



からだ館通信 49号

慶應義塾大学 先端生命科学研究所

からだ館

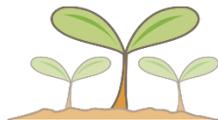
〒997-0035 山形県鶴岡市馬場町14-1
鶴岡タウンキャンパス 致道ライブラリー内
TEL 0235-29-0806
FAX 0235-29-0807

2018年4月10日発行

バックナンバーは <http://karadakan.jp> でお読みいただけます。

参加者
募集中!

2018年度 かるたプロジェクト始動



活動11年目に入ったからだ館。新年度の活動の1つとして「かるた作りプロジェクト」を始めます。まずはからだ館スタッフとからだ館の「にこにこ倶楽部」「茨木会」の参加者を中心に準備のための勉強会を3月19日に開催しました。

↓ 3月19日の様子



千葉県東金市でNPO法人地域医療を育てる会が作成した「私の夢かるた～在宅医療編～」でかるた取りを体験。



かるたのテーマについて意見を出し合いました。

かるたのテーマは「健幸」。健康で幸せに暮らす知恵や秘訣を皆のアイデアを出し合い読み札を作りまします。アイデアを出し合うワークショップは4月から8月くらいまでに全5回の予定で毎月1回程度開催します。

すべての会に参加できなくても大丈夫です

1回目のワークショップ開催

◎日時 4月17日(火) 午前10時～11時30分

◎会場 鶴岡タウンキャンパス3階セミナー室S-1A

※からだ館の上の階です

2回目以降のワークショップ日程は、決定しましたら随時からだ館通信やホームページなどでお知らせします。

取り札の作成ももちろんします。絵の得意な方も募集しています。

興味関心のある方は是非からだ館にお問い合わせください。
電話番号 0235-29-0806

致道ライブラリーを 利用してみませんか

致道ライブラリーでは庄内地域に在住、在勤、通学のかたであれば2週間10冊まで書籍を借りることができます。今回はからだ館スタッフがおすすめの3冊を選んでみました。



健康診断の結果をみてわからないことはないですか?この本はとても分かりやすく文字も大きくイラストも満載。結果を予防につなげるための役立つ一冊です。



動き出す季節に脚が健康かどうかは大きな問題。この本には脚を健康に保つことで寿命を延ばす方法だけでなく、「食」「睡眠」のことも含めて書かれています。簡単なストレッチも紹介されていますよ。



～おとうとは鼻に機械がついていてまわりとちがう～ 小児在宅医療に携わる医師の思いが込められた絵本。

致道ライブラリー開館中、書籍の貸し借りができます。平日は午前8時45分～午後6時まで。土曜日は8時45分～午後3時まで。日曜日は第1・第3週目に午後1時～午後6時までご利用いただけます。詳しくは致道ライブラリー電話0235-29-0810またはホームページ<http://chido.ttck.keio.ac.jp/>からご確認ください。

知って得する情報 お薬と薬局のお話

2月16日講義編

講師は薬剤師の栗原智広さんです。クイズ形式で楽しみながら講義を受けました。

参加者の声より

お薬手帳の使い方が為になりました。病院ごとに持つより一つにまとめて自分の病歴や症状を記入。自分で服用時の症状など記録することで自分の薬のオーダー票になる。

まさに目からウロコの活用術です。

2月22日調理編

管理栄養士の小川豊美さんが講師。食事から様々な栄養素を上手に体に取り込むコツを学びました。調理の一番人気は鯖缶を使ったサラダ。汁まで使えば栄養価もおいしさもアップします。

講義調理編で学んだことを毎日の生活で実践していきましよう。



にこにこ倶楽部

毎月第1金曜日に開催している
がん患者さんやご家族のためのサロンです。



3月も初参加の男性の方が参加いらっしゃいました。にこにこ倶楽部常連の男性お二人が他会場で誘ってくれたようです。付添いの奥さまは「引きこもりがちな主人を外に連れ出したかった。誘ってもらえてとてもありがたかった。」と話してくれました。一人で悩まずゆっくりお茶をのみませんか。お待ちしております。

<開催日> 毎月第1金曜日10時~11時半
<会場> 鶴岡タウンキャンパス3階 セミナー室
<会費> 300円
申し込み不要です 問い合わせは 0235-29-0806

RDD2018 in 鶴岡

RDDは希少難病の患者さんのQOL向上を目指して2月最終日に世界中で行われます。鶴岡会場では2月25日に患者さんやご家族、行政の担当の方など7名が集まりました。



難度高めの「折り紙」で気分転換をしてもらい、その後の交流会で参加者の体験や日ごろの状況などを話してもらいました。疾患は違っても共感することが多く、話にうなづく姿が印象的でした。



来年はもっと大勢の方にRDを知ってほしいと思います

リレー闘病記 ~花咲かせびと~

からだ館通信では病を抱えながらも「今、この時」を生きる方の闘病記を掲載しています。今回のシリーズ Mさんは40代に胃潰瘍になり手術をおこないました。その後は順調に回復していました。

《70代Mさんの場合パート2》

その後、鶴岡市の助成で人間ドック一日コースを受診しました。その時胆のう超音波検査で腹水少量の判定が出たんです。当時、下腹部が日に日膨らんできているのに気づいて、もしかしたら悪いものができたのかもしれない心配していました。

そこで産婦人科で検査を行うことになりました。結果を聞いたところ腫瘍が見つかりました。「腫瘍」ということでびっくりしましたね。画像をみせてもらったら腫瘍は左卵巣にぶら下がってぶらぶら動いていたんです。怖さもあったのですが医師から説明をうけてすぐに手術を決意しました。

次号につづく

編集後記

このたび、からだ館スタッフ加わり
ました五十嵐真実と申します。

自分自身、長きに渡る闘病中に『にこにこ倶楽部』の先輩方と出逢い、
勇気付けられた一人であります。
病を通じて自分に足りなかった事、周囲に求めていた事など、改めて考える機会を与えて頂いたと思っております。
皆様と共に学び、成長させて頂ければ幸いです。
どうぞ宜しくお願い致します。

