



# からだ館通信 55号

慶應義塾大学 先端生命科学研究所

からだ館

2019年6月5日発行

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

〒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

## からだ館健康大学

### 募集中 認知機能向上を目指そう(身体活動編)

認知機能向上のスイッチは  
身体活動にある??

運動は脳の神経を成長させると言われています。今回はその仕組みを学び「コグニサイズ」を実践していきます。「コグニサイズ」とは国立長寿医療研究センターで開発された、認知と運動を合わせた言葉で脳への刺激が期待される運動方法です。自分でできる身体活動に楽しくチャレンジしてみましょ。



講義編

日時 2019年6月19日(水)13時30分

会場 致道ライブラリーメディアスタジオ

講師 飯田美穂氏

慶應義塾大学医学部

調理編

日時 2019年6月25日(火)10時

会場 鶴岡市女性センター

講師 佐藤きくみ氏 管理栄養士



※講義編・調理編、両日参加の方優先。

定員 16名 参加料 5000円

締め切り 6月14日(金)

申し込み 慶應義塾大学からだ館

29-0806

やってみよう!

## 楽しく学び、人とつながる 健幸かるた

大人気  
貸出中

からだ館で作成した、幸せに生きる知恵やヒントを盛り込んだ健幸かるた。今回は、かるたを利用している酒田の「松山いきいき倶楽部」と鶴岡の「なでしこ会」を取材しました。「なでしこ会」では、かるたをとった人が人生で大失敗した話をみんなに披露するという独自のルールを設定。楽しい失敗ネタがでてきて大爆笑になったそうです。みんな笑顔になるステキな仕掛けですね。かるたは現在も無料貸し出しを行っています。どうぞ気軽に「ご連絡ください。お待ちしております。」



なでしこ会



松山町いきいき倶楽部

## 自由研究 おうえん隊

8月6日(火)  
開催決定!

### 「いのちとがんのふしぎ 新人研究員への挑戦状」

がんってなに?もしもなったら、どんな気持ち?

大学生と一緒に1日研究員になろう!

詳しい内容や申込方法は、7月上旬に各小学校から参加対象学年(3・4年生)にチラシが配布されます。またからだ館のHPでもご覧いただけるようになりますので、もうしばらくお待ちください。



## にここ倶楽部

がんを経験された方、そのご家族のためのサロンです

治療中や定期検査前の不安な気持ちをお話したり、治療とは関係なく近況報告したり、好きな飲み物を飲みながら、過ごしませんか？

陽気も、参加者の表情も、とても爽やかな5月。金峰山や月山が見える広い会場での開催となりました。

抗がん剤の副作用に苦しんでいた頃の話やされる方と自分もそうだったと聞いている方。同じ経験をしたからこそ分かち合えるのだと思います。

参加申込の予約は必要ありません。一度参加してみませんか？



<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

<会費> お一人300円

※ 問い合わせ ☎0235-29-0806

今後の開催予定 6/7 7/5 8/2 9/6

## 注目! おしらせ

新年度から、からだ館スタッフの相談対応時間が変わりました。ご希望のかたは、事前に電話予約いただければ確実に対応ができます。どうぞよろしくお願いいたします。

### からだ館相談対応時間

月曜日 13:00~16:00

水曜日 13:00~16:00

木曜日 10:00~12:00



### 編集後記

元号が「平成」から「令和」に変わって1か月。それに伴った超大型連休、季節先取りの暑い日があった5月でした。気温は一旦落ち着きましたが、今年の夏は暑くなるとの予報。暑くなり始め、体が慣れていない時に体調を崩しがち。喉が渇いたと思う前に少しずつ水分補給することが大切です。皆さん体調崩さないように心がけましょうね。



『今日から第二の患者さん』  
がん患者家族のお役立ちマニュアル  
青鹿ユウ著  
突然がん患者になりますが、その家族も突然「がん患者の家族」第二の患者になります。患者も家族も分からないことだらけ。悩み解決につながるお役立ち情報満載です。



『がんまんが』 内田春菊著  
漫画家である著者。56歳で直腸がんがみつかった著者。様々なエピソードを漫画で綴った一冊。  
分かりやすく抗がん剤の仕組みや副作用についても描かれています。

からだ館スタッフおすすめ本  
本は、からだ館(致道ライブラリー)にて貸出しています。

## 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代から様々な病に悩まされます。悪性に移行する可能性がある胃潰瘍との診断から胃3/4切除。その後、卵巣腫瘍の手術、次に脳血栓症になり、4年後には右脳動脈瘤の手術。その後乳がんになり患し治療を行った。

### 《70代Mさんの場合パート8》

乳がんの治療中、今度は咳がでるようになり、そこで気管支拡張症の診断を受けました。

症状は咳が止まらず、ずっと血痰・微熱・大量の喀血などがよくなったり悪くなったりする状況。症状がひどくなると救急で受診することになり入院を繰り返しました。治療は酸素吸入、肺洗浄なども行いましたが相変わらず体調に変化はありませんでした。医師には「状態が悪くならなければよしとしてください」と言われました。乳がんの治療を続けながらの気管支拡張症の苦しさには本当に悩まされました。この病気こそ一生の付き合い、と自分に言い聞かせていますが、これまで何度も大病を乗り越えてきた幸運を思うにつけどうしても受け入れられない自分がいることも事実です。

(次回に続く)