

支部だより

呼吸障害、寝たきりにも

サルコペニア 実践的に学ぶ

大仙西支部

高砂クリニックにおいて緒方浩美医師・北出トレーナーを講師に3月29日(土)「サルコペニアを予防して健康寿命をのばそう」をテーマに学習と健診を行い30人が参加しました。

「サルコペニアはギリシャ語で「サルコ」(筋肉)「ペニア」(減少)を意味する造語で筋肉量減少と身体機能低下の状態をいい、サルコペニアが進めば寝たきりや嚥下障害、呼吸障害など

が起こること、普段の運動が大切なことを、緒方医師から学びました。

続いてサルコペニアのテストを行い現在の自らの状況を把握したのちに、北出トレーナーから筋力アップの方法を教えてください、今後トレーニングを続け3ヶ月後にまた健診を行う、筋力の変化を確認することになっています。

参加者からは、「分かりやすい話で勉強になった」



地域での「つながり」を広げることなどで活発な論議に



自分の状況を把握して筋力アップの方法を実践。3か月後に健診で状況を再確認します

切実な介護・医療

共感広がる「どうして」

美木多支部

住み慣れた地域で安心して暮らしたい、人生を全うしたい、誰もがそう願っています。美木多支部ではこの4月5日、15人の会員が集い、活発な学習と討論を行いました。

同仁会の地道さんから社会保険全般のお話しを聞き、その後、会員自らが抱える現在進行形の自分や家族・身の具体的で切実な介護、医療、生活の実態が

同じ深い共感が広がる有意義な集いとなりました。温かい地域づくり、まちづくりを実現して行くために私たちがどのように考え、どのように行動していけばいいのか。地域における「課題」の整理と要求づくり、「繋がり」を広げることなどさらに議論を深めて行くこと。そして、「友の会」活動の大切な役割を確認し合えることが出来ました。(小林 孝二)

蜻蛉池公園&愛彩ランド

晴天に恵まれたバスツアー

和泉支部

3月23日(日)晴天に恵まれたミニバスツアーは子どもさんを含めて21人参加しました。

和泉市の人権文化センターを9時15分に出発。一路「蜻蛉池公園」へ、約30分まで到着。三連休の前段で「蜻蛉池公園」も「愛彩ランド」も駐車場は満車。「蜻蛉池公園」は家族連れがやっばり多かったです。

知らない花が一杯咲いていました。ウグイスが「ホーホケキョ・ケキョケキョ」と鳴いておかえてくれました。嗚呼ー幸せ平和だなーと芝生で「ごろっ」と、昼寝をしたくなる温かい一日を楽しんだひと時でした。(鯛天満広)

遊技場では子どもたちの黄色い元気な声が響き渡りこんど来る時は私も「孫」を連れてくるかと思いましたが。公園の中はやはりのどかで山桜がもう満開。そして名も



元気な子どもたちの声に交ざってウグイスの鳴き声も

春のハイキングのご案内

健康づくり委員会

「新緑の滝道を散策 日本の滝100選『箕面大滝』へ」

開催日時：2014年6月1日(日) 8時50分
集合場所：耳原総合病院玄関前(時間厳守)
コース：阪急箕面駅～桜谷休憩所～修行古場休憩所～箕面大滝(往復)
参加費：1000円(バス代、傷害保険等)
持ち物：昼食・飲み物・敷き物・雨具など
解散：総合病院周辺 15:30頃
雨天中止：降水確率50%以上は中止(NHK午前6時55分気象情報)
申し込み：健康友の会みみはら事務局(淡路・今村) ☎072-244-8061

なにも見えていない

高石市西取石

楠森潤子(44歳)

「医療の現場から」を読んで思ったのですが、8年くらい前に主人が突然倒れて入院(○△病院)、まだベットから起き上がることも出来ないのに、退院するように言われました。

子供も小さいのに、立つことも出来ない主人を退院させられても困るので病院にお願いをして10日ぐらいのぼしてもらいました。その間に主人も頑張つてツエをもつて何とか歩くまで回復できましたが…

変わらなければならぬのに困りました。今回の診療報酬改定ではそれを増々推進することになるのです。医療現場でも、患者や家族の立場でも、厳しいことがわかります。もっと現場視線で考えてほしいものです。元気づけられます

西区浜寺石津町

忠岡三郎(67歳)

お便りの欄を拝見して、みんないろんな悩みがあつて明るく前向きなので元気づけられています。明るく元気で

北区金岡町

阪岡順子(72歳)

各支部でいろんな行事が行われているんですね。皆さん明るく元気で本当に楽しそうです、えっ私も参加を…。そうしたいですね、元気なうちに。

お父さんといっしょ

北区東上野芝町

内野菜緒(10歳)

今月は少しむずかしかつたので、お父さんと一緒にやりました。凄くなつかしい

福岡県朝倉市

飯田ミヨ子(70歳)

ともの新聞を何回も読み、凄くなつかしく思っております。毎月、クイズを解き頭の体操しております。



吉田 道子