



登美丘高校吹奏楽部のパフォーマンス

うるま御殿による沖縄民謡

屋外の模擬店の様子



室内ではバザーが



抽選会は実行委員会が責任を持って厳正なる抽選を行い、総合病院、高砂クリニック、歯科診療所の受付にて結果を貼り出しますのでご面倒ではございませんが、ご確認をよろしくお願い致します。
(地域健康まつり実行委員会)

悪天候にもかかわらず、第16回健康祭りにご支援ご協力して下さった地域、各団体の皆様には厚く御礼申し上げます。また、この様な状況のため予定していた抽選会も後日に変更せざるをえなかったことにご迷惑をおかけし、お詫び申し上げます。
抽選会は実行委員会が責任を持って厳正なる抽選を行い、総合病院、高砂クリニック、歯科診療所の受付にて結果を貼り出しますのでご面倒ではございませんが、ご確認をよろしくお願い致します。
(地域健康まつり実行委員会)

総合病院エリア 3年ぶりの 地域健康まつり

風雨にも負けず 熱く盛り上がりました



鴻上征一副実行委員長があいさつ

10月29日(日)、耳原総合病院エリアでの「地域健康まつり」が、3年ぶりに開催されました。

建設中だった現病院と旧病院を背に開催された前回の「地域健康まつり」から3年、待ちに待った今回は、「曇一つない青空の下で」とはならず、あいにくの雨。台風22号の接近との予報を受け、前日に平面駐車場や、みみはらホール、2階フロアなど、屋内での開催を決めるなど、様々な工夫を凝らしながら進めました。

メイン会場の耳原ホールでは、吹奏楽コンクール等で輝かしい受賞歴を持つ登美丘高校吹奏楽部によるオープニングファンファー

し。斉藤和則同仁会理事長、鴻上征一副実行委員長(大仙西校区自治連合会会長)の開会挨拶があり

ました。プログラムは、登美丘高校吹奏楽部による演奏のほか、湊さくらんぼクラブによる、よさこいソーラン、フラダンスチーム、斉藤理事長率いる「たじちゃん」ウィットフルアンサンブル・シ

同 仁 会 G 新 年 集 会 の お 知 ら せ

- ◆日時 2018年1月13日(土)
- ◆場所 耳原総合病院地域交流ゾーン『みみはらホール』
- ◆時間 14時~17時

~目的~
2018年、年明けにあたり、医療・介護をめぐる情勢と同仁会の課題の共有、また、2020年ビジョンに向けた決意を固める機会とする。



シリーズ 現場からの 視点

その31

物忘れをするようになってきたと気がついた時どうすればいいでしょうか。

まず物忘れをごまかさずとしないで認めることです。物忘れには病気によるものと年のせいのものとの2種類あります。それを区別することが大切です。物忘れ外来に受診して、診察と検査を受けてください。治療ができる場合があります。

その後、次のような物忘れ対処法を実行してください。

- 何かをするときは一つずつ集中してする。
- 同時に二つのことをしない。上の空でしない。
- 使ったものは必ず決まった位置に戻す。
- 置き場所を変えない。
- 置いた時は確認する。
- 物を隠さずとしない。

書く習慣をつけることも大切です。こまめにメモをとる。とったメモは所定の位置に置く。書いたメモは繰り返し確認する。記録や日記をつけることも記憶を強めます。忘れていいことは忘れても気にしないことです。嬉しい楽しいことは記憶に残りやすいです。嬉しいこと楽しいこと

物忘れとうまくつきあいましょう

—保健介護予防教室—



とをすることが大切です。覚えていたことは、人としてしゃべって口に出すと記憶に残ります。会話してください。

いわゆる脳トレーニングも効果があります。脳を使わないことによる自然のおろえを防止します。動物実験でも、頭を使っているネズミは学習能力が衰えません。手を使う、計算する、会話する機会を持ちましょう。ただ、脳トレーニングを無理やりさせるのは逆効果です。プライドを傷つけず、楽しく面白いことをすることが大切です。

自分の身の回りのことは、自分でして家事も続けさせてください。
運動も記憶力の維持に効果があると考えられています。運動で記憶のための脳細胞が増えたという報告があります。歩くことが大切です。うまく物忘れとつきあいましょう。

(耳原鳳クリニック 所長 池田 信明)