

会員数	37,576	(前月比) + 0
郵送	9,682	(前月比) + 68
手配り	28,081	(前月比) +1,166
協同基金到達額	2,504,116,000円(2/29現在) [前月比 18,414,000減]	
協同基金出資者数	19,426名(2/29現在)	
いのちを守る助け合い募金額	13,686円(2/1~29)	

同仁会健康づくり委員会主催
第11期 保健学校を開催(全4課)

フレイル予防の方法がわかった

今期の保健学校は健康寿命を延ばす鍵「フレイル」をテーマに、1月から2月にかけて、全4課目で開催しました。

第1課は内科の緒方医師から、「フレイルとは何が問題?原因は?チェック方法は?」と基本的な疑問についての詳しいお話。フレイルとは、年をとって心身の活力が低下した状態を指し、体重減少・疲労感・筋力低下・活動量減少



学ぶことが大切 参加して良かったです!

「年を取っても元気でいられることが、国のねらいと私達のねがい。高齢期にはむしろギアチェンジをして、良質のたんぱく質を3割増して摂ってほしい」と助言

の中で3つ以上該当すればフレイルと言われ、原因はサルコペニア(筋肉減少症)と低栄養などで起こるとされています。フレイルの兆候に早く気づき、栄養、運動、社会参加の3つをバランス良くとりこむことで、健康な状態に回復することが期待できること。

「プラス10(プラステン) 今より10分多く体を動かそう(厚労省のアクティバガイド)」や堺市の元気なときからフレイル予防ジエクト(あるく、しゃべる、たべる)の紹介があり、「友の会の活動がフレイル予防になっている。地域とのつながり、社会参加を積極的にこころがけてほしい」「元気な21世紀を一緒につくる為に、友の会



早い段階で適切な介入をすることが大切です

のたまり場やちよつとした勉強会をたくさん開いてほしい」と話されました。第2課は歯科の永井歯科医師から、「長生きする人は唾液が多い!?」と題して唾液の役割やお口がどのようになっているか、影響しているかの過程を学びました。食べること、しゃべること、に密接に関連して、唾液を増やすことが「若返りホルモン物質を増やす」、健康長寿につながることでした。その後の唾液測定



唾液量測定にドキドキ!



「イス立ち上がりテスト」5回を何秒で立ち上がれるかな



ふくらはぎを測ってみました

も大変好評でした。第3課は、後藤健康運動指導士からストレッチと筋トレの重要性の説明があり、5種類の筋力テストを行い、5種類の筋力テストを感づいた受講生も徐々に慣れ、「このテストなら家ででもできそう」とワイワイと賑やかに行いました。第4課は柳管理栄養士からは、グループごとに分かれBMIの計算や、たんぱく質を効率的に摂る方法、

出汁の試飲、塩分クイズなど楽しみました。健康づくり委員会では今後も引き続き、フレイルの情報発信していきたいと思っております。(健康づくり委員会)

新型コロナウイルス感染症に対する当面の対応について

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、3月は友の会主催の各種企画や班会は中止又は延期とし、それに伴い友の家、たまり場、センターを閉めさせていただきました。4月以降は、咳エチケット、手洗いの徹底、部屋の換気、座席の間隔、参加者の健康状態に留意しながら、班会、サークルについて、条件が整う所から再開していきます。尚、不特定多数が集まる学習会や、健康チェック、バスツアーなどはもうしばらく見合わせます。企画参加時の検温、手洗い、体調の悪い時は参加を見合わせるなど、引き続き感染拡大防止のため、参加者の皆様のご協力をよろしく願っています。2020年3月20日 健康友の会みみはら

聴診器

船待神社の境内に「瘡神社」と刻まれた石碑がある。かさがみしゃと読み祭神は医薬、農業の祖少彦命である。瘡とはキズ、できものの意味もあるがここでは天然痘のことだ。589年敏達天皇の時代、天然痘の鎮静を少彦命に祈願したと解説板にある。天然痘の流行は世界中で紀元前からあり、日本でも紀元や各地の風土記に記載が残る。根治的な治療法はなく人々の祈る気持ちは今に通ずる。▼英国のジエンナが牛の天然痘からヒトを得たワクチンによる予防を始めたのは1796年である。日本でも患者の瘡蓋を接種するなど各藩が取り組み、大阪では緒方洪庵が除痘館を開設した。多くの実践と研究を経て原因ウイルスを封じ込め最後の発病者が出て2年後の1980年5月、世界保健機関は根絶を宣言した。▼新型コロナウイルス感染症が広がる今、手洗いなど標準予防策と、政府には情報とお金を出すなど公的責任を果たさせること科学的根拠の無い行動をとらせないのも重要な対策だ。国民同士は病気になることもお互い非難、排除しないことが大切である。M・マーモット著「健康格差」で「日本では、同じチームにいるように：結束がある。そのことが…不平等が比較的小さく…、高齢者に気遣いをし、世界で最も平均寿命が長い理由」はその根拠になる。(和)