

ふれあい

西北・岩屋ふれあいセンターだより 令和4年4月 第188号

〒852-8051 長崎市西北町13番13号 Tel.843-7109

運営委員会発行

<変わった予防医学>

人間は歳を取れば、身体はどこかに病気の前兆があらわれる。「無病息災」どころか、「百病息災」で一日一日を大切にしておかげで、今まで生きて来られたと思います。

病気を予防する「予防医学」を考えておられる精神科医で、斉藤茂太先生の著書の一部で、おもしろい記事がありましたので、その一部をご紹介します。

(1)「笑楽」というクスリ——「アメリカ医学会では、笑うことが医療現場で大いに効果を出しているという報告がある」笑えば気分もよくなるし、身体も元気になる。それは笑うと血液成分に免疫力が高まるからだそうです。

例として、がん細胞に攻撃をしかける「ナチュラル・キラー細胞(免疫細胞)」は大いに笑うことによって、この細胞を活発にして、がんを防ぐことができるそうです。薬代もいりません。無料です。

(2) 人生は、好奇心に始まって好奇心に終わる——人生を楽しくするか、つまらなくするかは、時代のせいでも、国や県のせいでもない。他人のせいでもない。自分自身の心の持ち方次第である。自分の不幸を他人のせいにしたがる人は、生涯、心の底から幸せになれないでしょう。

幸せを感じる心の持ち方とは「好奇心をもつ」ことです。好奇心から物事に対する行動のキッカケをつくり、解決の為の努力をします。好奇心こそ人生を一步、前へ進めることになります。

上記のことを参考に、大いに笑い、いろんなことに好奇心を持って生活しましょう。

広報部 田川 悟

医療法人 順成堂 (旧 宮田医院)

古川宮田 整形外科内科クリニック

整形外科・スポーツ整形

内科・リハビリテーション科

長崎市中園町22-10(赤迫電停そば)

TEL 095-846-0022

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	休	○	休

*** 4月の行事予定 ***

6日(水) すこやか運動教室

14:30~16:00

19日(火) お遊び教室

10:00~11:30

20日(水) すこやか運動教室

14:30~16:00

*** 入学おめでとうございます ***

西北小学校 86名

岩屋中学校 135名

被爆者定期健康診断のお知らせ

* 下記の日程で実施します

* 会場：長崎市西北・岩屋ふれあいセンター

* 日時：令和4年5月6日（金）

13:30~15:30

* 持参するもの：被爆者健康手帳

第一種健康診断受診者証または

第二種健康診断受診者証と案内ハガキ

* 問合せ先（公財）長崎原子爆弾被爆者対策協議会（原爆健康管理センター）

もりまちハートセンター内 長崎市茂里町 2-41 電話 844-3100

介護老人保健施設にしきの里は、お一人お一人の身体の状態と、利用者のご家族の要望に沿ったケアプランをもとに、在宅生活の支援と在宅復帰のためのお手伝いを通して、地域に根ざした施設を目指しています。

介護老人保健施設 にしきの里（認知症専門棟あり）

TEL 845-2133

長崎市委託事業 すこやか運動教室実施中（65歳以上であればどなたでも参加できます）

西北・岩屋ふれあいセンター第1研修室

第1・3水曜日 14:30~16:00

《令和4年度 学習グループの紹介》

令和4年4月

	活動内容	グループ名	研修室	週	曜日	学習時間
1	卓球	レインボークラブ	1研	第1・2・4・5	火	9:30~11:30
2	卓球	紫陽花クラブ	1研	第1・2・3・4	火	12:00~14:00
3	社交ダンス	カトレア	1研	第1・2・3・4	火	14:30~16:30
4	よさこい	さるくcity403遊歩隊 ー蓮風雅	1研	第1・2・3・4	火	19:00~21:00
5	太極拳	太極拳HAO西北	1研	第1・2・3・4	水	9:30~11:30
6	三味線	秋明会	3研	第1・3	水	9:30~11:30
7	卓球	ひまわりクラブ	1研	第1・2・3・4	木	9:30~11:30
8	尺八	尺八愛好会	2研	第1・3	木	9:30~11:30
9	太極拳	太極拳HAO美弓	1研	第1・2・3・4	木	12:00~14:00
10	習字教室 (小学生)	若竹中央習字教室	2研	第1・2・3・4	木	15:00~17:00
11	習字教室 (中学生~)	あやべ習字教室	2研	第1・2・3・4	木	17:00~19:00
12	卓球	レモン	1研	第1・2・3・4	金	9:30~11:30
13	社交ダンス	ステップアップ	1研	第1・2・3・4	金	12:00~14:00
14	ヨガ	健康ヨガ同好会	3研	第1・2・3・4	金	13:00~15:00
15	社交ダンス	エーデルワイズI	1研	第1・2・3・4	金	16:45~18:45
16	いけばな	たのしいいけばなの会	3研	第2・4	土	9:30~11:30
17	卓球	千寿会	1研	第1・2・3・4	土	12:00~14:00
18	民踊	樹千会	1研	第1・2・3・4	土	14:30~16:30
	空手道 長崎市スポーツ少年登録団体	和道会 西北道場	1研	第1・2・3・4	土	18:30~20:30
	親子ふれあい	お遊び教室 (0歳児~就園前の子供と母親)	1研	第3	火	10:00~11:30
	介護予防	すこやか運動教室 (地区の65歳以上の高齢者)	1研	第1・3	水	14:30~16:00

西北・岩屋ふれあいセンター TEL.843-7109

中川外科医院

院長 中川元治

長崎市岩屋町 20-25

駐車場有

TEL. 長崎 (095) **856-3320**

<健康にプラスになる要因>

あるパンフレットを読んでいたら、ある健康長寿医療センターの医者が健康長寿の条件として、「①栄養状態が良好 ②体力が強い ③社会活動の継続」の3つを挙げていた。見本的には、①ではアルブミンやコレステロールが高い人、血圧が一定指標を保ち、高低の開きが少ない人 ②では筋力が強く、バランス能力も高い人で歩行速度が速い人 ③家の中や地域でも、活発に動き回る人が長生きするそうです。

その他、生活習慣として、A酒は適量 Bタバコはやめる C睡眠時間は長く Dできるだけ仕事を見つけ、身体を動かす時間を多くもつこと E身体は、背が少し低い人や少し細い人がいいそうです。

何だか外国人より、日本人が長生きするイメージを感じますね。昔は人生50年と言っていたのに、今や「人生100年」と言われる今日この頃です。私もあと2年で90才になります。好きなお酒を飲んでるからでしょうか。飲みすぎないように心がけましょう。

《セカンド・ライフを考える時代では?》

赤ん坊の出生数は少なくなり、老人は長生きして将来の国家予算編成が大変な時代となりました。日本老年学会では高齢者の年令を「65才以上から75才以上」に引き上げることを提言しました。つまり70才前後の人は高齢者でなくなり、現在の60才定年制度も65才に改正され、更に65~75才までの第2の人生を高齢者ではなく、働きざかりのセカンド・ライフを考えなければならなくなりました。

100才以上のお年寄りも65,000人を超え、人生100年の時代となりつつあります。サラリーマンは65才以上をどう生活していくか「第2の人生」として何らかの仕事をしなければいけなくなりました。社会も少子の代りに働き手として活用する義務があると思います。

人口減少をカバーする労働力として「長寿社会のまちづくり」事業を、農業・食・教育・生活支援の四領域で就労事として立ち上げ、働く場所作りを早急を実現する必要に迫られています。

心に残る言葉

(本田宗一郎)

*人を動かすことのできる人は、他人の気持ちになれる人である。その代り、他人の気持ちになる人というのは自分が悩む。自分が悩んだことのない人はまず人を動かすことはできない。

*耐える心に新たな力がわくものだ。全てそれからである。心機一転、やり直せばよいのです。長い人生の中でそのための一年二年のおくれは、モノの数ではない。