

医療生協さいたま 狭山市支部ニュース

まなざし

狭山市支部運営委員会
編集部 04-2958-6133

2016 年度医療生協「健康づくり活動交流会」in 大阪

西部地区交流会ミューズにつづき医療生協「健康づくり活動集会」全国区へ参加しました。

狭山支部は市民文化祭で紹介した「すこしお生活」について発表。塩分 6% に心掛け、体にやさしい食生活をおくりましょう。

Dr の講演会で印象に残ったお話し首都大学東京名誉教授星旦一先生の「健康長寿のためには」でした。

- 歯科医師を持ち「口腔ケア」が望ましい
- 豊かな食を維持
- キョウイク（今日〇〇〇所がある）
- キョウヨウ（今日〇〇〇がある）
- 腸内細菌の多様性（総コレステロール値が高くなる程死亡率が低下している）と 5 年間の追跡結果

2 日間ビッシリのタイムスケジュールの学習でした。

北は青森県、南は沖縄県の 157 生協の参加でした。

報告 森下手鶴子

知っていますか？

埼玉の基地が大きく変わりつつあることを !!

2月5日医療生協さいたま協同病院の辻忠男先生のお話を聞きました。

戦争中731部隊の医師達が中国の人民を「丸太」と言って感染症の菌を使って、人体実験を行い、後にその結果をベトナム戦争に使っていたという事です。

終戦後、医師達はその罪を罰せられる事もなく、高額報酬と好待遇で防衛大学などの建設に協力したそうです。

現在自衛隊が後方支援の名のもとに、送り込まれている南スーダン、コンゴ、ギニア、ウガンダなど近年感染症が大流行した国の近くです。自衛隊の隊員がもし病気にでもなれば、現在建設が予定されている、入間基地の病院に戦地から直接 C2 で搬送、機内で処置をしながら、給油なしで入間・狭山の空を飛んで来ることになります。その後防衛医大・埼玉医大などに移送されます。

こんな事を許して良いはずがありません。

報告 飯島節子

《フレイル》 ???

フレイルとは、健康な状態から要介護状態になるまでの中間の状態をいいます。フレイル状態（健康を崩しやすく、介護が必要になる前段階）の期間 = 筋力低下による虚弱

人間は歳を重ねていくと、心身の機能が低下していきます。いわゆる老化と呼ばれるものです。私たちはこれまで、加齢に伴い心身の機能が低下していくことは、自然の摂理ととらえてきました。

そうしたなか、2014 年日本老年医学会は、「フレイル」という新しい概念を提唱しました。さまざまな研究により、これまで加齢が原因とされてきた老化現象のとらえ方に新たな視点が加えられました。

「フレイル」の診断基準は、① 1 年で 4.5kg 以上の体重の減少、② 自己評価による疲労感、③ 1 週間の生活活動量から評価される活動量の低下 ④ 歩行速度の低下 ⑤ 握力などで評価した筋力低下 の 5 項目です。このうち 3 項目以上に該当する場合は「フレイル」と定義しています。

特に⑤の筋肉が重要視されています。

冊子 日本医療企画より抜粋

医療懇談会で詳しく

狭山市のお花見所（市の広報より）

稲荷山公園（土手にはカタクリも）

智光山公園桜の園・廣瀬神社の枝垂れ桜

入間川サイクリングロード

入曽多目的広場 奥富河川敷公園の枝垂れ桜

