

守る会岡山 37号
2018. 6. 1 発行

 森永ひ素ミルク中毒の被害者を

守る会岡山

岡山県本部事務局

〒700-0984 岡山市北区桑田町 18-28

明治安田生命岡山桑田町ビル4階

086-232-3855



**寒かったり暑かったりと
気温の変化の激しい毎日です。
体調に注意して元気に過ごしましょう!**



「私の教訓」

美作支部 匿名さん

私は昨年5月に頸椎ヘルニアの手術をしました。
年明けに手先のしびれる違和感がありました。
初めはあまり気にしていなかったのですが、指全体にしびれを感じる様になりました。
主治医の先生に相談しましたが「少し様子を見ましょう。」と何もしてもらえませんでした。
その後、料理をしようと包丁を持つと手がだるくなりだし、また字を書こうとすると力が入らず普通ではないと思いました。
すぐに津山の病院に行きMR Iなどの検査をしました。その結果「即手術」と言われました。
でも私は、3年前に岡山の国立病院で「気管支原性膿腫」という病名の手術を受けていたので先生に話すと「その病名よくわからないね」と言われ首の頸椎と気管は近いので不安になり国立病院で受診する事にしました。
国立病院でも「早めの手術を！」と診断され手術に踏み切りました。
術後に先生が「もし車で追突事故でもあれば同乗している他の人はむち打ちになるくらいで済むが、私は運が悪ければ半身不随になる可能性があった」と言われました。そんな事もあるのかとビックリしました。
でも今はすっかり良くなりました。
あの時そのままにしていたらと考えるとゾッとします。
ですから皆さんも自分の身体は自分で守らないといけない。少し何か異常だと思ったら早く病院で受診しましょう。
まだまだ人生これからです。健康に気をつけて楽しい人生を送りましょう。
これが私の教訓です。

「守る会岡山」ホームページ <http://www.mamorukaiokayama.sakura.ne.jp>

機関紙「守る会岡山」に記事投稿、エッセイ、活動報告、制作作品など
どしどしお寄せください。お待ちしております。

備前班健康懇談会に参加して

備前支部 かつき 甲木 順子

去る2月18日、出石コミュニティハウスで開催された健康懇談会に参加しました。

今回のテーマは「関節痛について～予防・緩和～」

まず、岡山市保健所健康づくり課から来られた保健師さんによる「健康市民岡山21 OKAYAMA！市民体操」と題するお話を聞き、実際に体操をしてみました。アップテンポで楽しく体操しました。

思った以上に体が硬くなっている自分を実感してしまいました。お話の中では気になっていたロコモティブシンドローム（「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になること。）についての予防というところが印象に残りました。

『運動と食事』運動は継続することが大切で、食事では栄養バランスを考えた食事を取る事が大切とのことでした。そのあと参加者で情報交換をしました。

それぞれが今抱えている健康上の問題を話し合い、予防策を考えてみました。

腰痛・ひざ痛・肩痛・首痛とそれぞれが問題を抱え、その話に「うん、うん、わかるうー」とうなずく自分がいました。

30分程度の話し合いでしたが、結構盛り上がったように思いました。相談員うずはしの埋橋先生からは「自分の体の事を把握すること」が大切とお話が心に残りました。ちょっと自分の体の事を考えてみる時間になった2時間でした。

来年度はこの健康懇談会を機に「楽生関節クラブ」を立ち上げるとのこと、皆さんも参加してみませんか。



備前班健康懇談会に参加して

備前支部 中村 明美

立春も過ぎ梅の花の便りも嬉しい今日この頃ですが、2月18日に出石コミュニティハウスにて「関節痛について」の会がありました。

まず、「OKAYAMA 市民体操」を皆で楽しく、保健師さんの指導で体験致しました。

その後2チームに別れて「関節痛」について日頃気になっている事や、不安・悩みを打ち明け合い

うずはし 埋橋理学療法士さんからのアドバイスも頂きました。

『自分の体を守る』『自分の体と向き合う』痛みを取る為には体の使い方、使い過ぎを考えてみる。

○体は冷やさない事。（血行が悪くなっている）

○運動する→するとすれば正しく運動する！（効果が有ります）

○痛みの有る時は保護する。休んでみる→10年後の自分の答えです。

○自分の痛みは先生には解らない。→先生は治せないが、自分なら治せるかも知れない。

60歳を過ぎると慢性になっている痛みが個人差はありますが、あちこち出てきます。そういう時、先生や病院だけにお任せでなく内なる自分の体に目を向けること、そして自分自身の体に感謝を込めて触れてみるのが、これからの健康維持に繋がるのでしょうかね。

(健康懇談会に参加して) ～肩・腰・膝のストレッチ～

備中支部 森脇 良明

2月18日(日)くらしき健康福祉プラザで肩・腰・膝の健康と題した、ひかり協会主催の健康懇談会に10人が参加しました。

講師は、エアロビクス・フラダンス・ヨガを教える女性のトレーナーの方で、当日は肩・腰・膝のストレッチをみんなで体験しました。



まず、疲れないうり姿勢づくり方は、肩の力を抜いて腰骨を立てる事が大事で、意識しないと姿勢はよくなると指導され、みんな姿勢を正して座りなおしました。

そして年齢とともに、痛いところが増えるので、痛くない動かせる部分を動かし、血流をよくして、すっきりしたことを覚えるための運動として、講師の方の指導で肩甲骨を動かしたり、首・肩を無理のない範囲で動かしていると、体がすこし温まりすっきりしました。

つぎに、体は動かさないでいると硬くなり、動かすににくいと動かさないと、血流が悪くなる。これを解消するための運動として、座った姿勢での足のもも上げや正しいスクワットの指導を受け、そして転ばないために、つま先を上下、足首を左右に動かす運動を体験しました。63歳を超える私たちにはこの運動はきつく、しかめっ面をしていると講師の方から、きつい時には笑顔(笑顔をつくると体も心もゆるむ)をつくりましょう！と助言があり、しかめっ面→笑顔→しかめっ面→笑顔と大変でした。

最後は、バランスをとる運動です。片足をあげて数分間足を床につけず頑張る運動は普段やらないので、バランスが取れずケンケンをしていると、講師の方からそのケンケンが血流の増進に良いのですと、ほめてもらったりして2時間があつと言う間に過ぎた笑顔いっぱいの健康懇談会でした。

29年リフレッシュ会 in 吉備高原リゾートホテル

美作支部 ごぼう 牛房 紀晃

3月17日、岡山県のだ真ん中標高約400mの地にある複合施設に(ホテルが容易に分からなかった)送迎バス・乗用車・バイクで14名が集まり、これと言って特に面白みもない様なリゾート地でリフレッシュ会のスタート!

カリキュラム最初の学習会では、*井村先生による万葉集引用の古典文学と想像力(創造力)そして健康になるため「一・十・百・千・万」の法則(断片的な記憶のため、ここで紹介すること

が出来ないので向学心のある方は井村先生宅をお訪ね下さい。)

続いて夕食会場に場所を移しDVD「森永ひ素ミルク事件」の鑑賞、そして委員長挨拶も割愛されて、お待ちかねのごっくん・もぐもぐタイムがはじまり、もぐもぐ中に学習会のとき行う予定だった参加者の近況報告のような体調報告。

あとは常連達の定番カラオケでお開きになりましたが、スペシャルゲスト井村先生提供のワイン飲み二次会が委員長就寝のなか井村部屋で！それぞれ結構お飲みになったのち解散となりました。

翌日の帰り際、バイク組にトラブル発生！「ハンドルロックが戻らない」

ここで守る会の男性陣は、現場・現物・現状確認！ホテルのフロントだあ～、JAFだあ～GSでクレ55だあ～、エンジンオイルを抜いてつけえ～・・・と、「誰かの号令一下」右に左にGO！

結果は潤滑剤吹き付けカチャカチャ戻ったぞ～！！JAFより頼りの守る会

ミルク仲間の力強い問題解決能力が今後の活動に展開出来ると確信する出来事でした。

残念ながら参加できなかった方々に今回のリフレッシュ会概要を紹介します。

今回は是非参加頂いてリフレッシュ会を次年度に向けて守る会の潤滑剤となるよう盛大に親睦を深めましょう。

皆さん、機械に潤滑剤が必要なことは今回再認識しましたが、生身の体にも潤滑剤が必要です。日常の体調管理は勿論のこと自主的グループ活動、支部集会や交流会等に積極的に参加し、ストレスのある人もない人も仲間同士で楽しみ元気で長生きしましょう。

* 井村先生 内科医・ひかり協会岡山県救済対策委員長



お知らせ

本文にもありました。「^{らくしゅう}楽生 関節クラブ」が始まります。

日時 8月5日午前10時～12時

会場 岡山国際交流センター 4F 交流サロン

「関節の動きを良くする」をテーマに運動と講演 ヨガ講師 吉岡幸子先生

平成30年度行事予定

- 守る会全国総会 6月17日(日) 11:00～16:00 神戸市勤労会館
- 守る会岡山県総会 6月30日(土) 13:00～ 岡山国際交流センター
B1 レセプションホール
- 高野山参拝 9月29日(土)30日(日) 龍泉院に宿泊予定
- 秋の交流会 10月27日(土)28日(日) まきび会館