

健康づくり 生きがいつくり 友だちづくり まちづくり

薬剤師募集中!

薬剤師さんをご紹介ください。
薬剤師も地域へ、在宅医療を旺盛に展開
青葉調剤薬局
中野区中野5-47-10
03-3389-7110



友の会だより

中野共立健康友の会・広報委員会発行
〒164-0001 中野区中野5-45-4

Eメール: ken_sosiki@kenyu-kai.kai.or.jp
Tel:03-3386-9139

感染対策をしっかりとって サークル活動 少しずつ再開
友の会サークルに参加しませんか!



フェイスシールドをつけて練習

コロナ禍でも月2回レッスンを続けました。大きな部屋を借り、窓を開けマスクをして発声しています。表現を楽しみながら健康になりましょう。是非、見学にいらしてください。

指導者: 壺田守伸

朗読サークル



手芸

お好きな物をお作り下さい。どなたでも時間の範囲内でご自由お気軽にどうぞ。お子さん連れでもOKです。指導者: 高松みつ江



フラ・ダンスサークル

フラダンスで生きがい! ロナ禍で行動制限が生じている今、フラダンスで心と身体を癒してみませんか。自分の体力に合った動きでハワイアン日本の歌で楽しんでいます。一緒にフラダンスしてみませんか? 仲間一同、お待ちして居ります。指導者: 埴恵子



ダイエットの道は コロナ感染対策に通ず



中川 美和医師

(下)

シミとシワの問題

次は、コロナ老けである。オンラインで話すことが増えてきた昨今、コンピュータのカメラにうつるマスクを外した自分の顔を直視することになり、私こんなマスクの下はシミが濃かったっけ? シワが深かったっけ? とびっくりしてしまう。周囲に人がいないにもかかわらず、オンライン会議でついマスクをつける自分が情けない。

美容皮膚科医に聞いてみた

美容皮膚科医の友人に、このシミ(肝斑を含む)とシワってどうしたら良いのと聞いてみた。すると、マスクの刺激でシミになるからね、マスクつけていて口角もさがりつばなしになるしね。コロナが収束するまで難しいと思うよ、とりあえず、タオルとかゴシゴシ肌を刺激せず、市販のビタミンCを飲んで、日焼け止めをちゃんと塗るときなさいよ、年単位で薄くなるから、後は、漢方やトラサンミンも良いよ、とのお返事。シミのせいでマスクが外せないと思ってる私に、マスクを外さないと治らないよ、は... シワは? と聞くと、お金を出せばシワを取ることは可能だけど、しばらくすると元に戻るよ、と。

とりあえず、きちんと日焼け止めを毎日塗って、洗顔時にゴシゴシしないように注意しながら、ビタミン剤と漢方を飲んでみる。悪あがきで、シワクリームをつけてみたり、マッサージをしてみる。これ以上シワが増えないようにマスクの下でも口角を上げるようにするしかないかと思いつつ、仕事でのコロナ感染対策とともに自分の体のコロナ対策に勤しむ。

筋肉は裏切らない

そして、4ヶ月。まあ、なんと申す事でしょう。あのシミが若干薄くなっているのではないですか。消えてはいないが薄くはなっている(注、当社比)。しかし、シワは変わらない... とりあえず、友人に少し薄くなったと御礼報告。ついでにシワは変わらないけど、笑ってごまかすかと思ってるよと話したところ、友人は、そうだね、シワのない顔の人も不自然で怖いよとフォローが入る。そうだよ、ね、良いこと言うなあとジーンとしたが、そう言う友人にはシミもシワもほとんど無い事を私は知っている。大学時代からきちんと日焼け止めを塗っていた彼女との違いを感じずにはいられない。この文章を皆様が見る頃には、コロナ感染が収束に向かって、私の体脂肪率も30%をせめて下回り、マスクを外してお会いしてもシミとシワが目立たなくなっている事を願いつつ、皆様もコロナに感染しないための対策とともに自分の体へのコロナ対策に頑張りましょう! 筋肉は裏切らない! 終わり

健康ウォーク

太田道灌ゆかりの地を歩く石神井公園城址

十月二十八日健康ウォークを開催いたしました。緊急事態宣言があけ、集場所の新井薬師前駅には新しい方を含め33名の参加者であふれていました。

周囲には溝（空堀）があり、これが豊島勘解由左衛門尉（としまかげゆさえもん）の道灌（おおたどうかん）によって攻め落とされた城址です。

お天気にも恵まれ少々暑いぐらいの秋晴れとなり、まずは、上石神井駅から石神井川を渡って、城の鎮守神の石神井氷川神社でお参りをしてから、神社の裏参道を少し抜けると、ゆるい傾斜の小山（土塁）が見えてきました。その根もとの

高木に囲まれた涼やかな風が吹き抜ける鎮守の森で、現在では心落ち着く地となっていました。その後、三宝池を眺めながらゆっくりとウォーキングをしてランチを摂りました。農産物直売所とちひろ美術館に寄って満喫した一日となりました。



石神井公園城址の説明



練馬区指定文化財・旧内田宅



手前の鉄線の先が空堀があった所



水琴窟の音色を鑑賞



私たちの仲間



コロナに負けず、フレイル対策

中野共立診療所通所リハビリ 理学療法士 鈴木 正和

友の会会員の皆さん、こんにちは。長引くコロナ禍、如何お過ごしですか？ コロナ対策のために自粛した生活を送った結果、最近体力が落ちたなどとお感じの方はいらっしゃいませんか？

フレイルとは、高齢者の健康や自立した生活を考える時、最近特に注目されている概念に「フ

レイル」があります。日本語訳は「虚弱」ですが、カタカナのまま「フレイル」と呼ぶことが一般的で、日常生活能力で言う「自立した生活を送れる状態」と「介護を要する状態」の間の状態です。

フレイルには、①身体的要素、②こころの要素、③社会的要素があります。代表的な現象として、①は歩くスピードの

低下や疲れ易さなどが、②は抑うつ気分や判断力の低下などが、③は外出や社会的交流の機会減少などが挙げられます。今日からは始めるフレイル対策

こう言われると、「私はフレイルかしら？」と心配になる方もおられるかもしれませんが、安心して下さい。適切な対応をとることにより、フレイルからは脱却

出来るとされています。1日3食しっかり食べ、持病を治療し、感染対策をとりながら外出や運動の機会を作っていくましよう。友の会のセラバンド体操教室や日帰りハイキングにご参加頂くことや、友の会から配られているパンフレットを参考に自宅で体操を継続出来るよう、少しでもお力になれればと考えております。

職員一同、皆さんがコロナに負けず健康で自立した生活を継続出来るよう、少

や「要介護」の認定をお受けの方は、中野共立診療所の通所リハビリを利用頂くことも出来ますので、お気軽にご相談下さい。勿論、通所リハビリでも友の会の活動現場でも、感染対策は適切に講じていきます。

「要介護」の認定をお受けの方は、中野共立診療所の通所リハビリを利用頂くことも出来ますので、お気軽にご相談下さい。

計報

共立友の会役員で、友の会だより等に多くの作品を提供して下さった江田喜久雄さんが11月中に亡くなりました。最後の作品を掲載します。



「友の会だより」10月号のパズルの答え
「ムシナイタ」でした。
応募者35通中、正解者27通でした。抽選で5名の方に図書カードを贈呈致しました。おめでとうございます。

手配りボランティア募集

月に一回、あなたのお宅の周りの友の会員さんに封筒を配布をしていただけませんか？数枚からでも構いません。事務局へお問い合わせください。（03-3386-9139）ボランティア保険有、年に一度お礼有。

おかず ちよつと一品

青梗菜のオイスターソースかけ



材料

- 青梗菜1把
- サラダ油 小さじ1
- 塩少々
- オイスターソース
- クコの実

作り方

- 鍋に沸騰したお湯に、サラダ油・塩少々いれて、一枚づつにして洗って置いた青梗菜を茹でます。

- 茹で上がったお皿に盛り、お湯で柔らかくしたクコの実を添えてオイスターソースをかけます。

簡単マイルレシピを募集しています。