

出前“いのち”を考える会 第14回 in 淡路

# 楽しみを見つけながら長生きしよう



7月10日、洲本市総合福祉社会館で、出前“いのち”を考える会の学習会が開催され、57人が参加した。講師を高橋雅彦先生(高橋内科医院・洲本市)が務めた。(2面につづく)

淡路支部コース

2016.7.25  
No.327

兵庫県保険医協会淡路支部  
〒656-0051 洲本市物部  
33-44 松本産婦人科内  
Tel 0799-22-0073

編集者が困ったと  
いう場合が2種ある。  
なくて困るというの  
と、ありすぎて取捨  
選択に困る場合であ  
る。現在はその後者  
ではなかろうか!  
天皇陛下のご退位問題は別  
格として私なりに述べてみた  
いと思います。まず政治、社  
会の面からすれば中国の南シ  
ナ海問題、トルコのクーデター  
失敗、フランス、バングラデ  
シュのテロ、北朝鮮のミサイ  
ル発射、そして参院選、東京  
都知事選、最大はアメリカの  
大統領選挙、目前に迫ってい  
るリオオリンピック、これは  
スポーツであり、政治であり、  
ドーピング問題からすれば社  
会問題とも言えるであろう。

私の苦手問題の経済では孫  
正義氏のARM社買収問題、  
英国のEU離脱から始まって  
いる経済情勢、英・EU・ア  
メリカから日本への影響いろ  
いろ、中国は静まりかえって  
いるみたいだが……?

Let's...

飛び立つた太西卓哉氏の情報、  
凶はないでしようがどんな  
「吉報」をもたらしてくれる  
野球後半戦始まりました。  
私の興味は7月7日宇宙へ  
飛び立つた太西卓哉氏の情報、  
は僅か。ジカ熱での辞退の人  
や国、テロの危険性は?プロ  
野球後半戦始まりました。

でしょうか?

朝、テレビをつける、白骨  
死体、幼小学生の海・川の事  
故、アメリカの警官との銃撃  
戦、〇〇汚職の発覚、テレビ  
が犯罪の方法を教えているの  
ではとかねがね申し上げてい  
るのですが……

河崎与一郎先生、永六輔さ  
ん、大橋巨泉さんの逝去。ご  
冥福をお祈り申し上げます。  
(19日梅雨開けの日松本記)

(1面からのつづき)

協会神戸支部が協力する聴覚障害者の医療を考える会(略称…いのちを考える会)は7月10日、洲本市総合福祉会館で、出前いのちを考える会第14回in淡路を開催した。いのちを考える会は、神戸を中心、聴覚障害者が健康と医療についての情報を学ぼうと、学習会を継続して開催している会。1年に一度は神戸以外で開催しており、淡路での「出前」学習会は2007年11月に児玉和也医師が講師を務めて以来、2度目となる開催。聴覚障害者など市民57名が参加した。

今回は高橋雅彦先生(高橋内科医院・洲本市)が講師を務め、「生活習慣病について」をテーマに、手話通訳、要約筆記を交えて講演した。はじめに、肥満症、糖尿病、高血圧症など10種類の生活習慣病



高橋先生が手話通訳を交えて講演した

参加者からは、自らが禁煙治療に成功した体験談なども語られ、和やかな雰囲気の学習会となつた。

△参加者からの感想△

・私が印象に残ったのは「ネット情報は玉石混交。きちんとチェックも入らずにさまざまな健康情報が発信されている。それに振り回されないように」という講師の先生の言葉です。情報を鵜呑みにしないことも大切ですね。

・今回は淡路で2度目の開催となるいのちを考える会、50人以上の参加者を得てにぎやかな会となりました。話の内容を自分の生活に引き寄せ、自分の生活を振り返る。そのような内容づくりに担当者の皆さんは苦慮されているのだろうと、改めて感じました。

上で、長生きをするためのアドバイスとして、禁煙、節酒、食材の選び方などについて気をつけないこと、病気になつて生きたいと思う方には、標準体重まで減らしなさい。これも医師と相談して上手につきあつていくことなど、普段の生活上のポイントを紹介した。

いといつている人や、頑張つても減らせないと困っている方に無理に減量を勧めません。どう生きたいか考えて、アドバイスをしています。」と答えられていたことが印象残りました。健康に生きるために頑張ることが、ストレスになつたり、しんどいことになつては意味がないなど思いました。

・今回は淡路で2度目の開催となるいのちを考える会、50人以上の参加者を得てにぎやかな会となりました。話の内容を自分の生活に引き寄せ、自分の生活を振り返る。そのような内容づくりに担当者の皆さんは苦慮されているのだろうと、改めて感じました。お話を聴いて、自分が生きていくうえで何を大事にしていくか。そのうえで溢れる情報を生活にどのように取り入れていくかが大事なのであろうと思いました。