

去る6月27日に開催されました【亀田病院リハビリテーション理学博士による講演会】がニコホテルにて開催されました。ご参加されました会員方から感想を書いていただきましたのでご紹介させていただきます。

☆ 理学療法士、村永さんの講習会に参加して、シニアの域に入り、自分の体に、自信が持てない事が多くなり参加しました。筋力の弱まり、柔軟性の欠如。それとどのように向き合っ、如何に健康寿命を平均寿命に近づけるか。そんなテーマでした。

医学がガンを克服しても平均寿命は、3年しか伸びないそうです。事故や自殺が平均寿命を押し下げており、日本人女性の平均寿命86歳が通常人の到達点というところまで来ているそうです。ならば、10年程開きのある健康寿命をいかに引き上げるか。

老いは脚から。まずは自分の筋力を、次の二つのテストから自覚。

①10,20,30,40cmの高さに腰掛け立ち上がりテスト (20cm高さから両足で立ち上がれないと、要介護が近い。)

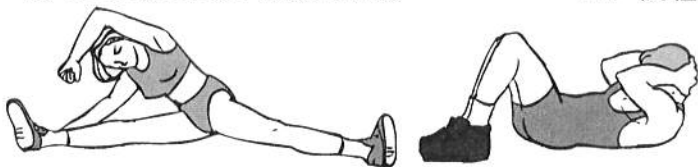
②ツーステップテスト

(最大2歩幅長さ/身長=1.5が基準、1.3を切るとヤバイ)

自分の筋力を自覚したら、筋肉、関節は消耗品という事を頭に入れて適切な負荷の運動を生活に取り入れてゆく... 筋肉は使うと、固く、短くなり、使わないと弱くなるそうです。歩幅が狭く、歩行速度が遅くなったら、要注意。ウォーキング、スクワットなどの運動とストレッチを生活習慣に取り入れ、健康寿命を伸ばし介護不要のシニアライフをめざしましょう。

詳しくはインターネット検索:www.locomo-joa.jpをご覧ください。

運動とストレッチの大切さを知りました。使って固くなった筋肉には、ストレッチ。使わないで、固くなった頭には、友人との頓智の効いた会話かな。 T.G (男性)



☆ 「ロコモ(ロコモティブシンドローム)」という運動器の障害により機能が低下するとどうなるかを映像も含めわかりやすく日本語で解説いただき、日常生活に欠かせない、立つ、歩く、座るなどの基本動作ができることの大切さを実感しました。さらに、機能低下を自覚するテスト方法や、予防対策として脚の筋力やバランスを鍛える簡単な方法もご指導いただき、非常に有意義な時間となりました。

自覚が無いのが一番危険。若いからと安心してはいけなく、歩幅が狭いと寿命が短い、座っているだけでも筋肉を使っている、使った筋肉は伸ばしてあげないと縮んだままで硬くなるなど、心に響く言葉がたくさんありました。さっそくスクワットと片足立ちトレーニングで低い位置から片足で立てるようにするまでロコモチャレンジをしようと思います。

興味がある方は<https://locomo-joa.jp/>でご覧いただけますので、皆で健康寿命を延ばしていきましょう！

このような機会を設けていただきました亀田メディカルセンター村永講師、および日本人会総務部の皆様にお礼申し上げます。 MS.(女性)

7月9日、西日本を中心に降り続いた今回の記録的な豪雨災害は「平成30年7月豪雨」と発表されました。“今だかつて経験したことの無い豪雨”というフレーズをここ数年、日本のニュースでよく耳にするようになりました。

毎年甚大な被害が日本で発生し多くの方が亡くなられ、家屋を失うという悲惨な状況に襲われており、自然の力には無力だとつくづく思い知らされます。この時、私の実家のある京都市内も鴨川と桂川が氾濫の恐れがあるとの情報で、携帯から発せられる避難指示で眠れなかったと友人から聞きました。今回はお蔭様で大きな被害はありませんでしたが、5年前に嵐山の渡月橋が水没した被害が出ているだけに今後も不安は残ります。

西日本豪雨の数日前に、ここグアム北部を台風“MARIA”が通過し、電信棒が倒れたり、キャンピーが飛んだりした被害がでました。2002年の超大型台風“ポンソナ”以降台風が来ていないだけに、あらためて台風の恐怖を思い起こしてしまいました。

2002年のポンソナで受けた大きな恐怖と被害、そしてその後続く断水と停電の苦しみを頭をよぎったのは私だけではなかったと思います。災害は忘れた頃にやって来ると言いますが、後は神様に祈るしかない! ですね...

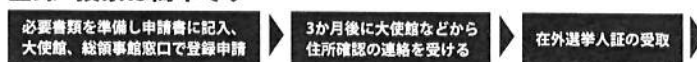
編集委員：小熊 陽子

選挙権年齢は18歳以上です。在外選挙制度で登録・投票を!

「大切な未来を築く その権利」
~海外からも日本の国政選挙の投票ができます~

在外選挙人名簿登録資格
①満18歳以上 ②日本国籍を持っていて ③海外に3か月以上お住まいの方

登録・投票は簡単です



※申請書や選挙人証が海外・国内を往復するため2・3か月かかります ※選挙人証受取は郵送又は窓口での受取が選べます

同居家族による代理申請もできます。申請者の上記書類と署名入り在外選挙人名簿登録申請書と申出書※、代理の方の旅券を御用意ください。 ※申請書と申出書は、領事窓口又は外務省・総務省のホームページから入手できます。

在外投票は次の3つの方法から選択できます



【外務省】平成22年5月に憲法改正国民投票法が施行されました。在外選挙人証をお持ちの方は国民投票にも投票できます。

詳しくは、在ハガツヤ日本国総領事館 TEL:1-671-646-1290 Mail:infocgj@ag.mofa.go.jp または「外務省 在外選挙」検索まで。