

秋だ!地域に健康づくりの 輪を拡げていこう!!

各地で盛大に健康まつりが開催



会場を飛び出してひょっとこ踊り(千鳥千代健康まつり)

地域と福岡医療団をつなぐ

いきいき健康

2018 **11** vol.77

福岡医療団
発行責任者 舟越光彦
福岡市博多区千代5-18-1
TEL 092-651-1522



城南支部

黒田節体操で盛り上がりました

城南支部結成から2回目となる「さわやか秋の文化祭」が10月26日に田島公会堂で開催されました。会場には81名の参加で大盛況でした。参加者による演奏や太極拳演舞など発表には拍手や歓声があふれ、最後の抽選会まで大盛り上がりでした。ここで1名の新入会を迎えました。



南支部

ランチみんなで歌う会のコーラス

大楠診療所・南支部は、康まつりを開催しました。10月28日に2年ぶりに健この日を楽しみにしていた地域の方だけでなくグループホームの入居者さんも続々と訪れ、会場は常に満杯状態でした。キッズダンスやコーラス、職員の生演奏などでステージを楽しみ、健康チェックやマッサージにも続々と訪れていました。またパンの販売も好評でした。全体で150名が参加し1名の新入会がありました。



田川支部

オープニングの和太鼓

田川診療所・田川支部では、いち早く9月29日に健康まつりを行いました。和太鼓の音色が始まり、フラダンスやギターの弾き語りなどが披露さ



血管年齢も人気です

れました。台風の影響で小雨が降る中、室内での開催となりましたが、150名の方が参加し1名の入会がありました。(2面へ続く)



たちばな支部

みんなで健康体操

たちばな診療所・たちばな支部は、10月20日にデイケア前の駐車場で健



気になる血圧測定

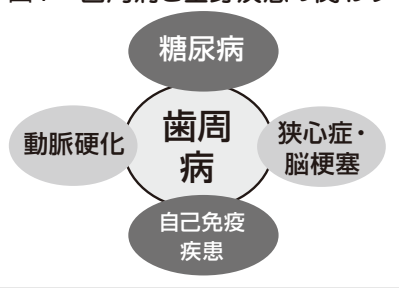
10月から11月にかけて、福岡医療団各事業所とふくおか健康友の会は、各地で「健康まつり」を開催しています。10月末までに5ヶ所で開催され、健康チェックや体操の他、多彩なステージが披露され、さらに、飲食・バーなどの出店も多数出されました。お楽しみ抽選会では、豪華な賞品が用意される所もあるなど全体で約1,700名が参加して、大いに盛り上がりがありました。その中で、友の会の新入会も迎えるなど健康づくりの輪が広がっています。その様子をご紹介します。また、11月にはさらに5ヶ所で健康まつりが行われています。

康まつりを開催しました。エレキ演奏や歌、健康体操などで楽しみ、ホールには子どもたちが列を作っていました。診療所周辺に案内チラシを配布したためか若い家族連れが多く見られました。風が強く肌寒い1日でしたが、150名が参加し1名の新入会がありました。

歯周病を放っておくと大変です! 歯周病安定期治療(SPT)を受けましょう

千鳥橋歯科診療所 歯科衛生士 増田 佳英

図1 歯周病と全身疾患の関わり



歯周病は成人の約8割が罹患しているという調査結果から、国民病とも言われる生活習慣病の一つと考えられるようになってきました。歯周病は歯周病菌の感染による歯ぐきや骨の炎症です。

歯周病菌が血管内に侵入し、血流を介して全身を巡ることから歯周病と全身の健康に様々な関連性があることが分かっており、全身疾患が進行するリスクが潜んでいます(図1)。さらに歯周病は完治することが難しいため定期管理が重要になってきます。

歯周病安定期治療(SPT)は、病状が安定したとみなされた場合、口腔内の状態を維持するために、保険で受けられる治療です。歯周ポケット検査、X線写真検査などを行い状態を把握し患者さんの歯周病のリス

※SPTとは、サポータータイプペリオドンタルセラピーの略。治療終了後も歯科医院での定期的な歯垢や歯石の除去、かみあわせの調整などを行い、再発しやすい歯周病を予防し、お口の健康を維持・推進していくこと。(Weblio辞典より)



役員さん
健康チェックにも長い行列が出来ていました。約1,200名を超える方々が参加し、複数の新入会も迎えました。



健康まつりでも拡大コーナーを作り、入会の声かけをしていきます。まだ目標には遠いですが、友の会役員みんなで拡大に取り組んでいきます。

共同組織拡大月間「がんばってます」
西支部長 宮本 武夫
作年の会
員拡大月間の取り組みの教訓を生かして、今年も9月の運営委員会で、10月5日と16日の2回、拡大行動に取り組みました。

ねばり強く対話
5日の拡大行動は、診療所の待合室の患者さん一人ひとりに声をかけて1名の入会がありました。

16日の拡大行動は午前中だったため、待合室は満員で立って待っている人もいる中、2人で声をかけながら入会の訴えをしました。しかし、ほとんどの人が友の会に入会していきまじきません。そこで、拡大の神さまの三苦さんがねばり強く話をする事により1名の入会につながりました。さらに入会申し込み書を3名の方に渡し、入会につながる行動もできたと感じています。

あなたも健康体操(フィットネス)に参加しませんか? フィットネススマイル出張班会(体操教室)スケジュール

12月	
水	土
	1日 田川フィットネス班 10:30~12:00
5日 別府班 14:00~15:00	5日 福浜団地班 14:00~15:00
12日 たたらフィットネス班 14:00~15:00	12日 高美台班 14:00~15:00
19日 つばき班 14:00~15:00	19日 粕屋班 14:00~15:00
26日 たちばなフィットネス班 14:00~15:00	8日
	15日 なでしこ班・健康づくり班合同班 10:00~12:00
	22日 カトレア班 13:30~14:30

2019.1月	
水	土
2日 正月休み	2日 正月休み
9日 たたらフィットネス班 14:00~15:00	9日 高美台班 14:00~15:00
16日 つばき班 14:00~15:00	16日 粕屋班 14:00~15:00
23日 たちばなフィットネス班 14:00~15:00	23日 マーガレット班 14:30~15:00
	5日 田川フィットネス班 10:30~12:00
	12日
	19日 なでしこ班・健康づくり班合同班 10:00~12:00
	26日 カトレア班 13:30~14:30



健康チェックは大好評

いつも元気に 班活動

たたら・香椎支部 高見丘班

8月10日、久しぶりに舞松原にある、高見丘班の班会を開きました。地域のいきいきサロンで「健康チェック」を行いました。今回は、地域の方々へも回覧板でお知らせすることができ、当日は25人が集まりました。今までにない参加者数となり、熱気に包まれていました。

(班長・小鳥居 俊輔)



【ふくおか健康友の会】	(2018年9月末現在)
組織 現 勢	44,408世帯 67,873人
寄 付 金	142件 4,268,518円(2018年度分実績)
共同基金 応募	67,356,000円(2018年度分実績)

*たくさんのご応募ありがとうございます。今後も健康増進活動を拡げて参ります。

認知症について

千鳥橋病院神経内科 江島 泰志

認知症は老化現象ではなく、脳の病気だということがわかってきます。

主にアルツハイマー病、脳血管性認知症、レビー小体型認知症などが知られています。中でもアルツハイマー病の頻度が最も高く、認知症全体の5割を占めていると言われています。

進行を遅らせる作用

みなさんは高齢化社会に伴い認知症になる患者さんの数が増加していると聞かれたことはありませんか？

認知症のお薬として1999年にドネペジルが発売開始され、2011年にレミニール、イクセロンパッチ、メモリーと相次いで発売されました。

現在使用可能なこれらの薬は認知症を治すわけではなく、症状の進行を遅らせる作用があります。

早期発見・治療には「もの忘れ外来」

認知症において早期診断、早期治療が可能となったこと、認知症以外に正常圧水頭症などに対する適切な脳外科治療で認知症が改善する症例があることから、認知症に対する社会的な注目は大変大きくなっています。

そこで早期発見・早期治療するにはどうしたらいいかということですが、当院にはもの忘れ外来という専門外来があります。

アルツハイマー病のリスク

●タバコ●

1～14本	1.52倍
15～19本	2.14倍
20本以上	2.37倍



●偏った食習慣 (食べ過ぎ、脂肪の多い食事、甘いもの)
●糖尿病、高血圧、高脂血症、肥満

●タバコ ※図参照
●多量の飲酒
●運動不足
●趣味が少ない
●対人交流が少ない

方は禁煙する、日常生活の中で運動習慣を取り入れる、趣味をたくさんもつ、定年退職後にボランティアをしたり自治会等地域の活動をしたり他人と交流を持つ。これらの努力をするだけで認知症になるリスクは大幅に下がります。

いきいき 長生きまだまだ現役! 50

デイケアでしっかり身体を動かす

梶原 久子さん (94才) (西支部)



11月に94歳を迎えた梶原さんは大正13年に日本統治下であった朝鮮(現在の韓国)で8人兄弟の三番目として生まれました。郵便局員の家庭で育った幼少時代は大人しいながらもものびのびとした性格の子どものびと、たたくさんの友だちに囲まれていました。友だちとは長い付き合いで、今でも交

2年前までは体のどこにも異常がなく健康に過ごしていましたが、膝の腫れが気になり受

膝の腫れからまさかの入院

昔は習字や絵画、料理など多趣味で、特に花が好きで自宅のベランダにはたくさんのお花が咲いていました。しかし入院を

診したところ腎臓の異常が見つかり入院することになりました。現在は火木土曜日に透析、月水金曜日には足を鍛えることも兼ねて新室見診療所のデイケアに出向き診察を受ける忙しい毎日を送っています。

意識するのは転倒しないこと

90歳を過ぎても元気な梶原さん。「若いころから健康でしたし、生まれもった体が丈夫だったんでしょ」と笑います。意識していることは転倒しないようにすること。

その予防のためにもデイケアでしっかり体を動かすようにしています。「若いころは行きたいところへすぐに行けまし



お話を伺いながら、周囲に感謝しながら前向きにのびのび生きてきた梶原さんの性格が一番の元気の秘訣だと感じました。年齢を感じさせないしっかりとした口調で話してくれました梶原さん。まだまだ元気に毎日を送っています。(聞き手・編集事務局)

～子どもたちにも好評でした～

今月号(9月号)の免疫チャージメニュー「トマトとキノコのチーズ焼き」を早速作ってみました。甘い味噌味で、子どもたちにも好評でした。また、レシピ楽しみにしています。(わかすぎ支部・野中有紀子)

～福祉予算のカットが心配～

高齢者乗車券制度の縮小・廃止は「何で??」です。名古屋市の予算の10分の1しかないなんてびっくりしています。このままだと、福祉予算がいろんなところでカットされていくのではと心配です。(博多支部・たえP)

～孫の成長を楽しみしていきたい～

いつも楽しく読んでいます。「いきいき長生きまだまだ現役」あり、「健康に役立つシリーズ」あり、班活動あり、パズルあり…。年齢に関係なく、みなさん元気に活動してあり、すばらしいですね。私も週2回運動に通い、孫たちの運動会や発表会に出かけて元気をもらっています。孫の成長を楽しみしていきたいです。(西支部・栗山三和)

～是非続けて下さい～

「ぼちぼち歩く歴史探訪」で、二日市には何回も行っているのに、夏目漱石の句碑など全く気づきませんでした。県内の近場の歴史探訪はとても楽しみです。次は何処でしょう?是非続けて下さい。(南支部・小泉雅江)

～実際に一度巡ってみたい～

健康に役立つシリーズは、毎回読ませてもらっていますが、日常の何気ない変化に留意するという点が大変参考になります。また、歴史探訪は、東区に住んでいながら意外と故郷のことをあまり知らないということが多く、今回も地元の神社、宮崎宮、香椎宮、また近辺の天拝山や太宰府天満宮、観世音寺や都府楼など、自分も実際に一度巡ってみたいと思いました。(東区東支部・末次 学)

読者からの
お便り
(敬称略)

市民公開講座

「認知症ってどんな病気？認知症について知ろう！」

日時 2018年12月1日(土)
 受付 13:20 ~、開催 13:50 ~
 会場 福岡国際会議場 5階会議室
 (定員 190名)

記念講演「社会とともに歩む認知症」
 講師 宮澤 由美 医師
 (汐田総合病院 副院長)

インストラクターによる口コモ体操
 もあります！

入場 無料

主催 ふくおか健康友の会、ヘルシーマンクラブ

内閣府によれば、2012年の統計で65才以上の認知症高齢者数は約7人に1人(約15%)とされています。そして2025年には約5人に1人(約20%)が認知症になると推測されています。

認知症は、私たちの身近な人がなる可能性があり、避けて通れない問題です。認知症を正しく理解すると共に、社会の問題としてとらえていくことを学んでいきます。ぜひお越し下さい。

お問い合わせ ふくおか健康友の会
 092-651-1522 担当(村瀬)

山空松
 子落
 木村 トミエ

東区東支部
 木村 トミエ

書道

硬筆
 柚子すべ
 とりたるあとの
 月夜かな
 中嶋 祐子

ちどり書道クラブ
 中嶋 祐子

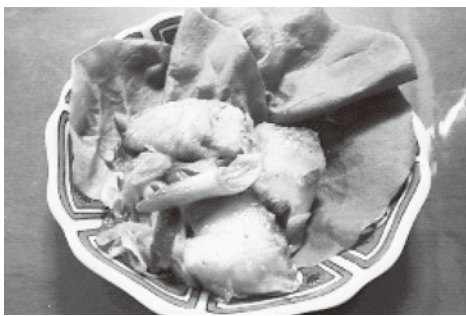
～免疫カチャージメニュー～

千鳥橋病院 管理栄養士 永田 真優

◇タラのチリソース(1人分) 122 kcal 塩分 1.0 g

材料

- タラ(切り身).....70 g
- 酒.....3 g
- こしょう.....0.01 g
- 片栗粉.....3 g
- ごま油.....3 g
- 長ネギ.....40 g
- トマトケチャップ...10 g
- 濃口醤油.....2 g
- 穀物酢.....3 g
- 豆板醤.....1 g
- サラダ菜.....10 g



作り方

- ①タラは3等分くらいに切り、酒とこしょうをふりかけてしばらく置く。キッチンペーパーで水気をしっかりとふき取り、片栗粉をまぶしておく。
- ②長ネギは斜め薄切りにし、Aを混ぜ合わせる。サラダ菜は洗って水気をきっておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、①のタラの両面に焼き目がつくまで焼く。焼き目がついたら、一度取り出す。
- ④フライパンの汚れがあればキッチンペーパーで軽く拭き取り、長ネギを入れて炒める。しんなりしてきたら、Aを加えて炒め合わせる。
- ⑤③のタラを戻し入れ、タラの身を崩さないよう、フライ返し等で全体に調味料が絡むように混ぜ合わせる。
- ⑥皿に②のサラダ菜を敷き、④を盛り付ける。

今回は寒い季節に美味しくなる「タラ」を使った料理を紹介します。脂肪分が少なく、お年寄りや胃腸の弱い方にも無理なく食べられるタラは、うまみ成分のイノシン酸やグルタミン酸が豊富なため、淡白ながらも美味しい魚です。

またビタミンA・D・B12や、セレン・ヨウ素などをはじめ、ビタミン・ミネラルについても多くの種類をまんべんなく含んでいます。

身体を温める少し辛めの味付けにしてみました。お好みの辛さに調整して作ってください。

短歌

来年は黄揚羽となり戻り来よ
 茄子の葉につく芋虫見つむ
 かすや支部 徳久 麗子
 今年もか猛暑と酷暑居座りて
 エアコン頼み打つ手無しとは
 嘉飯コスモス支部 荻野 寿子
 鬼灯の店から消えて秋となる
 ほおすき
 古里遠く墓にも行かず
 東区東支部 深野 一郎

俳句

首痛む首に居座る雨蛙
 直鞍菜の花支部 上月 大輔
 娘いて酷暑のりきる白寿かな
 直鞍菜の花支部 黒木 美津恵
 新涼や嬰兒の声は窓に満つ
 えいじ
 直鞍菜の花支部 石橋 照子
 秋桜や花束となる亡母の古布
 博多支部 篠木 千晴

川柳

減っていく歯と髪の毛も
 増えていく口数としわ診察券
 たたら香椎支部 西村 嘉法

短歌

美しく踊る姿や軽やかに
 疲れ見せない古希や傘寿も
 博多支部 藤山 清志
 みまかりし友に捧ぐる黒糖の
 酒の小瓶のうす青き玻璃
 東区西支部 新東 こう
 神無月山車の灯りと読経と
 かんづき
 うちわ太鼓と信徒の行列
 博多支部 龍 久美子
 のぞみたき青空はなく曇る日よ
 北風寒し上着羽織ぬ
 博多支部 森川 久江

応募について

官製ハガキの裏に、パズルの答え・住所・氏名(ペンネーム希望の方は氏名の横にお書き下さい)・電話番号・しんぶんへのご意見またはご感想をお書きください。抽選の上5名様に「図書カード」を進呈いたしますので奮って応募ください。なお、締め切りは12月15日(消印有効)です。その他、投稿記事も受け付けています。写真や絵手紙、書道、俳句などジャンルは問いません。なお、紙面に掲載させて頂くこともありますのでご了承下さい。

何れも下記事務局宛へお送りください。

●郵便 ↓これだけで届きます。

〒812-8633

ふくおか健康友の会クロスワード係
 または投稿係

●電話 092-651-1522 ●FAX 092-651-9874

●メール fk-tomo@fid.jp

とっておきの1枚をお寄せ下さい みなさんが日頃撮ったとっておきの写真を誌面にご紹介します。

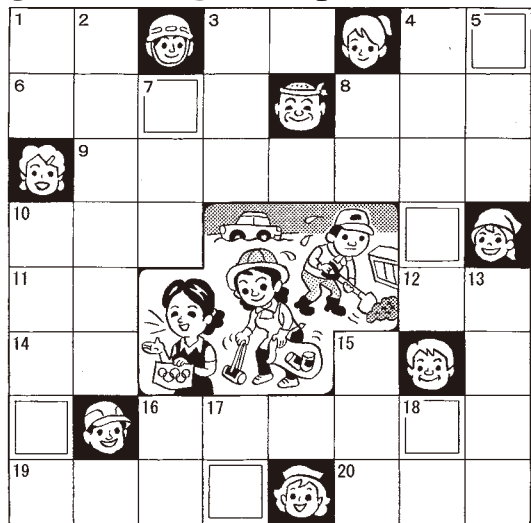
・テーマは自由です。写真の一言コメントを添えて下さい。

・写真1枚(モノクロ対応可で肖像権などの問題が発生しないものに限ります)必ずデータでお送り下さい。なお、データはお返ししませんのでご了承下さい。

●データ送付先 fk-tomo@fid.jp

*住所変更された方、変更予定の方は、必ず友の会事務局にご一報ください。

クロスワードパズル



【問題】イラストをヒントにして、二重ワクの6文字をうまく並べてできる言葉は？

ヨコのカギ

- 1 紫色、漬物という
- 3つき、.....の皮
- 4 ウシとウサギの間にいます
- 6 スキー競技の1種目
- 8 神社の入り口に立つのは
- 9 A I
- 10 パーに強く、ゲーに弱い
- 11 ウシやゾウの助数詞
- 12 故さくらももこさんの漫画「.....まる子ちゃん」
- 14 升.....、末.....、指定.....
- 16 釣りが大好きです
- 19 ハチ公は忠犬、ラッシーは
- 20 体の調子がよいことです

タテのカギ

- 1 あの2人は犬猿の.....です

- 2 気体状態の水のこと
- 3 子どもたちに人気の学習書「.....漢字ドリル」
- 4 3回ある年は火事が多いとか。今年は心配ですか。今年は心配です
- 5 積乱雲の中や下で発生
- 7 機嫌の変わりやすい人のことです。お.....屋さん
- 8 フランスのマロニエの仲間です。.....の木
- 10 七五三といえば、これ
- 13 悪いくせ。また例の.....が始まった
- 15 国際取引禁止です。アフリカでは密漁が問題に
- 16 めでたいイネ科常緑植物
- 17 中国最古の王朝。別名は商
- 18才、.....人、.....庸

9月号の正解は カソクリヨコウ でした。応募総数53通で、全員正解でした。ご応募ありがとうございました。
 図書カード当選者は次の通りです(敬称略)
 松尾こずえ(東区東)、たえP(博多)、栗山三和(西)、ポン(たちばな)、原田節生(田川)おめでとございます。