

♪月なきみ空に きらめく光 嗚呼その星影 希望のすがた 人智は果てなし 無窮の遠に
いざその星影 きわめも行かん・・・♪『星の界』の歌を聞くと、小さな希望や失った大切
なものが目の前に散りばめられているような、そんな気持ちになりますね。
今月のテーマは「足もとの不如意、「歩く」ことで予防！」

I みなさん、多かれ少なかれ足に関するこんな悩みありませんか

- 階段の上り下りで足やヒザが痛い。
- 少し歩いただけで疲れる。
- 巻爪やタコが痛む。
- 冷え、むくみに悩んでいる……。
- 障害物に躓(つまず)くだけでなく、足を下ろす先にあると信じたものがなく、空を踏んでバランスを失う。姿勢を低くしたところから、立ち上れなくなる。

II 頭をうった(頭部打撲)後に注意すること

高齢者の場合は頭をぶつけた後、3週間～6ヶ月間くらいして、まれに頭の中に血液がたまる場合があります(慢性硬膜下血腫)。
経過中、①頭痛、②はきけ、③脱力感、ふらつき、

～「老いのゆくえ」[著] 黒井千次～より一部抜粋 <K. T 保健師>

④認知症などの症状が徐々に現われようなら、医師の診察が必要です。

III 転倒を予防するには？

転倒を予防するには、筋力トレーニングやバランス運動、服薬管理、環境整備(転倒しない環境づくり)などを。

また、きれいな歩き方をする事で、足などの力を強くし、見た目も若々しく、健康的に見えます。



お江戸健康ウォークでチャレンジ!

支部だより

◆使用済み切手を贈呈 ～社会貢献活動～

社会貢献活動として、皆様にお持ち寄りいただいている使用済み切手を今年度も12月6日に日本キリスト教海外医療協力会(JOCS)に贈呈しました。今回も首都圏支部と合せて3万枚を贈呈することができ、皆様のご協力に感謝いたします。

JOCSの森田事務局長様からは、「パナソニック松愛会から毎年一定数を寄贈いただけるのは大変ありがたい。」との感謝のお言葉をいただきました。引き続き、よろしく願いいたします。



◆秋季特別寄席 ～関東6支部共催～

○とき：11月25日(月)

○ところ：上野鈴木演芸場

11月としては寒さも和らいだ穏やかな天候の中、関東6支部より80名、東京支部からは13名が参加して開催しました。15組による落語、漫才、曲芸など約4時間にわたる盛り沢山の演目を満喫しました。

◆お江戸健康ウォーク「奥の細道編」

1月よりお江戸健康ウォークを再開しました。今からでも参加できます。意識して歩きましょう！東京都支部HPよりお申込みください。

<https://www.shoai.ne.jp/tokyo/>

各種行事のご案内

◆第147回みちくさ会(あるこう会)【首都圏支部と共催】

実施日：2月29日(土)10時30分 JR総武線亀戸駅北口集合
コース：亀戸梅巡り 亀戸駅→亀戸天神→龍眼寺→天祖神社→普門院
→亀戸香取神社→小村井香取神社<梅の名所>→東武小村井駅
※事前申し込みは不要、会員・ご家族ならどなたでも参加できます。
※弁当、飲み物、敷物、雨具などご持参下さい。(小雨決行)

◆春の観劇会 【関東6支部共催】

実施日：3月16日(月)11時開演
場所：明治座(中央区日本橋浜町2-31-1) 演目：花形歌舞伎
会費：14,000円(1等席 入場券のみ)
※同封のご案内に従ってお申込みください。

◆「支部年次総会」は5月16日(土)に行います

※4月号で詳細についてご案内します。ご予約をお願いします。

