

ライフサポート：はた

2016年幡多ライフ・幡多労福協 合同総会についてのご報告

NO 39 : 2016. 6. 30

四万十市中村大橋通7丁目1-24

連合高知西地協内 TEL:34-9191

発行責任者：事務局 伊達幸雄

色々な組織やクラブに参加している方も多いと思いますが、何か面白い話や、イベントの広報などがあればお知らせ下さい。皆さんからの、投稿をお待ちしています。

6月18日(土) 14:00～ 四万十市社会福祉センターにおいて標記の合同総会が行われましたが、それに先立ち、健康に関する学習会を下記のとおり行いました。

演題：「元気にいつまでも生きる」

講師：中村クリニック院長 石井英治 先生

元気に生きて行くためには病気への予防が最も大切で、このことは江戸時代から言われてきている。結論から言えば、

-  ・禁煙すること（喫煙が最も体に有害）
- ・アルコールは適度に摂取すること（アルコール換算25g = 25度の焼酎100ccまで）
-  ・過食をしないこと（メタボだけでなく、食の欧米化により西洋の病気だと思われていた大腸ガンが増えてきている）
- ・適度な運動（有酸素）とともに、生涯を通じて適正体重を維持すること
- ・・・ここまでは自分でできるし、継続することが大切です・・・
- ・定期的な血液検査（血液検査をしないと分からない病気がたくさんある）
- ・予防接種（肺炎球菌ワクチンなど）
- ・感染症の検査（B型肝炎、C型肝炎はドックの数値が良くても専門的検査が必要）
- ・ピロリ菌検査 ・骨の検査（65歳以上の方） ・CT検査 など
- ・・・ここまでは科学的検査で費用も掛かるが、出来るだけ受けた方が良い・・・



そして、石井先生は消化器内科が専門ということで、胃カメラや大腸カメラなどの画像検査の大切さなどについて、実際の検査や手術の画像などを交えて、大変分かりやすく説明していただきました。

その中で、ガンの予防は難しいが、運動の効果が科学的に立証されているとのことで、
運動＝○体重減（筋力増→シェイプアップ→気分が良くなる）○骨粗しょう症の予防（骨折の予防）、○睡眠障害の改善、○ガン発生予防、○うつ病改善、○認知症予防などへの効果がある。
これだけの効果がある薬は今の世の中にはない。

一次予防では運動が最も有効であり、毎日の運動習慣を身に着けることが健康には一番大事であるとのことでした。（目標＝1万歩）

今では、運動量や歩いた経路などが分かるなど、スマホなどの色々なアプリによって楽しく運動を行うことが出来るそうです。あまり無理をせず、週3回程度挑戦してみましょう！

<メタボがなぜいけないか>

動脈硬化症が起きる＝血管が固くなり古い水道のように内部にコレステロールが沈着 ⇒ 血管の劣化 ⇒ 心筋梗塞・脳卒中 のリスクが高まる。

心筋梗塞や脳卒中を発症すると、元に戻すことが出来ないし、脳卒中の死亡率は20%と高い。*但し後遺症が全く出ない方も20%程度おいでになり個人差がある。

<大腸・胃ガンについて>

厚労省のホームページにも、ガンのリスクを減らす生活習慣について掲載されているが、当然、これを完全に守ってもガンに罹らないと言う訳にはいかない。ガンは加齢が一つの原因であるから、年齢が上がれば上がるほど罹患率は高くなる。

したがって、検診を受け早期発見することが大切で、それには「カメラによる検診」が最も有効であり、特に大腸ガンはポリープを切除していけば90%はガンにならないとの論文もあり、大腸ガン・胃ガンは治るガンの代表とのことでした。

*「大腸ガンは、かつては黒人の病気で、日本では掛からないと思われていたが、食生活や生活習慣の変化により増えてきた。」とのことです。健康寿命を延ばすためにも、適度な運動と生活習慣が大切であることは大変良く理解できました。～が、・・・さて実行は???・・・

幡多地区労福協総会 15:00～(参加者:57名)

まず、県職労の横山さんを議長に選出し、幡多地区労福協の今倉会長の「日頃の労福協運動へのご協力への感謝」「賃金状況や平和・原発問題も含め、今の社会が安心して暮らせる状況にない」したがって「継続した労働者福祉向上に向けた取り組みが必要である。」との挨拶ではじまり、ご来賓の折田高知県労福協会長からご祝辞を頂き、葛目四国労働金庫中村支店長、梶全労済中村支所長をご紹介したあと、議案書原案のとおり「2015年度経過報告」「2016年度運動方針」「予算」が承認されました。(休憩)



幡多ライフ総会 16:00～(参加者:57名)



総会に先立ち、幡多ライフを設立した立役者の一人でもある、石井県議会議員から委員会での活動報告など県政報告と参議院議員選挙への取り組みについての報告があった後、労福総会に引き続き、横山さんに議長をお願いし、議案書原案のとおり「2015年度経過報告」「2016年度運動方針」「予算」が承認されました。

譲りたいもの・欲しい物コーナー

あなたやお知り合いの方で、捨てるのはもったいない物、逆に誰か譲ってくれる方はいないかなという時はご一報下さい。(有償・無償、匿名=自由)

※〈事務局で物品の保管は出来ませんのでご了承ください〉



連絡先: 連合高知西地域協議会 事務局

TEL 0880-34-9191 FAX 0880-34-9192

E-mail: nishi-chikyo@kochi.jtuc-rengo.jp

お知らせ

<前回お知らせしたジューサーの行き先が決まりました>

以前事務局がお世話になったT・Wさんに引き取っていただきました。早速、インターネットで活用法を研究して使っているとのことですが、処理に困る搾りかすも、冷凍しておいてカレー等に入れて活用出来るとのことで、大変気に入ったとのこと。ただ、やはり後片付けに若干難点があるようです。何でも使い方しだいで大活躍かも・・・めでたし、めでたし・・・



幡多ライフサポートセンター 事務局次長 曾根