

第 2 6 回 いきいきサロン

中井町内会いきいきサロン担当 山中 国之

日 時 平成 2 1 年 7 月 8 日 (水) 午後 1 時から午後 3 時
場 所 中井公会堂

内 容

1. 生活情報の提供 / 大森会長

1) 見守り新鮮情報 / 門脇さん収集

* 61 号 ご成婚 50 周年のお祝いと天皇皇后両陛下の写真が送り付け、高額で買わせる。

* 62 号 床下換気扇の点検で、部品の交換必要と法外な現金をだまし取られた。

2) 第 27 回すこやか人生講座 9 月 12 日 (土) 午後 1 時 ~ 2 時 30 分

講師 鍵山秀三郎先生 / テーマ ひとつ拾えば、ひとつだけきれいになる

- 人気講師ですので、出来るだけ早く参加予約電話して下さい -

2 . 健康セミナー / 「病気は自分で治す」自然治癒力を高める専門家の知恵

(安保徹 免疫学) より

講師 : 河原二三子 介護福祉士 (ケアマネージャー)



- 河原講師のおはなし -

*自分の生き方の偏りを知り、病気を防ぐために生き方を直そう

人間の身体にはすばらしい自己免疫治癒力がある。その仕組みを生かすために必要な事は健康な生活を送る為に、食事の習慣や生活全般を見直すことが必要。

病気を待っている人は、生き方の無理を正す機会でもあり、身体本来の力を活性化する免疫力の生かし方を知ろう。

自律神経（交感神経＝積極的行動、副交感神経＝安定的行動）のバランスを取ることが重要です。人間の適正バランスがくずれたら病気につながる。

認知症と云われている 85 歳以上の人でも病気は 20% しかいない。80% は年相応の物忘れなのです。

慢性疾患や難病といわれるほとんどの疾患は、その人の生き方の偏りに起因していると云われています。

「自己診断のための 12 か条」

顔色が悪い、手足が冷たい、疲れやすい、便秘などの不調はないか

- 食事、運動、安眠、休息、などなど無理はないか見直そう -

働き過ぎ、やり過ぎの生き方が続いているか

- ストレス気分になっていないか、リラックス気分に務めよう -

真面目、がんばり過ぎなどの性格がないか

- 突き詰めて考えない、いい加減が良い -

心の悩み、心配事が無いのか

- ストレスは、交感神経を刺激する。

脱水による意識低下にも注意（腋の下が乾いていると脱水症状である） -

無気力、日中でも眠い、姿勢が悪い、などが無いのか

- 軽い昼寝（30 分程度） 午後 4 時頃からのウォーキング -

肥満、運動不足が無いのか

- 無理の無い適度な運動、運動記録をつけよう -

食べ物に注意しているか

- 管理栄養士に相談してみよう -

長いこと薬を飲んでいないか

- 薬に頼りすぎているだろうか、医者に相談する -

睡眠時間が短くないか

- 体内時計の調整は、光を浴びることとゆったり食事 -

甘い物、冷たいもの、辛いものなど摂りすぎているか

- 甘い物は血糖値が早く上がるが持続しない -

変な習慣、癖に迷い込んでいないか

- 交感神経を刺激する、癖、習慣はないか -

感謝の気持で生きているか

- 「自分が自分が」から「みんなに守られている」に気分転換しよう -

「いいかげんがいい」 / 加減が大切

「心を温めて笑う」 / 笑っていると幸せがきっと近づいてくる

- 12 ヶ条を適正に修正することで、身体が持っている自然治癒力が活性化し、健康体になる。

ストレスの多い時代の生き方

- * 交感神経がいつも緊張 = 血管が収縮し血圧が上がる、リンパ球が減る、免疫力が下がる
- * 副交感神経を刺激する = 血管が拡張してリンパ球が増え、血圧が下がり免疫力が上がってガンになりにくい
- * 副交感神経が刺激されている時 = 感動する時、おいしいものを食べた時生きていてよかったと思う時、お風呂に入って気持ちいいと思った時が副交感神経優位の時間
- * 常にほっとして生きていけば良いのか言うと生きていけない、適度な刺激、ストレスが必要で、加減が大事である、頑張りながら時々ほっとさせる事が大切です。

3 . 頭の体操 / 大森会長

中上さんが用意してくれた資料による「7つの間違い探し」

4 . ストレッチ体操 / 河原二三子介護福祉士

5 . 本日の運だめし - お楽しみ抽選会 -

6 . 出席者

大森武生、敏子、満寿子、貞子、光子、茂、中村弘子、初子、青井幸子
松田千津子、西村忠男、津島、松本夫婦、中西夫婦、岩坪正幸、実盛康子、
梶田美恵子、河原二三子、山中国之、以上21名。



「あみだくじ」による、お楽しみ抽選会