

元気な仲間

広島医療生協 安東支部
2023年9月号
安東1～7丁目・筒瀬
組合員数1344人、班数 7班

理事 初本 ☎872-4866
支部長 福本 ☎872-5879
健まちセンター 真楽 ☎879-8124

お困りごとはこちらまで!



健康カフェ「楽しく脳トレ」

9月22日(金)午前 10時 弘徳団地第2自治会館

人生 100 年時代とか、超高齢社会とか、長寿の話になると、必ず話題になる認知症。アルツハイマーに効く新薬が出たというニュースもありましたが、非常に高額なうえに、症状の進行を遅らせる程度で、大きな効果は期待できないようです。

脳トレはどれほどの効果があるのか、定かではありませんが、集まって話をしたり、楽しい時間を持てたらそれだけで十分効果があるそうです。

脳トレゲームのほか、転倒予防体操、健康チェックもありますので、**健康手帳やいきいきポイント手帳をお持ちの方はご持参ください。**参加費 100 円（茶菓子代）。

※送迎希望の方は役員または健まちセンターまでご連絡ください。

「夏バテ・低栄養防止」～8月の健康カフェから～

夏バテは盛夏だけでなく、9月にも大変多い症状です。夏バテの原因の一つは食欲不振からくる食生活のかたより。

夏バテしにくい食生活①朝食が大事。一日 3 食を心掛ける②食欲がわかないとき、酸味・香味・香辛料を利用（梅干し、ショウガ、ニンニク、カレー粉など）③ビタミンB1・ビタミンC が不足しないように④消化吸収を促す胃にやさしい食材を（山芋、大根、なめこ、オクラなど）。

やせすぎに注意！テレビではダイエット効果の宣伝ばかりが目につきますが、高齢者は肥満よりもやせすぎの方が死亡率も高く、フレイルの危険も高い。やせすぎないように食事の工夫を。

脱水症に注意！水分は少しずつこまめに。水・麦茶がおすすめ。脱水症状が出てきたら、スポーツドリンクより経口補水液がよい。

広島医療生協一支部一要求について

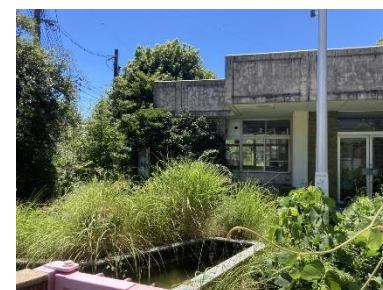
ことしの一支部一要求の案ができました。

「**広島市立安東幼稚園跡地をきちんと管理、整備してほしい。**」

- ① のびた樹木の枝葉が電線にかかっている。
- ② 雑草が生い茂り、水槽には濁った雨水がたまったまま。など害虫の発生源になります



①電線に木がかかっています



②水槽に濁った雨水



全体に雑草が伸び放題

「敬老の日」～9月の歳時記～

敬老の日は「多年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」のが趣旨とされている。

もともとは9月15日に固定されていたが、平成3年から第3月曜日に変更された。連休の方が休みを有効に使える考えのようだが、基本的に現役労働者は対象外の老人を祝うのに、「主人公はだれ」と首をかしげる変更にも、反対する人も多かった。

老人医療費の2倍化や、目減りし続ける年金、保険証廃止計画など老人がますます暮らしにくくなる日本。老人を軽んじる「軽老」と皮肉られることのない社会になってほしい。

