

2月1日～2月7日 成人病予防週間

講演会 「体と心の管理」

県立ガンセンター 新潟病院副院長

蒲原 宏先生

「成人病」にも心の問題があり、予防には頭(脳)にもゆとりをもって常に新しいものを吸収出来る状態が好ましいそうです。

「成人病」といいますが、すぐ疾病が思いかびますが、

今回の講演会は、ストレスが人間の健康に大きなかわりがあることを強調された内容をお話していただきました。参加くださった方の感想文を少し紹介します。



くよくよすると 胃にも響く!!

月潟・広野 清司さん

私は、この成人病予防週間の記念講演……村の「健康」についての行事には、出来る限り出席しようと心がけています。

今回の講演は、難しい話でなく、すごく簡単に分かりやすい「体と心の管理」でした。ストレスのことについて大きく取り上げられて、怒る・心配する・くよくよする、これらがすぐ胃に響き、胃粘膜の分泌が止まり、これを繰り返



熱心に話を 私生活にいれよう メモを執ったりの皆さん

講演会を聴いて

木滑・高木 清美さん

例年だと二月という雪が積もっていますが、今年は雪もなく春と冬の繰り返しで、気が続きました。こんな年こそ健康管理が大切ということなのでしょう。私にとっては、保健委員になりましたが、普段勤めているので「健康」についても特別気にしないで過ごして来ましたが、二月は成人病予防週間、講演会が開催され参加したので。

話の内容は、健康でいるにはノイライラ・心配ごとをなくし、ゆとりある生活が必要とのこと。その例として、動物実験を使ってみると、怒らせると血圧が上がり血管が急激に細くなる。また、胃の粘膜がなくなってくる。喜ばせることにより、血圧が下がり、血管が元に戻ってきて、胃の粘膜が出来るという実験結果を話してください、人間にも同じことがいえるでしょう!! とう話されました。私自身も、生活の毎日にゆとりを持つことが、健康管理の大きなことだと分り、大きな収穫だったと思います。

健康づくりに 心のゆとりを!!

上曲通・木村和子さん

人には、それぞれ建前と本音があり、医者の不養生は良く知られている、二月八日役場で蒲原宏先生の講演を聴く機会に恵まれました。

世の中、上座を進められてその座ぶとんに座るのはよくな者なし……との前置きでご自身のことなど話され、笑いの中で講演が始まりました。人間にはおよそ絶対とか、完璧であることは無に等しく医学も……常に流動的で進歩し、人命の長短を左右する。歩いていくなれば、生ある者は必ず死するという事実は間違いない。自分だけが正しいと思わず、他人の考えも取り入れるゆとりがほしい。人同志、ざつぱらに付き合うことも心がける生活が大切であらう。

東洋の教えの中に、四苦八苦という言葉があります。人は必ず老いて、病いにかかり、死んで行くという苦しみ、愛別離苦や、イヤな人と一緒に暮らさなければならぬ苦しみ。心や肉体が健康であれば

欲望多く悩みが出る苦しきなど、人間はそれらからのがれることが出来ないということ。また、老子の上徳に①みかけを美しく飾ってはいいけない。②知ったかぶるな。③もつたいないことをするな。④目立ちたがらない。⑤柔軟に物を考える。⑥不自然な行為は長く続かない。

さらに人に嫌われる要因には、①いばる。②責任のがれ。③けち。④世話好き。⑤自慢話。⑥約束を破り、うそをつく。⑦陰険な顔をする。⑧世辞をいう。ちなみに先生は、私の健康法は、これといってなく、よく歩くこと・食物は何んでも「ごちそう様」と食べることだそう。

ストレスの繰り返しは細胞の潰瘍が突然変異をおこしてガンになる。心の持ち方で健康になれるそうです。

今、健康問題が心の問題に大きくかわりがあるといわれ、学校教育も、道徳が問われて来た現代社会、ストレスをなくし、ラクな気持ちで明るい家庭づくりを心がけたい。先生の話を心したいと思っております。

老保だより

医療受給者証と健康手帳

老人保健法の施行により、七十歳以上か六十五歳以上のねたきりのお年寄りは、国保の資格、社会保険等の資格をそのままに、医療だけ切り離されて、老人保健でお医者さんにかかります。

健康手帳には、健康診査記録や健康の保持・増進に必要な情報が記載されています。この健康手帳・医療受給者証を提示してお医者さんにか

を大切に!

届出と手続き一覧

かる大事なもので、最近、紛失や置き忘れがありますので、大切に取り扱ってください。また、老人保健では、いろいろな届出が必要であります。届出が遅くなったことにより医療機関や関係各機関に迷惑をかけるケースもあります。ついては、届出を必要とする事項と準備するものを表にすると次のとおりです。

届出と手続き一覧

Table with 3 columns: 届出 (届出) / 手続き (手続き) / いつまで (いつまで). It lists various administrative procedures for elderly citizens, such as health insurance registration, pension applications, and moving notices, with corresponding deadlines.

ふるさと創生

一億円どう使う

みなさん一緒に 考えてください

この「ふるさと創生」とは新聞・TV等でご存じのとおり、国が全国の市町村へ一律一億を配り、「何か役立つための事業をしよう……」と簡単にいいますとこうなります。

そこで、「ふるさと創生」の趣旨でもある「自ら考え自ら行う地域づくり」のもとから、住民のみならず、知恵を出していただくために、四月以降にアンケート調査をする計画でありますので、今からいいアイデアを考えていただく。

小さな子供から、おじいちゃん、おばあちゃん、どんなアイデアでも結構です。村に役立つアイデアをお願いします。

村のために

アイデアを!!