

健康友の会みみはらは、地域の皆さんに支えられて 2024年11月17日 40周年を迎えます

# 「友の会の40年を振り返り、未来を展望する」〈第13回〉

## 地域健康まつり

「地域健康まつり」は1991年に鳳で、1993年総合病院のエリアで始まりました。高石診療所では「友の会まつり」が取り組まれています。健康チェックや高校生・中学生による演奏、趣向を凝らした出し物、運動会、模擬店、バザー、大抽選会など、友の会、職員のふれあいの場として地域の方に喜ばれています。



2018年高石友の会まつり



健康チェック・健康相談



産直野菜市



2001年鳳病院健康まつり



2018年鳳健康まつり



1993年第1回地域健康まつり



4月11日、耳原総合病院管理栄養士を講師に「高齢者の食事」について

て学びました。11人の参加がありました。高齢になると食事の量が減ってしまったり、麺類だけで簡単に済ませてしまいがちですが、栄養バランスが偏ると筋肉量の減少・疲れやすい・免疫力の低下を招くなど耳の痛いお話でした。

特にたんぱく質が不足すると日常生活の質が低下しフレイルに繋がるため、効率の良い摂取方法を学びました。1日のたんぱく質摂取量の目安は自分の体重が60kgとすると60gを(体重の1/10

### 前座 出講

## 効率いい摂取方法を学ぶ

「高齢者の食事」みなと支部

## 医療の現場から Vol.22

小林製薬が販売する紅麹を原料とする機能性表示食品について健康被害が発生し、拡大しています。しかし、問題点や中身が分かりにくく、不安を感じている方も多いのではないのでしょうか。健康食品やサプリメントという言葉です。

が、実はその用語に行政的な定義がないため、様々な名称の食品が市場に出回っています。健康の維持・増進の

## サプリメントについて

また、健康食品やサプリメントには、過剰摂取、医薬品との相互作用や品質の問題など様々な危険性もあります。これらのリスクを避けるためには、健康

品を選ぶ際の一つの目安と言えます。健康食品やサプリメントを摂取する際は、安易に健康食品で栄養の偏りや生活の乱れを解決しようとせず、まず自分の生活を見直し、自分に合ったものを選んで、食生活や生活習慣が改善に向かうよう。

門家による出前講座で健康寿命を延ばす学習会を継続していきたいです。(みなと支部世話人)



※特定保健用食品(トクホ)のマーク



## 桜の季節に再訪 堺のんびりクルーズ



4月7日、18人の参加で「堺のんびりクルーズ」に取り組みました。昨年6

月初めて取り組んだ時に「桜の咲く頃にまた来たいね」の声があがっていました。お天気にも恵まれ、南海本線堺駅前棧橋を出発、川沿いの人たちの振る手に応えたり。ボランティアの観光ガイドさんが、最後まで途切れなく土居川や堺の品種改良桜を説明して下さい、勉強になりました。ボランティアさんが少ない中の運営とのこと。参加者の半数は初参加。「一度は乗ってみる価値あり」の体験でした。(安井支部 西村節子)