

“いきいき健康” オンライン・サロン



衣

“衣替え”

～ にほんの行事 ～

みなさん、こんにちは！ 晴天が多いこの春ですが、なんだか日本の梅雨を思わせる陽気もしばしば…。

日本では、6月と10月が制服などの衣替えシーズンですね。フランスにお住まいのみなさんは衣替えをされていらっしゃるでしょうか？ 6月に入り、日中は暑くても朝は冷え込んだりするフランスでは、つつい衣替えを忘れてしまうことも…。

衣替えの習慣は平安時代に宮中行事としてはじまったのだそうです。当時は4月1日と10月1日の年2回で、装束も調度品も全て替えていたとか。明治以降になり、夏の衣替えが6月1日に定められたそう。

この機会に冬季のお洋服のメンテナンスもできますし、夏服と冬服を入れ替えることで、気持ちも一新させてすっきりと夏を迎えたいですね。

引用：おうちで楽しむにほんの行事 広田千悦子

Q&A 医療情報

邦人健康サポートチームに届いたご質問

○ Hôpital de Jour というフランスのシステムは、日本の人間ドックと同じようなものと考えて良いのでしょうか？

Hôpital de jour (HDJ) は診療科によって、目的が違うので、内容も変わってきます。高血圧専門科では、朝、早く、採血、採尿、患者によりますが、高血圧の原因を調べるため、CTで副腎をみたり、超音波で腎動脈を見ます。高血圧の臓器への影響をみるには、眼底検査、頸動脈や心臓の超音波検査、運動負荷テストなど。もちろん、学生やインターンが問診、診察、心電図を取ってカルテをつけます。呼吸器科、消化器科、リウマチ科、神経内科、それぞれ検査項目がかわります。日本の人間ドックではありません。リウマチ科のHDJでついでに胃カメラを頼んでも相手にされません。全体的に診てもらえるのは、老人病科のHDJでしょう。Sécurité Sociale が5年に一回くらいで無料で行うBilan de santé を活用するのがベターでしょう。

○ 人間ドックはフランスにあるのでしょうか？

(Dr 近藤)

人間ドックでは体に問題があるかどうかチェックしますが、hôpital de jour というのは体のどこかに問題があることが発覚してから、そのことに関してまとめて一日で複数検査をしたり、家ではできないけど夜病院に泊まる必要がない治療をすることです。フランス流人間ドックもありますが、お金を出してCTスキャンを受けるとかそういうのではなく、Sécurité Socialeに加入していると無料で受けられるものです。

内容は2-3時間で基本的な診察、血液・尿検査と場合によっては肺のレントゲン、心電図などが受けられます。doctolibでアポもとれます。

(Dr 本庄谷)

パリの健康検査センターの予約はこちらから

クリック



<https://www.doctolib.fr/centre-examens-de-sante/paris/centre-d-examens-de-sante-cpam-de-paris>

フランスでは、一般内科医のところに行って相談に合った診察・検査を処方してもらうのが主流です。

クリック



邦人健康サポートの会、随時情報発信中です



<https://www.facebook.com/akahige.paris>



今

⑥月のいきいき健康サロン

伝統中医学に基づく自己免疫力を高める講和と実践～気功・太極拳入門

⚠ 今月はオンラインではありません！



漢方、鍼灸、ツボ、薬膳、気功、太極拳など、とても興味深い中国伝統医学。

この中医学の健康管理の知識一般を学び、ラン先生と気功・太極拳を体験してみましょう。



講師：ラン光旭 先生(パリ第6大学医学学院利気功・太極拳講師)

日時：6月21日(火) 10時半～12時半

場所：笹川日仏財団(27 Rue du Cherche-Midi, 75006 Paris)

参加費：5ユーロ

定員：20名

要予約です。

申込み・詳細はこちら



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-72004/>

5月のいきいき健康サロンまとめ

親と子のこころの健康

～乳幼児期から学童期の子育て～

こころの健康に必要な三つのこと「①安心 ②自信 ③やる気」、自信を持てるようにするコツなどなど、ワークがたくさんあって、楽しくわかりやすく学ぶことができました。

育児のテーマではありましたが、わたしたち大人のこころが最後まで健康でいるために、たくさんの良いヒントをいただきました。これからはなるべく相手に自分の都合を押しつけず、下心なく、肯定文を使って、褒め上手、叱り上手になりたいです。。。

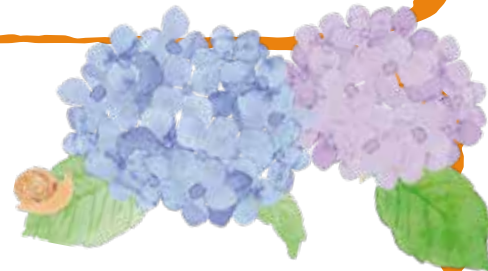
サロンのまとめは在仏日本人会のページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/activities/activity/post-71905/>



いきいきオレンジカフェ



テーマ：「フランスの在宅医療について」

フランスの病院、老人ホーム、在宅介護の制度、現状について知りたいと思っている方、介護を仕事にしたい方、実際に訪問介護を長年続けられている小畑さんを囲んでお話を聞きましょう。フランス語の資料を使うので、ある程度フランス語がわかることが参加条件となります。

ファシリテーター：小畑真由美さん(看護師、auxiliaire de vie)

日時：6月28日(火) 14時～15時半

場所：笹川日仏財団(27 Rue du Cherche-Midi, 75006 Paris)

参加費：無 料

定員：10名

要予約です。



申込み・詳細はこちら



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-72006/>

配信停止希望の方はこちらのフォームから  <https://forms.gle/HFr4mSkFUnxJ7edb6>