

“いきいき健康” オンライン・サロン



学

新学期



みなさま、こんにちは!

さあ、新たな学年のスタート! 子供達が大きくなるということは、親世代・ジジババ世代は年老いていく…、自然といえば自然の流れなのですが、自分が今どこの立ち位置にいるかで、感じ方も変わってきますね。みなさんはこの夏のバカンスで英気を養えましたか? また、来年のバカンスまでのんびりといきましょうね。

最新
役立つ医療情報

2023年

日本語の通じる医療者リスト

パリ近郊&地方版



🔗 日本語の通じる医療者リスト一覧「パリ近郊&地方版」改訂しました!

クリック



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/wp-content/uploads/2022/02/657c15ee35d23fb1964f96443daa1395.pdf>

6月のいきいき健康サロンまとめ

「アスリートではない私たちの粹生き(いきいき)長寿法 ～健康寿命を極大に、余命を最大に挑戦するぞ～」

三ッ井洋司先生、瑞菜先生のととてもためになる楽しいお話、何よりとっても仲の良いご夫妻が微笑ましくて癒されました。夫婦円満、それが一番の長生きの秘訣ですかね。

洋司先生、ギネスブックを目指してこれからも健康寿命に挑戦されてください。

サロンのまとめはこちらのページから

クリック



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/activities/activity/post-74794/>



今

9月のいきいき健康サロン

Zoom

「緑内障のお話し～大切なものを見続けるために～」

2023年9月10日(日) フランス時間10時30分～(日本時間午後5時30分～)

40歳以上の日本人の20人に1人が罹患していると言われる緑内障、生涯にわたって大切なものを見続けるためには、健康診断による早期発見と治療の継続が必要です。

緑内障の原因、診断、治療などについて、実際の症例を提示しながら、眼科医の柳田先生が分かりやすくお話していただきます。

このサロンで「アーユルヴェーダの食養生」のお話をしてくださったフェイベ里奈先生による「いきいきヨガ」を体験していただけます。

申込み・詳細はこちら

クリック



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-74885/>



内科医の久住静代(くすみずよ)先生による「内科医のよもやま話」が連載開始!

「男性更年期障害」

～久住静代内科医～

「11月19日は、国際男性デー (IMD:International Men's Day) であり、IMDの6つの柱の1つは、「男性の健康と社会的、感情的、物理的および精神的な幸福に焦点を当てること」とある。今後、男性の健康意識の高まりが期待される。一方、企業にとっては、「プレゼンティズム」、すなわち、出社はしているが心身の健康に問題があり仕事に手が付かない、仕事に身が入らない状態が課題視されている。その原因の一つとして、…」

更年期障害は女性だけではない! 続きのコラムはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-74996/>



La Psy qui rit

～藤堂史恵 Psychologue～

楽しいから笑うのではない、笑うから楽しいのだ

ハーバード大学教授で心理学者・哲学者 ウィリアム・ジェームズ

「年末に行われるM-1グランプリの一回戦が始まりました。YouTube上で見れる1回戦の上位組のビデオを見ながら、新しい人たちや、有名勢の漫才をチェックするのが楽しみな毎日を過ごしています。それ以外のいつもの日課、お笑い芸人のラジオ番組・好きな芸人のYouTube番組やテレビ番組をチェックすることも忘れていません。昨年日本に行った時は、…」

そこまでお笑いを愛している! 続きのエッセイはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-74989/>

鍼灸師のよもやま話

～岩本みずえ acupunctrice 鍼灸師～

「ニンニクについて多岐にわたって分析してみます。漢方の生薬、薬用部位は鱗茎を大蒜(タイサン)とって、成分とされるアリインは酵素によって分解され、強臭のアリシンとなります。このアリシンが脾、胃、肺へ影響を及ぼし、疲労回復、強壯、風邪予防、健胃整腸、冷え性などに広く効果的であるとされています。アリイン自体には抗菌、抗カビ作用、疲労回復、血栓予防などの効果がありますが、…」

ニンニク分析結果! 続きのコラムはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-74992/>

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

© 在仏邦人健康サポートの会 <https://zaifutsunihonjinkai.fr/activities/kenko-support/>