

“いきいき健康” オンライン・サロン



暖

暖冬？

みなさま、こんにちは！

今年の中秋の名月は9月29日だったのですが、実はこの日が満月だったこと、ご存じでしたか？

中秋の名月は旧暦の8月15日なので毎年変わり、必ずしも天文学的な満月と重なるわけではないようです。私の住む地方は生憎の空模様で、満月を拝めませんでした。広いフランス、どなたか運良く見ることができたらとてもラッキーでしたね！ 次回中秋の名月が満月になるのは7年後だそうです。

2030年か…。長いような、あっという間に来てしまいそうな…。

10月に入っても記録的な暑さを更新しているフランスですが、日本と同様今年も暖冬なのでしょうか…。

そのうちこの気温が普通になると、「暖冬」という概念自体が変わってきそう…。

自然には逆らえないですね…。

参考:気象庁サイト <https://www.jma.go.jp/jma/index.html>

国立天文台暦Wiki <https://eco.mtk.nao.ac.jp/koyomi/wiki/>

9月のいきいき健康サロンまとめ

緑内障のお話 ～大切なものを見続けるために～



三ヶ月ぶりのサロン、沢山のご参加ありがとうございました！

日本人の失明原因1位の緑内障、何よりも早期発見が大切です。早期発見・治療を行えば視機能を生涯に渡り維持できるので、健診を心がけましょう。

サロンのまとめはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-75167/>

今

10月のいきいき健康サロン

Zoom

「尿のお話 ～症状からみる泌尿器疾患～」

2023年10月15日(日) フランス時間10時30分～(日本時間午後5時30分～)

皆さん泌尿器科の臨床医が担当する臓器は意外にいろいろあるのをご存じですか？ 大きく分類すると、尿路、男性生殖器、その他副腎などの後腹膜腔の臓器、尿路結石に関係する副甲状腺などです。今回は症状からどんな泌尿器疾患が考えられるかを、置塩先生がお話しくださいます。

また、フェイベ里奈先生による「いきいきヨガ」もあります。お楽しみに！

申込み・詳細はこちら



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-74978/>



「女性の更年期障害」

～久住静代内科医～

「更年期障害の主な原因は女性ホルモン(エストロゲン)が大きくゆらぎながら低下していくことですが、そのうえに加齢などの身体的因子、成育歴や性格などの心理的因子、職場や家庭における人間関係などの社会的因子が複合的に関与することで発症すると考えられている。…」

チェックリストで自己採点! 続きのコラムはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-75212/>



La Psy qui rit

～藤堂史恵 Psychologue～

泣くことよりも笑うことについて書きたい。
なぜなら、笑いは人を人間的にし、また勇敢にするからだ。

François Rabelais 人文主義者、作家、医師

先日久しぶりに日本のテレビ番組で、林家ペーパー子夫妻を見ました。御年なんと、ペーさんが81歳、パー子さんが75歳です。相変わらずのショッキングピンクの衣装で、ペーさんはタレントさんの誕生日を覚えていて、何とも言えないダジャレを言い、私の心は懐かしさで一杯に。パー子さんはカメラでバチバチあちこち写真を撮り、なんととっても彼女の甲高い「ハッハー!」と笑うその声に、こちらもつられて「ハッハー!」とつい笑ってしまいます。…

笑われてナンボ! 続きのエッセイはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-75209//>

鍼灸師のよもやま話

～岩本みずえ acupunctrice 鍼灸師～

新学期などもひと段落。休暇疲れが気になり始めたり、新型コロナウイルス変異種エリス、流行しそうだと言われ始めたインフルエンザ等を心配される方々も増えているのではないのでしょうか。夏疲れ、新学期疲れの免疫力回復について考えてみました。…」

免疫回復に必要なことは? 続きのコラムはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-75271/>