

“いきいき健康” オンライン・サロン



季

秋～冬



みなさま、こんにちは！

冬時間へと移行し、暗～く、どんよ～り…の季節がやってきましたね。

気づけば2023年も残すところ後2ヶ月、家族や親しい人へのクリスマスプレゼントを購入しなければ…とほんの少しだけ気が急ぎ始めるころではないでしょうか。

みなさんは、「季節性うつ病」という言葉を耳にしたことはありますか？ 季節性うつ病とはある季節のみ気分が優れないなどのうつ病になることだそうで、「冬季うつ病」は日照時間の短縮が関与しているようです。色々と科学的に解明できてしまうこの世の中、つついきちんと原因を突き止めてしまいたくなってしまうますが、果たして全てを知ることが、本当に自分にとって必要なことなのか、ふと考えてしまう時があります。勿論、検査によって早期発見することの大切さは、医学関係に身を置かせてもらっている者として痛い程理解してはいるのですが…。大切なことは、自分がどういう人間なのか、自分自身と対話することなんですよ…。

参考：こころの耳(厚生労働省) <https://kokoro.mhlw.go.jp/glossaries/word-1535/>

10月のいきいき健康サロンまとめ

「尿のお話 ～症状からみる泌尿器疾患～」



置塩先生のわかりやすい楽しい説明で、尿の症状からいろいろな病気予防ができることを学びました。

排尿日誌、つけてみたいと思います。

旅行中の貴重なお時間を私たちのために使ってください、ありがとうございました。

サロンのまとめはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/activities/activity/post-75376/>

今

11月のいきいき健康サロン

「認知症世界の歩き方」onlineワークショップ

2023年11月11日(土) フランス時間午前10:00-12:00(9:50受付開始)

11月オンラインいきいき健康サロンは、ドイツのDeJaK(デーヤック)友の会との共催で行います。

「認知症世界」の一部を紹介するレクチャーと、ワークシートを使いながら参加者同士がともに考え話し合うグループワークを組み合わせたオンラインのワークショップです。

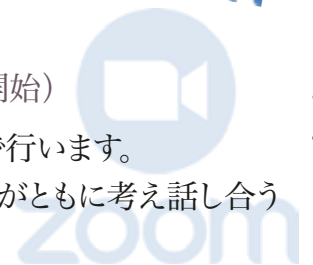
- 本ワークショップは、Googleスプレッドシートを使用するため、スマートフォンでの参加はできません。パソコンでご参加ください。

申込み・詳細はこちら



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-75340/>

Zoom





La Psy qui rit

～藤堂史恵 Psychologue～

ユーモアは、人生の饗宴においての最も風味に富んだ調味料である。
自分の失敗を笑い、そしてそこより学べ。
自分の苦勞を笑い草にしつつ、それから勇気をかきあつめよ。
困難を笑い飛ばしながら、それに打ち勝て。

ルーシー・モード・モンゴメリ(作家)

私は髪の毛が癖毛で剛毛、これが嫌で嫌で、コンプレックスで、これを隠そう、何とか矯正しようと、若い時は大金をはたいてストレートパーマを掛けていました。

フランスに来てからは、ストレートパーマを定期的に掛けるのが面倒くさくなり、ショートに。そして昨年からは、とうとうオードリー・ヘップバーンばりのベリーショートにしています。しています…

自分が思っている欠点って本当に欠点？ 続きのエッセイはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-75438/>

鍼灸師のよもやま話

～岩本みずえ acupunctrice 鍼灸師～

中薬膳学では生のショウガを生姜(しょうきょう)、蒸して乾燥させたショウガを乾姜/干姜(かんきょう)と呼んで区別します。生姜も乾姜も性質は温める性質ですが、熱を加えた乾姜はさらに強く熱を加える性質に変わります。つまり効能が変わります。

生姜は、表面の寒気を飛ばし発散させる効能を持ちます。風邪初期の背中がゾクゾクする症状に、おろしショウガを加えた白湯を飲むと一気に熱くなり汗が出せます。体の表面にあり、中まで入っていない風の邪を汗と一緒に発散させるという考え方です。ちなみに生姜の皮には水巡り(浮腫)を改善する効能があるとされ、皮はやや体を冷やすとされます。真夏の食材に薬味として使う場合、皮ごとおろしショウガにすれば皮を剥いてからおろすより熱い感覚が緩和されます。つまり生姜の皮つき/皮なしでも体にこもった熱の状態によって使い分ける事が可能です。

さまざまな効能を持つ生姜、使い方の工夫とは？ 続きのコラムはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-75436/>