

“いきいき健康” オンライン・サロン



辰

甲辰



新しい年2024年の幕開け、いかがお過ごしでしょうか。

私事で大変恐縮なのですが、喪中につき新年のご挨拶は控えさせていただきます…。

昨年この紙面にて、2023年の「癸卯(みずのとう)」は、生命の終わりを意味するとともに、新たな生命が成長し始め、うさぎのように飛躍する年になると言われていましたが、みなさんの2023年はこの謂れの通りになったでしょうか？

2024年の甲辰(きのえたつ)は、十干十二支の41番目の年にあたり、十干の1番目である「甲」と十二支の5番目である「辰」が重なる年です。

甲は十干の最初に出てくるもので、甲冑(かっちゅう)の「甲」の文字から鎧や兜を連想させ、種子が厚い皮に守られて芽を出さない状態や、物事に対して耐え忍ぶ状態を表す文字です。また、生命や物事の始まり、成長も意味します。

辰は「振るう」という文字に由来しており、自然万物が振動し、草木が成長して活力が旺盛になる状態を表します。

新たな一年を迎え、気分も新たに一からのスタート。

2024年がみなさんにとって素晴らしい一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

本年もよろしくご厚情の程お願い申し上げます

今

①月のいきいき健康サロン

今月のサロンはお休みとさせていただきます。

2月のサロンで、元気なみなさんの顔が拝見できますように…。



春眠中。。。
また、来月へ

12月のいきいき健康サロンまとめ

「不登校の話～その歴史、現状、そしてアプローチ」 by 藤堂 史恵 先生



日仏の比較に加え、専門家や当事者の声をたくさん紹介していただき、大変勉強になりました。こどもの力を信じていっしょに腹をくぐること、またなんでも話せる関係性を気づくこともとても大切。今回は藤堂先生のご好意で、動画を全公開いたします。今回の講演を見逃した方は必見です。

サロンの報告・見逃し配信のお知らせはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/activities/activity/post-75762/>

「認知症の発症は予防できる」

～久住静代内科医～

2020年に始まったコロナ禍により、高齢者も感染予防のために閉じこもりがちになりました。その結果、身体的フレイル(脆弱)に加えて、精神・心理的フレイルが進み、認知機能低下が増えています。コロナ禍が明けた今、仕切り直してフレイルを予防し、健康寿命の延伸を願うところです。

今回は、健康寿命を短縮させる原因疾患の代表である認知症の予防について、認知症危険因子からアプローチします(参考資料1)。

「認知症の発症が予防できる」という概念は、比較的最近認識されたものです。

まず2017年、英国の医学雑誌Lancetの認知症予防・介入・ケアに関する国際委員会は、認知症の発症リスクを高める危険因子のうち、本人が意図すれば改善可能(修正可能)な9つの危険因子を掲載しました(参考資料2)。

その後、3つの危険因子を加えて、2020年に12の危険因子を改善することで、およそ40%の認知症が予防できることを発表しました(参考資料3)。

気になる認知症の危険因子とは? 続きのコラムはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-75806//>

養士の四方山話

～フランスで栄養士～



フランスで栄養士として働き始めて早3年。未だ必死な毎日ではありますが、フランス社会の仕組みも理解し始め、ほんの少～しだけ余裕が出てきたような気がします。ゆっくりペースではありますが、またコラムを書けたらいいな…ということで、久々にフランスと日本の栄養士について感じることを綴ってみました…。

フランスの栄養士って何をしている人? どうしたら栄養士になれるの? みなさんご存知ですか?

日本では、栄養士と管理栄養士があり、この2つの明確な違いとして、管理栄養士は厚生労働大臣の免許を受けた「国家資格」であり、管理栄養士養成施設で4年学んで国家試験を受ける、もしくは、栄養士養成施設で2～4年学んだ後に実務経験を1～3年積んでから国家試験を受けてなることができますが、栄養士は、栄養士養成施設で学び卒業することで、都道府県知事の免許を受けてなることができます。具体的な仕事の違いとして、管理栄養士は病気を患っている方や高齢で食事がとりづらくなっている方、健康な方一人ひとりに合わせて専門的な知識と技術を持って栄養指導や給食管理、栄養管理を行います。栄養士は、主に健康な方を対象にして栄養指導や給食の運営を行います。日本の栄養士はフランスでは「Diététicien(ne)」となりますが、管理栄養士については私が法定翻訳を依頼した十数年前は、「Nutritionniste」と翻訳されました。今はどうなのでしょう…。

フランスの栄養士とは? 続きのコラムはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/non-category/post-75798/>

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