

“いきいき健康” オンライン・サロン



氷

氷の聖人

みなさま、こんにちは。

だんだん春めいて花が沢山咲き始めましたが、まだまだ寒い日が多く、気温が安定しませんね。

我が家では家人が以前収穫したトマトから種を取り出して腐らせて(!!)乾燥し、その種を発芽させ苗を育てているのですが、まだ外に出すにはリスクが高すぎるとか…。

フランスでは「Saints de glace」と呼ばれる氷の聖人達の聖名祝日が終わるまでは霜が降りる可能性があるため、家庭菜園の苗を地植えする際は要注意とされています。

- Saint-Mamert (5月11日) - Saint-Pancrace (5月12日) - Saint-Servais (5月13日)
- Saint-Yves (5月19日) - Saint-Urbain (5月25日)

もちろん、昔からの言い伝えなので毎年この通りに行かないこともあるでしょうけれど、5月中でもまだまだ気が抜けない…ということ(4月が始まったばかり!) 私たちも体調管理に十分気をつけましょうね…。

3月のいきいき健康サロンまとめ

「いのちと人生のものがたり ～ 在宅療養の考え方」

在宅医療のパイオニアとして活躍されている日本の二人の医師、人生の最期を病院ではなく、自然一杯の中でその人らしく自由に過ごしながらか迎えられるようにと、「ものがたりの街」を富山県砺波市に設立された佐藤伸彦先生と、NPO法人くみサポ共同代表理事として、何度かいきいき健康サロンや在仏日本人会セミナーにもご登壇いただいた緩和ケア医の大井裕子先生にお話しいただきました。私たちも今いる場所で私たちなりにできることを、ゆくりと考えていけたらいいですね。

サロンの報告はこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/activities/activity/post-78419/>

来

4月のいきいき健康サロン

「フランスにおける家庭医／ジェネラリストの役割」

2024年4月21日(日) フランス時間10時30分～(日本時間午後5時30分～)

渡仏した多くのみなさんが、日本とかなり違うフランスの医療システムに戸惑っておられるのではと思います。そこでフランスにおける家庭医／ジェネラリストをはじめとする医療体系とその現状を踏まえ、医療との付き合い方について家庭医の折口達志先生にお話を伺いましょう。そして作業療法士&ダンサーの國本文平先生のいきいき体操もあります。お楽しみに!

申込み・詳細はこちら



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-78376/>

Zoom



内科医のよもやま話

今月から新たに伊藤先生も加わり、内科医のよもやま話、二本立てです！

「全身の老化は口腔から始まる—口腔の健康を考える—」

～久住静代内科医～

「口腔は、「話す・食べる・呼吸をする」という生きていくために不可欠な機能に加え、嚙む動作が脳を刺激し、唾液に交じって免疫物質を分泌し、異物を排除するなど、健康維持に必要な機能を果たしています…」



口腔疾患と健康の因果関係とは？続きのコラムはこちらのページから
<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-78310/>



「湿潤療法と栄養療法」

～伊藤欣朗(いとうきんろう)内科医～

広島市中区で内科開業医(町医者)をされていらっしゃる伊藤先生が取り組んでいる「創傷の湿潤療法」と「栄養療法」とは？ コラムはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-78379/>

La Psy qui rit

～藤堂史恵 Psychologue～



心から笑えば、薬を十錠飲むよりきつと効果がある

アンネ・フランク 『アンネの日記』の著者

「良く知られていることですが、心理的に問題が出てくる人というのは、得てして、真面目で、優しく、努力家で、よく気が付いて、他人を喜ばせなければいけない、他人に迷惑をかけてはいけない、と思っている人が多いものです…」

自分を一番よく知っている人は？ 続きのエッセイはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-78450/>

鍼灸師のよもやま話

～岩本みずえ acupunctrice 鍼灸師～

「中医学には季節それぞれに関わる臓器があるという事は、このコラムに目を通して下さっている方にはご理解頂けていると思います。

春は、自然界の芽吹き、開花の動力のごとく、一斉に陽の気が活発になります。この現象は全ての人に当てはまる事で、「肝(かん)」の気が異常亢進し、疲弊しやすくなってしまいます…」



肝気が原因の症状とは?! 続きのコラムはこちらのページから
<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-78436//>

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/>