

# “いきいき健康” オンライン・サロン



## 考

## マインド



みなさま、こんにちは。

夏が近いというのに、寒くて雨ばかり…。

文句は言うまい…と自分に言い聞かせても、やっぱり冴えない日々ですよね。

今夏は、パリオリンピック!楽しみにされている方も多いでしょうし、パリにお住まいの方はちょっと不便なことも多くて大変かもしれませんね。

色々大変なことはあるとは思いますが、それでも前回の東京オリンピックはコロナ禍での開催、その大変さに比べたら、パリオリンピックはなんと恵まれていることか…。雨が多くて嫌だけれど、少なくとも今年は水不足の心配はないですしね。

「物事は考えよう」この言葉をしっかり胸に刻んでおかなければ…。

## 5月のいきいき健康サロンまとめ

「美しい歳の重ね方 ～美容医療でQOLを上げよう～」

青山エルクリニック院長および形成外科専門医の杉野宏子先生が、日本の最新の美容医療の実際をはじめ、老化の原因、スキンケア法などを教えてくださいました。

日進月歩の美容医療の助けをうまく借りながら、親からもらった大切な体だからこそ長く使えるようにメンテナンスし、いつまでも美しく元気に自信を持って生活を送りたいものですね。

サロンの報告はこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/activities/activity/post-78648/>

## 来

## 6月のいきいき健康サロン

「フランスで楽しく子育てする新ルール」  
～子どもの強みに注目する方法～

2024年6月23日(日) フランス時間10時30分～(日本時間午後5時30分～)

臨床心理士及びフランス心理士の山田ちあき先生とメルボルン在住臨床心理士の近藤香先生をお迎えし、ポジティブ心理学に基づいた楽しく子育てができるようになる方法と強みに注目する視点をグループワークなども取り入れてお伝えします。子育てだけではなく、人間関係全般に使えるものなので、子育て中でない方もぜひご参加ください。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-78636/>

Zoom



## 内科医のよもやま話

### 「食物繊維でアンチエイジング」

～久住静代内科医～

「アンチエイジング(抗加齢)医学の主な課題は、健康寿命を延ばし、要介護や死亡の原因となる病気の予防です。2021年の統計によると、要介護の原因は、関節疾患・骨折・転倒が24%、心・脳血管疾患が20%、認知症が18%、老衰が15%で、死亡の原因は、悪性腫瘍が25%、心・脳血管疾患が22%です。健康寿命を延ばすには、筋肉・関節・骨などの運動器の衰えを防ぎ、がんや動脈硬化、認知症を予防することが重要です。

近年、これらの原因すべてに腸内細菌叢が関与しており、…」



食物繊維でアンチエイジング? 続きのコラムはこちらのページから

<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-78730/>



## La Psy qui rit

～藤堂史恵 Psychologue～

多く笑う者は、幸福である。多く泣く者は、不幸である。

アルトゥール・ショーペンハウアー 哲学者

「歳を取るに連れて、沢山大事な人の死を迎えました。両親の死、義理両親の死、義理の兄の死。そして、先日、大事な友人を急に亡くしました。毎回お葬式ではがっつり泣くのですが、それでも、思い出すのは、やはり、この方たちとの楽しい思い出。

それぞれの方たちの、特徴ある性格を交えたエピソードを、笑いながらが残った人たちと共に語り合い、それらが、自分の中に残り、彼らと共に自分は生きていると感じます。…」

誰にでも訪れる身近な人の死…。続きのエッセイはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-78738/>

## 鍼灸師のよもやま話

～岩本みずえ acupunctrice 鍼灸師～

「中医学の概念の中に正邪というものがあります。正気は免疫システムや抵抗力、邪気は病原体及び疾患原因を表します。基本的に邪気は外的要因で、元々我々の体内に在るとは捉えません。つまりどのような環境下に生活するかで体調が芳しくなくなってしまう事もあるわけです。…」



気候が安定しない今年、対策は? 続きのコラムはこちらのページから

<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-78770/>

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/>