



“いきいき健康” オンライン・サロン



輪

巴里五輪



みなさま、こんにちは！

現在パラリンピック開催中のパリですが、今年はオリンピックイヤー、今後ことあるごとに思い出すであろう節目の年ですね。

夏のバカンスはゆつくりと休めたでしょうか。また一年、来年のバカンスに向けて日々を過ごしていきましょう。

最新

役立ち医療情報

2024年

パリ近郊&地方版

日本語の通じる医療者リスト



日本語の通じる医療者リスト一覧「パリ近郊&地方版」改訂しました！



https://zaifutsunihonjinkai.fr/wp-content/uploads/2023/09/2024_09_Final_Medecins_et_etablissements_jp.pdf

6月のいきいき健康サロンまとめ

「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～

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で行いました。お子さんの“強み”を見つける→伝える→もっと使えるように促す…。

幸せは伝染する(シャンパンタワー)、まずはわたしたちから幸せになりましょう！

サロンのまとめはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/activities/activity/post-78869/>

今

9月のいきいき健康サロン

Zoom

「認知症のお話～ボケないためにできること～」

2024年9月28日(土) フランス時間10時30分～(日本時間午後5時30分～)

日本人会会員で元整形外科医の久保山さんにご友人である白鳥先生を紹介していただき実現した企画です。これから日本は、未曾有の超高齢化社会をむかえます。厚生労働省の統計によれば、2040年には日本国内の認知症患者は約584万人、これは65歳以上の高齢者の実に15%に相当すると推測されています。認知症は誰も罹患する可能性のある疾患であることから、認知症とはどんな病気であるのか、認知症を予防する有効な方法はあるのか、を中心に、神経内科医の白鳥先生がお話していただきます。

申込み・詳細はこちら



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-78954/>



内科医のよもやま話

「フレイルの予防と抗加齢医学の最前線」

～久住静代内科医～

「フレイル」とは「虚弱」を意味する英語が語源で、健康とは言えないまでも、介護が必要な状態ではない状態のことです。その内容には多面性があり、可逆性もあるのが特徴です。

フレイルの種類は、主に3つあります。一つ目は、「身体的フレイル」です。運動器機能の低下(ロコモ、サルコペニアなど*)、口腔機能の低下、低栄養などです。二つ目は、「精神・心理的フレイル」です。定年退職や、パートナーを失うことで引き起こされ、うつ状態や認知症の状態などです。三つ目は「社会的フレイル」です。加齢に伴い社会とのつながりが薄くなり、閉じこもりや経済的に困窮した状態などを指します。

これら3つのフレイルが連鎖することで、老いは急速に進みます。連鎖の入り口は人によって異なりますが、フレイルは可逆性があります。すなわち、一度、フレイルになっても回復したり、悪化したり、その状態は常に変化するということです。健康に問題なくても常に自分のフレイル度を意識し、予防に取り組むことで老化の進行を緩やかにし、健康に過ごせる状態に戻すことができます。



ご自身のフレイル度をチェック! 続きのコラムはこちらのページから

<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-79007/>



La Psy qui rit

～藤堂史恵 Psychologue～

大声の笑いは、肉体にとって医師の働きをする。

カント 哲学者

Psy qui ritを書き始めてから20回となりました。

笑いの効果を皆様に紹介し続けてきましたが、もうすぐネタ切れです(笑)

しかし、お勧め芸人情報は、ネタ切れからほど遠いです…(笑)

もう連載は止めようかと、貴重な読者の方、若干1名に伝えると、「止めないで～、Psy qui ritから沢山のお笑い情報を学ばせてもらっているの～」との事(笑)

そこで、次回からは…。

次回からも新ネタ続き! 継続は力なりー。続きのエッセイはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-79073/>

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/>