

“いきいき健康” オンライン・サロン



心

五月病



みなさま、こんにちは!

毎月この瓦版を書く時期になると、ツカミの文章に悩むワタクシ…。

なんとな〜く、その月にちなんだ小話、しかもほっこりとするような小ネタを探すようにしています。

過去の記事を見返しても、5月は祝日に関する小話が多く、夏時間に切り替わり気候がよくなってくるにつれて、気分がウキウキしてくるような話を書いていた。

今月、いつものように何にしようかなあとネット検索した時にふと出てきたワードが「五月病」!

少し調べてみたところ、五月病とは、「無気力症候群」と呼ばれ、意欲が低下したり、自発性が低下したり、感情の起伏が小さくなったり、周囲に無関心になったりするような無気力な症状を呈することだそうです。

そして、これらの反応は、強いストレスから心を守るための逃避行動だとも言われています。

ストレスで眠れなかったり、はたまたストレスから身を守るためにやたらと眠かったり、人間の身体はとても不思議ですね。

私が働くがんセンターで、最近フランス人女性の栄養相談を受ける機会が格段に増し、感じたことがあります。お医者さんでもなく、友達でもない…、とはいえ食というかなりプライベートに踏み込んだ部分から話をする栄養士さんって、意外と大切な存在なのかもしれないということ。

自分でこうなりたいという理想があり、現実との間で悩んでいる方がなんとたくさんいらっしゃるのか…。

「こうならねば」という理想があるのは素晴らしいこと。でも、いつもそればかり考えていたら苦しそう…。

食生活も同じことですよね。食事を制限するのではなく、少なくとも1週間単位、月単位、年単位…時に手綱を緩めながら正しい食生活を続けることが健康を作るような気がしています。なんでも効率的に考えるのではなく無駄なことをたくさん積み重ねることが、逆に人生に豊かな彩を添えるのではないかなあ、と。

さ、お休みの前の日は、好きな食べ物をたくさんいただいて、心のエネルギーを蓄えましょうね。



4月のいきいき健康サロンまとめ

「フランスにおける家庭医／ジェネラリストの役割」

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、家庭医の役割や、医療との付き合い方について、家庭医である折口達志先生にお話をさせていただきました。

かかりつけ医は病気を治してくれる人というより、なんでも相談できて、人生を通じて健康であるために医療の面から伴走してくれる存在であると感じました。

達志先生、大変わかりやすい素晴らしいご講演、ありがとうございます。

また、國本文平先生(作業療法士&ダンサー)「寝る前にできる首や腰回りの体操」

今月も役立つ体操を教えてくださいありがとうございます。



アーカイブ動画もあり! サロンの報告はこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-78546/>



来

5月のいきいき健康サロン



「美しい歳の重ね方 ～美容医療でQOLを上げよう～」

2024年5月12日(日) フランス時間10時30分～(日本時間午後5時30分～)

5月オンラインいきいき健康サロンは、日本人会会員でアヌシーにお住まいの内田陽子さんにご友人である杉野先生を紹介していただき実現した企画です。

美しい年の重ね方の秘訣ってあるのでしょうか？

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す。

申込み・詳細はこちら



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-78514/>

モツセウ
笑う 心理士



La Psy qui rit

～藤堂史恵 Psychologue～



何を笑うかで人間がわかる。なんでも笑えば人間は変わる。

斎藤茂太 精神科医・随筆家

先日、自分より歳が上の方々との飲み会に参加しました。皆様生き生きと、ご自分の好きな事をして生きていらっしやるように見受けられ、他人の目なんか気にせず、なんだか突き抜けているような感じで、私もとても楽しく過ごすことができました。

「月曜から夜更かし」という番組には、沢山のシニア世代の「好きな事をして生きている」方が沢山インタビューされており、彼らの発言が物凄く面白くて、この番組をよく見る様になりました。

精神科医の和田秀樹さんは「『定年を迎えた』ということは、仕事に対する最大最強の『かくあるべし思考』から完全に解放されることだ。何ごととも遊び半分と、胸を張って無責任のまま生きればよい」と言っております。

義務を果たすことや、他人に害を与えないことは当然のこととして、若くても、仕事をしながらでも『かくあるべし思考』から解放されて、人生を楽しく過ごしたいと思う毎日です。…

今月のおすすめお笑い芸人、笑いの効果ミニ知識はこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-78544/>

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/>