

(仮)

在仏邦人健康サポート “瓦版”



新

“瓦版”(仮) はじめます！

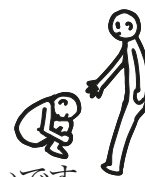
～ 在仏邦人健康サポートの会って？ ～

みなさん、はじめまして！ 今月から新たな試みとして、瓦版(仮)をはじめます。

瓦版では、在仏邦人の皆さんに有益な健康情報やお知らせ、コラムなどを、毎月1日に発行予定です。

昨年から続くコロナ禍で、人と人とが“繋がる”ことが、とても大切だと感じました。今まで行き来できていた日本が、急に遠くに感じ、近くに住む友人や家族とも、顔を合わせておしゃべりすることすらままならない・・・。

こんな時だからこそ、これを読んで、少しでもほっこりとした気持ちになっていただければうれしいです。皆さんからのメール、お便り、ご意見も、是非お寄せください。題名も(仮)なので、大募集！



それではまず、「在仏邦人健康サポートの会」の自己紹介から・・・。



在仏邦人健康サポートの会とは、日本語の話せる医療従事経験者(医師・歯科医・心理士・作業療法士・理学療法士・看護師・社会福祉士・介護士・栄養士など・・・現在約40名)が、**フランス在住日本人のみなさんの健康をサポートするため**に設立された非営利団体です。

活動内容は、2018年より継続して実施している「いきいき健康サロン」や、医療にアクセスするためのお手伝い、フランスの様々なシステムの理解・利用の手助け、そして最新の医療情報などを随時に発信しています。

みなさんの健康面での不安をできる限り取り除けるよう、またフランスの医療制度を最大限に活用できるよう、「橋渡し」役として、お手伝いできれば幸いです。

(なお、団体としての医療行為は行っておりません。医療や診断に関する翻訳なども含めて、可能な範囲で対応させていただきます)



情報発信中、よかったらフォローしてください❤️



<https://www.facebook.com/akahige.paris>

最新
役立つ医療情報

Covid-19 コロナウイルス関連

右を向いても、左を向いても、コロナ関連のニュース、本当にどんよりですが、春までもう少し！
もう一踏ん張り、ここが踏ん張りどころです。

- 備えあれば患なし、「新型コロナウイルス感染症感染予防ハンドブック 自宅療養をする方へ 同居の方へ」
(jamsnet東京より)

クリック



https://www.jamsnettokyo.org/wp-content/uploads/2020/04/home_medical_handbook_01.pdf

- 新型コロナワクチンまとめ(医療従事者向け)

ワクチンについての最新情報が医師の個人見解に基づき、詳しくまとめられています。

但し、個人のワクチン接種の是非を含めて、**ご自身の健康に関わる疑問等については、かならず主治医、かかりつけの医師にご相談ください。**

クリック



<http://akkie.mods.jp/2019-nCoV/新型コロナワクチンまとめ>

今

2月のいきいき健康サロン

美肌の真実 〜バレンタイン・イブに贈る〜

在仏邦人のための美肌講座

2021年2月13日(土) 午前10時30分より

zoom

今月のいきいき健康サロンは、在仏邦人ならではのお肌の悩みについてのお助けコンテンツ。

20年のフランス生活の経験に基づく最新スキンケア情報に触れるまたとない機会です。

講師は、エネルギーと美貌溢れる皮膚科医の岩本麻奈先生です。

- 1、知らないと絶対ソン!フランス特有の環境を加味した、最新皮膚科学がベースのスキンケア術
- 2、美容大国ニッポンで大注目!再生美容医療&抗老化医学の最先端情報
- 3、質問コーナー

申込み・詳細はこちら  <https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-8095/>

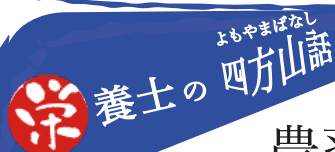
1月のいきいき健康サロンまとめ

認知症について 〜診断、予防など〜

在フランス日本国大使館の医務官で精神科医の西田圭一郎先生によるお話、日仏での認知症の発症数の違いについての参加者の皆さんからの見解も含めて、たくさん勉強させていただきました。

サロンのまとめは在仏日本人会のページから

 <https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-8040/>



農薬、気になりますか？

右の表は、アメリカのワーキンググループが2020年に行った、残留農薬が多い／少ない野菜と果物の調査結果です。あくまで、「アメリカ」の調査結果なので、フランスの農薬基準と若干異なるかもしれませんし、基本的に現在認可されている農薬は「一生摂取し続けても健康に悪影響でないと推定される量」です。

ただ、身体は日々の食べ物から作られますので、残留農薬は気になるけれど、全てをBIO(有機栽培)や無農薬の食品で揃えると、食費が苦しくなる・・・という方は、是非こちらの表を日々の買い物にお役立てください。



パパイヤ...あまり食べないけどね。

	残留農薬 ③	残留農薬 ①
1位	いちご	アボカド
2位	ほうれん草	トウモロコシ
3位	ケール	パイナップル
4位	ネクタリン	玉ねぎ
5位	りんご	パパイヤ
6位	ぶどう	冷凍グリーンピース
7位	桃	なす
8位	さくらんぼ	アスパラガス
9位	洋梨	カリフラワー
10位	トマト	メロン
11位	セロリ	ブロッコリー
12位	ジャガイモ	マッシュルーム

引用:Environmental Working Group (EWG)

題名大募集!

瓦版の名付け親になってくださるかた、募集中です!

ピンとアイディアが閃いた方は kenko-support@nihonjinkai.fr まで、メールをお寄せください。

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