

“いきいき健康” オンライン・サロン



—



一周年



みなさま、こんにちは！

昨年(去年)の二月に「瓦版(仮)」として開始させていただいた、“いきいき健康”オンライン・サロン が ついに一周年を迎えました。

これも、読者のみなさま、そしてさまざま情報発信をしてくださる邦人健康サポートの会や協力して下さる日本人会の方々のおかげです。

今年2022年は「チームオレンジ・フランス」も発足し、今後一層フランス在住日本人のみなさまのお役に立てるよう、細く長く活動していきたいと思っています。 今後とも、どうぞ宜しくお願い致します。

最新 役立ち医療情報

Covid-19 ワクチン免除対象について

1月24日より開始された「ワクチンパスポート」ですが、これまで健康上の理由等からワクチン接種を回避して来られた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。先日邦人健康サポートにワクチン接種に関するご質問をいただき、一般内科/アレルギー科医の本庄谷先生が回答してくださいました。(一部抜粋)

免除対象は

- コロナかコロナワクチンで心筋炎、心膜炎、ギランバレー症候群になった人
- 難病持ちで複数の専門医の会議で免除が決まった人
- アレルギー科に関しては
 - コロナワクチンでアナフィラクシー反応(肌と呼吸か消化器か循環器に影響)が出た人
 - Polyéthylène glycol(PEG), Polysorbate 80が含まれている薬の注射ですぐアレルギー反応(肌だけ)が出た人
 - (一部のステロイド剤、抗がん剤、A型肝炎ワクチン、ヒトパピローマウイルスワクチン)・これらが含まれている飲み薬でアナフィラキシー反応が出た人
 - (腸カメラの検査前の下剤)・これらの成分の肌テストで陽性反応が出た人は、免除がすぐ出る訳ではなく病院のアレルギー科で肌テスト、少量のワクチンを続けて打つケースがほとんどです。



一般内科医が免除の書類を書いても2-3週間後にAssurance Maladieの医者が上のケースに当てはまる証拠を出さないと無効だという手紙が内科医と患者さん宛てにきます。

※上記の情報は2022年1月18日現在のものです。情報は日々更新されますので、政府系のサイト(AmeliやHASなど)で必ずご確認ください。



クリック



邦人健康サポートの会、随時情報発信中です



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

今

2月のいきいき健康サロン

今月は日曜日!

Zoom

対話から始める人生会議ACP ～ 最期まであなたらしく生きるために ～

2022年2月13日(日) 午前10時30分より(日本時間夕方18時30分より)

ACPはアドバンス・ケア・プランニング(Advance Care Planning)、人生会議はその愛称です。あなたの大切にしていること、どのような医療やケアを望んでいるか、望んでないか、どこで最後を迎えたいか etc ... 心の余裕があるときに自分の将来を自ら考え、あなたの信頼する人たちと話し合っ、共有することを言うそうです。

聖ヨハネ会桜町病院のホスピスや、在宅でACPを実践されている大井裕子先生と一緒に、じっくり考えてみませんか。

申込み・詳細はこちら



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-70975/>

大切なお知らせ

メンタルヘルスケア

- ただでさえストレスが溜まる海外生活、その上、約2年にも及ぶコロナ禍、さまざまな要因が重なって精神的にストレスが溜まったり、密かに悩みを抱えてカウンセリングが必要な方向けに日本大使館提供による、臨床心理士による日本語での精神カウンセリング(メンタルヘルスケア)サービスが無料で受けられます。

地方在住でも電話やオンラインで相談を受け付けてくださるので、悩みや不安がある方は以下のリンク先からご確認ください。



https://www.fr.emb-japan.go.jp/itpr_ja/20006.html

発 チーム・オレンジ

シニアガイドブック

- 「パリシニアガイドブック」Le Guide Senior à Paris

妙訳が新たに出来上がった項目は

【健康管理】・【新しい住まいの検討】・【介護者への支援】・【援助と手当の取得】

パリ以外の地域にお住まいの方でも、参考になる情報が満載です。



妙訳済の項目はこちらのリンクから

<https://zaifutsunihonjinkai.fr/non-category/post-11571/>



養士の

よもやまばなし
四方山話

食材開拓

～ Chayote / ハヤトウリ ～

フランスではグアドループやマルティニク、レユニオン島などで食されている Chayote。実は日本でも大正時代に鹿児島に渡ってきたため、この「ハヤトウリ」という名称で、食べられているようです。

ウリ科の野菜で、クセが少なく、フランスではグラタンなどにして食べることが多いようですが、実はオススメなのが、自家製漬物 ♥ 私は「福神漬け風」にしてみましたー。

カンタンレシピ、近日載せます。少々お待ちください...



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/activities/post-9124/>



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/>