下五自治会つうしん

平成 30 年 12 月 10 日
発行：会長　瀧川　隆
第 9 号

健康講演会を開催しました～
これからの高齢者医療はどうなるのか・・・

11 月３０日（金）午後６時から不動住区センターにて恒例の下目黒五丁目自治会主催の健康講演会を開催しました。

今回も講師に地元、厚生中央病院院長の櫻井道雄先生をお招きして、「ちょっと怖い話、これからの高齢者医療は・・・良い医者の見つけ方？・・・」の標題で講演をいただきました。

質疑応答含め２時間近くの盛りだくさんの内容でした。以下概略を報告いたします。

健康で長生きするには

誰でも健康で元気でいたいものです。

当たり前かも知れませんがその基本は

①しっかり栄養をとること

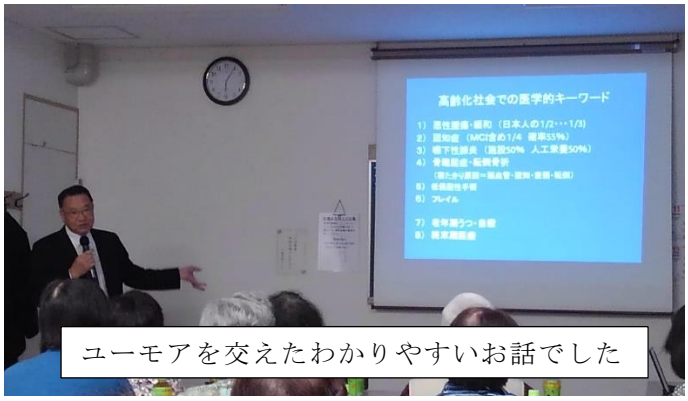
すなわち、美味しく食事をとることです。

②運動をすること

身体を動かすこと。歩くことが基本です。歩く速度が元気のバロメーターと言われます。

③社会参加をすること

仕事をすること、ボランティア活動など他者と関わりをもつことで孤独ではなく、生きがいをもつこともできます。



ユーモアを交えたわかりやすいお話でした

具体的には友だちと仲良く美味しいものを飲み食いしながらカラオケを大声で歌うということでしょうか。(町会活動に参加することも大いに当てはまると思います～編集者補足)

良い医者の見分け方？

それでも年令とともに身体に不調をきたします。医療機関にお世話になることはままあります。そこでは、良い医療に行き着くことも大切です。その見分け方は・・・

①医師にコミュニケーション能力がある（わかりやすい説明をしてくれるか）

②すぐに沢山の薬を長期間出さない（病状は刻々変化します）

③間違いは素直に認め訂正をする（医師といえども人間です。謙虚であることです）

④自分の能力を知り必要時に他の医師を紹介する（紹介状を書き渋る医師は要注意です）

⑤患者情報は患者のものと対応している（カルテの内容を隠すことはおかしいです）

・・・講演の内容は多岐にわたり、孤立による高齢者（とりわけ男性）のうつ病の危険性や、昨今の政策における高齢者医療・福祉の後退を憂うことなど聞きどころ満載でした。加えて質疑応答も活発で有意義なものでした。

年の瀬もせまってきました。皆さんお身体を大切にして、元気にすごしましょう。

（講演要約：町会役員中沢）

回覧										