

共立友の会
新春旅行

笠間稲荷・五浦温泉

1/23



寒すずめ 満席の仲間いる 久しぶり 青い海 天心強し 楽しかったよ 天気よし 神だのみ アンコウ食べて 初参加

今年の新春旅行はキャンセル待ちが続出するほど大盛況、初参加も多勢、45人の旅でした。笠間稲荷に初詣、五浦温泉でアンコウ鍋を食し、岡倉天心美術館では天心の生涯と業績を知りました。

山本英司副院長と藤原千鶴子看護師の同行で安心して旅を楽しみ、ビンゴゲームで盛り上がり、それぞれ印象に残った言葉を使った俳句遊びで大笑い。次回も是非参加したい、楽しかったの声、大でした。

ウォーキング
スポット写真



寒さもひとしお、寒梅も咲き始めた亀戸天神、亀戸七福神へ(2/6)。初参加者も多く31人が「のんびり、街の風景や軒下の花々を楽しめた」とスカイツリーを間近に見ながら下町を巡るウォーキングでした。

佐藤彰さん 撮影

投稿欄



短歌

「ハナハト」か「サイタサクラ」か論じあう
古い人たちの声 和みゆく

※ 小学校の教科書「国語巻一」の冒頭は明治は「ハタ・タコ・コマ」
大正は「ハナ・ハト・マメ・マス」
昭和は「サイタ サイタ サクラ」
「あなたはどれ？」これが話題で老人たちの話が弾む。
老人ホームにて
滝 しのぶ 90歳

投稿をお待ちしています。
感想や思いなんでも結構です。



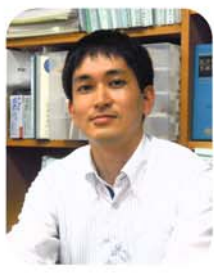
私たちの仲間

長寿の秘訣は野菜か肉か？

代々木総合法律事務所

弁護士

鵜飼 康二



私の父は定年退職後、家庭菜園に凝り始め、近所で土地を安く借りて、20種類近い野菜を栽培しています。最初は上手く出来ませんでした。詳しい人に尋ねたり、自分で調べて工夫

したりすると、みるみるうちに出来が良くなるのが楽しく、生きがいのひとつになったそうです。そのおかげで、体力や気力は衰えず、とても健康で暮らしていました。その頃の父の口癖は、「野菜のおかげで長生きできる！」でした。

え始めました。足腰が少し悪くなり、顔色も以前より悪い感じでした。日本人男性の平均寿命は約80歳ですから、止むを得ないことでしょうか。



「年を取ったらむしろ肉を食べなさい」と紹介されていたのを実践してみたところ、身体の調子が良くなったというのです。長寿のために肉を食べることについて、医学的には賛否両論があるみたいですが、少なくとも、うちの父には効果があったようです。そこで、最近の父の口癖は、「肉のおかげで長生きできる！」です。あれほど「野菜、野菜」と言っていたのに・・・。



大人のための予防接種



中野共立病院
医師 辻 恵美子

日本では、予防接種は子供のワクチンが中心であり、大人が予防接種を受けるのは、女性に対する風疹ワクチンやインフルエンザワクチンなどの一部を除けば、感染が心配な海外旅行の時だけと考えている人が少なくありません。

破傷風菌は土壌に広く生息し、世界的にも毎年死者が出ております。子供の頃に接種をしている人も、抗毒素抗体が少なくなっている場合は、外傷の初回診療時に追加接種が考慮されます。

② 肺炎球菌

肺炎、髄膜炎、中耳炎、副鼻腔炎、菌血症（敗血症）などになります。肺炎球菌による肺炎の致死率は、5〜7%ですが、老人ではもっと高いと考えられています。

なお、1回目に注射した後、5年以内に再接種をした場合は、注射した部分の痛み、発赤などの症状が強く出ることがあり再接種の際は必要性を考慮し十分な間隔を空けるなど注意が必要です。

⑤ B型肝炎ウイルス

血液に接することのある医療従事者や配偶者がキャリアーの場合などは接種する事が推奨されます。主なものだけ説明しました。病気を予防するために、正しい知識を持つてワクチンを利用することをお勧めします。

① インフルエンザ



科学的な予防方法として

これらの疾患に関しては子供の病気と思わ

③ 麻疹、風疹、水痘

おたふくかぜ

