

## きららとふわらの療養日記⑥

タイトル ; 閉じこもりによる健康への影響

あのね きらら、はあはが新型コロナウイルス感染症への感染を恐れて最近家に閉じこもりきりなの。何だか歩き方がゆっくりになっているし、ふらつきもあるし、歩く力が弱ってきているような気がして、とても心配なの。



ふわら

それは心配だね。外に出ないと、あまり体を動かさなくなるもんね。こんな時、どんなことに気をつければいいのか、グランパ先生に聞いてみよう!



きらら

人間は「動かないこと(生活不活発)」で、「フレイル(虚弱)」が進むんじゃ。特に、はあはのような高齢者は、動かないことで歩く機会が失われ、筋力低下を引き起こして歩く速度が遅くなることがある。またフレイルは、身体機能の低下だけではなく、うつ病などの精神面や認知機能の低下にも影響を及ぼすと考えられておる。今は感染症もフレイルも、どちらも予防することが大切じゃな!



グランパ先生

### あるある情報

#### コロナ禍のフレイル予防3つのポイント!

##### ① 生活の中に運動を取り入れましょう

- ・東広島市いきいき百歳体操(詳細は健康増進課 ; ☎(082)420-0936)
- ・かわら版付録「きららとふわらの あるある体操」などで運動を習慣に!

##### ② バランスの良い食事を心がけましょう

- ・「まごわやさしい」(豆・ごま・海藻・野菜・魚(肉)・キノコ・いも)を合言葉に!
- ・調理が面倒な場合は、弁当や総菜の活用も!

##### ③ 人とのつながりを大切にしましょう

- ・友人や離れた家族と電話
- ・通いの場やこころの駅舎への参加 などつながりを大切に!



# こころの駅舎 がん患者 “あるある”かわら版

## 読者投稿欄「こころの駅舎」ひろ・は

知人の絵手紙から思うこと

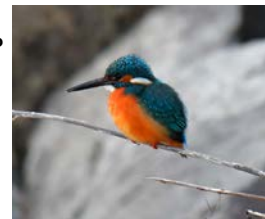


ある日知人から、娘さんの事を絵手紙にした葉書が届いた。「眠れていますか。ご飯を食べていますか。私にはわからない救命救急センターの様子を、テレビを見て現場で頑張っているあなたの姿が見えるようです。何も言っていないあなたに伝えたい ありがとう。母より」絵手紙を見て、関係者の心の叫びのような気がしました。医療従者に対する心無い差別や誹謗中傷をしないで、感謝しなければと思います。また、コロナによって経済活動がストップした事で被害にあっている人達のためにも、他人事と思わないで感染予防に努めていきたいと思えます。1日も早くコロナを終息させて、普通の生活が戻ることを願って、一人一人ができることをしていきたいものです。(H E)



### あるある “写真館”

寒空に鮮やかな色を浮かび上がらせている野鳥は、「カワセミ」です。印象的な鋭いくちばしを見ると、宮沢賢治の「やまなし」という作品を思い出します。作品の中でカワセミは、鋭いくちばしで一瞬のうちに川の魚を捕まえて飛び立ちました。こんなに美しい鳥だったのですね。(撮影:Mr.Aratani)



### 季節はめぐる



昨年から自粛生活が続き、「何か良いことはないかしら・・・」と思う日々が続いています。長い冬が終わって春が来るように、コロナにも終わりの季節がめぐって来ると思いたいものです。季節はめぐり、もうすぐ「ひなまつり」。もともと「ひなまつり」は邪気や厄を払うための行事で、人形に自分の邪気をうつして川に流すという「流し雛」から始まったといわれています。さて、今年の「ひなまつり」はコロナ厄を川に思う存分流して、皆さんの健やかな毎日を願うことにしましょう。

# がん症状別レシピ検索 「CHEER!(チアー)」のご紹介

## CHEER!(チアー)について

国立がん研究センター東病院の栄養管理室が2019年9月に開設した、がん症状別検索サイトです。次の4つの項目でレシピ検索ができます。

- ① 症状で探す (吐き気・下痢など)
- ② 料理区分で探す (主食・主菜など)
- ③ 材料で探す (肉・魚 など)
- ④ フリーワードで探す

レシピの他に症状別のアドバイスや料理のポイントなどの情報も紹介されています。

参考にしてください。



### 【検索方法】

「がん症状別レシピCHEER!」で検索

<https://www.ncc.go.jp/jp/ncce/CHEER/index.html>

※広島がんネットからも検索できます

## ■ 毎月第4木曜日

## ■ 開催形態

イベント型 (4月、8月、12月)

[時間] 14:00 ~ 15:30

定期型 (上記以外の月)

[時間] 14:00 ~ 18:00

## ■ 東広島芸術文化ホール

くらら

東広島市西条栄町7番19号



\*イベント型; 講演会などイベントが中心  
 \*定期型; 参加者同士の交流や、医師や薬剤師、看護師などへの相談が中心  
 ~ご都合の良い時間にお越しください~

\*表紙の挿絵は、かわら版読者から届いたイラストです。離れていても心は一つ!



第27号 (令和3年2月25日)

こころの駅舎発行



〈事務局・発行協力〉  
 一般社団法人 東広島地区医師会  
 地域連携室あざれあ  
 電話: 082-493-7360  
 FAX: 082-493-7361

