

コラム

みやちゃん と一緒に体験記

Vol.62

ウマイこといく一年となりますように！

新年明けましておめでとうございます。

少し間があいてしまった本コラムですが、引き続きよろしくお願い致します。

年明け早々、1/6午前、島根県東部を震源とする地震がおき、鳥取・島根で震度5強を記録しました。数年前の正月におきた石川県能登半島地震の記憶に新しいだけにヒヤリとした方は多いことでしょう。被災地の方々、不自由な生活を強いられていることと思います。引き続き気をつけてお過ごしください。

世界中の人々を驚かせているニュースは、なんといっても米トランプ政権の軍事作戦で南米ベネズエラの大統領が拘束されたことでしょう。一国の大統領が他国の大統領のひと声で連れ去られ、他国の法廷に立たされるというアンビリーバブルな事件……。こんな事件がまかり通る世界になってしまったら、どうでしょう？日本も同様の憂き目にあることが十分予想されますし、大国のやりたい放題になってしまったらどこかが戦場となる可能性があります。世界中の人々が穏やかに過ごせるように、私たちもできることをしていきたいですね。

“みやちゃん”こと宮原富士子さんが理事長をつとめるHAPでは、女性の健康支援をはじめ様々な活動を行っています。時代のニーズにより優先度は変わります。今年のみやちゃんはどんなことに力を注いでいくのか、年賀状には次のように書かれています。

-
- 緊急避妊薬・HPVワクチンの適正使用
 - OC/LEP/HRTの普及と適正使用
 - 100歳健康長寿を目指した地域 女性の健康支援活動

○SRHRの概念の普及 性暴力110番薬局

○がん哲学メディカルカフェの普及

.....

健康長寿対策のひとつとして、「浅草渡會 美しく立つロコモ道場」がありますが、実は、昨年10月をもって会場が（浅草三業会館）から（台東区民会館）に変更になりました。「見番」として親しまれてきた浅草三業会館ですが、残念ながら老朽化により使用不可能となりました。ロコモ道場だけでなくHAP主催の多くのイベント（がん哲学外来シンポジウムなど）を開催してきた場所ですので寂しい限りです。早くお伝えしようと思いつつできませんでしたのでこの場をお借りします。

場所は変わりましたが、ロコモ道場は引き続き毎月開催（基本、毎月水曜日）されますので、ロコモ予防のために是非ご参加ください。1月度は、1/14（水）18：30～19：30、講師は渡會公治先生です。

* [NPO法人HAP](#)

* [勝海舟記念下町浅草がん哲学外来Café](#)

高市首相は、40代後半に発症した関節リウマチの持病があることを明かされましたが、実は私の周囲でもリウマチになって不自由さを感じている友人知人が、最近増えていることを知りました。適切な運動を習慣化することで避けられる病気が多々ありますので、正しく上手な運動を心がけたいものです。

良質な睡眠とバランスの良い食事は必須です。食事について、渡會先生のアドバイスは次の通りです。

- ・ま：豆類（納豆、豆腐）
- ・ご：ごま、ナッツ類
- ・わ：わかめ（海藻）
- ・や：野菜
- ・さ：魚（特に青魚）
- ・し：しいたけ（きのこ）
- ・い：いも類

→ 「まごわやさしい」でバランスよく食べる！ 水をしっかり飲むことも大事です。

今年は午年です。心と身体をきちんと整えて、ウマイこといく一年にしたいですね！