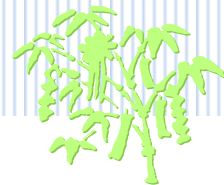


第47回おりひめの会



更年期を健やかに過ごすコツ ～癒し・食事・運動の視点で～

【 おりひめの会 目的 】

女性が更年期を迎える頃（45～55歳くらい）というのは、家庭や社会の中での状況が様々に変化（子育てからの解放・介護負担など）して、ストレスのかかりやすい時期と言えます。そこで、**こころとからだ**の変化でつらい時期を、共に分かち合いましょうということで平成11年7月7日（七夕）に発足しました。

おりひめの会は、家族の健康を預かる女性同士、さまざまな角度から情報交換ができる場を目指しています。

平成11年の七夕に発足された“おりひめの会”から11年。皆さんに支えられ、私達の願いがかなったのか、同じ七夕の7月7日に第47回を開催することができました。

今回は、院長が座長となり会を進めるという新しい手法にチャレンジ。七夕の日に、院長と講師陣3人から願いを込め、更年期の時期を健やかに過ごすための具体的なコツに迫りました。



まずは、奥山管理栄養士から「食べてキレイに健やかに」、をテーマに骨美人になるためのコツをお伝えしました。

女性は男性に比べて骨量が少なく、妊娠・出産・授乳などでカルシウムを多く消費します。閉経後に骨の量を維持する作用のある女性ホルモンが急激に低下し、60歳代の女性の半数は骨粗鬆症になると言われています。

骨美人になるためには、毎日の食習慣が大事です。若い年代からカルシウムを意識した「バランスのよい食事」をコツコツ摂り、適度な運動を心がけて骨を太く丈夫にしましょう！と呼びかけました。

休憩タイムには奥山管理栄養士手作りの「カルシウムたっぷり・豆乳ミルクかん（きな粉・黒糖シロップかけ）」を皆さんで試食しました。きな粉と黒糖のせいか、ミルクが苦手な方でも食べられる味でした。





続いては、運動のことならお任せあれ、リハビリ事業部長の井手理学療法士へバトンタッチ。今、整形外科で話題になっている「ロコモティブシンドローム～運動器症候群～」(※骨・関節・運動器の働きが衰えることで、要介護となる危険の高い状態)の説明を行いました。影の大黒柱となって一家を支えている更年期年齢層の方が病気やケガをすると、家の柱が崩れ他の家族も崩れ落ちてしまいます。そうならないためにも、早いうちから予防が必要なことを笑いを交え訴えました。

最後は、見た目は簡単そうで意外と日頃使わない筋肉を使う「開眼片足立ち」など参加者と一緒に行いました。

最後に、今日のメイン講師である伊原師長の登場です。会場がオレンジのさわやかなアロマの香りで包まれる中、アロマコーディネーターの資格を持つ師長の「アロマセラピーのすすめ」が始まりました。



アロマ(香り)+セラピー(療法)とは、精油(エッセンシャルオイル)という植物の香りのエッセンスを用いて、嗅覚(や視覚)に働きかけて体内に取り入れ心身の調子を整えて健康の増進・保持を図っていく療法です。

アロマセラピーの利用法としては、キャンドルやフューザー、お風呂や部分浴で数滴たらし香りを楽しんだり、マッサージや湿布や掃除にも使えるそうです。説明のあとは、いよいよアロマを体験していただきました。代表的なアロマオイルの匂いをかいでもらい、そのオイルを使い自分でハンドマッサージをしてもらいました。匂いで癒され、ツボマッサージで癒され、参加者の顔がゆるむのが分かりました。

お一人代表で足のアロママッサージを行ったのですが、「気持ちいいから主人に覚えてもらって家でしてほしい」と癒された表情で語られました。皆さん、とてもアロマに興味を持たれたようで、購入場所や詳しい使用方法を熱心に聞かれていました。



会場では夜を待たずにいろんな願いが叶い、癒された気持ちで閉会しました。七夕の日に、院長はじめ講師陣の願いが皆さんに伝わったことと思います。