

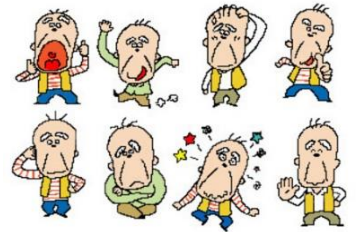


9月号 下京シルバーだより

NO. 54
2022年8月吉日
下京区シルバークラブ
連合会

今月は米心理学者S・ライチャードの高齢者性格タイプ分類を紹介します。彼は高齢者の生き方や社会への適応は個人の性格と深い関係にあると考えこれを体系化。①円熟型②依存型（安楽椅子型）③装甲型（自己防衛型）④内罰型（自責型）⑤外罰型（攻撃憤怒型）の5つに分類しました。

【①自らの老化を自覚しながらも自分及び自分の過去現在を受け入れ、積極的に日常生活や社会参加に取り組む。】 【②他人に依存しながら現在を受身的、消極的に老化を受け入れ、積極的に新しいことには取り組まない。】 【③老化への不安に対して積極的に活動し、いつまでも適応できると考え、なんとか若い時の生活水準を守ろうとする。】 【④今までの人生を失敗と思い、その原因が自分にあると考え、愚痴と後悔を繰り返す。】 【⑤自分の過去のみならず、老化そのものも受け入れる事が出来ず、過去を失敗とみなし、その原因を自分ではなく、環境や他人のせいにして責任転嫁する。】 さあどうでしたか。何かの参考に！あなたがどのタイプに当てはまるかが問題ではなくは、そんな自分を見つめ理解し、これからの人生どう生きるかです。（Y.Tomita）



【こむらえり 柳原栄次】大阪では「こぶらがえり」とか？

夜、急にふくらはぎがひきつるようになるとは有りませんか？手足などの筋肉が伸縮バランスを崩して異常な収縮を起こした結果、元に戻らなくなったために起こると考えられています。その原因はわかっていない部分も多いですが、脱水、末梢神経障害、腰椎椎間板ヘルニア、糖尿病、末梢の血管疾患や動脈硬化などです。予防は、普段から水分を取る事で脱水を改善、この時期は熱中症対策にもなります。特に運動後は十分に取り、最後にストレッチして体を休める事です。食事について

は以下の食材を考慮してください。・マグネシウムの多い食べ物：あおさ、わかめ豆腐など。・カルシウムの多い食べ物：小松菜、チンゲン菜、牛乳、ヨーグルトなど。・カリウムの多い食べ物：バナナ、ドライトマト、切り干し大根などです。



（7月活動報告）

■7月23日（土）下京シルバー『囲碁・将棋大会』…下京総合福祉会館2階 参加者/囲碁19名、将棋15名
※囲碁・将棋の各クラス優勝者は市老連大会(8月9日)に出場

（9月ー10月活動予定）

- 9月 3日（土）下京区歩こう会『一斉ウォーキング（宝ヶ池）』《参加登録制》
（出発時間・場所）10：00 宝ヶ池北公園<地下鉄国際会館駅⑤出口>
- 9月13日（火）市老連『京都御所から祇園白川ウォーキング』《下京区シルバークラブ担当》
（集合時間：場所）9：30 梅屋広場<丸太町通り府庁前>
- 9月28日（水）市老連『低い山を登る会 松尾山』（集合時間：場所）9：45 松尾公園<桂川河川敷>
- 10月1日（土）下京区歩こう会『東寺近辺散策』（出発時間・場所）10：00 京都水族館前<梅小路公園>
- 10月11日（火）市老連『二条城と京都御所をたどるウォーキング』（集合時間：場所）9：30 JR二条駅西口
- 10月20日（木）市老連『低い山を登る会 金毘羅山』（集合時間：場所）9：45 大原バス停<京都バス>



《9月 水曜日グラウンドゴルフ練習日》 午前9時集合

7日：元菊浜（小）、14日：元安寧（小）、21日：下京中成徳学舎、28日：元淳風（小）

【新規ご入会・その他のお問い合わせ先】

すこやかクラブ京都 ☎ 354-8744

（ 学区）