

2018年 3月号
通巻 189号

発行所

岩手県盛岡市中央通3丁目8-16
電話019-651-0810
FAX019-653-1057
岩手県同胞生活相談総合センター

하나



平昌五輪開幕式で合同入場する北南選手達(2/9)

毎月25日発行 0円 同胞生活情報誌 **하나** songsu75@yahoo.co.jp

平昌冬季五輪 ～平和五輪、そして民族共同の祭典として開催～

第23回冬季オリンピック(2/9～25)が北と南共同の民族の慶事として意義深い五輪として幕を閉じた。開会式での合同入場、聖火合同リレーは世界中に感動を与え、<平和五輪>として五輪の歴史に刻まれる事だろう。北の高位級代表団と選手団、芸術団をはじめとする大規模代表団の派遣とオリンピック史上初の北南単一チームの実現などにより、平昌オリンピックは核戦争危機に直面した朝鮮半島情勢を劇的に転換させ、和解と平和の新たな道筋を開いた。トーマス・バッハ会長は「南と北の選手たちは(開会式の)合同入場で、平和な未来を信じることを私たちと分かち合ってくれた。このはかない世界の中で、スポーツが私たちを一つにしてくれることを示してくれた。冬季大会で史上最多の国・地域が参加し、新たな指標を示す大会になった」と称賛し、閉会を宣言した。平昌から平和へ、そして統一へ向かうことを願う。



アイスホッケー女子合同チーム

北側応援団のラスト公演(2/24)



テコンドー師範団の北南合同演武



三池淵管弦楽団 ソウル公園(2/11)



いもじょも掲示板!

■ 冬季パラリンピック(平昌)

期間 :3/9(金)~18(日)

■ ウリウネンの日

日時:3月20日(火) 11:15 受付 11:30 開始~

会場:ホテル東日本 (2F 末広の間)

・講演会 11:30~

・会食 13:00~ (1時間程度)

*詳しくはウリ信からの案内を参照してください。

■ 県南会

日時:3/22(木) 午後 2:30~

会場:焼肉<大門>

■ 県南会総会、年祝い

日時:4/17(火) 午後 6:00~

会場: 花巻温泉

※当日、県南会主催のゴルフコンペも企画されています。詳しくは県南会からのお知らせ参照の事。

※今年の年祝いは諸容鎬さんです。

2018年<朝・日新春交流会>

2月22日、2018年度「朝・日新春講演会・交流会」が<エスポワール盛岡>にて開催された。講演会ではまず、<2018年朝鮮半島情勢展望~平昌から平和、そして統一へ~>と題して本部の崔委員長が講演した。金正恩委員長の新年辞から1ヶ月足らずで、劇的に関係改善へ進み始めた北南関係、分断史上初となる北からの公開的な最高指導者の<親書>伝達などが持つ意味や<北南首脳会談>実現への課題、朝米関係の展望などが語られた。交流会では県民会議伊沢昌弘会長の音頭で乾杯し講演の感想など語り合い親睦と交流深めた。



ドクターカンの健康講座

第178回『骨粗鬆症は命にかかわる』

骨粗鬆症の人の最大の目標は骨折を予防することです。椎体骨折や大腿骨頸部骨折を起こすと生存率ががんより低くなります。つまり寿命が短くなります。特に骨折のなかでも椎体骨折と大腿骨頸部骨折は骨折をしていない人に比べ10倍近く死亡するリスクが増えます。何と75歳以上では椎体骨折後の5年間に約40%、大腿骨頸部骨折後の5年間に約50%が亡くなるというショッキングな報告がありました。

骨折の一番の予防は何でしょうか。皆さんすでに十分承知ですね。若い年代の時に運動と栄養等の日常生活で骨量を最大に高めておくことが一番大事です。この若い時の骨量の貯金が多ければ高齢時の骨折が減り、貯金が少なければ高齢前に骨折のリスクが非常に高くなります。骨量のピークの年齢はいつ

でしょうか。大体18歳頃です。ですから18歳までにジャンプなどをとり入れたスポーツを定期的に行い、骨細胞を刺激し骨量を増やすことが重要です。

一方栄養ではカルシウム、タンパク質、ビタミンDです。最近脂肪酸の影響が判明し魚油に含まれるEPAやDHAやミソ・エゴマなどの植物油が骨粗鬆症の発症リスクを軽減することもわかりました。又女性では閉経後の女性ホルモンの急激な低下による骨量低下はやはりリスクです。骨量が少ない人は閉経後の、ある一定期間はホルモン補充療法も考えてもいいでしょう。

今年は昔のような寒い冬でした。部屋の中でもいいですから軽い体操をして身体を動かしましょう。まだまだインフルエンザには注意をして下さい。

(協力:幸クリニック)

