

国際基金だより

Vol.32
2023 Autumn

加藤庸子の 健康コラム

フレイルを予防しよう



フレイルとは加齢や疾患により身体的・認知的・心理的に脆弱になった状態を指します。健康な状態と介護の必要な状態の中間の状態がフレイルです。心身機能が低下し、日常生活に制約が生じることで、健康寿命の短縮を引き起こします。フレイルを予防するためには、個人の状態や健康状況に応じて異なりますが、一般的には、栄養バランスの良い食事、適度な運動を心がけ、喫煙や過度のアルコール摂取を避けるなど、健康的な生活習慣を維持することが大切です。

また、オーラルフレイルという口に関する機能の衰えを予防するために、健康な歯を維持しましょう。硬いものが食べにくい、むせやすくなってきたということがあれば早めに歯科の受診をお願いします。

私は診察や手術時に、座る姿勢でいることが多いので、朝のラジオ体操で体を動かすようにしています。また、できる限り会話をして口の筋肉が衰えないように意識しています。皆様もフレイルを予防、健康な身体、心の状態を維持するために、生活に一工夫されてみてはいかがでしょうか。



オンライン勉強会の実施予定

公益財団法人加藤庸子国際基金では藤田医科大学ばんだね病院とともに健康に関する様々な勉強会を実施しております。無料でどなたでも参加いただけます。是非ご視聴下さい。

9月11日 17:30~19:00 第31回ばんだね病院健康講座(岡崎市民病院共催)

講演内容：手術で治す糖尿病・脾臓の手術は進化しています
ロボットがかかるこれからの胃癌手術・脾のう胞について

10月16日 17:30~19:00 第32回ばんだね病院健康講座

(名古屋市立大学医学部附属東部医療センター共催)

講演内容：見落とされがちな慢性脾炎・地域医療連携について
上手な眠り方・健康な腎生ために

11月13日 17:30~19:00 第33回藤田医科大学ばんだね病院健康講座

(名古屋市立大学医学部附属 西部医療センター共催)

講演内容：陽子線治療・片頭痛治療のパラダイムシフト
脳卒中予防の十か条で脳を守りましょう

ZOOM
ライブ配信



ID:991 335 1434
パスコード:1109

寄付してくださった方への感謝♥

公益財団法人加藤庸子国際基金では、多くの方々から寄付をいただいております。寄付により、発展途上国への支援や留学生の支援や援助などに大切に使用させていただいております。この度は来日された4名の留学生医師に対し人工血管3本ずつを脳血管吻合練習用として贈りました。皆様からいただいた募金は、発展途上国の医療水準向上のための貴重な財産となっています。ここで、改めて募金してくださった皆様に、心より感謝申し上げます。

留学生の紹介コーナー

2023年夏よりコンゴ民主共和国、バングラディッシュ、インドから5名の留学生が来日いたしました。留学生の皆さんのメッセージを掲載させていただきます。

コンゴ民主共和国から来た カンテンガ・ディアメルシ・カプロさん

世界的に有名な加藤先生のもとで勉強できることにとても興奮しています。医療について学ぶことはもちろん、若手医師や留学生への指導方法、留学生の受け入れに関しても学ぶことが多いです。コンゴ民主共和国には19人しか脳神経外科医がいません。将来、加藤先生をモデルとして、アフリカで脳神経外科医を多く育成したいです。また近い目標として、コンゴ民主共和国人として初めて母国でクリッピング手術を執刀したいと思っています。



コンゴ民主共和国から来た イルンガ・カンドロ・サイモンさん

藤田医科大学ばんだね病院から留学研修受け入れの知らせが届いたときは一つの夢が叶ったと感動したことを覚えています。加藤先生、看護部長、ICU、リハビリ、病棟、オペ室のスタッフの皆様のおかげで日本の看護を深く勉強することができています。帰国後は母国と日本の看護師の制度、働き方、満足度等について比較し、まとめたいと思っています。加藤先生はいつも「教育こそが鍵」と発信されています。私もその言葉を胸に母国で仕事に励みたいと思います。

インドから来た ハリ・キランさん

インド出身のハリと申します。加藤先生のもとで研修することができたことは大きな誇りです。この経験を生かし脳神経外科医として大きなキャリアアップをしていきたいと思っています。他の大学を訪れ手術を見学できたこと、また解剖ワークショップに参加できたこと等、留学の日々を期待以上に有意義に過ごすことができました。最も思い出深い瞬間は、毎日人工血管で吻合の練習し、そのたびに加藤先生からフィードバックを受けることでした。褒められたときはとても嬉しく思いました。留学の機会を与えて下さり誠にありがとうございました。



インドから来た アフサル・シャラフディーンさん

藤田医科大学ばんだね病院で過ごす毎日はとても刺激に満ちています。平日は毎日夜遅くまで勉強するため寝る時間も少なく大変ですがとても充実しています。休日にはいろいろなところに出かけ、日本の文化を体験しています。富士山に登ったことは良い思い出です。日本食では特に焼き鳥がお気に入りです。留学の機会を与えてくださり感謝の念でいっぱいです。

バングラディッシュから来た シャヒダル・ラマンさん

私はハイブリッドの脳神経外科医になりたいと思っています。ばんだね病院では血管内治療と外科的手術の両方を学ぶことができます。ばんだね病院での手術見学に加え、名古屋大学、愛知医科大学の著名な先生の手術見学に行くことができたことも大きな収穫です。加藤先生の繋がりの広さに驚きました。このような機会を与えていただき感謝の気持ちでいっぱいです。

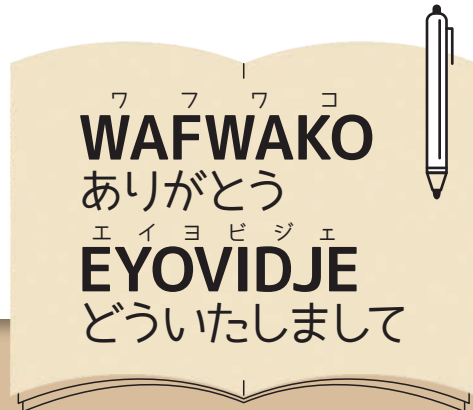
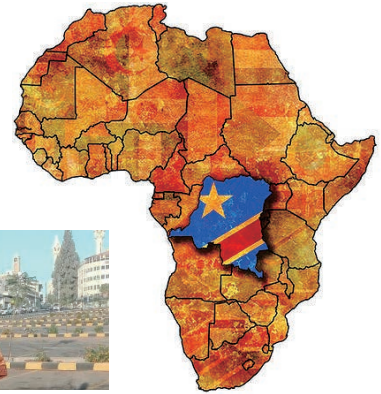


コンゴ民主共和国

カンテンガ・ディアメルシ・カプロ イルンガ・カンドロ・サイモン

コンゴ民主共和国(首都キンシャサ)は中央アフリカに位置する人口約1億人の国で26の州から成り立っています。アフリカではアルジェリアに次いで2番目に大きく、隣接しているコンゴ共和国(首都ブラザビル)とは別の国になります。

公用語はフランス語です。しかし、コンゴ民主共和国には少なくとも450の現地の言語があるといわれており、キルバ語が私たちの母語です。

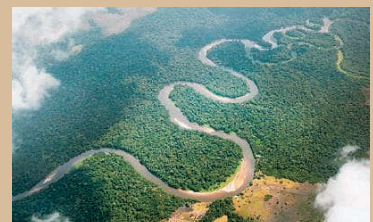
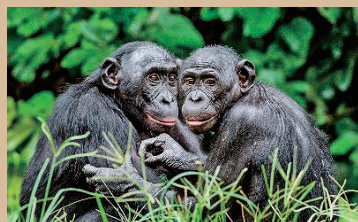


南東から南西にかけて国中を流れるコンゴ川は、世界で5番目に大きい川です。雨季と乾季の2つの季節があり、アフリカ全土を養うことができる膨大な農業資源がありますが、わずか1%しか農業活用できていません。

1960年6月30日にベルギーから政治的、経済的に独立し、それ以来、5人の大統領が歴任しています。東部と西部で食文化が異なり、東部ではフフ(トウモロコシを練ったもの)が主食ですが、西部では米とクワンガ(バナナキャッサバを練ったもの)が好まれます。これらの食品は肉、魚、野菜と一緒に食べられます。



また東部には、コンゴ民主共和国のみに生息するオカピや最も人間に近い霊長類であるボノボが生息しています。しかし、1994年以来、東部では紛争が続いており、これにより孤児の増加の問題や、マウンテンゴリラなどの特定の希少種が絶滅の危機に直面しています。



加藤庸子国際基金



皆さま方からの大切なご寄付は、
発展途上国の病院へ寄贈する手術機器や教材の費用に使わせて頂きます。
優秀な人材の育成と、『救える命』を救える環境に整えること
私たちにできることからしていきたい

皆さまからのご寄付に
心から感謝申し上げます。

ご支援寄付金受付先

お振込銀行



口座名

公益財団法人
加藤庸子国際基金
代表理事 加藤庸子

口座番号

記号:00800 2
番号:137324

お振込銀行



口座名

公益財団法人
加藤庸子国際基金
代表理事 加藤庸子

口座番号

八熊支店
普通:5001977

お振込銀行



口座名

公益財団法人
加藤庸子国際基金

口座番号

一宮支店
普通:0248961

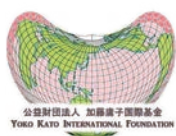


各種クレジットカードからのご寄付頂けます。

詳しくは、公益財団法人 加藤庸子国際基金のホームページの
「クレジットカードでのご寄付」をご参照ください。
<https://yoko-kato.org>



お身体のことで気になることがありましたら、いつでもご相談ください。



公益財団法人 加藤庸子国際基金

代表理事 加藤庸子

TEL:090-3258-5646 E-mail:kyoko@fujita-hu.ac.jp

