

# あざみ会便り



第23号 令和4年6月21日 阪南市パーキンソン病患者・家族の会

## **[5月の通常例会]** 5/13(金) 地域交流館

**歌唱：**あざみの歌、背くらべ、野中のバラ、おぼろ月夜の

4曲を阪南ハーモニカクラブ有志の伴奏で歌いました。

**学習会：**音楽健康指導士・藤井由美子さんによる音楽療法

キーボード演奏に合わせて、故郷など数曲を歌いました。



## **[6月の特別例会:健康測定会]** 6/10(金) くるみスマイル

薬剤師の八田先生の配慮で、3回目の健康測定会を実施できました。

受診者は13名。測定結果は図や表に分り易くまとめられています。

以下は私の場合。

**内・外転筋測定：**

内転筋力(両ひざを合せる力)は21が11に、外転筋力(両ひざを離す力)も21が15に低下し、体の左傾化傾向も進んだ。



**毛細血管観察・血管年齢など：**

血管年齢、血液循環機能などは良好。神秘的な生き物のような毛細血管の動き。



**自律神経バランス分析：**

脈拍変動幅が極度に小さく鋸(のこぎり)状で、慢性的な疲労状態を示す。

疲労やストレスを溜めない生活習慣を目指す必要があるとの結論。

**次の例会：8月お休み 9/9(金)13時30分 地域交流館**

事務局：西鳥取・下荘地域包括支援センター 072-447-6428

