

宮城県日中友好協会

TEL・FAX 022-274-3811

E-メール jcfa-miyagi@rose.plala.or.jp

ホームページ http://www16.plala.or.jp/miyagikenn/



2月、如月(きさらぎ)、新しい年を迎え、改まって今年は何ができるだろうかと考えた時、毎日のコロナの情報を見ると、一寸先は闇という言葉が浮かんでくる。宮城県でもクラスターが発生し、医療機関も対応に追われ、医療危機が叫ばれている中、さらなる個人への対応に厳しさが求められるのではないかと考えていますが、いつまでも闇が続くことはなく、光明がさす日が来ることを信じて日々精進したいと思います。

1. 2月の行事

日 時	行 事 名	場 所
2月20日(土)	仙台市日中友好協会定期総会 15:00~	宮城自治労会館
2月28日(日)	中国語の洒落言葉を学ぼう 10:00~11:30 参加費:1000円 定員:15名 開催日に県内に緊急事態宣言が出されている場合は中止いたします。 〆切:25日 県日中か吉澤 (090-1374-3756)	仙台国際センター多文化共生センター研修室A

※ 各地区協会・委員会の行事報告等あれば掲載いたしますので、ぜひFax,メール等でお知らせください。

2. 漢方から考える健康講座 (青年委員会 吉澤 千明)



12月6日、国際センター多文化共生センターにおいて「第3回漢方から考える健康講座」を開催しました。講師は青年委員会副委員長で中医、薬剤師でもある曾萍さん。

コロナ禍でいろいろな行事が中止になりましたが、免疫力アップなど健康に関する関心が高まっており、密を避けて開催できる講座として企画、参加者は12名でした。

まず、西洋医学と東洋医学の病気のとらえ方の違いを学びました。西洋医学では検査結果、データに基づき病気と診断されるため本人の自覚症状で痛みがあっても検査結果に異常がなければ病名がつかず薬が処方されないことがあるのに対し、東洋医学は本人の自覚症状が病気の診断に重要であり、症状を改善するための様々な漢方薬の処方ができることを知りました。

また、東洋医学の考えでは体は陰と陽のバランスを保つことが大切で、陰に傾くと冷えやそれに伴う様々な不調が現れやすいこと、陽に傾くとのぼせやそれに伴う不調が現れやすいことなどを学びました。

曾萍さんは参加者の質問を受け具体的に漢方薬を紹介したり生活において気を付ける点などをアドバイス。「免疫力を上げるためにはどうしたらいいか？」という質問に対しては「体のバランスを整えストレスをためないこと」と回答。コロナ感染を過度に心配することはストレスにつながり免疫力を下げてしまうと解説。

現代人はストレスからは逃れられませんが、上手にストレス発散をして心もバランスを保つことが免疫力をアップする秘訣のようです。今回初めて参加した参加者は「大変勉強になりました。今度曾萍さんの薬局に健康相談に行きます。」と話していました。

曾萍さんは仙台駅前の「東口駅前調剤薬局」で無料健康相談をしてくれます。ご自身の体調に不安や不調がある方はぜひ一度相談に行ってみてはいかがでしょうか。