



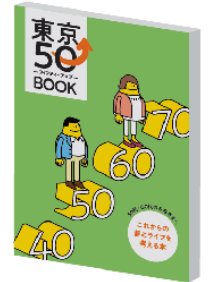
さくらら診報

令和 5 年 9 月 1 日発行 第 235 号

「東京 50↑(フィフティ・アップ)BOOK」のご紹介

「50 代・60 代のみなさまへ ～これからの夢とライフを考える本～」

「東京 50↑(フィフティ・アップ)BOOK」は、主に 50 代・60 代の方を対象とした、高齢期における仕事や趣味、社会貢献活動などのライフプランを考えていただくためのヒントや役立つ情報を掲載した冊子です。



自分らしいシニアライフ、50 歳からデザインしませんか？

今や「人生 100 年時代」。いくつになっても安心して暮らし、生き生きと活躍するためには、老後のことはまだまだ先とお考えの現役世代のうちから、ご自身の高齢期のライフプランに関心を持ち、考えていただくことが重要です。

そこで、このたび、東京都では主に 50 代・60 代のこれから高齢期を迎える世代の方を対象とした冊子「東京 50↑(フィフティ・アップ)BOOK」を作成しました。高齢期に向けた仕事や趣味、社会貢献活動などのライフプランを考えていただくためのヒントや、歳を重ねても安心して暮らしていくために役立つ情報等を掲載していますので、ぜひご活用ください。

本冊子の内容

- Part1 これからライフどうしたい？
 - Part2 夢を実現するために 50↑からできること
 - Part3 未来のわたしたちはどうなる？
 - Part4 健康長寿のために
 - Part5 安心&元気に暮らしたい
- エピローグ 50 歳からの地域デビュー



冊子の配布は、令和 2 年度で終了しております。専用 WEB サイト掲載の PDF 版、電子ブックでご覧ください。
<東京都福祉局ホームページより抜粋>

生きていくことは「選択」の連続です。

これからも自分らしく暮らしていくためには、自分が病気になったり、介護が必要になったりしたときに、「自分は
どう生きたいか」をあらかじめ考え、家族や大切な人、医療・介護ケアチームと繰り返し話し合い、自分の思いを共有することをアドバンス・ケア・プランニング=略してACP(エー・シー・ピー)といいます。できるだけ、あなた自身
やあなたの大切な人が元気なうちに少しずつ考えておくことが大切です。 介護支援専門員 飯塚かおり



台風

9月から10月にかけて秋の台風シーズンが続きます。台風は7月頃から日本付近を通りやすいコースになり、9月はずっと日本付近を縦断しやすいコースをたどります。

熱帯低気圧が26.5度以上の海水温の高い地域で発生し「台風の卵」が発生します。これが発達して中心付近の最大風速が17m/s以上になると「台風」と呼ばれます。その台風の大きさは「強風域の大きさ」で決まります。強風域とは風速15m/s以上の風が吹いているか、吹く可能性がある範囲の半径で「大型」「超大型」と2段階あります。超大型台風は半径800キロ以上で本州をすっぽりと覆ってしまうほどの大きさです。

海外ではアメリカの「ハリケーン」やインドの「サイクロン」などの被害が度々報道されますがこちらは「台風」と同じものなのでしょうか。こちらは風の強さ(中心付近の最大風速)と発生する場所により決まります。下記の図のよ



うに「ハリケーン」は最大風速が約33m/s以上に、「サイクロン」は約17m/s以上になったものを指します。

台風の強さ	
強さ	最大風速
猛烈な	54m/s以上
非常に強い	44m/s以上 54m/s未満
強い	33m/s以上 44m/s未満

台風の年間の発生数の平均は約25個といわれています。この先もまだまだ台風が発生し、日本への影響をもたらす可能性がありますので、台風情報はこまめにチェックしておくようにしましょう。
ミレニアム桜台事務 藤森

阿部クリニック令和5年9月外来予定表

1	金	中村	松平	中村	16	土				
2	土				17	日				
3	日				18	月				
4	月	中村	須藤	飯島	19	火	小島	高橋	中村	休診
5	火	中村	高橋	中村	20	水	中村		中村	
6	水	中村		中村	21	木	阿部	野田	飯島	
7	木	阿部		飯島	22	金	中村	松平	中村	
8	金	中村	松平	中村	23	土				
9	土	中村			24	日				
10	日				25	月	中村	須藤	飯島	
11	月	中村	須藤	飯島	26	火	小島	高橋	中村	前田
12	火	小島	高橋	中村	27	水	中村		中村	
13	水	中村		中村	28	木	阿部		飯島	
14	木	阿部		飯島	29	金	中村	松平	中村	
15	金	中村	松平	飯島	30	土				

*整形外科 (火) 午後、(金) 午前

*漢方外来 (火) 午前

*胃内視鏡・超音波検査 (月) 午前

*認知症外来 月1回 9月21日(木) 午前

担当医は、学会等の都合により、代診・休診の場合がございます

発行:医療法人財団秀行会

練馬区桜台 2-1-13

広報委員会