

医療法人財団 健和会

みさと健和病院 Tel.048-955-7171
みさと健和クリニック Tel.048-955-8551
まちかどひろばクリニック Tel.048-955-8683
みさと健和歯科 Tel.048-956-6996
みさと健和団地診療所 Tel.048-959-5011

健康のひろば

発行所

〒341-0035 三郷市鷹野4-494-1
「健康のひろば」編集委員会
Tel. 048-955-7872
Fax. 048-955-7897
E-mail tomonokai-m@kenwa.or.jp
http://misato.kenwa.or.jp
(毎月25日発行 定価1部30円)

コロナ禍での施設報告(第2弾)

地域活動支援センターパティオでは

施設長 今野 正裕



今野施設長

感染予防対策のため屋外活動も取り止め

しばらくは利用日数と時間の短縮で対応

国・県による「緊急事態宣言」を受け、まずは、4月13日(月)～5月6日(水)の間、利用者と職員の安全を守るために「開所日・時間の短縮」、「電話での利用者対応を行う(電話相談待ちと通所ができなくなることで、生活のリズム等が乱れ、精神症状に変調をきたす可能性が懸念される方への施設側からの電話での対応)」という対応を図りました。

その後、利用者の来所での活動は、週1日半日で6月中旬まで、中旬以降は週5日半日、7月からは通常通りの開所時間として再スタートしました。

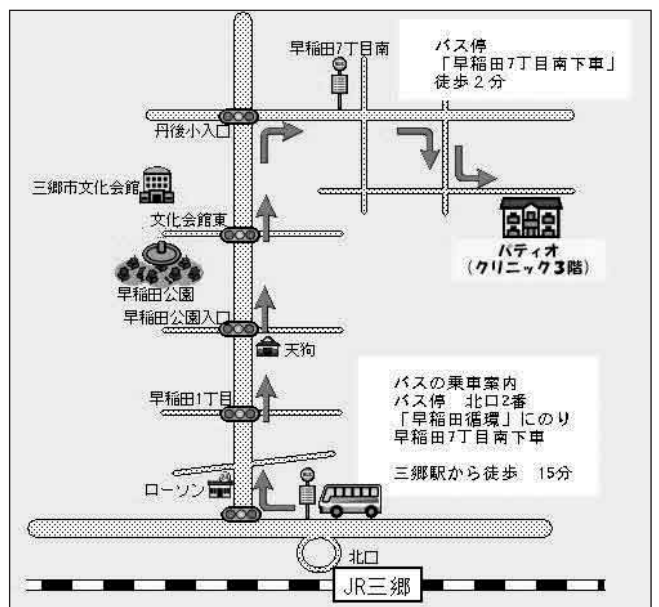
利用者や職員の心と体を守る大切さを意識して

これらの対応について、国、県の動向を見守り、三郷市との協議の上、指導を受け、改

めて柔軟に対応を図っています。職員の仕事上の意欲の減退(メンタル面の変化を注視)が起きないように、利用者と一緒に職員の仕事の安全を守る大切さは、新型コロナウイルス感染症対策の中、強く意識させられています。

障がいを持った方たちの中で、通院以外在宅で閉じこもりがち、社会と交流する機会もなく、誰かに相談しようにも相手のいない方達がいいます。心の安らぎや外部との交流、そして相談ができる場を提供しようと『地域活動支援センターパティオ』は2013年7月に開所しました。(ホームページより一部抜粋)

地域活動支援センターパティオの紹介



診療科目紹介 形成外科

鈴木康俊先生



鈴木康俊先生(診察室にて)

みなさん、こんにちは。みさと健和クリニックで、形成外科の外来を担当しています鈴木康俊と申します。ご縁をいただき、2016年12月から、獨協医科大学埼玉医療センターで形成外科外来を担当させてい

ただいております。

当院の外来では、

ほくろ(黒子)や、粉

瘤腫、脂肪腫などの

皮膚皮下腫瘍や、軟

部腫瘍、陥入爪、眼

瞼下垂、外傷、癬痕

(傷痕)など、比較的

身近にある体表疾患

を診療しており、ま

た、局所麻酔で対応

可能なものは日帰り

の手術を行っており

ます。鼻骨骨折や頬

骨骨折などの顔面骨

骨折や、大きい腫瘍

で全身麻酔が必要な

症例は大学病院で手

術をさせていただい

ております。

形成外科では、後

天的に失った組織の

形態的、あるいは機

能的な再建も行って

おります。形態の再

建としては、乳がん

切除後の乳房再建、

機能的な再建として

は、婦人科系の癌切

除後のリンパ浮腫に

対するリンパ管静脈

吻合術などがありま

す。

手術を通じて、患

者様のQOL(生活の質)

が向上できる

診療を提供できる

ように努めておりま

す。みさと健和クリ

ニック形成外科、よ

ろしくお願いいたし

ます。

▼厚生労働省が、2019年度の国民基礎調査の概況を発表しました。この調査は、保健・医療・福祉・年金・所得など、国民生活にかかわる基礎的な事項について調べるものです。調査結果からは多くの国民が貧困にあえいでいる姿が浮かび上がっています。ここでは高齢者世帯についての調査結果をみてみました▼高齢者世帯の平均所得は312万6千円で、18年度の調査と比べ22万3千円減りました。世帯主の年齢別にみた平均貯蓄額は65歳以上で約1267万円、前年と比べ43・4%減ったと回答し、その理由は、日常生活への支出が7割超えを占めており、年金が少なく貯蓄を取り崩している様子が伺えます。

高齢者世帯でも、貯蓄がない世帯が14・3%に上りました▼介護分野の調査では、要介護者と同居する主な介護者は65歳以上で59・7%、75歳以上で33・1%となり、これまでで最高です。介護利用料が重なるため十分に介護保険が活用できない結果で、老老介護が深刻になっている事を表しています。

(編集委員・篠田 定男)

健和会の医療と介護の事業を支える協同基金(無利息)にご協力をお願いいたします。
TEL 048-955-7872

2020年度健康チャレンジが10月1日～11月30日の期間で始まります。みさと健和病院はHPH（健康増進活動拠点病院）に指定されており、近隣の地域住民の方への保健衛生活動や、病院職員への健康増進など、病院に関わる全ての人の健康づくりを支援することを目的としています。その中のひとつ、コロナ禍で外出も控え気味な方への屋内でもできる運動をご紹介します。（写真は作業療法士・健和友の会事務局 庄司徹彦）

- 上2段(①～⑤)は準備体操です。目安として「1,2,3,4,5,6,7,8」と数えながらゆっくりと行ってください。1セット3回です。途中で痛みを感じたら無理はしないでください。
- 下2段(⑥～⑫)は全身の筋力体操です。目安として10回を1セットとしています。足踏み運動は連続50回が1セットです。体が慣れるまでは目安の数より少ないところから始めてください。小まめに水分も取りつつ無理のない範囲で行ってください。
- 運動の最後には深呼吸をして体を整えてください。



両手を組み、天井に向かって1～4と数えながらまっすぐに伸ばします。顔や体は正面を向いたまま、1～4と数えながら伸ばした腕をゆっくりと横にたおします。5～8と数えながらゆっくりと体を戻します。



片手を前に伸ばし、肘を伸ばしたまま内側に入れます。もう片方の手で、下から手首をつかみ、外側へ引っ張ります。終わったら手をおろします。



片方の手で背もたれをつかみ、もう片方の手で太ももの外側を押さえて体をひねります。



片足を体の正面にまっすぐ伸ばし、かかとを床につけます。つま先を自分の方に向け、体を前にたおします。



両手を胸の間で合わせ、お互いに押し合います。1回3秒が目安です。



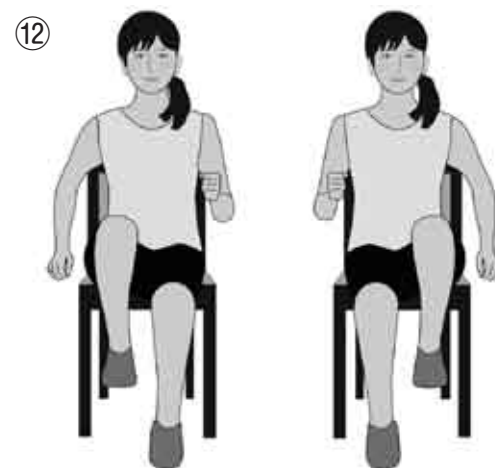
胸の前で指を組み、お互いに横に引き合います。1回3秒が目安です。



両かかとは床に着けたまま、つま先を上を持ち上げます。次に逆の運動で、つま先は床に着けたまま、かかとを上を持ち上げます。その時に両手で膝を下に押します。それぞれ1セット10回が目安です。



椅子の背もたれを持って背筋を伸ばした状態から、3秒かけて腰を落とし3秒かけて腰を上げていきます。1セット10回が目安です。かがんだ時に膝がつま先より前に出ないように注意してください。



椅子に座った姿勢で足踏みを行います。左右の腕もしっかりと振ってください。足踏み連続50回が目安です。

千住介護福祉専門学校

- ★民医連唯一の介護福祉士養成校
- ★現場経験豊富な講師陣による授業！
- ★福祉用具の活用で安全で安心な介護を学びます！
- ★経済的な理由で、独自の学費減免制度も活用できます。
- ★学校個別見学随時受け付け中



<問い合わせ先>
フリーダイヤル：0120-114-294(月～土、9～17時)
メール：info@senju-kaigo.jp
学校HP：http://www.senju-kaigo.jp

学校法人 東都医療福祉学院
千住介護福祉専門学校
東京都足立区千住仲町14-4
(北千住駅より徒歩10分、千住大橋駅より徒歩6分)

民医連 お気軽にご相談下さい

福祉用具レンタル・介護用品の販売・住宅改修

(株)福祉協同サービス

中央営業所

三郷市谷口617
TEL 048 (949) 2511

介護スタッフ大募集

特別養護老人ホーム・デイサービス
グループホーム・訪問介護 他

TEL 03-5813-9251



介護職の
やりがいと笑顔が
ここにあります



その人らしくを大切に
社会福祉法人
すこやか福祉会

すこやか福祉会 検索

三郷市おあしす会地区サロン 「ひまわりの会」再開しました



7月26日(日)の午後、NPO法人三郷おあしす会のサロンである「ひまわりの会」が5カ月ぶりに再開しました。天候が不安定で雨足が強くなる中にも関わらず、32名の方が来てくださいました。再開にあたってはテーブルと椅子の消毒を

入念に行い、入口に手指の消毒液の設置と非接触型検温器による検温を行いました。椅子はお互いの間を十分に取りながら向かい合わないようにしました。

ム「きまろの漫談DVD」鑑賞を行いました。1時間15分の作品でしたが、皆さんマスクをされての鑑賞で、常に笑いは出来ませんでした。観終わった後の感想では、皆さん来て良かった、今回は別のDVDを観てみたいと口々に仰っていました。

サロンの片付けの際も使用したテーブルや椅子はアルコール消毒を行い、定例の反省会も行っており、8月以降のサロンについての検討も行いました。コロナ禍の状況次第ですが、次回もまた楽しく安全に行えるよう準備を進めていきます。
(高州東町役員・建部由利子)

2020年

三郷市平和行進



今年は、新型コロナウイルス感染拡大の影響で、例年通りの行進は中止となりました。7月10日、例年通り三郷市からペナントと募金の協力を受け、要請事項などの報告集会を約

20名の参加で、三郷中央駅にて行われました。平和大行進三郷地域実行委員会では、三郷市に對し事前に次の5項目にわたる要請を行いました。

- ①平和教育資料の充実、
- ②平和・戦争絵本の各校での購入、
- ③戦跡ツアアの充実、
- ④平和都市宣言や憲法9条及び25条の条文の三郷市広報への掲載、
- ⑤日本非核宣言自治体協議会への加入です。

回答の要約は以下の通りです。新型コロナウイルスの関係で今年は中止するとのことですが、映像資料としてVHS12巻、DVD11巻を所有し、毎年夏休み各児童館、児童センターで上映会を、また毎年夏休みに「親子平和施設見学会」を実施している。図書館では夏季の期間に「平和に関する図書コーナー」を設置することです。

一層の充実を求めるとともに、引き続き憲法9条及び25条の条文の広報への掲載や、日本非核宣言自治体協議会への加入を求めて行きますよう。(健和友の会事務局・東條哲二)

今月の 投書から

今月(6月中旬)7月初旬は3件の投書をいただきました。ありがとうございます。1件の紹介です。

▼「病院内でインターネットが使えるWi-Fi環境を作って欲しい。テレビカードが高い」との投書をいただきました。インターネットのご要望の声は多いのですが、Wi-Fi環境はセキュリティ(安全性)確保のための設備費用が膨大なため当院では導入はしておりません。テレビカードの代金にしましては委託している会社で設定しております。ご意見として承り、検討させていただきます。
(事務長・仁井谷 光)

東都協議会の事業所・職場めぐり⑬

みさと健和病院 集中治療部



集中治療部スタッフのみなさん
後方左が米田医師、前方左から2番目が和田師長

集中治療部では、三郷近隣に住む重症な方や大きい手術後の方など、診療科を問わず

様々な疾患の患者さんを受け入れています。

や負担がかかります。そのような苦痛を少しでも軽減できるように、心配な時はいつでも面会ができるよう環境を整えています。また、地域の医療機関や施設との連携も行って

師長
和田 里美

された空間で多くの点滴や器械類が付いている患者さんが入院している場所」と想像されると思いますが、器械が付いても歩いたりお話しもでき、笑顔で穏やかな雰囲気のある部署です。

大切な人の急な入院は、患者さんだけでなくご家族の身体や心にも大きな不安

地域まるごと健康宣言

第32期 健和友の会 保健講座(全3課)

▶第1課「新型コロナウイルスについて」～感染対策と治療～

日時:9月18日(金) 午後2時～

場所:旧みさと健和クリニック 2階会議室

講師:医師

▶第2課「保健予防活動と保健師の役割」

日時:10月2日(金) 午後2時～

場所:旧みさと健和クリニック 2階会議室

講師:保健師

▶第3課「在宅でもできる運動」～健康体操とウォーキング～

日時:10月16日(金) 午後2時～

場所:旧みさと健和クリニック 2階会議室

講師:セラピスト

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては中止となる場合もありますので、ご了承ください。保健講座は先着30名とさせていただきます。お越しの際はマスク着用、手洗いは手指消毒をお願い致します。

病院食(行事食)の紹介

行事食は、入院中でも季節を感じて頂けるように工夫を凝らした病院食です。月に一度提供されます。

7月の行事食は豚肉の



<メニュー>

- ・米飯 180g
- ・豚肉の紅茶煮と彩り野菜
- ・素麺のお吸物
- ・冷し瓜生姜みそ
- ・七夕ゼリー

<栄養>

- ・エネルギー 685kcal
- ・たんぱく質 23.6g
- ・脂質 18.5g
- ・食塩相当量 2.9g

(編集部)

わたしのふるさと

262

みさとホームケア診療所 所長 篠塚 雅也



田舎から上京して結婚した父母に育てられた私には、産土(うぶすな)と呼べるようなふるさとはない。洋服の仕立てをして生計を立てている父母を子どもの頃から間近で見ているのがどこか心の奥にあったのであろう。

医師を目指すというのは自然なことだった。本当は総合大学の医学部に入りたかったが、学力と自宅からの通学という条件のために医科大学に通わざるをえなかった。そこで、入学してすぐに他大学との合同サークルを探して、お

自分が進む医療の原点を学んだ街

東京都文京区



茶の水女子大学と旧教育大学(現在の筑波大学)をフィールドに活動している児童文化研究会に入ることにした。自分が地域を見る医者になろうと思った原点もそこで学んだ。その後、その地域の東京健生病院で初期研修を始めた。

繰り返し観ている「ちりとてちん」という朝ドラで五木ひろしが「あ〜あ、誰にもふるさとがある」と歌うが、それを聴いて思い浮かべるのは、文京区での地域活動や初期研修である。

サークル活動紹介

うたう会(ひばり)サークル

水元・東金町ブロック 水谷 広子

集まることもダメ、歌うこともダメとなつて、「うたう会ひばり」は、傷ついた小鳥のよう。7月には恒例のうたごえ喫茶も開くことができませんでした。

とにかく顔を合わせたい、と8月には守ることを守って、いっしょに音楽を聞き、歌は

伊藤先生の指導と榎本先生のピアノで「贅沢な会ね」と言われながら、最近では参加者の皆さんの中に体調不良の人が出てしまつて少なくなつて、みなでいっしょに歌うので、自分はそのなかに歌がうまくないからという心配はご無用。歌が好きなら、どうぞお出かけください。男性もまだ少ないのでぜひ。サークルと言つても、きつちりとした会員制ではありません。「ちよつと体験」も大歓迎です。第3月曜日午後、9月からは定例会として、また楽しく集うことができますように。



読者の便り

▼自粛が解除されましたが、コロナウィルスは0になったわけでは無いので気を緩めないで新しい生活スタイルを送っていきたいです。マスクは大事だけど、熱中症にも気を付けましょう。

(三郷市鷹野・古畑真寿美)

▼新型コロナウィルスです。とても不安な毎日です。そんななか薬が無くなり、病院から薬局に処方箋を送って頂いても助かりました。ありがとうございます。今回の答え、可愛らしいアマガエル浮かび和みました。

(三郷市早稲田・米村美代子)

▼先日、主人が入院でお世話になりました。先生をはじめ看護師さんにもとても良くしていただき感謝でいっぱいです。皆様健康に十分注意し、これからも患者さんのために頑張ってください。

(八潮市大瀬・鹿野三枝子)

▼健康のひろばがポストに入り、コロナコロナで外出もままならず寂しいおもいをしましたが、皆様の情報が入り、明るい気持ちになりました。

(葛飾区水元・和田寿恵)

▼コロナで外出も少なくなり、人と会話する事も控え目になったので、「健康のひろば」を音読で読むように心がけ、なるべく声を出すようにしています。

(三郷市成成・水田芳子)

クロスワードパズル

1	2		3		4
5		6			
	7			8	
9		10	11		
12	13		14		15
16					

【ヨコのカギ】① ―― も身の内 ③ 出来合い。―― 服 ⑤ ―― 吉日 ⑦ 日本の秋の代表的な花 ⑧ 相撲の準備運動、―― 踏み ⑩ 日本最大の湖 ⑫ 桃太郎の―― 団子 ⑭ 即刻 ⑯ 楠木正茂の尊称

カギを解き、二重枠の文字を並べてできる言葉
を答えましょう

【タテのカギ】① 降参し白を挙げる ② 次の期 ③ 18 ―― の指輪 ④ セキセイ ―― ⑥ 退屈で――

パズル当選者のお知らせ

第445号(6月25日付)の正解は、「アマガエル」でした。正解者の中から畑澤恒善さん(三郷市)、米村美代子さん(三郷市)、鹿野三枝子さん(八潮市)、和田寿恵さん(葛飾区)、水田芳子さん(三郷市)、小池初子さん(三郷市)に図書カード500円分を送らせていただきます。

ハガキ、又はEメールに氏名と住所、それに正解と「健康のひろば」の号数、感想やご意見を添えて、下記宛先までお送り下さい。正解者の中から抽選で粗品を差し上げます。ご応募をお待ちしています。

〈宛先〉〒341-0035 三郷市鷹野4-494-1 健和友の会 Eメール: tomonokai-m@kenwa.or.jp ・締切り/2020年9月15日 ・当選者発表/第449号(2020年10月25日付)

編集後記

▼特養の入居者が、おやつを食べた後に死亡した事故をめぐって争われていた「あずみの里」裁判。東京高裁は一番の有罪判決を破棄して逆転の無罪判決を言い渡した。どの施設でも起こりうる事故に職員個人が刑事責任を負わされたことで、介護現場は委縮してしまった。そもそも多数の利用者を少数の職員でケアさせている国の施策こそ問われるべきだ。

(編集委員・石上敦久)

文芸のひろば

俳句

病院にランタナ植ゑる薬の日
幕田 涼代

カタバミの踏まれても咲く黄金色
川上 寛

川柳

百日紅百年の夏語り継ぐ
森井 征之

拝啓 安倍晋三様
襟正す襟を何枚持つてるの
柳沢 健二

いにしへの井戸堀議員死語になり
中島 亨

白杖の老婆とマスク空に映え
池澤 忠

文芸のひろば 俳句・川柳・短歌 募集

あて先: 埼玉県三郷市鷹野4-494-1 みさと健和病院 健和友の会宛 締切: 毎月15日
※作品掲載者には図書カード500円分を送付いたします。(投稿は1月1首で厳守願います)

『手配り協力者』募集中

いま、機関紙「健康のひろば」約9500部を友の会の「手配り協力者」約470人で配達しています。みなさんボランティアで、毎月20日頃、ご近所の会員さんの分を配布いただいています。受け持ちの部数はそれぞれで、5〜6部の方もいらっしゃいます。できる範囲でお願いしています。お気軽に友の会事務局までご連絡ください。