

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
 みさとホームケア診療所 Tel.048-948-0051
 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4人に1人は健康状態に変化があったと回答

友の会アンケートより

全体で3人に1人は一人暮らしと回答

今年3月に行いました「友の会アンケート」の結果報告です。返信を頂いた回答数は328件でした。回答は40代、90代にわたっていましたが、70歳代以上が全体の8割を占めていました(表1)。

世帯数では、独居・一人暮らしと回答された方が全体の33%、回答者の3人に1人が一人暮らしでした。特に、70歳以上の方で一人暮らしをされているとの回答は36%で、全体と大きく変わっていませんでした。

表1

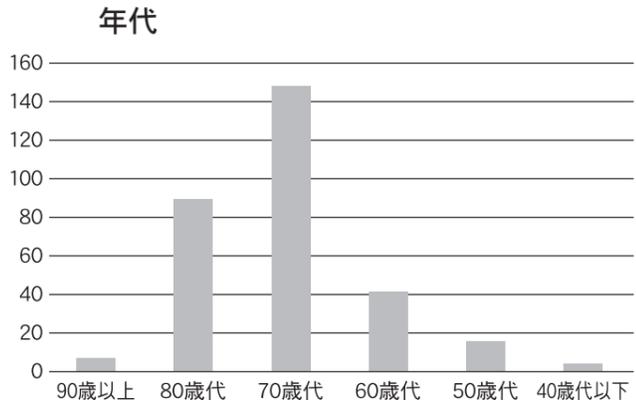


表2

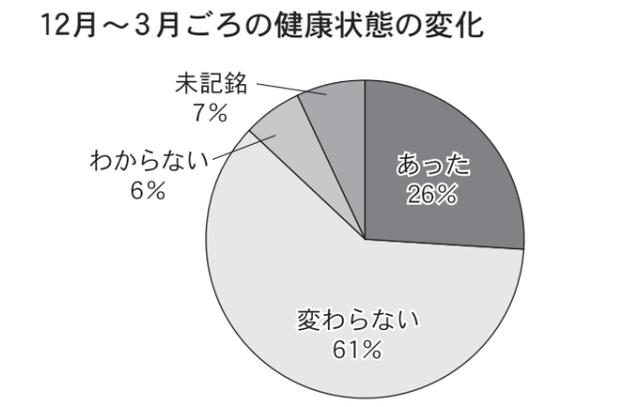


表3

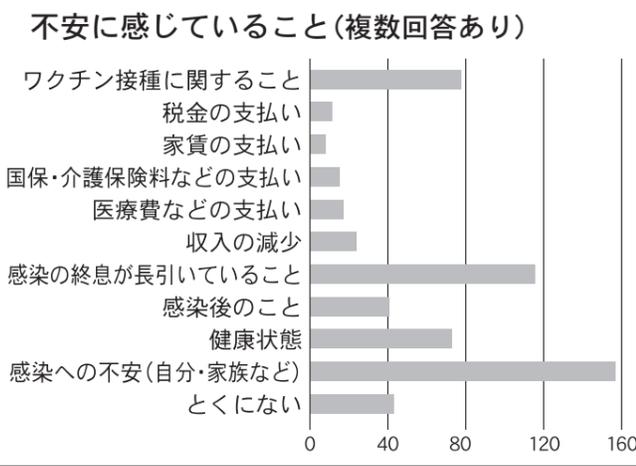
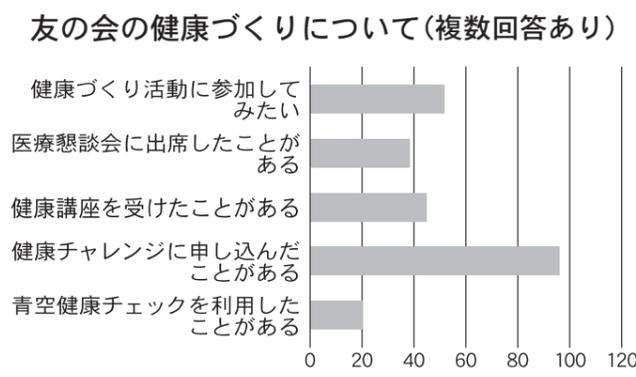


表4



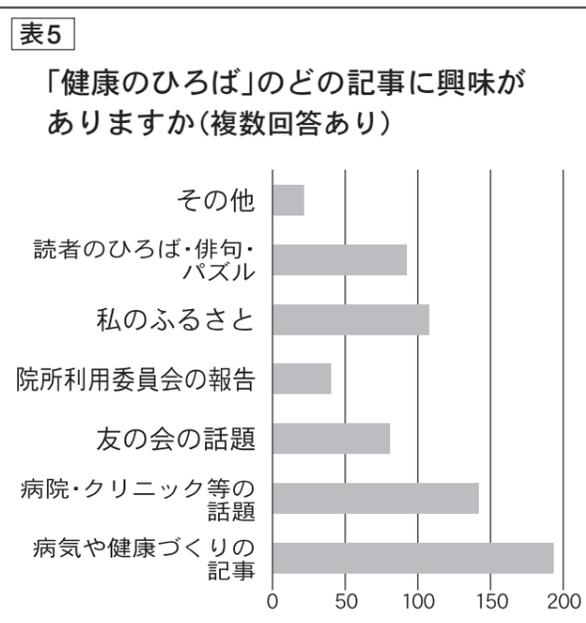
緊急事態宣言の発出後12月～3月での健康状態については表2、全体で61%の方が「変わらない」、26%の方が「健康状態に変化があった」と回答されました。年代別に見ていくと、70歳以上では24%の方が「あった」と回答され、全体と比べて大きく変わりませんでした。

しかし、自由記載欄では70歳以上の回答で「体力が増えた」「体力が落ちた」など、ククン接種に関すること

各年代で4人に1人は緊急事態宣言後に健康状態の変化があったと回答

「友の会アンケート」より

「健康のひろば」に関する質問では(複数回答あり)表5、興味ある記事でトップが「病気や健康づくりの記事」の57%



友の会の健康づくりについての回答複数回答あり。表4では、「健康チャレンジ」に申し込んだこと

結果とまとめ

今回の友の会アンケートはコロナ禍ということもあり、友の会活動も自

と24%と、すべてコロナ関連項目でした。全体の約3人に1人は健康チャレンジに参加したことがあるという回答

続いて、「病院・クリニック等の話題」は42%でした。上位2つの回答より、「健康のひろば」への医療・健康管理情報への期待の高さが伺えました。

これからのコロナ禍の中でもできるつながり活動や健康づくりに様々な工夫を盛り込みながら励んでまいります。(編集部)

鼓動

▲あいつく医療・介護保険制度改善で政府が一貫して追求しているのは、「給付の制限・縮小と自己負担の増加」です。▼医療保険制度では、「地域医療構想」により、医療供給体制の縮小・再編を推し進めています。しかし、これには地域の地理的条件や経済的な問題など地域住民の要望が考慮されず、新型コロナウイルスで大問題となった感染症医療も抜け落ちていきます。

▼政府は病床削減の一方で、75歳以上の医療費窓口負担の2割化法を国民の反対を押し切って成立させました。介護分野でも、要支援者の介護保険外しに続けて、要介護1と2の総合事業への移行が検討されています。さらにケアプランの有料化生活支援の保険外し、利用者自己負担の増加などが狙上(そしょう)に上っています。▼今年総選挙の年です。政治の流れを変えるチャンスでもあります。

(編集委員・東條 哲二)

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。
 《お問い合わせ》
 TEL 048-955-7872

地域包括ケア病棟(4階南病棟)が大きくなります

8月から4階病棟(東病棟・西病棟)がひとつになり、4階南病棟と名称が変わります

治療を終えた方への必要なりハビリや医療ケアの提供と在宅ケアを支える病院機能強化で、地域包括ケア病棟を拡充します。

2021年8月1日より、当院の「地域包括ケア病棟」を35床から60床へ変更いたします。

現行の東と西の2病棟体制(70床)から南棟4階1病棟(60床)体制となります。病棟名は「4階南病棟」です。

「地域包括ケア病棟」とは、急性期治療を経過し、病状が安定した患者さんに対して、在宅や介護施設への復帰支援に向けた医療や支援を行う病棟です。

大きな病気やケガで入院している場合でも、急性期を過ぎると早めに退院することが基本です。

しかし、地域包括ケア病棟に転棟すれば、自宅や介護施設で療養生活を送るためのリハビリや医療ケアを受けることができます。「必要な治療が終わったらすぐ退院」という一般的な入院よりも、患者さんが安心して在宅復帰できると考えられます。



地域包括ケア病棟での集まりハビリの様子

アフターコロナの病院機能の改善を見据えつつ、地域の方々がより利用しやすい病院づくりに取り組んでまいります。

(みさと健和病院 副事務長・加藤良夫)

いま医療が危ない!

緊急学習会報告

5月22日、三郷市文化会館にて、元外科医の本田宏先生による「いま医療が危ない!緊急学習会」が開かれました。

講演は、日本の投票率の低下がなぜ生じているのかに始まり、今日の新型コロナに絡

めて、以前から指摘されていた医師の数の問題、医療費の増加、今日の新規コロナに絡

た。本田先生は誰にでも分かるように専門用語は使わず、また、聞き手を飽きさせないように笑いを随所に入れて集中力も途切れず難しい問題を柔らかくお話して下さいました。

本田先生が講演の中で何度も繰り返し話されていたのは、投票に行かない、特に若者に対して「憲法9条、25条を守れ!」と訴えてもなかなか彼ら

には響かない理由は何故かというところ。

本田先生ご自身も医師になって45歳まで「憲法」と言われても「拳法」しかイメージできなかったそうです。小学校から高校まで憲法についてきちんと学ぶ機会がないままに社会に出て、憲法9条の話をいきなりされてもよく分からないというものがほとんどの人の反応です。

若者の生活問題と憲法との関わりを語る事が大事

ヨーロッパの若者ほどにかく政治に対して声をあげ、ダメなことに対してはつきりとノーを突きつける。それは小学校からデモの仕方など授業の中に組み込まれているからと。デモは国民の権利であり、それを授業で教

えるのは当たり前前の社会文化ができていたからです。なぜ憲法9条を守らなければいけないのか、今の若者が直面している学費や就職問題などに耳を傾けて、それらが憲法問題と深くかかわっていると彼らに届く分りやすい言葉で根気よく伝えていく以外にないと本田先生は話しておられました。これからの社会保障に活かすためのとても示唆に富んだ有意義な学習会でした。



本田先生が講演の中で何度も繰り返し話されていたのは、投票に行かない、特に若者に対して「憲法9条、25条を守れ!」と訴えてもなかなか彼ら

には響かない理由は何故かというところ。

本田先生

鷹野さわやかサロン

半年ぶりの再開



全身を使った手話体操

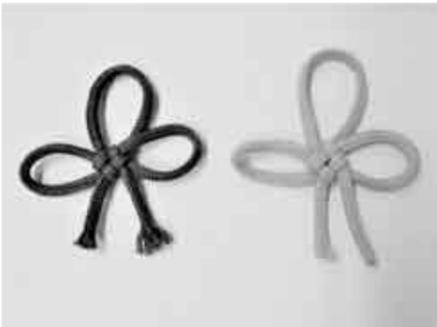
コロナ禍で中断していた各サロンですが、鷹野さわやかサロンが先陣を切って再開しました。

7月6日、鷹野文化センターで26人の参加による鷹野さわやかサロンが行われました。

コロナ禍で開催と中止を繰り返して、今回は今年の1月以来、半年ぶりの再開でした。

感染予防対策を十分とったうえで、通常の半分の間(1時間半)で実施しました。

前半は手話体操、後半はコロナに感染された方々や医療従事者の皆さんへエールをお送るシトラス



シトラスリボン作り

(編集部)

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)

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
やいがいと笑顔が
ここにありませう

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

HPH（健康増進活動拠点病院）推進委員会主催

「コロナ禍でもできる健康づくり」

連載が始まります

健康づくりは生活環境づくり

近年、WHO（世界保健機構）が行った世界的規模の疫学調査で、多くの病気やケガは個人が原因で引き起こされるものではなく、その人の生活環境、社会背景が深く関わっていることが明らかになってきました。その一例を寓話「どうしてジャクソンは病院にいるの？」に記しています。

WHOの提言を受けて、健康は生活環境、社会背

景が大きな決定要因を持つという考え方が広まってきました。みさと健

動の一つです。

現在は、新型コロナウイルス感染症の影響で外

出や人と会うことが大きく制限され、生活がガラ

リと変わってしまいました。

このことにより、少な

からず将来の健康に影響を及ぼす可能性がでて

きています。次号からは

「コロナ禍でもできる健

康づくり」と題して各職

場からの健康づくりの提

案を掲載します。ぜひ皆

さまの健康づくりにお役

立てください。

（HPH推進委員会）

みさと健和病院では病

気の治療に加え、患者さ

んの生活・療養背景を踏

まえた改善の提案などの

診療も行っています。ま

た、職員含め地域の方々

と一緒に取り組んでいる

健康チャレンジもその活



団地診療所支部
瀬田 ナミ子

手配りしていてポストが満杯など気がかりなことがあると事務局に相談していま

協力員になって3年目です。健康のためにと、団地周辺を毎日ウォーキングしていると、役員の方からお

声をかけていただいたのがきっかけです。

私自身、本院にはお

世話になっていますが、

団地診療所には足を踏

み入れたことがなく、

初めは緊張しましたが、

友の会と出会えたこ

とで知り合いもぐんと

増え、お声かけいただ

いたりしてとてもうれ

しい毎日です。コロナ

が収束して、またみな

さんとワイワイ出来る

日が一日も早く来るよ

うに願うばかりです。

手配りでまわって

【寓話】どうしてジャクソンは病院にいるの？

ある町に住む親子が、入院してしまった友達のジャクソンについて話しています。

子：どうしてジャクソンは病院にいるの？

父：それは、彼の足に悪い病気があるからだよ。

子：どうしてジャクソンの足には悪い病気があるの？

父：それは、ジャクソンが足を切ってしまった、そこから悪い病気が入ったんだよ。

子：どうしてジャクソンは足を切ってしまったの？

父：それはね、ジャクソンが、アパートの隣のガラクタ置き場で遊んでいた、足を滑らせた先に、尖ったギザギザの金属があったからなんだよ。

子：どうしてジャクソンはがらくた置き場に？

父：それはね、ジャクソンが荒廃した地域に住んでいるからだよ。そこの多くの子供はそういった場所で遊ぶし、だれもそれを監督していないんだ。

子：どうしてそういう場所にすんでいたの？

父：それはね、ジャクソンの両親が、より良い場所に住む余裕がないからさ。

子：それはどうして？

父：なに、ジャクソンの父親は仕事がなく、母親は病気だからね。

子：お父さんにお仕事がないって、どうして？

父：うん、ジャクソンの父親は多くの教育を受けていないんだ。それで仕事がね。

子：それはどうして？……

※「HPH推進委員会」

HPHとは、WHOが提唱する英語表記の健康増進活動拠点病院の頭文字を取ったもので、活動内容は患者さんだけでなく、医療スタッフや地域住民に對しても様々な保健衛生活動を積極的に行っています。

どうしてジャクソンは病院にいるの？

ジャクソンが足にケガを負った理由を父と子の会話を通して、その理由をどんどん掘り下げていっています。この寓話を通して「病気やケガは本当に自己責任なのか？」を私たちに問いかけています。

今月の投書から

今月（5月上旬～6月中旬）は9件の投書を頂きました。今回は3件の紹介です。投書の際、なるべくお名前と連絡先をご記入ください。

▼「クリニックの売店で電子マネーも使えるようにしてほしい」

みさと健和病院とクリニックにはそれぞれ同じ委託業者の売店が入っております。委託業者に確認を取りましたところ、

クリニックの売店では電子マネーの導入コストに見合う売り上げ規模に達していません、導入は難し

いとの返答でした。病院の売店は電子マネーでもご利用いただけます。ご不便をお掛けいたしますがご理解の程よろしくお願いたします。

▼「医師や看護師のすべ

ての方がお腹に手を当てていただき、それだけでもとても楽になりました。

▼「急な発熱で入院しましたが、先生の早い判断で治療に専念できました。

入院中は看護師さん、リハビリの方にも大変お世話になりました」

今回9件の投書の中で6件が職員へのお礼や励ましの投書でした。紙面の関係ですべてお伝えすることはできませんが、頂いた投書はすべて院所利用委員会から担当部署、担当者に伝えております。

皆さまからの投書は、ご指摘も含め私たちが地域医療活動を続ける上でとても貴重なご意見として受け止めております。

皆さまの声を今後も地域医療活動に活かしていく所存です。

（みさと健和病院事務局長・

仁井谷 光）

病院食（行事食）の紹介



<メニュー>

- ・米飯
- ・鮭のお刺身
- ・ツマ、大葉
- ・冬瓜ベーコン煮
- ・胡瓜と茗荷酢の物
- ・デザート

<栄養>

- ・エネルギー 513kcal
- ・たんぱく質 33.5g
- ・脂質 8.1g
- ・食塩相当量 1.9g

6月の行事食は、鮭の刺身です。鮭は日本人が一番好む魚ですが、栄養価も高い健康食品です。

脳の働きを助けるDHAや、血液サラサラを促すEPAに加え、貧血予防の鉄分、栄養代謝を助ける各種ミネラルが豊富な食材です。また、涼しげな胡瓜と茗荷酢の酢の物も付いています。

（編集部）

読者の便り

▼コロナで皆が困っているのに政府は国会の質問にもまともな答えを出さず、オリンピックに頭がいっぱい！皆の税金で成り立っているのを忘れてるのかしら。人をバカにしないでもらいたい！

(三郷市中央・小日向けい子)

▼オリンピック(あそび事)が大事な人の命が大事か？(自分に大金が入ってくるので、欲に眼がくらんだ人が強行しようとならうってる!!)

(葛飾区東水元・仲島 享)

▼毎回クロスワードパズルが好きで最初に取り組みます。他の友の会の会員さんでも楽しみにして解いていきます。解いたら葉書き出してみてと声をかけています。

(八潮市南川崎・浅田恵美子)

▼かねてから総合診療科について関心をもっていました。今回健和病院に入職された先生方の自己紹介を讀ませていただき、とても心強く思いました。患者の症状や訴えに耳を傾けていただき、総合的な判断から

読み、益々健和病院が好き

治療に結びつけていただけると有難いです。よろしくお願ひします。

(三郷市さつき平・N・Y)

▼医師の紹介があると安心して診療が受けられるので嬉しいですね。毎回、文芸のひろば楽しみに読んでいます。

(三郷市彦成・中川 博子)

▼今回の「健康のひろば」の今年度の入職医師、研修医の方の紹介記事を読んで、先生の思いや研修医の方が健和病院を選ばれた思いが書いてあり、期待と応援の気持ちになりました。特に健和病院を選ばれた理由を

読み、益々健和病院が好き

になりました。これからも宜しくお願ひいたします。

(三郷市高州・宇佐美茂子)

お願い

クロスワードパズルや文芸のひろばで、メールやハガキにお名前とご住所が明記されていない投稿がございます。投函、送信される前に一度ご確認ください。

(編集部)



わたしのふるさと

273

デイサービスセンターなごみ 所長 玉城 志奈子



サグラダ・ファミリア

私の初めての海外旅行はスペインでした。それまでは外国への憧れは全くと言っていいほど興味のなかった私に、友人が誘ってくれた声に何の躊躇もなく2つ返事で「行く!」と高校生最後の卒業旅行。

日本から約16時間、ロシアを経由し若さ故、疲れを感じない興奮と期待の初海外!! 待ってましたバルセロナ!!! へ到着し、空港からホテルまでのバスからの車窓は、あの名番組「世界の車窓から」のワンシーンそのものでした。

丁度その頃、街は年末のカウントダウン一色。日本とこんな

に違うんだなー、建物、空気、全てにカルチャーショックを受けたのを覚えています。そして、後世に続く天才建築家アントニオ・ガウディのサグラダファミリアを目の前に圧倒された記憶は今も心に残る大切な思い出の一つです。

18歳の時に完成までにあと100年かかるのか……。生きていないと完成を見れないままなのか。と思っていた矢先に2026年完成の朗報もまだまだ完成にはならないようですが、近い未来に完成する事を願って、コロナが収束し人々が安心して生活が出来るようになったら、思い出の情熱と太陽の国スペインに移住しようと夢をみえています。我が心のふるさとスペイン。



ガウディ設計の居住区カサ・ミラ

初海外旅行で心を驚づかみ 我が心のふるさとースペイン・バルセロナー

クロスワードパズル

Grid for crossword puzzle with numbers 1-17 and some pre-filled words like '脱字' and 'ファミリー'.

カギを解き、二重枠の文字を並べてできる言葉を書きましよう

- ① タテのカギ ② 脱字が多い ③ 乳児は順調に ④ 子の子 ⑤ 睡眠中に見た ⑥ 日常業務も行う経営幹部、取締役 ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮

【ヨコのカギ】① 老人ホームの—福祉士 ② 白砂青松の—辺 ③ 主語と— ④ —引きで順番を決定 ⑤ 兄弟姉妹の娘 ⑥ —せぬ出来事 ⑦ 仕事の—を探す ⑧ 立の対 ⑨ 経験の—は問わぬ ⑩ ニュージランド産—フルーツ

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

パズル当選者のお知らせ 第456号(5月25日付)の正解は「シンリョク」でした。正解者の中からN・Yさん(三郷市)、中川博子さん(三郷市)、宇佐美茂子さん(三郷市)、森明子さん(葛飾区)、仲島亨さん(葛飾区)、浅田恵美子さん(八潮市)に図書カード500円分を送らせていただきます。

編集後記

▼コロナ禍のため、電車、バスを利用しなくなると、今日まで1年7ヶ月経過する。日々の生活がある中で生活必需品等の購入は車で移動したり、また友の会諸会議の参加も車の移動です。▼イベントの開催も不可ということ。さらに言えば国内、海外旅行もストップしていることです。早くマスク不要で、三密が不要な生活を実現したいものです。

(編集委員・坂本喜市)

文芸のひろば

俳句

梅時雨若葉をはおる老桜

三郷市戸ヶ崎 石塚ふさ子

夏帽子子ども食堂カレーの香

三郷市鷹野 磯野 ヨシ

メタセコイア天辺すぐに夏の空

足立区東保木間 金指 孝造

晩学の歳時記めくる梅雨籠り

八潮市中央 井上 進寿

川柳

ウイルスに政治のもろさ暴かれる

三郷市戸ヶ崎 森井 征之

短歌

若い指スマホ画面を右左上下と払う マジシャンのように

八潮市八潮 小林美恵子

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首で厳守願ひます)

『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。