### 医療法人財団 健和会

Tel.048-955-7171 みさと健和病院 みさと健和クリニック Tel.048-955-8683 まちかどひろばクリニック 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



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)

### 日ごろの皮膚トラブル

岡部 杏慈 皮膚科

夏場を迎え、日ごろの皮膚トラブルというテーマで、 今年4月にみさと健和病院に着任された皮膚科の岡部先 生にお聞きしました。



自覚症状がない間に、 家族に感染させて

水疱ができる、足指の間の間が痒い、皮が剥ける、 ジュクするなどです。 が白くふやける、ジュク 足白癬の症状は、 足指

だし痒みはないことも多

状がなくなったように見 かり続けることです。

な治療では他人へうつし

たり再感染して「治らな

編集委員・石上 敦久)

や内服を根気よくし

生きています。

療は、

抗真菌薬の外

白癬菌は皮膚で

います。 膚糸状菌という真菌(カ 水虫があると報告されて 水虫(足白癬 日本人の5人に1人は 「足白癬」といい、皮 水虫は医学用語 持つ :あしはくせん) いる感染症

白癬菌は皮膚の ばれます。 す。感染する場所によっ 表面にある角質 て足白癬、股部白癬、 ケラチンを栄養源としま 爪に多く存在する 爪白癬などと呼 頭

人に

って足白癬とも限りませ

が必要です。

痒みがあるからと言

接顕微鏡で観察すること

ことになります。

診断には白癬菌を直

が存在!)などから足に ウナ、ジムなどの足拭き による観察が必要足白鮮の診断には、 菌は、銭湯やサ (ほぼ100%菌 皮膚科での直接顕微鏡 族に感染させてしまうこ ます。自覚症状がない 床に落ちた垢などから家 自宅のバスマットや

足を清潔に保つことが治療や予防に大切 治療は根気よく続けること。また普段

靴を履き続けると感染し そのまま靴下や ともあります。 から

中途半端 早 る/自宅に帰ったらすぐ 靴を長時間履き続けず天い!)足をよく乾かす/ の間まで石鹸で軽く洗い を普段から心がけるよう 足を洗って乾かす/など 流して(ゴシゴシはしな しなどして乾燥させ 大切です。毎日足指

### 私たちもおすすめします

HPH推進会議メンバーと、すこやか福祉会代表の みなさんです



みさとホームケア診療所 所長・医師 篠塚 雅也



みさと健和クリニック 看護部長 桑折 しのぶ



すこやか福祉会 埼玉エリアサブマネージャー 山本 洋子



みさと健和病院

医師 露木 静夫

すこやか福祉会 埼玉エリアマネージャー

猪瀬 茜 せ用のチラシと参加記 録のエントリーシー から新しく作り直して が別々でしたが、今回 枚にまとめ、 これまでは、お知ら 利用

やすくなりました。

8月号「健康のひろ

ば」に折り込み、9月 いっぱいを申込期間と ています。 月の二ヶ月 実施期間

ンジ」のお知らせ表紙 健康チャレンジ 「健康チャ

の会会員の皆さまと全職員が参加する一大イベントです。また、当院はHPH(健康増進活動拠点病院)でもあり、地域の健康づくりり、地域の健康がくり 健康チャレンジは友

(健康づくり委員会)

ます。 顔写真も掲載しており 地域の事業所責任者の 医師・看護師、そして 推薦人として当院の 27%に急増した。今後 間で31%に低下。その分 増えた理由を高齢者の一 鶴子氏は世代で分離が進 さま」世帯は半分以上に 死別等を迎え「おひとり 年の16%から19年には 子どもとの同居率は20 さま)」率が増えている。 であることが理解されて た方が両方にとって幸せ たことや、別々に暮らし み、「おひとりさま」が なる▼社会学者の上野千 も夫婦のみ世帯(33%)が 「おひとりさま」率は07 人暮らしへの偏見が薄れ 0年の49%から約20年

健和友の会

ンジの申込 用紙を大幅に

> ,者の「独居(以 い勢いで高齢 ▼いま、すご

下=おひとり

が治療にも予防にも た、足を清潔に保つ りも高く、 の在宅死を迎えたいとい 活満足度」は二人世帯よ %。住み慣れた我が家で ▼人間の死亡率は100 世帯よりも自殺率は低い 絶望的な社会の到来だっ で単身世帯急増といえば きたからと分析▼これま たが、ここ10年で老後の 「おひとりさま」の状況は 変した。高齢者の「生 家族と同居

度の拡充やスタッフの確 うのであれば医療介護制 名」をたくさん集めよう。 老後を迎えるためにも、 :が重要だ。自分らしい たに始まった「介護署

業が一月100件に近づくな 数が2倍になり、生活支援事 感染症の爆発的な感染拡大に

任されました。

8月に入り、

新型コロナ

水脇照人氏が新理事長に就 細川健二理事長が勇退され

昨今です。

7月下旬、

現場を知らなけ

支援事業も本来の活動ができ

ン活動も子ども食堂も、生活

ず、新しい探求が続いている

年半はコロナの影響で、サロ

言が発出されました。この1

埼玉県でも緊急事態宣

### N

## PO法人 三郷おあ 事長就任にあたって

しす会

新理事長

乏しいものにしてきたことが 大きいと考えられます。 体が医療・介護のサービスを 果となって表れています。 が必要な高齢者に政府・自治 と格差の広がりや、本来支援 発足後の着実な取り組みが成 この成果の背景には、

とも現実です。 地域の方々が多数おられるこ でも、 しかし、私たちの取り組み なかなか手の届かない

会理事長を永く務められた

NPO法人三郷おあしす

みさと健和病院の援助によ 所として確保できたこと、そ た活動を展開するうえでは、 たことが大きな役割を果たし して、事務局体制が強化され これら地域の人々を視野 より地域住民に寄り添っ 「旧馬渡さん家」を事務

のご協力をよろしくお願い致 すので、各位にあっては格段 行動を一層強めたいと思いま 各法人や友の会との共同した の前進のため、東都協議会の 「三郷おあしす会」の諸活動 づくりを重要な課題とし、 医療・福祉の充実したまち

サロン再開へ

高州・東町(おあしす会主催)、中央(友の会主催)

ク)と、健和友の会主催

の会(高州・東町ブロッ

おあしす会事務局内でサ

主催のサロン、

ひまわり

されました。

NPO法人

NPO法人おあしす会

目の緊急事態宣言が発出

ック)が7月にそれぞれ

中央サロン(中央ブロ

検討を重ね、ワクチン接

ロンを再開するかどうか

行いました。

をやっていました。コロナ禍

オ視聴とコグニステップ体操

でなければ、皆さん笑顔で食

きました。31名の方が、ビデ 7月例会に参加させていただ ればと、「ひまわりの会」の

大会は昨年同様、オンライン開催

となりました。原水爆禁止世界大 会に向けて、健和友の会は職員と ともに平和活動にも積極的に取り

しました。

みさと健和病院からは若手職員

が、地域団体職員など17人が参加

まだ日中の暑さが残る中でした

出来上がった

羽鶴は7月末に事

干羽鶴を折っ

て下さっています。

務局から広島

市に送りました。

今年の原水爆禁止2021世界

呼びかけによる、三郷中央駅前で

8月5日の夕刻、三郷市労連

のパネル宣伝活動と署名活動を行

原水爆禁止世

界大会に向けて毎年

支部、アカシ

、会の利用者さんは、

鷹野ブロックと団地



行く人たちへの宣伝活動を行いま 日本参加を促すパネルを持って道 も参加し、「核兵器禁止条約」の



原水爆禁止2021年世界大会へ向けて

### 平和活動を職員とと もに行いました



ポスター宣伝を行う職員

三郷中央駅前での宣伝活動

千羽鶴づく を行う鷹野ブロッ

### コロナ禍で中止となって たサロンが 続々再開

も再開予定でしたが、台 ン二郷半 (彦成ブロック) 風8号接近により中止と なりました。 今回3度目の緊急事態 開しました。 おあしす会主催のサロ

きるのにと強く感じました。 事をとるなど本来の活動がで

厳しい制限の中でも、

5月

総会の議案にもみられるよう

に子ども食堂のテイクアウト

たところでしたが、再開 直前に再び東京都に4 サロン再開の準備を始め **宣言解除に伴い、7月に** 

とになりました。 サロン再開というこ 防対策を行うことで 来通り十分な感染予 ては再びサロン中止 染拡大の状況によっ の場合もあり得るこ しかし、今後の感





高州・東町ひまわりの会

VD鑑賞と簡単な体操を 人参加し、きみまろの でし 頭と  $_{\mathrm{V}}^{\mathrm{D}}$ 再開 た。 Ď を観 脳 て、 31

日に再開しました。

体を同時に使うコグ イズを行いました。 を活性化する そのあと 人の参加 (事務局)

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

(事務局)

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

すこやか福祉会

その人らしくを大切に 社会福祉法人 すこやか福祉会 検索

軟膏・クリームは

連載⑨

ただきました。

のが揃っています。

新刊も予約すれば、

のぞかせてみませんか?!

等々あらゆるジャンルのも

本に興味のない方も、

# 「コロナ禍での健康づくり」バトンリレー連載①

## 健康はお肌から

皮膚・排泄ケア認定看護師みさと健和クリニック

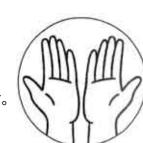
小

倉

喜子

### 人差し指の先から 第一関節まで

およそ手の面積 2枚分に塗れます。







皮膚がキズつくと、容

こともあります。私たち てきて感染を引き起こす 体を守ってくれる重要 外界の環境

を守り、体の内部環境を 易に細菌が体の中に入っ る役割も持っています。 す。紫外線や細菌から体 定保ち続けるようにす

ます。 こでは保湿について挙げ されています。スキンケ 適応してくれています。 や季節の変化に対しても に影響を受けながら年齢 ア方法は様々ですが、こ に、スキンケアが大事と 皮膚の健康を保つ為

を守る役割を担っていま

に外界に接し、体内環境

皮膚は常

最大の臓器だって知って

分の面積があり、

人間の

皆さん、皮膚は畳

お伝えします

スキンケアのひとつ、保湿について

寧に塗りましょう。 のひらを使って優しく丁 をすると効果的です。手 ローションを塗って保湿 以内に軟膏やクリーム、 潔にした後、入浴後5分 洗浄によって皮膚を清

> 面積2枚分に塗ることが ンは1円玉大の量で手の で伸ばした量、ローショ 軟膏やクリームは人差

には大切なことです。 り続けることが皮膚の為 ものが良いでしょう。季 りとした使用感の良いも 選びますが、夏はさっぱ 皮膚を覆う効果に優れた の、冬はしっとりとした 節に関係なく保湿剤を塗 保湿剤は季節によって



し指の先から第1関節ま

るのがコツです。 で付く、テカる程度に塗 ティッシュが落ちない

書の際、

前と連絡先をご記入く

して欲しい」 ▼「院内でフリー≫ ださい。

たしますが、 伴う工事等が困難で、 ん。ご不便をお掛けい 院内フリーWiFi導 人は検討しておりませ 現時点では、設置に ーを使えるように インター

今月のジャ

今月 (6月下旬~7

は2件の紹介です。 とうございます。今回 を頂きました。ありが 月中旬)は9件の投書 なるべくお名 投 用をお願 会計

けください。 くのスタッフへお声が

> ィアさんを募集いたします。 世話をして下さるボランテ

内容は定期的な①池の手

越されるため、メダカのお

てくださっていた方が引っ

いままでメダカの世話をし

(みさと健和病院 事務長・仁井谷

細は健和友の会事務局(0

48-955-7872)ま

人れ、②エサやりです。詳

でご連絡ください。



モバイル機などのご使 が多いので、何かでま ▼「処方箋や会計書類 利用される方には、 とめて欲しい」 人でのインターネット い致します。

動精算機で会計をされ る方もいらっしゃり、 め、お困りの際はお近 一律の対応は難しいた 窓口以外の自

は、メダカが泳いでいます。

階建ての病棟) の正面玄関

みさと健和病院北棟

募集します

ダカの飼育 ボランティアさん

わきにあります小さな池に

光



## ネット環境を院内でご

病院食(行事食)の紹

### 森さんは、 手配りを始め

私も「健康のひろば

届けています

だきました。 でこの原稿を寄稿していた てからまだ3回目という中

っしゃるテーマで書いてい ピソードを幅広くとらえて、 森さんが日ごろ感じていら 今回手配りにまつわるエ

## 【図書館は人生を豊かに楽しくしてくれます】

早稲田ブロック

森

真紀子

堅苦しいものではなく、た とえば、週刊誌、月刊誌、 べたり、図書館といっても りたり、 しょうが、図書館は本を借 れている方はもうご存じで なジャンルの本にはまって いっぱいあります。利用さ いる新米会員です。 図書館にはいろんな本が 新聞等、趣味や料理、 健康、専門書、 図書館でのいろん そこで読んだり調

せん。 います。 期間はかかりますが借りる 自分に出逢えるかもしれ 0」を予約しています。 ことができます。 く、そして時には潜在的な 逢いは人生を豊かに、楽し を反映している内容だと思 をみるという、昨今の世相 歳の親が50歳の子供の面倒 いま、私は「小説80 いろんな本との 出 80

の図書館に散歩がてら顔を い気持ちでたまにはお近く ※みさと健和病院内の患者図書館は当分の間、再開予定はありま せん。お近くの公共図書館のご利用をお願いします。



### <メニュー>

- 米飯
- ・豚肉の紅茶煮
- ・彩り野菜 ・素麺のお吸い物
- 冷し瓜生姜みそ • カルピスゼリー

B1を100gあたり

或と豊富に含ん

### <栄養>

- ・エネルギー 673kcal
  - 24.3g
- 食塩相当量 2.6g

### たんぱく質 脂質 19.3g

無く仕上がります。 は紅茶を入れたお湯で の紅茶煮でした。豚肉 7日、七夕の日に豚肉 **卜茹ですると、臭みも** 豚肉は、ビタミンB 7月の行事食は7月

推奨量は、成人男性で 必要なビタミンB1の 常に保ちます。1日に ーを多く含み、疲労回 脳神経の働きを正

**喊です。このビタミン** 1.5 成人女性では1.

でいるのが豚もも肉で

わたしのふるさ

なまはげ像

秋田富士と呼ばれる「鳥海山」

の麓、日本海に面した町、秋田

県にかほ市が私の故郷です。私

が住んでいた頃は仁賀保町とい

秋田というと、必ず「なまは

げ」が出てきますが、私の町で

なまはげに遭遇するのはイベン

トの時のみです。それ以外はど

んなに泣いていても出てきませ

日本海は荒波という冬のイメ ージがあるかもしれませんが、

夏の日本海はとても穏やかで

す。小さい頃は、夕日が海に沈

んので、ご安心ください。

う名前でした。

馬渡さん家 所長 佐藤 淑子

0

0

の

史 地

に

育

まれ

た

酒

の 歴

秋田県にか

む瞬間を見るのがとても好きで

した。ちなみに私は雪国育ちで

海と山、田んぼや畑に囲まれ

た私の家の近くには、日本で3

番目(現在は2番目らしいです) に古い酒蔵があります。開業は

室町時代。昔ながらの山廃仕込

みで造られたお酒は、日本酒ら

しい豊かな味わいがあります。

最近ネット通販も始めたようで

す。田舎町の小さな蔵ですが、

日本酒に興味のある方はぜひ

「飛良泉(ひらいずみ)」と検索

してみてください。

プル

で長く見える

文字を並べてできる言葉力ギを解き、二重枠の

⑧また

【タテのカギ】①自宅に―

新

良郎

すが、とても寒がりです。

▼7月より診療所の手配り

と思っています。

(三郷市戸ヶ崎・森井

立てればの思いで続けたい

20件程なの

L)

てます。

葛飾区南水元

秀子)

楽しそうな様子が伺えて、 作者の方、選者の方の どれも力作

次回も楽しみです。 見ていて楽しくなりました。 (八潮市八潮・田部井幸子)

呂の掃除、庭の除草などさ まざまです。 事手伝いです。 参加しています。 や体の不自由なご家庭の家 頼者の方といろいろお話 終わった後、

するのも楽しみのひとつで が(77才)、少しでもお役に 私も若くはありません 部屋やお風 鷹野文化センターで高齢者 ワクチン接種が受けられた

中央ブロック、

八潮ブ

ブロック、鷹野ブロック、

さが伝わってきます。

あり

「健康のひろば」内容も充

生懸命

(三郷市鷹野・

好子)

のは大変良かったです。高 職員さんが対応して頂けれ 齢者にとって接種会場が近 れ様でし かかり付けの病院

> 号にて折り込んでおりま んでした。そのため8月 込み作業に間に合いませ ックの4ブロックが折り

折り込みが遅れてし

お詫び申し上げま

もうすぐと五輪見たさに

師と薬と家内の

護に

野

宏

歌

合って良い医療につながっ 友の会会員など協力し |郷市彦成・水田 地域住

(市川市大野町

改めて活動方針など理解で

月

毎 楽しみにしていま

竹落葉藪

0

暗

やみ石

郷市東町

葉

妙

俳句

送が遅延し、高州・東町 でした別冊号の作品展で 印刷会社からの配

月

コ

口

去りしと祈るな

三郷市鷹野

藤 ŋ

保

に 明

日

の

ための茄子胡

三郷市高洲

田

涼

ħ

暑さ残りしカキ

足立区中川

明

彦

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)

の職員さんの協力の下

クリニ



【ヨコのカギ】①資金募 集。平和運動支援の一 ③木から落ちること も ⑤ペア ⑦——の上 にも三年 ⑨---同文

⑩朝な--な 12最先 端技術を――する 険しく困難な所 16掃 除、洗濯、食事作りなど ①チケット

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〉

0)

自粛も続い

集委員・千明

郎

〒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/2021年9月15日

場

は

逼迫

友の

• 当選者発表/第461号(2021年10月25日付)

ピ

ック強行で感染急

方を孫にも教えた

大 0

不

-安は現

実になり、

で習

つ

たシトラスリボン

Ĭ

標に

した

61

サ

口 る

パズル当選者のお知らせ 第457号(6月25日付)の 正解は「アマヤドリ」でした。 正解者の中から田部井幸子さ ん(八潮市)、岡庭好子さん(三 郷市)、森井征之さん(三郷市)、 檜山操さん(三郷市)、一柳歩さ ん(市川市)、水田芳子さん(三 郷市)に図書カード500円分

を送らせていただきます。

自宅で

人でも熱中

できる

ことを見

元つけたい。

とりあ

を原水禁大会に届け

年は自分の

折った

别 刺 冊号に寄せら 激 を受 け た。 れた作品 私 P

編 集 後 記

『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

ナツメロ

瞼

るうる高

三郷市泉

Ш

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。