

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)

入職医師紹介

糖尿病内分泌代謝内科 関 宏子



7月より入職された、
 糖尿病内分泌代謝内科
 医・関宏子先生のご紹介です。

この度、7月より入職させていただきました関宏子と申します。糖尿病内分泌代謝内科を専門とさせていただきます。生まれも育ちも北陸ですが、ご縁があり三郷市の医療に携わらせていただくこととなりました。まだ入職して間もないですが、日々の臨床から多くのことを学ばせていただき、スタッフの方々にご指導をいただいております。恵まれた職場環境に感謝しております。微力ではありますが、今後とも地域医療に貢献いたします。

献できれば、と思っております。特に糖尿病につきましては、血糖値の是正だけではなく合併症の治療や患者さんお一人一人にに応じた生活習慣の改善、治療方針の決定に携わりたいと考えています。全ての出会いを大切に、患者さんやご家族に寄り添った医療を提供したいと思っています。まだまだ未熟ですが、日々研さんを積んで参りたいと思っておりますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



多くの国民が政治に関心を持てば、必ず政治は変わります。多忙な日々ですが一人ひとりが工夫をして投票に出かけましょう。

いのちが最優先される社会への転換をもとめ
全友の会会員、職員が選挙に行きましよう！

465人の国会議員
 を選ぶ総選挙が近づいています

衆議院は10月21日に任期満了を迎え、国民が国会議員を選ぶ「衆議院選挙」が10月末に行われます。選挙は総数465人の国会議員を有権者が小選挙区(289議席)と比例代表選挙(176議席)の投票を2回行って、4年任期の国会議員を選び出します。

この間、政府による公衆衛生軽視、医療供給体制の縮小を背景に、く

かえし新型コロナウイルス感染症拡大の大きな波が起これ、多くの国民のいのちが危険にさらされ続けています。

五輪が強行され、感染拡大は予想をはるかに上回り、入院病床数やホテル療養数も超えて、自宅療養者が急増し「本来救える命が救えない」事態となっています。「新自由主義的政策」によって多くの国民が不安定な生活を強いられ、とりわけ不安定雇用の多い女性が生活困窮に陥り、深刻な

影響がでています。また、政府はコロナ危機の真つただ中にあっても社会保障費の自然増を抑制し、「自助・共助」を基本とした社会保障改革をさらに推進しようとしています。

今度の総選挙は「いのちを最優先にする社会への転換」へのチャンス

こうしたなかでも、私たち医療・介護従事者は、患者・利用者さんへのケアサービスの低下につながらないよう必死の

努力を積み重ねるとともに、少なくない精神的な負担を抱えながら、いのちと健康を守る活動を行っています。さらに感染拡大防止の徹底や「誰も取り残さない」医療の施策を国や自治体を実施を求め要請を行ってきましたが、いまだに十分な対策が実現できていない状況となっています。

わたしたち東都協議会は発足以来「無差別平等」の医療・介護の実現と「安心して住み続けられ

るまちづくり」を追究してきました。今こそ、いのちを守り、基本的人権にもとづく社会保障を実現する政治に切り替えましょう。

今回、コロナ禍のもとで行われる衆議院選挙は、「いのちを最優先にする社会への転換」のチャンスでもあります。職員ひとりひとりの思想信条の自由を守りながら、あらゆる工夫を行って、全友の会会員・職員が衆議院選挙の投票を行うようにしましょう。



鼓動

▼ウイルスは生き物か物質か？長い間学者の中で論戦があつたが、現在でもその境界線は曖昧なまま

だそう。ウイルスは呼吸したり栄養を求めたりはしない。でも我々の細胞と同じように遺伝子を持っていて条件が揃えば(寄生する細胞があれば)自らを増やすことができる。▼寄生された細胞は死んでしまうが、中には細胞と共存するウイルスもある。寄生相手をことごとく死なせてしまつてはウイルス自身も消えてしまうからだ。ありふれた風邪も初めの頃はインフルエンザ並みの強い病原性を持っていたそう。徐々に人間の細胞との折り合いをつけて大人しくなつて(病原性を低くして)いった。新型コロナウイルスのウイルスは恐らく人間の細胞とは初見であるため、付き合い方が分からないのだらう。▼急に感染者数が減ってきた理由ははっきりと分からないが、コロナウイルスが人類と折り合いを付けたのか、はたまた次なる大きな変異への準備なのか。はつきり言えることは、すっかり日常になった感染予防対策はまだしばらくは怠りなく続けることである。

(編集委員・庄司 徹彦)

9月16日 東京民医連拡大強化月間スタート集会開かれる

健康のひろば別冊号での取り組み報告

9月16日に行われた拡大強化月間スタート集会では、健和友の会市原睦夫事務局長による「機関紙『健康のひろば』を通してコロナ禍での取り組み」の報告を行いました。その内容をお伝えします。

コロナ禍での新たな交流の場を目指して

2年目に入ったコロナ禍で、会員の交流の場も断続的に休止状況となり、さらなる孤立化やフレイルが強く懸念されました。そのため機関紙である「健康のひろば」を使った新たな交流の場づくりを役員会で検討しました。健康のひろば編集委員会でも検討会議を行い、会員参加型の紙面づくりを別冊号として作るようになりました。

別冊号を作るにあたって、参加していただくことが目的ではありませんが、直接参加できなくても別冊号として全会員さんの手に渡ること、見て楽しんでいただくことも念頭に置きました。

他の共同組織の活動を参考にしつつ健和友の会でできることを

毎年4月に行われている文化祭りが2年連続で中止になり、毎年手作り作品などを出してくださっている会員さんたちの発表の場づ



リモート発表する市原睦夫事務局長

くりも紙面上で行おうということになりました。そのやり方は、中野共立健康友の会が行った会員さんの作品写真集を参考に、第3弾別冊号として「健康のひろば」6月号と7月号に紙上作品展という形で二回に分けて折り込みしました。

「健康のひろば」に寄せられた読者の声を紹介します。「どれも力作で見ていて楽しくなりまして」「冷蔵庫に貼って毎日の体操に活用しています」など、嬉しい便りが届いています。

今後予定しているのは長い自粛生活を笑いで吹き飛ばそうとの意味を込めて、別冊号第四弾として川柳を大募集します。こちらの川柳も東京の共同組織のみなさんの活動に学び、12月号「健康のひろば」に折り込む予定です。院内に専用の友の会掲示板があり、そこにも掲示する予定です。



「健康のひろば」別冊号

第33講 ～地域まるごと健康づくり～

「保健講座」を今年も行います

10月1日に第1課保健講座は3つのテーマ「看護師の1日・予防接種・健康診断」で行われました。昨年に続きコロナ禍で行うため、メイン会場の他にリモート会場も設け、今年はオンライン配信も行いました。

3つのテーマをそれぞれ分かりやすく

台風の余波で強い雨が降る中、会場参加者は21人、自宅からのリモート参加者は2人でした。講



講師の保健師のみなさん

演はそれぞれのテーマで3人の保健師が行いました。看護師の1日では、意外に知られていない看護師の仕事内容(夜勤含め)を分かりやすいイラストや表を用いて話していただきました。



リモートも兼ねた講座会場

定期的にかかっている項目も必ずしも健診診断の項目すべてを行っていないわけではなく、住民健診はぜひ受けて欲しいと保健師より強い訴えがありました。質疑応答も活発に行われ、あつという間の1時間半でした。

(健康づくり委員会)

健康チャレンジ期間に入りました

チャレンジ期間は10月～11月の二ヶ月間

今年で第16回目となります「健康チャレンジ」が始まっています。チャレンジ期間は10月～11月の二ヶ月間、その中で自分で立てた目標を30日行えばチャレンジ達成となります。

今年のエントリーシート(結果報告用紙)は別紙ではなく、申し込みハガキと同じ用紙に印刷されており、30日以上目標メニューを行えば提出できます。エントリーシートが、もしお手元がない場合は、お近くの友の会役員、または健和友の会事務局までお問い合わせください。ご家族で参加される場合はコピーでも構いません。

(健康づくり委員会)



今年で第16回目となります「健康チャレンジ」が始まっています。チャレンジ期間は10月～11月の二ヶ月間、その中で自分で立てた目標を30日行えばチャレンジ達成となります。



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)



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

連載⑪

私も「健康のひろば」 届けています

鷹野ブロック 村田 喜子さん



ウォーキングもかねて
手配りしています

機関紙「健康のひろば」の手配りをしています。目的がないと、なかなかウォーキングしないのですが、手配りは丁度良いウォーキングになっています。普段

と違った景色を眺めながら楽しく回っています。いつもは「健康のひろば」は、ポストに入れています。が、たまに家の人にお会い出来て、お話し、手渡しします。手配りが終わるとホッとし、気分がすっきりします。ここに来て、コロナ禍で感染者が増え、緊急事態宣言が出され、また延長されたりで大変な時ですが、陽気も良くなってきましたので気を付けながら表にも出てみようと思っています。



病院食(行事食)の紹介



<メニュー>

- ・赤飯
- ・天ぶら盛合わせ
- ・秋の吹き寄せ煮
- ・胡瓜菊の酢物
- ・紅白まんじゅう

<栄養>

・エネルギー	654kcal
・たんぱく質	24.0g
・脂質	14.3g
・食塩相当量	2.2g

9月の行事食テーマは「敬老の日」です。敬老の日の始まりは諸説ありますが、1947年(昭和22年)に兵庫県多可郡野間谷村で行った敬老会が始まりとされています。当時は戦後の混乱期でもあり、子どもを戦地に送った親に報いるべく55歳以上の人を対象に敬老会を開催しました。敬老の日が現在のように国民の祝日となったのは、1966年(昭和41年)のことです。(編集部)



「コロナ禍での健康づくり」バトンリレー連載③

散歩のすすめ

みさと健和クリニック
1階外来看護

おうち時間が増えて運動不足になっていませんか？
未だ収束の見えないコロナ禍。長引く自粛生活やテレワークの増加などによって『おうち時間』が増え、つい座っ

しやすくなります。また、認知機能が落ちたり精神的に不安定になりやすくなります。せっかく感染対策をして自粛生活しているのに、それが原因で体調不良に繋がってしまうのではとても残念です。

短い時間でも ちよつとした 散歩のすすめ

そこで、10〜15分程度の散歩を試みてはいかがでしょうか。運動をすると、筋力や体力、免疫力が向上してケガや病気を

日々の暗いニュースに落ち込む気分を変えるために早朝の散歩を始めてみたところ、気分や体調が良くなって効果を感じたため、今回ご紹介してみました。音楽を聴きながら、いつもと違う時間帯の景色を眺めながらなど、楽しんでほしいと思います。

の抵抗力が上がります。また、脳の活性化や精神を安定させる脳内ホルモンが出て、気分転換や認知症の予防にも繋がるそうです。適度に体が疲れ、質の良い睡眠も期待できます。

今月の 投書から

今月(8月下旬〜9月中旬)は3件の投書を頂きました。ありがとうございます。今回は2件の紹介です。

▼「食事の時、私の不注意で箸を落としてしまいました。落ちた音を聞いて代わりの箸を持ってきてくれました。忙しい配膳中にもかかわらず、ありがとうございました」

▼「息子が長く入院でお世話になりました。一時は危ない時もありましたが、先生、看護師、リハビリ担当の方のご指導により、なんとか自力で歩くことが

出来るようになりました。ありがとうございました」

コロナ禍で職員もこれまで以上に緊張の中で仕事をしております。このようなお礼の投書は現場職員の大きな励みになり、大変ありがたいと存じます。励ましの投書に限らず至らない点へのご指摘の投書も含め、すべて院所利用委員会でご目を通し、今後の病院・クリニック運営に活かすことを話し合っております。どんな些細な投書でも構いませんので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

(みさと健和病院
事務長・仁井谷 光)

募集のお知らせ

コロナ川柳 自由川柳

多くのご応募
お待ちしております。

9月号の「健康のひろば」に折り込みました「コロナ川柳・自由川柳」募集のお知らせです。

お一人2句までで、未発表のものに限ります。

応募締め切りは11月25日まで。応募方法は、

①ハガキの場合

〒341-0035 三郷市鷹野4-494-1 健和友の会事務局 宛

②メールの場合

1面右上に載っているメールアドレスまで。

③ファックスの場合

9月号に折り込みましたチラシ裏面を048-955-7897まで。

わたしのふるさと

(276)

ファミリーケアたかの 所長 山本 洋子



尾形郷土資料館

私の故郷は、山梨県都留市です。富士の裾野、溶岩壁の谷底を流れる桂川が市内を貫く水の町です。初夏には、川風が爽やかな岸辺に鮎釣りの長竿がずらりと並びます。秋には、稲刈りの終わった田んぼで近所の子供たちと赤とんぼやイナゴと同じように飛びまわって遊んだものです。薫と土の香りが今でも思い出されます。

明治時代に建てられたモダンな和洋折衷の「尾形学校」は、

郷土資料館やロケ地として現役で活躍しています。隣の稲村神社の境内は大きな木陰が涼やかな遊び場で、春と秋のお祭りや夏休みのラジオ体操など、懐かしい思い出がいっぱいの場所です。

山に囲まれ田んぼばかりの静かな里に、今はリニアモーターカーの実験線が走り「山梨県立リニア実験センター」や「道の駅つる」に観光バスが続々訪れるリニアの町になりました。新型コロナが落ち着いたら、皆さん是非遊びに行ってみてください。

豊かな自然も多く最先端のリニアモーターカーが走る里——山梨県都留市——

走行実験中のリニアモーターカー

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				17			

【ヨコのカギ】①現代——のルーツとも言われる「北斎——」 ③——がネギを背負う ⑤甘口の対 ⑦えとの第二

⑨童謡「森の——さん」 ⑩朝な——な ⑫出る——は打たれる ⑭前奏の対 ⑯てんてこ—— ⑰——直送野菜

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/2021年11月15日
・当選者発表/第463号(2021年12月25日付)

パズル当選者のお知らせ
第459号(8月25日付)の正解は「パイナップル」でした。正解者の中から菅野トシ子さん、田口洋子さん、佐久間精一さん、古畑真寿美さん、畑澤恒善さん、新野田衛成さん(以上三郷市)に図書カード500円分を送らせていただきます。

今年も三郷公園の小合溜沿いに群生する彼岸花が、真っ赤に開花して訪れる人を楽しませてくれている。彼岸花の名所は各地にあるが、日高市の巾着田が有名だ。情報によると、今年は新型コロナの感染予防のため「曼殊沙華まつり」を中止し彼岸花を全部刈り取ることになったとのこと。新型コロナは季節の楽しみまで奪ってしまう。

(編集委員・細川 健二)

編集後記



読者の便い

▼毎月20日頃になると、もうすぐ来るのを楽しみにしています。夏バテしました。お盆前でしたので「やっていますか」と電話したら、診ていただけるとのこと。すぐ行って診てもらいました。あまり食事が進みませんでしたが、今では元通り元気になりました。「診ていただける(いつでも)」ととても安心です。」ありがとうございました。

(三郷市幸房・菅野トシ子)

▼毎月読ませて頂いております。とても参考になります。今月号で特に参考になったのは水虫です。私もいつか……

▼ワクチン接種の予約が取れない……

▼「猛暑に大雨」、地球規模の気候変動食い止めは待った無しの状況です。なのに大国の指導者・支配層からは本気度を感じない。斎藤幸平氏が言う様に、成長を追求する資本主義から脱却しなければならぬのだろうか？

(三郷市高洲・佐久間精一)

▼妻の介護の合間に、丁度いい息抜きになります。正解かどうかはお構いなしに応募しています。

(三郷市三郷・畑澤 恒善)

▼「お一人さま」に、興味……

前この病気にかかり、2年近く医者に通いました。大切なことは足を乾かすことです。家にいる時は素足でいるようにしています。家族にうつさない様にずいぶん気を遣いました。

(三郷市彦江・田口 洋子)

▼「猛暑に大雨」、地球規模の気候変動食い止めは待った無しの状況です。なのに大国の指導者・支配層からは本気度を感じない。斎藤幸平氏が言う様に、成長を追求する資本主義から脱却しなければならぬのだろうか？

(三郷市鷹野・古畑真寿美)

▼妻の介護の合間に、丁度いい息抜きになります。正解かどうかはお構いなしに応募しています。

(三郷市三郷・畑澤 恒善)

お詫びと訂正

9月号に掲載いたしました「文芸のひろば」の短歌作品『雷に蚊帳吊りおれば落ちないと豪雨の中で母教えけり』の作者を葛飾区西水元の高沢幸太郎さんと掲載しましたが、足立区柳原の青田武志さんの誤りでした。この場で訂正し、深くお詫び申し上げます。

(編集部)



を！ 私たちも、つくづく考えさせられました。

(三郷市戸ヶ崎・新野田衛成)

文芸のひろば

俳句

新米の水をそろりと流しをり
三郷市高洲 吉村 喜子

朝顔のグリーンカーテン美容室
三郷市鷹野 磯野 ヨシ

猛暑去り根シャリ香るたんぼ道
三郷市高洲 村上いな子

夏行や長雨続き夜寒かな
三郷市戸ヶ崎 石塚ふさ子

川柳

ワクチンで死んでも言うか自己責任
三郷市戸ヶ崎 森井 征之

パラリンの選手の身体さまざまに
よくぞ出来るや跳ぶ走る泳ぐ
三郷市中央 吉野 宏

短歌

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。