

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)

新型コロナ禍を乗り越えて 組織強化拡大月間の取り組みを前進させましょう

健和友の会 会長 細川 健二



「月間」・10月の活動 状況と到達

10月は菅政権から岸田政権に代わり、かつてない短期間で総選挙が行われ大変忙しい月となりました。9月16日の「東京民医連共同組織」のスタート集会を出発点に、新型コロナ禍の困難な状況の中、友の会職員が協力し合い、創意工夫をこらし、地域から誰一人も取り残さない「つながり」を大切に活動を取り組んできました。会員の皆様のご協力に感謝いたします。

10月25日、全国で緊急事態宣言が解除となりましたが、これから寒い時期になり感染のリバウンドが懸念されています。健和友の会の活動も10月から12月までの「組織強化拡大」月間、10月、11月の「健康チャレンジ」月間を柱に感染対策をしっかりと行いながら再開しました。10月の会員拡大は66人、年間目標に対する到達は86人です。「いつでも元気」は3部でした。「健康チャレンジ」は友の会が1008名、職員の皆さんの参加が広がり、240名がチャレンジしています

**職員と友の会の
共同の取り組みを
いっそう強化**

コロナ禍のもと友の会会員の減少が続く中、会員拡大、新たな担い手、「健康のひろば」の手配り協力者を増やすなど組織強化の意義を共有し、共同の活動が前進し始めています。■会員拡大の要になっている院所からの手紙の郵送準備の作業を職員も参加して例年より早く完了できたこと、■会員の安否確認、ワクチンお済みですかの電話かけ、■月間拡大推進会議へ、これまで参加していなかった介護事業所の責任者が参加し、会員拡大や健康チャレンジを介護事業所職員の参加体制ができたこと、■これまでクリニック内の友の会コーナーはコロナ対策上休止していましたが、利用者さんに心配をかけないで取り組める対策の検討など、共同が前進しています。

こうした状況を踏まえて、10月の会員拡大の到達は厳しい状況でしたが、友の会の諸活動と、職員と共同の事業「NPO法人・おあしす会」の活動を旺盛に取り組み、仲間増やしの働きかけを意識的に取り組むことが重要になっていきます。感染防止をしっかりと行いながら月間での前進を目指しましょう。

友の会会員・職員の皆様へ 健和会地域協同基金へのご協力をお願い

医療法人財団健和会では、地域の医療福祉活動や民医連運動の前進を支持し、その発展を願う共同組織の方々から、長期安定した資金として事業運営に資する目的で、「地域協同基金」を募集しています。

この度、共同組織の強化拡大を図りながら事業運営基盤を強固なものとするために、友の会会員・職員の皆様にも「地域協同基金」へのご協力をお願いすることといたしました。

是非とも趣旨をご理解いただき、ご協力のお力添えをいただきたくよろしくお願い申し上げます。

(健和会経理部長・立川一博)

<健和会協同基金 募集要項>
 募集目的：健和会の事業運営に資する資金
 募集期間：随時募集
 借入期間：借入日より10年(以後10年毎自動更新)
 利率：無利息
 応募対象：足立健康友の会、葛飾健康友の会、健和友の会の成人会員
 借入金額：1,000円より(千円単位)
 受付：申し込み・問い合わせは健和友の会事務所へ



入職常勤医師の紹介

小児科 高科 珠子



9月から入職されました小児科医師・高科珠子(たかしな たまこ)先生のご紹介です。

9月より、みさと健和クリニックで勤務することになりました小児科の高科珠子と申します。

これまで小児専門医療施設で後期研修を行い、その後市中病院で一般小児科診療の経験を積んでまいりました。お子さんにできる限り負担なく診察ができればと思っております。また私自身子育ての中で子どもの年齢毎の変化や、お母さんご家族が困っていることなどを経験し、初めて知ることが多くありました。そういった経験を診療に活かしていきたいらと思っております。

新型コロナウイルス感染症流行の中で病気のこじや、それ以外の心配事を相談する機会が限られていると思います。受診された際には気軽にご相談いただけます。また私自身子育ての中で子どもの年齢毎の変化や、お母さんご家族が困っていることなどを経験し、初めて知ることが多くありました。そういった経験を診療に活かしていきたいらと思っております。

新型コロナウイルス感染症流行の中で病気のこじや、それ以外の心配事を相談する機会が限られていると思います。受診された際には気軽にご相談いただけます。また私自身子育ての中で子どもの年齢毎の変化や、お母さんご家族が困っていることなどを経験し、初めて知ることが多くありました。そういった経験を診療に活かしていきたいらと思っております。

鼓動 今、世界は地球の温暖化によって、干ばつ、森林火災、洪水など、気候変動という深刻な危機に直面している。▼持続可能な開発目標の一つに「気候変動に具体的な対策を」も掲げられているが、もっとも喫緊な課題ではないかと思う。▼2021年のノーベル物理学賞を真鍋淑郎氏が受賞した。地球温暖化などの予測に貢献する気候モデルを確立したことが受賞の対象となったといわれている。ノーベル賞には地球科学賞はないと言われていたが、分野を超えた受賞は、いかに重要な研究であったかを示しているといわれている。▼真鍋氏は会見の中で日本の研究環境について「最近の日本の研究は以前に比べて好奇心をもって研究することが少なくなくなっているように思う」と語っている。今、日本では政治が「科学を軽視した新型コロナ対策」や「学会議会員の任命拒否」、「産学共同の研究の推進」など、真鍋氏の思いとはかけ離れた方向に動いていることに危惧を感じている。日本の科学者が自国で好奇心を持って研究を続けられる環境を整えることが急務ではないかと思う。

(編集委員・細川 健二)

みさと健和病院で研修を始めました

王子生協病院 研修医 サカイ 滯音

王子生協病院から研修に来られたサカイ滯音(みおん)先生の紹介です。

はじめまして。10月から約

1年間みさと健和病院で研修

をさせていただきます。初期研修

医1年目のサカイ滯音と申します。4月からの6ヶ月間は

東京都北区にある王子生協病院の急性期病棟で研修をして

はじめまして。10月から約1年間みさと健和病院で研修をさせていただきます。初期研修医1年目のサカイ滯音と申します。4月からの6ヶ月間は東京都北区にある王子生協病院の急性期病棟で研修をして

医師を目指した理由を訊かれることも多いのですが、これといった大きな理由はなく、気がついた時には医師になると思いついたような気がいたします。若い頃から体が丈夫な方ではなく、医師の存在が身近だったことが1番の理由だと思っています。(医療ド

ラマやアニメを見るのが好きで、母親が「医師って素敵な職業よね」と何回も言ってきたのも大きかったとは思いますが、

幼い頃から医師を目指してやっとスタート地点に立つことができたものの、勉強不足、実力不足を実感する毎日です。地域の皆さんが体や心の健康で何か困ったことがあったら、まずこの人に相談してみよう!と思つていただけると嬉しいな医師になれたらな、と思つております。そのために医学的知識や技術、患者さんや他職種の方々とのコミュニケーション能力等をしっかり勉強していきたいと思つております。1年間短い間ですが、よろしくお願ひいたします。



王子生協病院から研修に来られたサカイ滯音(みおん)先生の紹介です。はじめまして。10月から約1年間みさと健和病院で研修をさせていただきます。初期研修医1年目のサカイ滯音と申します。4月からの6ヶ月間は東京都北区にある王子生協病院の急性期病棟で研修をして

うつを予防するこつ

保健講座第2課を開講しました

10月15日に保健講座第2課が開講されました。テーマは「うつを予防するこつ」。講師は三郷市地域包括支援センターみさと南の磯知恵所長です。

コロナ禍で私たちの生活が大きく変わりました。特に高齢者にとって、いままで出かけるきっかけになつていた様々な催し物ものも軒並み中止、また三密を避けるため人と

も会わないように家に閉じこもつて生活する方も増えました。講演では、うつを

引き起こす大きな原因のひとつが「社会的孤立」であると話されました。特に高齢男性にその傾向が大きく出やすいとの報告もありました。

また「うつ」への誤解がよくある、ヤル気の問題や気の持ちようなどは的外れであり、医学的な治療が必要な脳の病気である

とキツパリと説明してくれました。とくに高齢者のうつでは、認知症に間違われることも

あり十分な注意が必要です。自分や周りの人がうつに気づくサインを見落とさないことも大切です。高齢者うつの予防として、東京大学高齢社会総合研究機構が

考案した、おうち時間を楽しく健康に過ごす知恵をまとめた「おうちえ」を紹介されました。孤立を防ぐ地域づくりを積極的に行つて

いる「友の会」はうつを予防する場であると講演の最後に結びました。



磯知恵所長「おうちえ」を紹介する



熱心に聴講している参加者のみなさん

友の会会費納入のお願い

会費は年間で500円です

健和友の会は、「地域の中の助け合い」「住民とともに作る「医療福祉活動」「健康づくり」を合言葉に、健和会の事業所と協力して、住民の方々が「安心して住み続けられる町づくり」をめざして、さまざまなとりくみを進めてきました。

皆さまの会費は、このような友の会運動を支える大切な財源となっています。下記の通りお納めくださいますよう、よろしくお願ひいたします。

<納入のしかた>

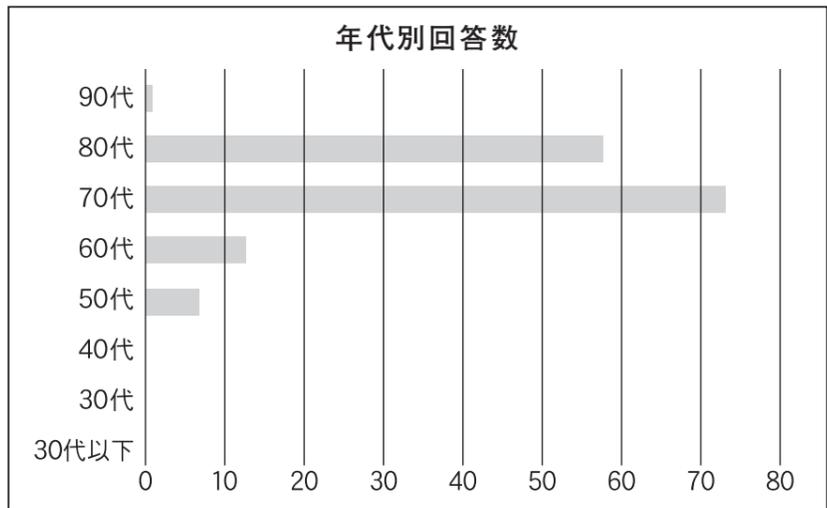
健和病院友の会事務所、もしくはお近くの友の会役員にお納めください。複数年分(2年分以上)納入も大丈夫です。

<お問い合わせ先>

健和友の会事務局 048-955-7872

くらしのアンケート 中間報告

健康のひろば9月号に折り込みました「健和友の会 健康・くらしアンケート」の中間報告です。



送ってくださった回答数は現在(10月14日現在)150通で、年代別では70代が73人、80代が58人と、合わせて131人で全体の87.3%でした。

コロナ禍でのお体の具合を伺う質問では、体重減少があったと回答した方が11人(全体の7.3%)である一方、歩く速さが以前に比べて遅くなったような気がする」と回答された方は88人(全体の58.7%)と過半数以上でした。

軽い運動・体操を1週間のうち何日かしているとの質問では123人の方が回答され(全体の82%)、多くの方が運動不足には気を付けて生活をされていると思われました。

暮らしのアンケートの集計が進みましたら「健康のひろば」にて改めて報告いたします。(編集部)

スマートフォンで「おうちえ」コードで「おうちえ」が読み取れます



「健康づくり委員会」

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

お問い合わせ先
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)

友の会 会員特典

福祉用具販売2割引き
(一部に5%~20%値引きあり)

(株)福祉協同サービス

中央営業所

詳しくは健和友の会事務所までお問い合わせください

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

その人らしくを大切に
社会福祉法人
すこやか福祉会

介護職の
やいがいと笑顔が
ここにありま

すこやか福祉会 検索

連載⑫

私も「健康のひろば」 届けています

高州・東町ブロック 町田 由美子さん



健和病院にお世話になり
30年余り、私は糖尿病です。
友の会に誘われ、また自分
の思いもあり友の会へ入会
しました。そして本当にた
くさんの教えと人とのふれ
合いで、心も身体も元気を
いただいております。

手配りをすべしと私も力をもちています

「健康のひろば」の手配り
は少しでも外に出て体を動
かしたい、また何か自分で
出来るお手伝いがあったら
と思い、やらせてもらいま
した。配布先は近くのマン
ションの方が多数ですが、
間違いで別のポストにス
トンと入れた時は慌てまし
た。取れませんでした。が、
良い知らせだからいいか…
…と小さなレターを添えて
スルーします。

私も歳を重ねてだんだん
世間が狭くなり、自分の衰
えを感じますが、このお
手伝いが出来ることで力を
もちっております。動ける
うちのお手伝いです。今パ
リバリの方も足元を気にし
ている方も、自分に合う出
来ることを探してみませ
んか。お互い元気でいた
すね。ぜひお友達になっ
てください。

病院食(行事食)の紹介



<メニュー>

- ・米飯
- ・鯖のお刺身
- ・つみれ汁
- ・揚げ茄子煮浸し
- ・コーヒーゼリー

<栄養>

- ・エネルギー 589kcal
- ・たんぱく質 36.0g
- ・脂質 9.4g
- ・食塩相当量 2.0g

10月の行事食は鯖の刺身です。今では高級魚として扱われる鯖ですが、冷蔵や輸送技術が発達していない江戸時代ではサバやアジより価値の低い魚とみなされてきました。鯖はタンパク質が豊富で、赤身はとくに多く、トロの2倍以上のタンパク質を含んでいます。脂の多いトロには、健康に良い効果のあるオメガ3脂肪酸(不飽和脂肪酸)が含まれており、血液をサラサラにして血管の健康を保ち、動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果があります。

(事務局)

ストレスのセルフケア

あなたが、自分でできるストレス状態の解消方法をご紹介します。この方法により、必ずしもストレス状態が解消されるとは限りませんが、早めの対策が大切です。ぜひ、ご参考にしてみてください。



メンタルヘルスケア

みさと健和病院健診センター

「コロナ禍での健康づくり」ボタンリレー連載④

① 快適な睡眠

快適な睡眠

- ・食べ過ぎ・空腹の状態では寝床に入らない
- ・寝酒はしない
- ・眠くなってから就寝する
- ・仕事や悩みのことは頭から消す
- ・日中適度な運動を



② マイ・ストレスサインを知る

マイ・ストレスサインを知る

自分がストレス状態になった時の症状(イライラするなどの感情の変化、ミスが増える行動の変化等)を知ることで、早めの対策につながります。

③ リクレーション

リクレーション

- ・入浴
- ・音楽
- ・ストレッチ
- ・腹式呼吸
- ・気の合う人との時間をもつ
- ・適度な運動(散歩、スポーツなど)



④ ちょっとした楽しみリストを作る

ちょっとした楽しみリストを作る

1人でできること(音楽を聴く、小説を読む、珍しい物を食べるなど)を毎日の生活に負担にならない程度のことを行いましよう。

⑤ 自分をほめる・見方を変える

自分をほめる・見方を変える

自分をほめるために「私の長所リスト」を書いて、ときどき見ます。書くだけでなく、壁などに貼ってみることも大切です。日常生活の「見方」と変えることも重要です。

「うまくできなかった」→「ほかは大体うまく行った」
「誰もわかってくれない」→「少しでもわかってくれる人がいればいい」
このような考え方をしましょう。

健康診断でおなじみの健診センターです。今回は、新型コロナウイルスの影響で増えている精神的不調を和らげるメンタルヘルスケアについてお伝えします。

新型コロナウイルス以前から、世界の2人に1人が一生の間に精神的不調を経験し、5人に1人はなんらかの精神疾患を抱えて暮らしているといわれています。心配や過労、ストレスが続いたり、孤立感が強くなったりしたときはいづ病にかかりやすいといえます。そのため、精神的な不調を抱えずに済ませる前に、ストレス状態がどのようなことなのか、それに対するケアをご紹介しますので、ご参考してみてください。

※ご希望の方には、健診センター作成のメンタルヘルスケアのチラシを健和友の会事務所にしてお渡します。

今月の投書から

今月(9月下旬〜10月中旬)は10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。投書の際、なるべくお名前と連絡先をご記入ください。

▼「駐輪場に雨除けの屋根を付けて欲しい」
駐輪場に平置きで駐輪場を併設してありますが、屋根を設置するのと建物とみなされてしまい、建ぺい率の関係で設置が行えません。ご不便をお掛けいたしますがご理解をお願いいたします。
(みさと健和病院 事務局長・仁井谷 光)

▼「入院中の家族への荷物を預けたが、本人には翌日に届いた」
入院されている患者様へのお届け物は、1階受付でお預かりしております。時間外のお預かりですと翌日のお渡しになります。また、貴重品に関しては時間外でのお預かりは原則しておりません。入院患者様への荷物預かりの対応時間等につきましては、入院時にお知らせをお渡ししております。ご不明な点などございましたら、南棟1階の入院受付へお問い合わせください。
ご協力とご理解をお願い致します。

読者の便り

▼家の庭には今が見頃のサルズベリの花がきれいに咲いています。雨や風にもたえてます。所々には彼岸花が咲いています。今は月見は行く家はあるのでしょうか？ 昔は飾った事がありますが……。この辺はスキが見当たりません。(三郷市戸ヶ崎・江川マチ子)

▼一年が過ぎて行く早さ、何でこう急ぐのか判らないけど、本当に早いですね。今、私は介護サービスに通っています。支払うお代の高いこと、びっくりです。まだボケてはいないつもりですが、91歳と8ヶ月になりました。(葛飾区東金町・金子ハナ子)

い思いですごしています。人と人との連りの大切さを改めて感じているこの頃です。一日も早いコロナの終息を願うばかりです。(三郷市早稲田・萩原美砂子)

▼広島デーに参加した研修医や職員の方の感想が印象に残りました。免疫力を高める食事の記事を読んで実践してみたいと思いました。今月の投書からのコーナーに書いてあったクリニックに正面玄関入ってすぐの総合受付なんでも相談の場所があると知り、何かあったら利用してみたいと思いました。(三郷市彦成・中川明)

▼「健康のひろば」が届き、先ずクロスワードパズルに目がいき、三郷、健和病院、江戸川とクイズを解きながらなつかしく思い出しています。これからも患者さんに寄り添い良い医療を続けてください。(品川区西大井・原貴広)

▼病院食(行事食)の紹介、楽しみを組み込むことで、皆さんの楽しみを引き出すのが、素晴らしいと思いました。(品川区西大井・原貴広)

わたしのふるさと

277

ファミリーケアみさと 所長 山崎 加奈



都立水元公園

埼玉・千葉に隣接し、「地元どこ？」と聞かれた際に提供できる話題も多くないギリギリ東京。生まれてから二十数年、殆どの時間を東京都葛飾区で生活してきました。有名所としてあがるのは『男はつらいよ』の舞台となった柴又や、23区で一番大きな面積の水元公園でしょうか。水元公園のメタセコイアはこれから見頃を迎えます。小中学校では菖蒲の写生やザリガニ釣り等、自然な体験をさせてもらいました。

自然な流れで就職も地元周辺で探し、すこやか福祉会に勤めさせてもらえるように…。冒頭では皮肉めいた紹介をしていますが、平穩に過ごしてきた葛飾が好きで、自分が生まれた病院で子供を出産し、尚住み続けています。

今回の文章を書く中で、利用者様の、自宅で過ごしたいという思いが当たり前の願いだと改めて感じました。遠くの施設に入所せざるを得ない方も増える中で、その当たり前が少しでも続くように関わっていきたいと思います。

生まれたあととずっと住み続けたい街



柴又帝釈天参道

クロスワードパズル

Grid for crossword puzzle with numbers 1-17 and some pre-filled characters.

カギを解き、二重枠の文字を並べてできる言葉を書きこみましょう

- ④ 見える範囲 ⑥ 投稿しても毎回 ⑧ ジャスト。5時 ⑩ せぬ出来事 ⑫ 金利 ⑬ 中がうつろ ⑭ 螢の光 ⑮ 雪 ⑯ 水をあげて船が進む

【ヨコのカギ】①織田信長、豊臣秀吉、徳川家康の出身地の県 ③父と子 ⑤南瓜 ⑦せんない ⑨毎回。その―― ⑩――せぬ出来事 ⑫金利 ⑬中がうつろ ⑭螢の光――の雪 ⑯水――をあげて船が進む

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460号(9月25日付)の正解は「ツキミダンゴ」でした。正解者の中から江川マチ子さん、関口敏子さん、金城京子さん、萩原美砂子さん、中川明さん、金子ハナ子さん、村瀬昭一さん、大塚紀恵子さん、原貴広さんに図書カード500円分を送らせていただきます。

編集後記

▼只今「健康チャレンジ(測定)」に絶賛挑戦中。毎日測定していると、冷え込んできた時期には血圧が高めになったり、食事で体重が変化したりと、日々の変化が面白く、習慣というより趣味の領域に近づいています。ただ残念なのは「体年齢」が実年齢より2歳超過していること。「1歳でも若返りたーい」50代おじさんの熱き願いです。(編集委員・石上敦久)

文芸のひろば

俳句

秋彼岸渡しの風もやはらかし 三郷市高州 吉村 喜子

忍び来る季節の移ろひ虫の声 三郷市東町 増田 綾子

金盞花香る月夜や流れ雲 三郷市戸ヶ崎 石塚ふさ子

人々のやさしく成りて月今宵 三郷市鷹野 磯野 ヨシ

月の夜なく虫の声秋近し 葛飾区東金町 小林 幸代

秋色と希望の匂ひ街化粧 三郷市中央 佐藤 厚子

みつめる先の青空高し

短歌

秋と希望の匂ひ街化粧

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達していただいています。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。