(図1)

(人数)

200 180

140 120

100

80

はい

(図2)

> 140 120 100

> > 80

60 40 20

度も念を押して話してく

れました。

講座の最後に

いいえ

はい

いいえ

はい

コロナ禍での困りごと

ウ

いいえ

はい

エ

いいえ

はい

オ

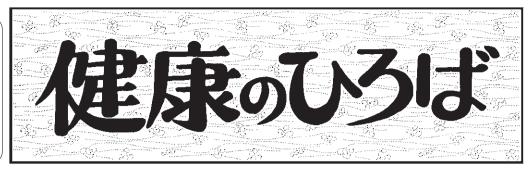
いいえ

「医療不安」が続

### 医療法人財団 健和会

Tel.048-955-7171 みさと健和病院 Tel.048-955-8551 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 みさと健和歯科 Tel.048-959-5011 みさと健和団地診療所

現在の体の様子(年代別)



ア) 体重減少があった

イ)疲れた感じがする

ウ) 握力が弱くなった気がする エ) 歩きが遅くなった気がする

オ)軽い運動を心掛けている

60 50(年代)

がする」

では

70

以

けもなく疲れてきた感じ した。特に設問イの「わ くつかの違いがみられま

### 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)

代と8代を併せて322 ンケート」に30代から90代まで幅しました「友の会健康・くらしア アンケート回答で70 全体の7割以上を占 9月の健康のひろばに同封いた

が増えてきています。身 の方から「はい」の割合

は歩くのが遅くなったと 問についても70代以上で っているとの回答でした。 上では8割以上の方が行 ついての設問では70代以 日 0) 体機能の変化を尋ねる設 課としての軽い運動に 回答が半数以上、また、

以下の方々の回答にはい

70代以上の方々と60代

めました(図1)。

## 年代ごとに違いが 困りごとでも

出減を挙げた方が全体の となく憂うつ」、「健康不 した。そのあとは「なん 半数近くいらっしゃいま での設問(図2)では、外 あり コロナ禍での困りごと

の方から回答を頂きました。ご協広く各年代にわたり、計446人 力ありがとうございました。 管理への意識も高まって 健康不安の割合が増える 一方、健康のための自己 年代が上がるにつれて

いることが伺えました。

ました。 役世代へのコロナ禍での 減った」への設問に対し いました。 経済的影響が強く表れて ては、60代以下の方の「は い」の割合が大きく、 仕事がなくなった

体制への不安などが多く 族や友人に会えないこと、 ストレスなど、また医療 出かけられないことでの 載)では、自粛により家 その他の回答(自由記

重要さを強く感じました。 から様々な角度からの健 今回のアンケート結果 づくりへの取り組みの

みられました。

事務局)

アのアドバイスとして、 洗顔と同様にたっぷりの 泡で洗うことが大事との 続いて全身のスキンケ パン なス た。 はお

野の れま て修了証の授与式が行わ 健講 りました(写真左)。 した。代表として鷹 部長より修了証を受 河下義隆さんが加藤 演終了後に今期の保 座の締めくくりとし

11:11:36

な皮ふトラブルの原因に を洗ったあとは体に石け なってしまうので、身体 洗い流すことも大事と何 んが残らない様に十分に しでも残っていると新た ボディーシャンプーが少 大事とのこと。石けんや むようにして洗うことが

阻斯夫族

医性不是

粉集车张

つながりをは

你就有谁

優しく泡で汚れを包み込 シと体を擦るのではなく りと泡立ててからゴシゴ ても十分に、またたっぷ ディーシャンプーを使っ

PARTIE A TO SE

をめざす」です。 (編集委員・坂本 喜市)

支える協同基金 (無利息) に健和会の医療と介護の事業を

こ協力をお願いいたします。

お問い合わせ》

保健講座開 コロナ禍のマスクとスキンケア か れまし

▼最近「ヤン

見えてきたもの

アンケー

ト結果から

5

第3課

膚・排泄ケア認定看護師の小倉書 肌のケア」というテーマで行われました。講師は皮 とスキンケア」を主題として、 11月11日、保健講座第3課の 副題に「秋と冬のお **疂子さんです。** 「コロナ禍のマスク

現 る摩擦で皮膚への刺 スクの着脱時に起こ ルについてです。 クでのスキントラブ 講演の最初はマス

即保湿を勧めていま 激がお肌のバリア 湯で洗い、洗顔後は っぷりの泡でぬるま マスク後の洗顔はた つながるとのこと。 (保護)機能の低下に

キンケアの試供品と フレットを頂きまし 土産としていろいろ

(健康づくり委員会)

ことが出来る社会の実現 ます。▼2020年、

典)によれば、「18才未満 をしていることをいう」 の子供が家事や病気のあ この言葉の意味としては ように思います。家族構 そのような家庭はあった から程度の差はあったが、 と定義しています。▼昔 兄弟、妹等の介護や世話 る父母、祖父母、年下の ウイキペディア(インタ ーネット上の無料百科事 鼓動 実態が問題に グケアラー」の なっています。

向上、疾病に対する知識 よって自分自身の能力の 生、ケアーの悩みもあり りますが、それらを優先 族のケアーをすることに というのが48・6%と圧 康で文化的な生活を営む 制定しました。第一条は 玉県は全国に先駆けて 強の遅れ、ストレスの発 することにより自身の勉 の向上、弱者に対する思 るを得ない状況です。家 倒的に多く、協力をせざ 成も「ひとり親と子供」 「ケアラー支援条例」を すべてのケアラーが健 やり等プラスの面もあ

こと。どんな石けん、ボ

脱衣前

くるのが「ヒートショック」です。

みさと健和病院健診セン

トショック」とは何か、

これから寒さが厳しくなってきますが、それに伴い増えて

## 寒い時期 台的自動力尼氨基質形式等



温の低い脱衣所で身体が冷えて 非常に怖い現象ですが、①高齢 ります。その後お湯に浸かると 冬場の浴室で例えると、まず気 れています。よく起こりやすい ますか?日本医師会によると、 どの年代にも起こりうるため によって心臓や脳に負担がかか 血管が拡がるため、 血管が縮むことで、血圧が上が なります。何の前触れもなく、 などの病気を引き起こしやすく メージを受けること」と定義さ 急激な温度の変化で身体がダ このような血圧の大きな変動 心筋梗塞や脳梗塞、 血圧が下が

> 差が大きいといった場合にリス 飲酒後に入浴をする、 を好み、よく長風呂をする、 所(脱衣所や浴室など)と暖か (リビングなど) の温度

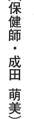
という言葉を聞いたことがあり

みなさん「ヒートショック」

船に入らず、まずはかけ湯をし て体を温める、などが挙げられ の入浴は避ける、④いきなり湯 浴は10分以内を目安にする、 ②お風呂の温度は41度以下・入 家の中の温度差を小さくする、 人浴前の飲酒や食後1時間以内 ーなどで脱衣所や浴室を温め 3

身体に負担の少ない入浴方法を 全で快適な入浴をするために、 工夫が予防につながります。 「ヒートショック」は少し 安

入浴で暖まると 急激に冷えると 血管が収縮して 血管が拡がって 血圧が急上昇 血圧が急降下



# 徐々に始めています

制約付きながら7月より

11 月

ロンが、時間短縮などの 会」が主催する高齢者サ NPO法人おあしす

> ません!)を行った彦成 は映画会(記憶にござい

を講

師

7

ん

サ

口

セラピス 呼

東町

サロン二郷半、パラリン

協力していただきました。

に三郷社保協による電話

12 月 5 日

「何でも相談会」が開催さ

れました。

対策としては、①暖房やヒ



件の相談件数でした。 談が3件あり、合計で11談会は13件)。事前に相 りました(昨年12月の相 当日は8件の相談があ 主な相談内容別では、

宅1件、障がい1件でし い状況を聞いて欲しかっ た。「病気が治らず苦し らし2件、法律1件、住 医療2件、介護1件、 暮

三郷市社会保障推進協議会(三郷社保協)主催 でも相談会開かれる

シャルワーカー・民主商工会・市議会議員・埼玉土建など、生 も相談会」を開きました。 沽に関わる様々な分野の相談に応えられるよう多くの専門家に 12月5日(日)、三郷市社会保障推進協議会が主催する「何で 看護師・弁護士・医療ソ

どのえ、 相 き 四談員10人、事務局四談が寄せられまし が な Ź 生 61 61 0 活保護申請な う が 相 大 談 母親 で に 加通

が参加 しまし た。

(三郷社保協

二回目のボッチャ。鷹野さわやかサロン

サロン活動も

った彦成サロン二郷半

セラピストを講師に呼んだひまわりの会

各種サロ のひまわりの (事務局) ンは盛り だ高 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

学校HP:http://www.senju-kaigo.jp

<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

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)

## 

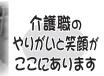
株) 福祉協同サ· 中央営業所 学校法人 東都医療福祉学院

> 詳しくは健和友の会事務所まで お問い合わせください

### 医 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)

特別養護老人ホーム・デイサービス TEL 03-5813-9251 グループホーム・訪問介護 他



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(3)

### 私も「健康のひろば」 届けています

八潮ブロック 深井国行さん・紘子さん



で届き、その後は会員さん 思います。それまでは郵便 私81歳)が「健康のひろば」 ったのは4年位前だったと の手配りに参加させてもら が届けてくれました。

> 付けながら「雨の日はダメ。 に事故のないように気を

私たちふたり(夫85歳

ます。高齢運転なので慎重

今は21部を車で届けてい

健康のひろば」手配りをふたりでやっています!

夫が運転し、私が配ってい 夕方、夜も」等考えながら

花を剪定している女性に思 隣の家の前で、 色鮮やかな花に心が明るく ば」を入れていた時、 なります。ある時車から降 春先は各お宅の玄関先の ポストに「健康のひろ あじさいの その

私たちですが、

みさと健和クリニック 诱析室

③毎日体温を測定し、

を利用する時、

体温票を記載・発熱時

には連絡する。等々 更には、ワクチン接

②蜜を避け・換気。

80名が週3回・1回

4時間の透析治療に通

スクの着用。

①手洗い・うがい を紹介します。 ク3階にあります。

維持透析患者、

ク透析室は、クリニッ

みさと健和クリニッ

防対策のアドバイスを伺いました。

厳重に行っています。

こいます。コロナ禍での感染予コロナ禍前より感染予防対策

透析室では、

象」と、テレビ等で聞 リスクが高く入院の対 ウイルスに感染した場 は「患者を守る」「スタ に大勢が透析をうけま 院、ワンフロアで一度 いたことがあると思い そのため、透析室で 皆さん、新型コロ 「透析患者は重症化

や心配、やり場のない 種も促し、患者・スタ 上!クラスター化する ことなく今日に至りま ッフ共接種率は97%以 地域の皆さんも不安

感染予防対策を徹底し てきました。その一部 フも守る」を目標に 出来ることに感謝し、 の健康を保つため、 されたと思います。 思いなど様々な経験 策と自身の体調確認を は、とても大切です。 寝る、誰かと話すこと 事に一日終えることが お願いします。 受診やデイサービス 今後も、感染防止対 無

ださいね。感染対策は 事前に連絡を入れてく 違うなぁ」と思う時は、 ある場合や「いつもと やることが重要です。 目分も周りの方も守り 人だけでなく、皆で

みさと健和クリニック 透析センターをご利用の患者様、ご家族様へ

2021年11月12日

透析後、帰宅してから次に来院するまでの間に 一度でも37.0℃以上の熱があった時は、

透析室に連絡して下さい。

透析室直通の電話番号: 048-955-7710

毎日の自宅での体温測定をお願いします。

			名前:	
日付	朝起きた時	昼食前	夕食前	寝る前
				.,

を切ったら来年も咲くので

た。「あじさいの花は、

どこ

教えてくれた女性に逢って 速家に帰りパチパチ切り、 すか?」と。 ています。「こんな嬉しいこ 花の報告が出来たらと思っ 来年が楽しみです。そして を説明してくれました。 に丁寧に笑顔で切るところ すると、見ず知らずの私

病院食(行事食)の紹介

ともあるんだ!」と思い、

これからも事故のないよう



<メニュー>

• 刺身盛合わせ ・冬瓜帆立あん

• ほうれん草の白和え

<栄養>

•エネルギー 481kcal

たんぱく質 26.3g

• 食塩相当量

• 脂質 7.5g 2.2g

たが、 鮪(マグロ)の刺身でした。 大衆魚として庶民の魚でし 縄文時代の貝塚から鮪の骨が 1960年代以降は生食が主 出土しています。鮪は長い間 本での食用鮪の歴史は古く、 11月の行事食は海老・鰤・ 冷凍技術が発達する

だき、本当にありがと

ございました」

件掲載させていただ 今月はお礼の投書を ん、リハビリの方々に

しめ、看護師のみなさ ▼「手術後に先生をは い迷いも吹っ飛んでい 王の丁寧な説明で不安 しまいましたが、先 ▼「急な入院で動揺し

じました」

愛しく寄り添っていた

投書でも構いませんの を通し、今後の病院・ て院所利用委員会で目 の大きな励みになり、 で、今後ともよろしく すことを話し合ってお クリニック運営に活か らず至らない点へのご 大変ありがたく存じま きました。 このような 指摘の投書含め、 お礼の投書は現場職員 っます。どんな些細な 励ましの投書に限 すべ

前と連絡先をご記入く

育の際、なるべくお名 は2件の紹介です。 こうございます。

(中旬)は5件の投書

今月(10月下旬~11

今月のジジ

頂きました。

ありが 今回

にさい。

報ありがとうございました。

ら今でも続いている敬老会が

南川崎地区には明治42年か

敬老の日の始まりについて、

10月号の病院食で紹介した

八潮市の会員さんより、

になり高級魚になりました。

毎月号楽しみに拝読して

読

0

L)

さしくして頂いているのか

私が病気を持

76年前、

母の実家熊本にやっかいに

なりました。二人の弟と一

タッフの皆様にはどれ程や

宮崎先生はじめ大勢の

## わたしのふる

### 金田 直樹 ファミリーケアみさと北 所長



私が生まれたのは墨田区、京 し)発 成荒川駅(八広)の駅近くで生 てきました。当時は三郷町で田 んぼばかり、大場川沿いは砂利 道で、橋も木造で手すりなどあ りませんでした。小学校の通学 時の風の強い日は、飛ばされそ うで橋を渡るのが怖かった思い 出があります。

小学生の頃に新しい小学校が 増えて、中学校も増えて三郷の 人口が増えていました。三郷団 地ができて、武蔵野線が開通し

た。(余談ですが、小5の時に イタズラで武蔵野線の貨物を止 めたことがありました。運転手 に怒鳴られて終わりでした。今 では考えられない出来事でし た。)

地元との人と同じ年月が経ち 幼稚園、小学校、中学校と現在 まで三郷で住み続けています。 健和病院が出来たときの記憶が あまりなく、通院もしていませ んでした。病院建設にあたりい ろいろ厳しい困難があったこと は協議会の本や資料で知りまし た。あの頃の三郷から市の発展



【タテのカギ】 ①牛乳

⑤掛け算の

⑥秋の七 ④交通の を後にして 文字を並べてできる言葉

11 8

百万石 ⑭注意一秒

① 勇ま

優先

を決める

カギを解き、二重枠の

のお礼をいいたくてペンを 日はどうしても皆様に日頃 思ったりもしています。

るのになあと、そんな事を 気なら病院の草取りに行け と感謝感謝の毎日です。 えて居るのも皆々様のお陰 ちながら92歳迄生きながら

私がもう少し足や腰が元

うめられ、

父はモンゴルへ

緊張と多忙(と言うには

らなくなりましたが、山に

の妹は満州のどこかわか

昼夕・オヤツと、まさにサ いもだけは食べられる様 マイモのおかげで生きの 今やっと

母の姉妹も引揚げて来て、 お米が出来るまで農林1号 (無事に帰って来ましたが) 唐いも(サツマイモ)を朝 もうすぐ終わろうとしてい 安易な言葉ですが)の年も

けです。 定?ただただ頭を下げるだ せて頂いていましたが、今 回送られてくるたび読ま 初めてメールしました。 まだ本当の収束は未 「健康のひろば」は

さと」を自分のふるさとに 重ね合わせて読んでおりま れります。 (三郷市采女・井川 「わたしのふる

健勝をお祈りしています。 世話になります。 話になって、 えましたが、これからもお も母も送ることが出来まし で今年から吉川の病院にか 健和には50年近くお世 車の免許返納

幸子)

(吉川市中野・小林

れられず、この吉川で父 践してみたいと思いました 散歩のすすめを読んで実

とてもわかりやすかったで 絵でも説明があったので、 いる作品を見ることも毎回 (三郷市彦成・ 文芸のひろばに載って 中川

(三郷市幸房・富高 照子)

日向ぼっこド

アの把手の赤

ト

三郷市泉

澤 ボ

7

マ付添うハロウィン

三郷市中央

保アヤ子

俳

旬

校は6回転校して父母とは

# 【お知らせ】

湯豆腐や盛っ

切り酒のカウン

三郷高州

聴器を外し静寂秋の宵

葛飾区西水元

沢幸太

サザエさん見る鰤大根ことこ

三郷高州

田

涼代

健康チャレ

ンジ月

ち、ご自分で立てた目標 ました。二ヶ月間のう た方には達成賞をお 達成となります。 を30日以上行った場合、 (10月~11月) ます。 が終了し 達成.

健和友の会事務局

寒き朝枯れ葉の下にどっさり

テント

ウ

虫の冬ごもりか

野

宏

短

歌

③甘口の対 ②♪南国-

きた

—埼玉県三郷市

わ

n

ゆ

姿を見

続

け

G A/5 

【ヨコのカギ】①和名は ③10秒の―を ⑤いろいろ入り乱 れて混乱すること ⑦ア ⑨会心の-

10 --上浸水 12治るこ と ⑭学校の行事で工 場 ― に行く 16 ― 虫

パズル当選者のお知らせ 第461号(10月25日付)の正解 解者の中から井川幸子さん、 富高照子さん、中川博子さん、 板谷幸子さん(以上三郷市)、 小林敬子さん(吉川市)に図

書カード500円分を送らせてい

ただきます。

現

な

会 度

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〉

ハガキ、又はEメールに氏名と住所、それ

下記宛先までお送り下さい。

に正解と「健康のひろば」の号数、感想やご

要

があると思います。

定男)

〒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/2022年1月15日

・当選者発表/第465号(2022年2月25日付)

口 あ で と

Ħ 感染が世界中で急拡大して 目 員 0 新型 0) な 療 0) 0) 変異株オミクロン 皆さんにとってどん 41 だったでしょ 年 末を迎 で 体 態を想定して検査 が、 ワ コ 体制 制を強化する事 口 ようか。 ナ拡大 今やるべきは えまし ・接種の三 後、 うか。 とり 株

最

編 集 後 記

### 『手配り協力者』募集中

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)

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。