

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)

みさと中央地区に健和会の新たな拠点ができました

～2022 年も健和会・健和友の会はみなさんの命と健康をまもります～

みさと健和病院屋上庭園から眺めた初日の出



みさと中央医療福祉ビル

ビルに入る各事業所

新年の挨拶



みさと健和病院 院長

岡村 博

新年あけましておめでとうございます。

昨年は新型コロナウイルスに翻弄された一年でした。繰り返し返された緊急事態宣言に困惑し、強行された五輪の裏で多くの方が犠牲になった第5波といわれる感染拡大もあり、皆様も不安なことであつたと思います。病院としてはその時の状況に合わせて、行政に協力しながら医療活動をしてまいりました。

年末に新たな政権が発足しましたが、自己責任論の上に立つ新自由主義政策は変わりようもなく、コロナ禍で仕事や家族を失った人々、様々な救済制度から漏れた人々、非正規雇用者、外国人労働者、いわゆる社会的弱者といわれる人が次々に生

み出されています。その人らしく生きていける権利が今後保障されていくのでしょうか。

人や社会とのつながりが希薄になっていく中、「安心して住み続けられる街づくり」に向け、病院としての役割をあらためて考えつつ、職員一同、力を合わせて取り組んでまいります。そしてまた、地域の皆様のお力添えをぜひともお願い申し上げます。

この冬はラニーニャ現象の影響で寒くなると予想されています。皆様もお体をご愛ください。そしてそれぞれの目標に向かって頑張っていきましょう。

本年もどうぞよろしく
お願い致します。

鼓動

▼介護保険施設に入所する低所得者の食費・居住費を補助する制度(補足給付)の改悪で、補助を受けた人の約半数が負担増となったことが全日本民医連の調査でわかりました。月6万9千円の負担増の事例など影響は深刻です。▼補足給付は所得の低い特別養護老人ホームなど、介護保険の施設入所者や決まった期間だけ施設で過ごすショートステイ利用者の食事や居住費を所得に応じて減額する仕組みです。▼しかし自公政権はコロナ禍で年所得が低くても一定以上の貯金があれば補足を受けられない様に改悪しました。今回の改悪は資産要件をクリアして補足給付を引き続き受けられることになった人にも負担増を課しています。資産要件の厳格化で対象外になれば月に2万円から6万9千円の負担増となります。▼施設にも入れず、ショートステイも利用できない人が一層増える危険性があり、家族の介護負担の増大にも直結する改悪は中止すべきではないでしょうか。

(編集委員・篠田定男)

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 048-955-17872

新年あけましておめでとうございます

本年も宜しくお願い申し上げます

 みさと健和歯科 TEL 048-956-6996 所長 沼田雅巳	 みさとホームケア診療所 TEL 048-948-0051 所長 篠塚雅也	 まちかどひろばクリニック (みさと中央医療福祉ビルへ移転予定) TEL 048-955-8683 所長 生田利夫	 みさと健和団地診療所 TEL 048-959-5011 所長 宮本洋二	 みさと健和クリニック TEL 048-955-8551 所長 西古 靖
 三郷市障がい福祉相談支援センター みさと中央 TEL 048-934-5992 所長 佐藤厚志	 三郷市地域包括支援センター みさと南 TEL 048-956-8813 所長 磯 知恵	 複合型サービスまいほーむ新みさと (みさと健和団地診療所2階) TEL 048-950-3212 所長 小渡大樹	 新みさと訪問看護ステーション (みさと健和団地診療所2階) TEL 048-958-8866 所長 石井久美子	 みさと南訪問看護ステーション (TPGケアテラスよまき2階) TEL 048-948-1025 所長 曾篠久子
 デイサービスセンターなごみ TEL 048-956-7082 所長 玉城志奈子	 デイサービスセンター采女の里 TEL 048-950-0181 所長 栗原一樹	 認知症デイサービスのどか(和) 新みさと(みさと健和団地診療所2階) TEL 048-950-3210 所長 増子大道	 小規模多機能サービス馬渡さん家 (TPGケアテラスよまき) TEL 048-948-0130 所長 佐藤淑子	 福祉協同サービス中央営業所 TEL 048-949-2511 所長 中川真一郎
 ファミリーケア水元公園 TEL 03-5648-7818 所長 有賀隆人	 ファミリーケア八潮 TEL 048-994-5102 所長 児玉葉子	 ファミリーケアみさと北 TEL 048-958-5372 所長 金田直樹	 ファミリーケアみさと TEL 048-948-2145 所長 山崎加奈	 ファミリーケアたかの TEL 048-948-3031 所長 山本洋子

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 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



介護職の
やいがいと笑顔が
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



団地診療所支部長
松沢 亘代



早稲田ブロック長
野村 成光



彦成ブロック長
内野 俊子



中央ブロック長
佐賀 節子



八潮ブロック長
白倉 康之



戸ヶ崎ブロック長
弓 正幸



鷹野ブロック長
星野 光子



水元・東金町
ブロック長
市原 睦夫



高州東町ブロック長
斎藤 義二

2022

寅



ロコトレ (ロコモーショントレーニング)

歩行や立ち座りに必要な足腰の筋肉を鍛えて、
ロコモを防ぐ運動です。
無理をせず自分のペースで続けましょう。

「開眼片脚立ち」 バランス能力を鍛えるロコトレ

左右各1分間を
1日3セット



- ポイント
- ゆっくり呼吸をしながら行う
 - 膝を曲めないよう、90°以上曲げない
 - 力の入っている筋肉を意識する
 - 支えが必要な場合は、机に手をつけて行う



机に片手または両手をつけて行いましょう。片手をつかなくても行える場合は、指先をつけて行います。

「スクワット」 下肢筋力を鍛えるロコトレ

5~6回を
1日3セット



机に手をつけている状態から、ゆっくりと立ち座りを繰り返します。机に手をつかずにできる場合は、手を机にかざして行います。

① 足を肩幅に開き、つま先を30°くらいに外に開く。

② いすに腰かけるように、息を吐きながらゆっくり腰を下ろす。この時、膝はつま先と同じ方向に曲げる。深呼吸をするペースで、ゆっくり行う。



明けましておめでとーございいます

健和友の会会長 細川 健二

新しい年を友の会と事業所・職員が一体となって健康づくり、地域のつながりを発展させましょう

新形コロナのパンデミックは新たにオミクロンという感染力の強い変異株の感染拡大を心配しながらの年越しとなりました。健和友の会団地支部、全ブロックが年間を通じ役員会の開催を続けて新型コロナ禍でもできること、やらなければならぬことを知恵や工夫を凝らして活動されました。心からの感謝と敬意を表します。

改めて健和友の会の昨年の活動を振り返ってみますと昨前半は「健康のひろば」の「新型コロナに負けないキャンペーン」を通じて多くの会員さんの参加と交流ができました。

後半は10・11月の友の会と職員共同の取り組み「健康チャレンジ月間」へ1400名が参加し健康づくり活動を前進させました。最も重要な課題である仲間ふやし・「組織強化拡大月間」は感染予防のため訪問行動や各ブロックの様々な活動を通じての呼びかけがでず目標の到達はできませんでした。

こうした状況の中でしたが、すこやか福祉会三郷地域の代表が初めて「拡大推進会議」へ参加され今後の各事業所のかかわりに道を

つけることができました。医事課の職員が郵送作戦の作業に参加、団地支部の胸に入会を呼びかけるバッジをつけての活動、クリニック内の友の会コーナーが感染予防のため閉鎖しましたが、玄関前に臨時のコーナーを設け、のぼりや看板を増やし入会を呼びかけるなど次につながる活動ができました。

オミクロン株の感染拡大が強く心配されますがこれまでの感染予防の知見を学び、「正しく、恐れて」をモットーにして新しい年を友の会と事業所・職員が一体となって地域のつながりを発展させましょう。皆様の健康を祈念し新年のあいさつとさせていただきます。本年もよろしく願いいたします。

「コロナ禍での健康づくり」ボタンリレー連載⑥

みさと健和病院 リハビリテーション課

コロナ禍における自粛生活で、外出しなくなった、運動の機会が減った、という方もいらっしゃるかと思います。まずはどの程度身体機能が低下しているのか「ロコモテスト」を試してみたいかがポイント。7つの質問のうち、一つでも当てはまるとロコモ（ロコモティブシンドローム）身体能力（移動機能）が低下した状態にあると言われています。

- ① 片脚立ちで靴下がはけない
- ② 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③ 階段を上るのに手すりが必要である
- ④ 家の中のやや重い仕事（掃除機の使用や、布団の上げ下ろしなど）が困難
- ⑤ 2kg程度の買物をして、持ち帰ることが困難である
- ⑥ 15分くらい続けて歩けない

⑦ 横断歩道を青信号で渡り切れない
もし1つでも当てはまる方は、図にある「ロコモトレ」を行って改善していきましょう。家の中で出来ますので、ぜひ続けて見て下さいね。

【お知らせ】
左図のロコモトレ資料は健和友の会事務局でお渡し出来ます。お気軽にお声がけください。また同資料は大塚製薬のホームページ上で『予防しよう ロコモティブシンドローム ロコモ編』でも見ることが出来ます。（事務局）

今月の投書から

今月（11月中旬）12月上旬）は9件の投書を頂きました。今回は1件の紹介です。

▼「地域包括ケア病棟でのリハビリを期待していたのに時間も回数も少なかつた」

地域包括ケア病棟では、日常生活の中で活動を増やすことで、病気や心身機能の改善を図ることを目的としています。

仁井谷 光

す。そのため地域包括ケア病棟での「リハビリ」とは、1対1での機能訓練だけでなく、生活全般での活動を指しています。今後は頂いたご意見を参考に、患者様への説明を今まで以上に丁寧に分かりやすく行っていく必要があることに気が付くことが出来ました。この度は貴重なご意見を頂き、ありがとうございました。

わたしのふるさと

279

かりん薬局 薬局長 金内 裕子



富山湾の蜃気楼

富山県富山市一この地で大学の4年間を過ごしました。富山は山と海に囲まれ、自分が育った関東の平地とは全く異なる環境でした。富山湾では春先に蜃気楼が見られ、天気予報で蜃気楼の出現率が報じられます。桜は地元の埼玉よりも遅く咲き、その後には梨の花が咲き始めます。通っていた大学周辺では梨園が多く、梨狩り用に木が低く揃えられているため視界一面に白い花が咲く様はとても綺麗でした。

GW 頃にフェーン現象で真夏の様な暑さになる日がある一方、立

自然のダイナミックさを肌で感じられる街

富山県富山市

山ではまだ雪が残っています。一度この雪の大谷を訪れましたが、バスの背丈を超える雪の壁は圧巻でした。

そして最も異なる季節はやはり冬です。12月に「ブリ起こし」と呼ばれる雷が鳴り、ブリと雪を連れてきます。雷は夏の物と思っていたので最初は驚きました。冬本番となればほぼ毎日雪が降り、3月頃までは太陽が顔を出すことはありません。一晩で数十センチ積もることもあり、慣れない雪道に苦労しました。

この様に自然豊かで四季を色濃く感じられる富山で過ごした歲月は私にとって良い思い出です。



立山・雪の大谷

読者の便り

▼楽しみに毎回読ませていただいています。脳トレもすっかりやりながらです。皆さんのご健康を祈ります。

(八潮市大瀬・中坪 稔子)

.....

▼毎年受けている健康診断で今年初めて肺が変とのことCTを撮りました。結果は異常なしとのことでしたが、一年毎に体は変化していくのだと思いました。

(三郷市彦成・保坂 昭子)

.....

▼「健康のひろば」が届くのを毎回楽しみにしています。入職常勤医師の紹介では、人柄などが少しわかり安心できます。コロナ禍

▼健康チャレンジが終わり、達成感に浸っています。明日から次の目標を掲げ、引き続きウォーキングを続けたいと思います。

(三郷市彦成・中川 裕美子)

.....

▼いつも「わたしのふるさと」を懐かしく読ませてもらっています。皆さん、本当にいい思い出があるんですね。今度私も投稿したくなりました。

(三郷市彦成・伊藤 勢津子)

.....

▼我が家はみんな友の会の会員です。これからも会員数が増えて輪が広がり、何かあった際の心のよりどころになっていくといいですね。

(三郷市彦成・伊藤 勢津子)

.....

▼ストレスケアの説明がとても分かりやすく、健康づくりに必要だと思いました。早速実行したいです。

(三郷市彦成・伊藤 勢津子)

.....

「わたしのふるさと」の水元公園は季節の変化ごとに行きます。メタセコイアはほんとうにきれいですね！

(三郷市彦成・伊藤 勢津子)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

病院食(行事食)の紹介

12月の病院食はクリスマスメニューです。人參を混ぜたキャロットライスが全体の雰囲気を引き締めます。

(三郷市彦成・伊藤 勢津子)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

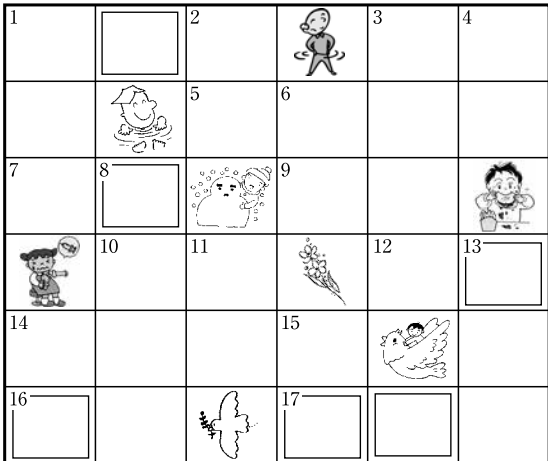
.....



<メニュー>
キャロットライス
ロールチキン
Xmas サラダ
ショートケーキ

<栄養>
エネルギー 763cal
たんぱく質 33.3g
脂質 21.0g
食塩相当量 2.3g

クロスワードパズル



カギを解き、二重枠の文字を並べてできる言葉
を答えましょう
【タテのカギ】①第一の地位。②口頭。③新聞の定期。④エコロジーの略。⑤約東。⑥

ガルマ、——合戦
敗北の対 ⑪いざという時のための——管理
⑬生家。——に帰る
⑭——蛇に注意 ⑮改良の——あり

【ヨコのカギ】①自分の財産。——を肥やす
③鶏のひと—— ⑤使い古しだがまだ使えるもの ⑦他山の——
⑨哀楽 ⑩——せぬ出来事 ⑫——運が強い。宝—— ⑭別居の村 ⑯桃——三年 ⑰地下水利用などによる地盤——

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/2022年2月15日
・当選者発表/第466号(2022年3月25日付)

パズル当選者のお知らせ
第462号(11月25日付)の正解は「ブンボウグ」でした。正解者の中から中坪稔子さん(八潮市)、鈴木眞佐子さん、保坂昭子さん、中川裕美子さん、今井明美さん、檜山操さん、伊藤勢津子さん(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。

編集後記

▼明けましておめでとうございます。夫のお雑煮は白味噌で、あんこ入り丸餅。大根、坂出人參、里芋のせた香川県坂出市出身の父母の味です。私のお雑煮は醤油味で角餅。鶏肉、三つ葉、薄切りの蒲鉾をのせる神奈川県相模原市のお雑煮です。食文化の違いにびっくりです。皆さんにとってのお雑煮とは？新型コロナ感染が終息しますように！
(編集委員・谷本 智子)

文芸のひろば

川柳

人つなぐたった五文字のありがとう

三郷市戸ヶ崎 森井 征之

着ぶくれてラジオ体操ぎこちなし

八潮市中央 井上 進寿

俳句

抜き立てを味噌で味わう蕉うまし

葛飾区東水元 柴田 美和子

父が居て母と兄居る福寿草

三郷市高州 吉村 喜子

短歌

水浴びしひなたぼっこしている鴨の群
ベンチでおしゃべりの我らを見てる

三郷市戸ヶ崎 山本 ふき子

年賀状「遠慮します」の一行にどうこう
なけれど寂しさ覚ゆ

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420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る。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。