

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)



みさと中央駅前のおどり公園横に建てられたみさと中央医療福祉ビル

3月に「まちかどひろば」クリニックが移転します



20年近く三郷市中南部、八潮市の一部の地域在宅医療に関わってきました

まちかどひろばクリニックは、訪問診療を主とする在宅療養支援診療所

です。2004年に、みさと健和クリニックから独立し、戸ヶ崎1丁目に開業しました。三郷市中部・南部(JR三郷駅・番匠免まで)が訪問範囲です。八潮市東部・南部にも行っています。

地域の高齢化に伴い在宅医療を必要とされる患者さんが増加したことで、2018年8月に、みさとホームケア診療所を鷹野5丁目に新設し診療圏を分割しました。私たち

の在宅医療は、みさと健和病院が地域に展開している病棟です。癌末期の方もふくめ、外来に通院困難な病状で紹介されます。2つの診療所で連携し、毎月20人前後の新規受け入れで、常時380人前後の医学管理をおこない、ケアマネ、訪問看護との協同で、年間約1000人の方を在宅で看取っています。

地域の皆さんのため
 り場として利用して
 いただけるように

今後、三郷中央駅近くの、みさと中央医療福祉ビルに移転します。常勤医は所長だけなので、訪問診療のみの診療となります。レントゲンなど外来診療の設備も用意していますが、医師をはじめとするスタッフの確保はこれからです。

今後、地域の皆さんのため、みさと中央医療福祉ビルに移転します。常勤医は所長だけなので、訪問診療のみの診療となります。レントゲンなど外来診療の設備も用意していますが、医師をはじめとするスタッフの確保はこれからです。



12月はサンタが登場

今年、三郷中央駅近くの、みさと中央医療福祉ビルに移転します。常勤医は所長だけなので、訪問診療のみの診療となります。レントゲンなど外来診療の設備も用意していますが、医師をはじめとするスタッフの確保はこれからです。

今年、三郷中央駅近くの、みさと中央医療福祉ビルに移転します。常勤医は所長だけなので、訪問診療のみの診療となります。レントゲンなど外来診療の設備も用意していますが、医師をはじめとするスタッフの確保はこれからです。

「乳腺外科医師えん罪事件」 有罪判決破棄し、高裁へ差戻し

乳腺外科医師えん罪事件で、最高裁判事二小法廷は2月18日、懲役2年の実刑とした高裁判決を破棄し、審理を高裁へ差戻す判決を出しました。

無罪判決が出なかったことはきわめて遺憾ですが、差戻し自体は希なことであり、高裁での無罪獲得に向けた第一歩です。

最高裁での逆転を勝ち取るために10万筆の署名や募金をいただきました。たまたかの場合は再び東京高裁に移りますが、差戻し審で無罪判決を勝ちとるため、引き続きいっそうのご支援を心より願います。

(事務局)

ティクアウトで頑張っています

おあしす子ども食堂

もうすぐ5周年

ムな食堂」と評判も上々でした。

2017年4月、みさと健和病院の地域交流室で第1回目の子ども食堂が始まりました。子ども達が安心して過ごせる時間と空間を提供し、食事や遊びだけでなく、勉強や宿題のサポート等盛りだくさんの内容でした。

季節のメニューや行事も取り入れ、「アットホームな食堂」と評判も上々でした。

そこを襲ったのが新型コロナウイルスです。3か月の休止を余儀なくされましたが、細心の注意を払って2020年5月、旧馬渡さん家でティクアウト方式の子ども食堂を再開しました。こんな時だからこそ子ども達の笑顔を絶やしたくない、地域の皆さんとの絆をつないでいきたいとの強い思いからでした。このティクアウト方式ももうすぐ2年を迎えようとしています。

これも運営に携わってくださるボランティアの方々、食事を提供してくださる給食協同サービスのリップルさん、そして足を運んでくださる地域の皆さんのおかげ

支援の広がり

げです。スタッフ一同深く感謝しております。

またこの間、「子ども食堂」が社会的にも認められてきています。行政からの応援、農協や企業等からの支援の広がりがその表れです。うな井まつり、和牛焼肉まつりも開きました。食料品や日用品の提供も寄せられました。

いつまでコロナ禍が続くのか先が見えませんが、夏の猛暑、冬の厳寒にも負けず「子ども食堂」はがんばっています。2月は休止としましたが、3月26日(土)は実施します。おあしす子ども食堂は「みさと子育て応援フードパントリー」にも協力しています。

これからもご理解・ご支援宜しくお願いします。

(子ども食堂運営
 副委員長 水協のり子)

鼓動

▼第6波、新型コロナウイルス(以下、オミクロン株は感染力が強く、年明け以降まん延の一途をたどっている。病院の発熱外来の受け入れ能力を超えて、コロナだと思っ患者が溢れている。

▼オミクロン株は、小児・クラスター感染も多く、家族内感染が目立つ。濃厚接触者が非常に多く、自分もコロナかもしれないと思っっている人が大勢いる。重症・死亡者が増えている。▼先日テレビで、アメリカの医療機関で人手が足りず、コロナ陽性医療従事者がコロナ感染者を看るといふ番組をみた。その翌日NHKで、コロナ陽性で症状がない介護施設職員がコロナ感染者をみるといふ報道があった。やはり人手が足りないからだ。決して良い方法とは言えない。一瞬、将来の感染症パンデミックでの状況ではないかと思っった。▼この先、オミクロン株の行き先は？ステルスオミクロン株か？どの様な株に変化するのか、まさに、鼓動が聞こえる。

(編集委員・谷本 智子)

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

第2回

3回シリーズで考える

年金が減らされていくカラクリ

健和会医療介護政策室主任研究員 相野谷 安 隆



前回の記事で、物価が上
がっているのに、年金が減

下がり続ける賃金が
年金の物価上昇分を
帳消しにしている

2月号から3回シリーズで掲載しています
「年金が減らされていくカラクリ」。今回は第2回。
あの手この手で年金支給額を上げない仕組みが作ら
れつつあります。



2月号健康のひろばに同封させ
ていただきました「憲法改悪を許
さない全国署名」について、健康
のひろばの紙面を借りて署名のお
願いを訴えます。

憲法改悪を許さない全国署名のお願い

東京都保健医療福祉協議会 議長 松山 公彦
健和友の会 会長 細川 健二

憲法を生かし、人権
としての社会保障と平
和を実現させることが
私たち東京都協議会が目
指すもの

岸田政権は先の総選挙で改
憲勢力が衆議院の3分の2を
超えたことを受け、任期中の
改憲を繰り返し公言していま
す。臨時国会の所信表明演説
でも「憲法改正」を声高に訴え
ています。
しかし選挙前の世論調査で

も最も重視する政策の中で
「憲法改正」と回答した人はわ
ずか3%です。決して有権者
は改憲を委任したわけではあ
りません。そして2年以上に
わたるコロナ禍で、いのちと
暮らしが政治に大きくかか
わっている事を多くの人たち
が実感しました。いのちを大
切にすることは憲法を守り、
憲法を生かす政治の実現です。
しかし今年の夏の参院選挙
いかんでは、憲法改正の「国
民投票」も政治日程に浮上し
てくる不穏な政治情勢になっ
ています。

私たち東京都協議会では、「憲
法を生かし、人権としての社
会保障と平和を実現するこ
と」をめざし、「憲法改悪を許
さない全国署名」を目標に7
月末まで署名活動に取り組み
ます。
署名は毎月月末に集約しま
す。健和友の会会員で個人や
ご家族で署名された分は2月
号健康のひろばで一緒にお配
りした封筒にいれてポストに
投函してください。よろしく
お願いいたします。

政府の年金制度改悪で、
物価と賃金が同時に上昇し
た場合に年金額を引き上げ

るのは何故?と思われた方
もいるかと思えます。年金
は、物価と賃金の変動に合
わせて上下する仕組みです。
しかしこの間、物価はあが
りましたが、賃金は引き下
げられています。安倍政権
からの10年、実質賃金は減
り続けてきました。この賃
金の引き下げ分が、物価上
昇分を帳消しにしている形
です。

「賃金抑え込み」
戦略のもと
非正規雇用が増大

少し長いスパンになりま
すが、厚生労働省の「国民生
活基礎調査の概況」でみる
と、日本人の一世帯当たり

ない制度(マクロ経済スラ
イド)がありますが、この
間この制度が発動されたの
は2014年の1度だけで
す。(紙面の都合で、マク
ロ経済スライドの解説は省
きます)逆に言えば、この
改悪制度を使わなくてもい
いほど、日本の賃下げが年
金額を引き下げるほどの異
常なものであるということ
です。

の年収の平均値は、199
5年の664万2000円
が、2018年には552
万3000円と112万円
も減少。同じく年収の中央
値でも、95年の545万
円から18年の437万円
に減少しています。

原因は、財界の「賃金抑
え込み」戦略で、多くの職
場で正規が非正規に変わり、
賃金が抑え込まれてきたこ
とにあります。政府と財界
がすすめた「新自由主義的
な政策」としての「労働の規
制緩和」の結果です。逆に、
大企業の収益は拡大し、内
部留保は468兆円にも膨
らんでいます。

(次号に続く)



天井照明器具や入院ベッド照明を順次蛍光灯からLEDに取り替えています(写真右)。写真左の照明器具内にある小さいつぼ一つ一つがLEDで、この照明器具1台で80個搭載しています。LED化することで同じ明るさでも大幅に消費電力を抑えることができます。

LED照明器具交換で
電気代月額千四百万円削減へ
病院(北棟・南棟)とク
リニックの照明すべてを
蛍光灯からLEDに切り
替えています。LEDに
換えることで製品寿命が
5万時間に伸び、年間の
電気代が月々千四百万円
程度浮くこととなります
(業者試算)。また電気代
のみならず、省電力化で
二酸化炭素排出量の削減
にもつながります。
LEDとは
LEDは日本語では発
光ダイオードと表し、半
導体の一種です。白熱電
球や蛍光灯は発光の際に
フィラメントという部分
を熱する必要があります
が、LEDは電気を熱で
はなくそのまま光に変え
ることが出来るため、大
変効率がよいとされてい
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

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)

＜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

民医連 **友の会 会員特典**
福祉用具販売2割引
(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
やりがいと笑顔が
ここにあります

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⑮

私も「健康のひろば」 届けています



「藤若 駒富士 藤若 友寿郎」

三郷鷹野にスゴイ病院が出来ると聞き、1985年3月23日に見に行きました。建設をすすめる呼びかけ人や会員の事など色々話され、150数名の方が入会されました。ぜひ入会との事で私も入会し

みさと健和病院とともに歩み続けてきました

彦成ブロック 若井 友吉さん

ました。

その後入会建設債の協力などの呼びかけ人総会など、色々な会に行くようになりました。私も踊りの会の歌謡愛好会、藤まつりなど色々な集まりの会や知り合いに入会を呼びかけました。各班会も出来、入会員779名、建設債券は219名の方から5798万円集まりました。手配りも45名の方に協力していただきました。私も146部手配りしながら呼びかけをした頃でした。

演芸組立式舞台を自宅に作り病院祭で使用した時期もあり

り良い思い出となりました。1995年頃から身体の調子が悪くなり入院の繰り返しでしたが5年ほどあり、入院の時は妻が町会を配っていました。その後友の会事務局の職員と話し合いをするようになり彦成地区の手配りの所がほとんど郵送で、早速その地区の手配りを始めるにあたり役員や地域の会員さんをお願いし、皆さんの協力のおかげで彦成地区を手配りにすることが出来ました。

私も33部、妻も17部、杖を使いながら手配りしています。病院の先生方、職員の皆さん良い人でありがたいですね。私も85歳。妻は81歳。一日一日が楽しみです。

病院食(行事食)の紹介



<メニュー>

- ・いわしの梅煮
- ・大根おろし
- ・大豆と昆布煮物
- ・春菊のお浸し
- ・おはぎ

<栄養>

- ・エネルギー 580kcal
- ・たんぱく質 26.9g
- ・脂質 10.0g
- ・食塩相当量 2.3g

2月の行事食は
いわしの梅煮です。
いわしは漢字で書くと魚偏に弱いで「鯛」となります。
「いわし」の呼び名には諸説あり、陸に揚げるとすぐに弱って腐りやすい魚であることから「よわし」から変化したとの説や貴族の食べ物ではない卑しい魚という意味で「いやし」に由来するとの説があります。

(編集部)



健和友の会事務局

新職員紹介

今年2月1日に、足立区にある柳原病院の医事課から異動してきました、大友皓平です。現在3年目(4月から4年目)になります。今までの医事課業務とは全く異なるため、わからないことだらけですが、ゆくゆくは、皆さま(会員の方々)から信頼される存在になれると思っています。よろしくお願ひいたします。

「コロナ禍での健康づくり」バトンリレー連載⑧

食後の運動の効果

みさと健和病院 組織課

①糖が脂肪に変わるのを防ぐ！



軽い運動

食事により摂取した糖は、インスリンの働きにより体脂肪として蓄積されますが、(食後30分～1時間程の間に運動をすることによって)糖が体脂肪に変わる前にエネルギー源として使われます。

②血糖値の改善や中性脂肪の改善に効果的！

運動をする際には、血中糖分からのエネルギー⇒脂肪からのエネルギー⇒筋肉からのエネルギーの順番でエネルギーが使われます。食後血糖値が上がってきた状態で運動をすることにより、糖がエネルギーとして消費されるため、血糖値の上昇を抑えることができ、余った糖を中性脂肪に変えて体内に溜め込むことを防ぎます。



軽いウォーキング

③質の高い運動につながる！

空腹時と比べて集中力が増すため、質の高い効率的な運動につながります。

<食後の運動の注意点>

※食事直後は、運動をすることにより胃に行かなくてはいけない血液が筋肉に集中してしまい、消化が悪くなってしまいます。そのため、息切れをしない程度の有酸素運動を食後30分～1時間以内に行うのがおすすめです。

※高血圧や糖尿病など、持病がある場合は必ず医師にご相談ください。

今月の 投書から

今月(2月初旬～3月初旬)は6件の投書を頂きました。ありがとうございます。今回は1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。

▼「クリニックの診療案内欄に健康のひろばが置かれなくなったのはなぜか？」
コロナ禍でクリニックの友の会コーナーに

人が不在となって2年になります。その間、少しでも友の会のことを知っていただくため、友の会コーナーのところに健康のひろばを何部か置いてあります。そのためご指摘の診療案内欄にはしばらく健康のひろばを置いておりませんでした。今後はより広く皆さまに手に取って頂けるよう診療案内欄にも置くようにいたします。
(けんわクリニック 事務局長 岡安 三枝子)

わたしのふるさと

281

かまくら薬局 薬局長 高木 薫



台湾総統府

生まれてから三歳まで茨城県取手市で過ごしたらしいが、全く覚えていない。その後、父の仕事の都合で三歳から十歳まで過ごした台湾（台中と台北）の記憶は鮮明である。

当時、台湾で暮らす中高年の人々は日本語が話せる人が多く、日本人に対しても優しく接してくださる方が多かった印象がある。

通った日本人学校は山のふもとにあり、毒蛇が出ることも珍しくなかった。また、裏山に長距離走

ノスタルジックな気持ちになる幼き思い出の街

に行くと、ライフルを構えた兵士に出くわすこともしばしば。しかし、他の学校に通ったことがなかったの、不安や疑問は感じていなかった。

台湾は果物がとてもおいしく、当時食が細かった私だが、果物特にライチとアップルマンゴーが大好物であった。

朝の風景で思い出すのは、太極拳をしている人々。今、私が太極拳を習っているのは、子供の頃から身近にあったものだからかもしれない。あれから一度も訪れていない台湾。でも、とても懐かしい。



アップルマンゴーのかき氷

台湾

読者の便り

（三郷市さつき平・千葉 美江子）

.....

▼陽だまりの軒下には満開のロウバイの花が咲いています。水仙も咲き始めました。寒くても季節ごとに植物はすごい。昨年、今年コロナ禍で大変ですが、これ以上広がらないように願っています。

（三郷市戸ヶ崎・江川 義幸）
.....

▼毎号工夫されておられることに感謝しております。ご苦勞様です。運動の仕方がカット絵で見やすくうれしいです。これからも簡単でいろんな動きを紹介して下さい。ひろばをみていると女性パワーをととても感じます。

（三郷市さつき平・N・Y）
.....

▼「健康のひろば」は蒲原診療所に置かれたものを読んでいます（みさと健和クリニックは2ヶ月に1回の受診です）。編集後記のお雑煮の話は夫婦でそれぞれのお雑煮の話になりました。「わたしのふるさと」も楽しみに読んでいます。コロナ禍で七福神参りも出来ないですね。早く収束して旅行に行きたいものです。皆様のご健康をお祈り致します。

（葛飾区水元・鈴木 礼子）
.....

▼読者の便りとパズルを楽しみに読んでいます。コロナ禍で人とふれあうことができないので、健康のひろばは憩いの場です。

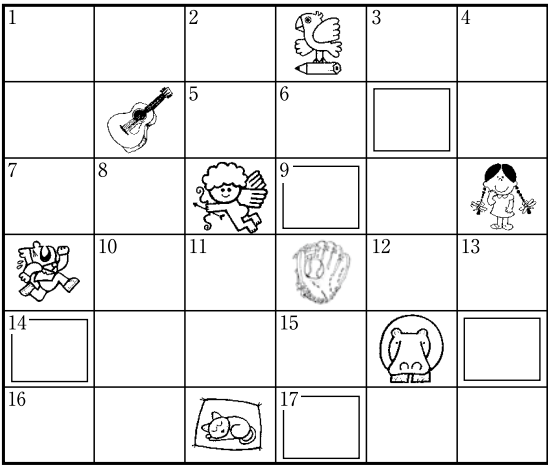
（江戸川区北小岩・渡邊 香世）

友の会健診 予約変更のお知らせ

1月号健康のひろばに折り込みました「友の会健診活用のおすすめ」に記載しておりました3月からの健診予約ですが、健診枠の関係で4月以降の枠となります。ご予約方法は健和友の会事務所（048-195517872）までご連絡ください。

（事務局）

クロスワードパズル



【ヨコのカギ】①青年——を抱け ③手紙を出しても——のつづて ⑤十字に交差する辻 ⑦大家族で毎日——追われる ⑨批判

の—— ⑩——の東西を問わず ⑫アミダ——、宝—— ⑭——は発明の母 ⑯次の時期 ⑰利益を専有する権利。——まみれの五輪

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鋭く歯切れのよい言葉。——を切る ②書き物。五輪の③政府の説明に

——が行かない ④——政党なし ⑥夫の対 ⑧大——で生ビールを飲む ⑪——曲折 ⑬2番目の息子 ⑭——鉄砲を食わせる ⑮顔が——二つ

パズル当選者のお知らせ
第464号(1月25日付)の正解は「シチフクジン」でした。正解者の中から千葉美江子さん(三郷市)、N.Yさん(三郷市)、美濃佳子さん(足立区)、鈴木礼子さん(葛飾区)、渡邊香世さん(江戸川区)、佐藤勝人さん(八潮市)に図書カード500円分を送らせていただきます。

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4月15日
・当選者発表/第468号(2022年5月25日付)

編集後記

▼北京オリンピックが終わった直後にロシアのウクライナ侵攻が始まった。親欧米政権転覆が真の目的とも言われている。いまから90年前、日本が中国に武力で建国した満州国を思い起こす。歴史が示すように武力で作った国は永くは続かない。ウクライナ国民がこれ以上戦渦に巻き込まれない様、国際的な平和解決が強く望まれる。

（編集委員・庄司 徹彦）

文芸のひろば

川柳

気が付けば孫は大学我れ施設

葛飾区新宿 鈴木 照子

俳句

白梅の一輪だけの孤独かな

三郷市東町 増田 綾子

受診終え冬満月に歩を早む

三郷市鷹野 磯野 ヨシ

鬼を追う力士の声のやさしさよ

八潮市中央 井上 進寿

若草や列の散ける園児かな

三郷市高州 長沢 敏

短歌

赤々と光り輝き炎る月

今朝西空に弱の月かも

三郷市中央 壁谷 真

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。