

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.048-954-9629
 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)

コロナ禍の中で 仲間増やし500人 健和友の会 “年間目標達成”



年間目標達成をともに喜び合う拡大推進委員のみなさん

コロナ禍での厳しい状況の中でしたが、職場と友の会の共同で5年ぶりに年間目標500人を見事達成することが出来ました。

みさと健和クリニックの玄関前行動に参加された方、地域訪問行動に参加された方、各事業所の職員の方や地域の方に声をかけをされた方など、皆さま一人一人の行動や取り組みが、なにより大きな力となりました。本当にありがとうございました。

今後とも是非、健和友の会を大いに盛り上げて、「無差別平等」の医療と福祉、「まちづくり運動」を維持発展させましょう。

そして、引き続き、「誰もが安心して暮らせるまちづくり」を合言葉に、職場と友の会との共同の力で、誰でも集えて楽しむことができる「憩いの場づくり」や、「健康づくり活動」、身近な「相談活動」などを通じ、「誰一人取り残さない」地域社会づくりをめざしていきましょう。

(友の会会員拡大推進委員会)



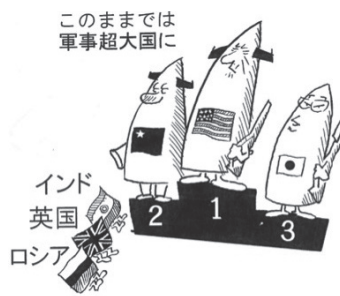
かき集めて軍事予算に

日本政府は、軍事費について2027年度までの5年間で総額43兆円という大軍拡を進めようとしています。一方では、物価高騰対策やコロナ対策は後回しです。「大軍拡やめて暮らし応援を」の声を大きく広げていきましょう。

政府は、事前に国民や国会に一切内容を示さず「安保3文書」を閣議決定しました。他国に直接の脅威を与え、先制攻撃も可能な敵基地攻撃能力を持つということです。これは、日本が攻撃されていなくとも、米国が戦争を始めれば、日本が他国にミサイルを撃ち込むことが可能になります。もしそうなってしまう場合には、日本が他国からの攻撃の標的にされることは確実です。

また、政府は「専守防衛」に徹し、他国に脅威を与えるような軍事大国にならず」と言っ

必要なくなりますが、みさと健和病院・みさと健和クリニック等の加盟している全日本民主医療機関連合会では、「民医連綱領」を掲げています。その綱領の中には、「人類の生命と健康を破壊する一切の戦争政策に反対し、



このままでは軍事超大国に

ています。ですが、米国の中国に次ぐ世界3位の軍事大国となり、他国を攻撃できる長距離ミサイルを持つことで、周辺国に脅威を与え、相互不信が高まり、軍拡競争を加速させることにつながります。大軍拡を中止すれば、防衛費増税や国債発行といった「財源さがし」は



子ども予算倍増はいつ?

以上のことから、平和、いのち、くらしを壊す大軍拡、大増税に反対する請願署名にご協力をお願いいたします。

(編集委員会)

平和、いのち、くらしを壊す 大軍拡、大増税に反対する 請願署名にご協力を!

核兵器をなくし、平和と環境を守ります」と、戦争は医療と相反するものであると掲げています。

憲法9条を持つ国として今行すべきことは、暮らしを壊し、憲法を壊し、平和を壊す「大軍拡・大増税」ではなく、平和の枠組みを發展させ、対話と外交によって「戦争をさける努力」です。

鼓動

▼米軍主導の宇宙軍拡のムラムラムとで、日本による宇宙の軍事利用が強まっています。今年の1月に、日本の衛星に搭載する米軍の観測機器が横田基地に到着しました。今年中の打ち上げが計画されています。

この観測機器は宇宙領域認識のための光学センサーで、運用者は米国防総省です。▼宇宙を「戦闘領域」と位置づける米国は、宇宙軍の創設など、宇宙の軍事利用を進めています。今回の観測機器の打ち上げにより、アジアでの宇宙領域把握機能を強化することが、米軍の狙いとされています。その一方で、日本の防衛省も米国と連携して、宇宙を監視する体制の構築を急いでおり、宇宙空間が軍拡の新たな舞台となり得ます。▼今年1月に行われた日米安全保障協議委員会では、「宇宙における攻撃は同盟の安全に対する明確な挑戦」とし、自衛隊と米軍による共同の軍事作戦を、宇宙でも可能にするものです。「強い立場に立つことでは、宇宙の平和的環境は確保できない」と主張している米国の考え方を考えさせたい。

(編集委員・大友皓平)

～みさと健和クリニック～

透析中のリハビリ始めました



透析の患者さんは、血圧の変動、倦怠感などにより運動する機会を確保することが難しいことが多いです。そこで、2023年1月下旬からみさと健和クリニックの透析を

受けていた患者さん約15名に、透析中に運動を始めました。理学療法士が作業療法士1人とケアワーカー1人が、運動方法や注意点を声掛けしながら寝たまま行える運動を実施しています。

一人ひとりの患者さんの生活の質を上げ充実した生活を

透析の患者さんは、血圧の変動、倦怠感などにより運動する機会を確保することが難しいことが多いです。そこで、2023年1月下旬からみさと健和クリニックの透析を

受けていた患者さん約15名に、透析中に運動を始めました。理学療法士が作業療法士1人とケアワーカー1人が、運動方法や注意点を声掛けしながら寝たまま行える運動を実施しています。

内容はお尻上げ、足踏み、腰ひねり、足首運動などで、運動開始時と3ヶ月前後に握力、

下肢筋力を測定し、3ヶ月後の変化を運動参加者にお伝えしようと思っています。透析中の運動効果は、運動により血流量増加による透析効率上昇、下肢筋力向上などが言われており、他機関のアンケート結果からは、睡眠の質向上、食欲増進、透析時間が短く感じた、運動が習慣になった。など良い声が聞かれています。

透析中の運動効果は、運動により血流量増加による透析効率上昇、下肢筋力向上などが言われており、他機関のアンケート結果からは、睡眠の質向上、食欲増進、透析時間が短く感じた、運動が習慣になった。など良い声が聞かれています。

も透析中の運動効果を体験してもらい、「運動量増加↓良い疲労↓質の良い睡眠↓体調が良く活動量向上」という好循環な生活を一人でも多く送れるよう目指していきます。

当クリニックの患者さんにも透析中の運動効果を体験してもらい、「運動量増加↓良い疲労↓質の良い睡眠↓体調が良く活動量向上」という好循環な生活を一人でも多く送れるよう目指していきます。

当クリニックの患者さんにも透析中の運動効果を体験してもらい、「運動量増加↓良い疲労↓質の良い睡眠↓体調が良く活動量向上」という好循環な生活を一人でも多く送れるよう目指していきます。

あなたのお悩みにお応えします

無料 まちの相談室

会場：鹿野まちづくりセンター NPO三郷おあしす会

4月12日(水) ミニ講演 14:00～
生活保護、無料低額診療事業など ケースワーカー

5月10日(水) ミニ講演 14:00～
後悔しないお葬式とは? アサカ会館

相談会 14:30～

☎ 048(956)0065

受付時間：月～金曜日 午前10時から午後4時まで
ご相談の方はあらかじめご連絡をお願いいたします。

■相談料は無料
定例日は毎月第2の水曜日午後2時から、会場は「鷹野まちづくりセンター」です。

相談料は無料。「困ったときに助かるミニ講演会」を毎月相談会前に開催する予定です。お困りごとのある方はご連絡の上ご参加ください。

(まちの相談室 石上敦久)

■相談料は無料
定例日は毎月第2の水曜日午後2時から、会場は「鷹野まちづくりセンター」です。

相談料は無料。「困ったときに助かるミニ講演会」を毎月相談会前に開催する予定です。お困りごとのある方はご連絡の上ご参加ください。

(まちの相談室 石上敦久)



医師紹介

みさと健和病院 腎・糖尿病内分泌内科

菅 朋子 医師

はじめまして。本年1月から総合診療科、腎・糖尿病内分泌内科で勤務させて頂いております。菅 朋子です。

私は千葉県松戸市生まれ育ち、地元の県立高

校を卒業しました。大学時代は岩手県で過ごし、12年ほど前からまた松戸市に戻って参りました。

一般内科として長年仕事をしてきましたが、特に糖尿病、内分泌疾患について深く勉強をしたくて、この度みさと健和病院でお世話になることになりました。

趣味は音楽鑑賞、ドラマ・映画鑑賞、ピアノ演奏です。プライベートでは一児の母です。子ども

は思春期、反抗期という多感な年齢であり、自立心が芽生える反面、自分でできないことも多く、見守り、失敗から学ばせることの難しさを痛感しております。

三郷市は地元に近い地域であり馴染みやすく、個々の患者様の生活を思い描きながら診療できるようにになりたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。

柴又帝釈天と寅さん記念館 彦成ブロックウォーキング



1月31日に彦成ブロックのウォーキングが行われ、16人の方が参加しました。新三郷駅から電車に乗り、柴又帝釈天に行きました。風が強く吹いて寒く感じましたが、天気はとても良く、京成柴又駅に着いたら寅さんとさくらさんが迎えてくれました。

山本亭は1920年に建てられた近代和風建築の邸宅と

庭を眺め、疲れを癒す最適な空間でした。山田洋次ミュージアムには昔映画で使われていた多くの撮影機、上映に使ったフィルム、パンフレットなどが展示されています。

寅さんの記念館では映画の中で寅さんを迎える「くるまやのお茶の間や客席セットなど」昔ながらの造りが見られてとてもよかったです。寅さんの映画でマドンナ役をされた女優さんが映し出されたスクリーンを観ながら、出口へ向かいました。

昼食は柴又名物を食べ参道でお目当てのお土産をたくさん買い、皆さん無事に帰路に向かうことが出来ました。

(彦成ブロック 常田 百合子)

彦成ブロックウォーキングのウォーキングが行われ、16人の方が参加しました。新三郷駅から電車に乗り、柴又帝釈天に行きました。風が強く吹いて寒く感じましたが、天気はとても良く、京成柴又駅に着いたら寅さんとさくらさんが迎えてくれました。

山本亭は1920年に建てられた近代和風建築の邸宅と

今後の友の会 行事への「マスク着用」について

厚生労働省より、3月13日からのマスク着用についての案内が出されました。医療機関ではマスクを着用するよう示されています。

健和友の会でも、高齢の方々、基礎疾患をお持ちの方々が多く集まることになり、引き続き不織布マスクの着用のご協力をお願いいたします。

(健和友の会事務局)

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)

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

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

介護事業所 看護師大募集

特別養護老人ホーム・デイサービス グループホーム・小多機能ほか

TEL:03-5813-9251

<60歳以上大歓迎>
時給:65歳の場合
正看護師 1800円
准看護師 1600円

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
←すこやか採用サイトリンク

連載②⑥

私も「健康のひろば」 届けています



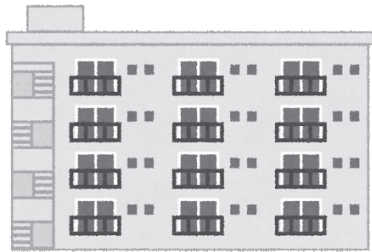
昨年「健康のひろば」15部の配布のお手伝いをはじめました。長い間配付をされていた前任

団地診療所支部 杉森 一雄 さん

高層階からの眺めに思い巡らせながら

者の後を引き受け、最初は団地1階の集合ポストへ投入しておりましたので、わずかな時間で終了。今は少し工夫して健康を意識し、1階から11階までエレベーターと階段を使って各会員の玄関ポストへ投入。一番合理的な順序はと、運動とボケ防止に頭を働かせながら配付しています。

10階の共用廊下から眺められる光景にしばし足止め、この光景も2年、3年後には巨大な倉庫団地になってしまう。「緑豊かな田園都市みさと」などの標語はどこへ行ってしまふのか。思いを巡らせながらの約20分の散策です。



病院食 (ひな祭りの行事食)の紹介

<メニュー>

- ・米飯 180g
- ・いわしの梅煮
- ・大根と昆布煮物
- ・春菊のお浸し
- ・おはぎ

<栄養>

- ・エネルギー 586kcal
- ・たんぱく質 27.0g
- ・脂質 10.0g
- ・食塩相当量 2.3g



計報



健和友の会相談役で友の会の発展に長年貢献されてきた小山正助さんが2月23日にご逝去されました。享年93歳でした。
小山正助さんは1983年みさと健和病院の建設を進める会(後の健和友の会)創立から今日まで地域活動に励んでこられました。謹んでお悔やみを申し上げます。
(事務局)

「コロナ禍での健康づくり」バトンリレー連載②⑩

「ぶどうの会」での取り組み

みさと健和クリニック 医事課



右写真はコロナ禍前のぶどうの会

健和病院で宮崎医師が創立に関わった糖尿病患者会「ぶどうの会」はクリニックに引き継がれ40年近く活動を続けています。

今回は「ぶどうの会」の健康づくり活動を紹介させていただきます。

コロナ禍の「ぶどうの会」は糖尿病患者さんが対象ということもあり、会員が集まる定例の活動ができなくなりました。

そのため工夫して取り組んだのが「自宅学習用資料」の提供です。糖尿病患者さんは受診のたびに「運動」「食事」「眼や足」にも気を付けるようにと指導を受けていますが、改めて外出自粛のもとで意識していただければと毎月資料を印刷して発送しました。

糖尿病協会監修の資料や

当院リハビリ課作成の資料として①食事関連(全5回)、②フットケア(全3回)、③家でできる運動(全1回)をシリーズ化して提供しました。

資料が手元に届くことで改めて病気に意識してもらおう機会にできたと思いますし、コロナ禍が落ち着いてきたら、また定例会に参加したいと思っていたらと思っております。

糖尿病患者さん限定ですが、興味を持っていただけたら、受診の際に受付職員にお声か

けください。

「ぶどうの会」ホームページはみさと健和病院ホームページから見ることができます。

食事療法

運動療法

薬物療法



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。

▼「リハビリの方々、看護師さんで大変お世話になり、杖で歩いて退院できることができました。ありがとうございました」

▼「日曜日に母の受診の付添いできました。職員の方がいろいろと気遣っ

てください、大変うれしかったです」

感謝の言葉ありがとうございます。一人の職員への対応に留まることがないよう、他の職種の職員とも共有して医療サービス向上を心掛けてまいります。

皆さまからの投書に回答する院所利用委員会は毎月2回開かれております。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致します。

(みさと健和病院
事務局長・仁井谷 光)



読者の便り

「総合診療科」の先生が着任されて今までよりも一層安心出来ます。これからもよろしくお願致します。

(葛飾区新宿・岡本 隆子)

▼毎回楽しみに頭をフル回転しています。80代の坂をなんとか無事に登りきって、今下り坂に入りました。すべり落ちないように一歩一歩慎重にと自分に言い聞かせて

(三郷市鷹野・山田 富美江)

▼病院食(行事食)のすごく豪華なのに驚きです。デザートは苺ショートケーキですねー。

(三郷市早稲田・萩原 美砂子)

▼コロナ禍が続いておりますが、また今年も友の会の一員として自分にできることを精一杯やっていきたいと思ひます。

(三郷市彦成・伊藤 勢津子)

▼臨床検査の基準値ってなに?」を読んで、結果を見る時は基準範囲と前回と

います。

(吉川市高富・鈴木 幸恵)

▼私は持病があり来院の時はず採血をします。先日(1/19)はとても寒くなかなか血管がでませんでした。

看護師さんがあたたかいタオルで腕をくるんで時間をかけて丁寧に優しく対応してくださいました。とても

▼コロナ禍が続いておりませんが、また今年も友の会の一員として自分にできることを精一杯やっていきたいと思ひます。

(吉川市美南・工藤 三里)

▼友の会創立40周年おめでとうございます。役員の方各ブロック長の皆様、手配り協力者の方、いつもありがとうございます。

(三郷市彦成・保坂 昭子)

▼コロナ禍でも負けずに友の会の活動を継続して行っている様子を拝見し、皆様の活躍を改めて実感しました。皆さんで築き上げてきた活動をこれからも大切に守っていききたいですね。

(三郷市彦成・中川 恵美子)

(三郷市さつき平・宮崎 智恵子)

比べて増えたのか減ったのか、前回値や基準値と見比べてみる事が大切だと云う事を知りました。また一つ勉強になりました。

(三郷市彦成・中川 恵美子)

▼コロナ禍でも負けずに友の会の活動を継続して行っている様子を拝見し、皆様の活躍を改めて実感しました。皆さんで築き上げてきた活動をこれからも大切に守っていききたいですね。

(吉川市美南・工藤 三里)

わたしのふるさと

293

みさと健和病院 婦人科部長 いなば 稲葉 不知之



千葉モノレール

生まれは千葉県千葉市。そこに18年間住んでいたが、大学進学を機に離れた。おまけに、実家も転居したため、32年前から故郷に戻れずにいる。だから故郷の話といっても、昔話に過ぎない。

小学校は幸町団地にある幸町第一小学校、中学校は京成電鉄のみどり台駅に近い緑町中学校。高校は東京へ通学することになり、総武線のラッシュアワーを味わった。千葉市は政令指定都市で、私電、JR、モノレールが走り、にぎやかな思い出しかなかったが、団地は過疎化が進み、小学校は廃校になっている。中学

近くて遠い

千葉県千葉市

校は健在で、春には校門前の桜が満開を迎えるらしい。なぜ伝聞なの? だいぶ前に SNSで同級生と再会し、故郷の話聞く機会に恵まれた。数年前には、駅前のロータリに「LOVE」のモニュメントも作られたとのこと。すっかり70-80年代とは違う街並みになっているらしい。

今は千葉県の松戸市に住んでいる。通勤時、京成電鉄の陸橋に、気になる看板を目にする。「千葉へ直通 松戸~千葉所要60分」たった60分なのに、たどり着けない故郷。仕事さぼって、電車で飛び乗り故郷へ向かってみようか。記憶にある街並みを探しに行きたい。



駅前「LOVE」モニュメント

クロスワードパズル

クロスワードパズルのグリッド表

カギを解き、二重枠の文字を並べてできる言葉

【タテのカギ】① 中傷に苦しむ ② 大雪で交通機関が... ③ 前進の対 ④ 批判を受け

【ヨコのカギ】① 日中 ③ 鶴の... ⑤ うらおもて ⑦ 福は... ⑨ 磁石が指す方向 ⑩ いつも損な... ⑫ 施設の... ⑭ 権力に抵抗する気骨 ⑯ 居... ⑰ 街。ベッド

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。

〈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476号(1月25日付)の正解は「ユキウサギ」でした。正解者の中から山田富美江さん、萩原美砂子さん、宮崎智恵子さん、保坂昭子さん、伊藤勢津子さん、中川恵美子さん(以上三郷市)岡本隆子さん(葛飾区)鈴木幸恵さん(吉川市)に図書カード500円分を送らせていただきます。

編集後記

いま、岸田政権が打ち出した敵基地攻撃力の保有、そのための大幅な防衛費の増額は国民生活を犠牲にし平和を壊す、戦争か平和か」の岐路に立たせている。「戦争の準備をすれば戦争になる確率が大きい、もし平和を望むならば平和を準備した方がいい」との亡き評論家の加藤周一さんの発言を知り、重く受け止めなければと思う。

(編集委員・細川 健二)

文芸のひろば

俳句

寒ばたんエジコの中で咲きほこり

三郷市高州 村上 いな子

春隣り日差しとことばに抱かれおり

三郷市泉 池澤 忠

麦踏めばサクサクサクとトレモロが

足立区柳原 青田 武志

蠟梅の香に誘われて遠まわり

三郷市鷹野 磯野 ヨシ

手折り来し梅ほつほつと香りたつ

三郷市高州 幕田 涼代

短歌

憧れの田舎ぐらしも夢なりて

三郷市戸ヶ崎 森井 征之

猫の額の畑耕す

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日過ぎに、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。