

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)

医師として歩みはじめました

2021年度入職研修医紹介

今年度は5人の研修医が入職しました。6月号では3人のご紹介です。



白田 涼耶 医師

地域医療に携わる開業医になりたく、その第一歩としてみさと健和病院を選びました

皆様初めまして。獨協医科



小橋 明日香 医師

将来は地域医療と総合診療科を希望する中でみさと健和病院に入職しました

私は東京都足立区出身で、



大村 祐貴 医師

自分が憧れている、地域の医師としての働き方にも詳しいみさと健和病院に入職しました

この度、みさと健和病院に初期研修医として入職いたし

出身大学の白田涼耶と申します。埼玉県越谷市出身です。私は将来的には地域医療に携わる開業医になりたいと考えています。みさと健和病院は民医連に属する病院という点もあり、地域医療に力を入れている病院だと思い、初期研修の病院として選ばせていただきました。

また、大学病院とは違い、診断のついていない患者さんを多く診ることができると思いました。初診の患者さんや研修医のうちからたくさん診療することは診断する能力を伸ばすのにも良い環境であり、開業医を目指す私に合っていると感じました。不安も多いですが、自分のペースで一歩ずつ成長していきたいです。よろしくお祈りします。

出身大学は帝京大学です。私は将来、地域医療と総合診療科を行いたいと思っています。みさと健和病院を知ったのはレジナビの受け付けの人に総合診療科に強い病院はないですかと聞いたところ、みさと健和病院を紹介してくださいました。お話を聞いたこと、実際に見学をさせてもらう中で、地域に密着してました大村祐貴と申します。

出身大学は慶應大学です。大学時代は管弦楽団に所属しており、ファゴットという楽器を演奏していました。大学内での活動だけでなく様々な医療系の大学生が集まってオーケストラをする団体に関わったり、エキストラとして他大学の団体のお手伝いとして演奏したりと、精力的に活動を行っていました。

みさと健和病院に入職したのは、研修指導の歴史があり、また私は地域の医師としての働き方に憧れを持っており、そういった働き方にも詳しい医師としての第一歩を踏み出した事に喜びを感じております。まだまだ未熟ではありますが、よろしくお祈りします。

新型コロナに負けない健康づくり、安心して住み続けられるまちづくりをめざして

第39回

健和友の会定期総会

健和友の会会長 細川 健二



「コロナ禍のもと「お元気コール」で励ましあつて

会員の皆様、いかがお過ごしでしょうか。新型コロナ禍のため健康づくりや仲間づくりなど、健和友の会の諸活動は感染状況を慎重に判断しながら、自粛や中止をくり返す1年になってしまいました。自宅にこもりがちになって体調を崩したり、友達との交流がなくなり寂しいという声を沢山聞きました。

そうした中、会員さんへ電話での「お元気コール」、サークルの例会中止を「連絡網」を使って連絡しあい元気を確認し合うなど、様々な努力がされました。会員の皆様も厳しい中でも努力を重ねて友の会会員のつながりを大切に取組んでこられたことに心から敬意を表します。1日も早く新型コロナを抑えこみ安心して暮らしていくためには、社会全体にワクチンの接種がいきわたることが最大の対策だと思います。誰もが安心して早く接種できるような体制をしっかりと作って

今年度健和友の会の活動の重点

健和友の会は、第39回定期総会を感染予防のため昨年同様「文書による議決」とさせていただきます。議案には新型コロナに負けないで活動してきた2020年度のまとめ、2021年度の活動方針を提起させていただきました。今年度の活動の重点は、◆コロナ禍のたぬ会員同士のつながりが薄れてしまった状況を復活させていくためサークル活動や友の会各ブロックの活動やNPO法人「おあしす会」のサロン、支援事業など、感染対策をしっかりと行いながら開催していくこと。◆仲間増やしは2019年、2020年と連続して後退を余儀なくされています。コロナ禍でもできる活動を職員の皆さんと知恵を出し合い、目標の達成をめざして年間を通じた体制を確立して取り組むこと。◆新型コロナ禍のもの「健康チャレンジ」月間の取り組みは特別重要な意義があります。新型コロナの終息が見通せない中での活動になります。新型コロナに負けない健康づくりと、安心して住み続けられるまちづくりをめざして前進しましょう。

▼一般的にワクチン接種後、ワクチンが免疫をつける反応を起すため、接種部位の痛み、発熱、頭痛等の「副反応」が生じる可能性があります。▼治療を要する副反応は極めて稀ではあるものの、ゼロではありません。予防接種による健康被害は救済制度の対象です。ワクチンに含まれる成分に対する急性のアレルギー反応であるアナフィラキシーは、最も多くが全身の蕁麻疹や痒み等の皮膚症状です。次に咳やくしゃみ、息苦しさ等の呼吸器症状、唇や目の腫れ等の粘膜症状が多いです。腹痛、嘔吐等の消化器症状、更には血圧低下等の循環器症状もみられます。これらの症状が複数の臓器にわたって全身に急速にあらわれるのが特徴です。▼新型コロナウイルスは接種後米国内で100万人に5人程度と報告されています。日本では、ワクチン接種後15〜30分経過を見て、万が一、アナフィラキシーが起きていても医療従事者が必要な対応を行います。

（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）
 TEL048-955-7872



リハビリテーション課のみなさん

東都協議会の事業所・職場めぐり(25) みさと健和病院 リハビリテーション課

連載⑦ 私も「健康のひろば」届けています



中央ブロック
長野 富美子

「ご苦労様です」の一声で元気が出ます
私が「手配り」を始めて3年が経ちます。最初、ご近所だったら何軒か「配ってもいいよ」と言う

話でした。ところが、実際名簿が届いたら中央駅マンション付近で知らないお宅ばかり(困惑)。はじめは17部から配りました。自分なりに廻りやすい地図を作りました。マンションは3棟あり、どこにポストがあるやら本当に苦勞しました。今ではお庭に季節の花々が咲き、癒され足取りも軽くなりました。



リハビリの目的は「その人らしい生活を再び送れるようにすること」
みなさん、こんにちは！リハビリテーション課の紹介をさせていただきます。リハビリ職は理学療法士・作業療法士・言語聴覚士の3職種があります。全員で58名の大所帯です。場所は、北棟の4階にリハビリ室があります。対象は入院患者さんのみで、退院された後はクリニックで外来リハビリを受けて頂くこととなります。リハビリを受ける患者さんは脳梗塞や骨折

三郷市介護保険が月800円の値上げ!

年額	月額	増額
69,300	5,780	9,960

(標準額の第5段階を表示)

年額1万円の値上げ
2021年4月から、3年に一度の介護報酬改定が始まりました。今回の改定では報酬改定で0.7%と僅かなアップで留まり、昨年から新型コロナウイルスの影響や、その対応による事業所の負担に見合う改定ではなかったように思われます。
そんな中、各市町村の介護保険事業計画も第8期の計画が始まり、三郷市の第8期計画では、介護予防・健康づくり、認知症対策の
若い世代が多いので、患者さんから病院の周辺の昔話や美味しいお店など、色々とお話頂くとありがたいです(いつもありがとうございます)。
退院した患者さんが元気な姿を見せに来て下さることが何よりも励みになります。周囲の方々に育てて頂きながら、少しでも患者さんの笑顔が増やせるよう研鑽する毎日です。(リハビリテーション課 課長・萩原 雅恵)

病院食(行事食)の紹介



- <メニュー>
 - ・米飯 180g
 - ・鰹のたたき・大葉
 - ・若竹煮
 - ・春野菜の山かけ
 - ・お吸物(かまぼこ・三つ葉)
 - ・柏餅

- <栄養>
 - ・エネルギー 571kcal
 - ・たんぱく質 31.4g
 - ・脂質 1.8g
 - ・食塩相当量 2.9g

5月の行事食は、鰹のたたきです。特に初鰹は食べると縁起が良いと言われますが、鰹は回遊魚の為、旬は初夏と、戻り鰹の初秋と言われています。鰹には脳を活性化させるDHAや血液をサラサラにするEPAが豊富に含まれていますが、肝機能を高めると言われているタウリンも豊富に含まれています。(編集部)



職員への御礼の投書あり
がとうございます。ただでさえ不安な入院生活ですが、コロナ禍での入院はさらにご不安も大きかったと思います。お声掛けも含め入院中の患者さんの不安が少しでも和らぐよう、これからも職員一同励んでまいります。(事務長・仁井谷 光)

今月の投書から

今月(4月下旬〜5月下旬)は5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。▼同じ手術で二度目の入院でした。不安も大きかったですが医師、看護師、清掃の方やサポーターのみなさんにとっても親切丁寧にして頂き、治療に専念できました。職員への御礼の投書ありがとうございます。ただでさえ不安な入院生活ですが、コロナ禍での入院はさらにご不安も大きかったと思います。お声掛けも含め入院中の患者さんの不安が少しでも和らぐよう、これからも職員一同励んでまいります。(事務長・仁井谷 光)

読者の便り

▼いろいろな花が咲き、木々の若葉が萌え、一年で一番好きな季節です。「健康のひろば」配りの足取りも弾んでいます。金のかからない健康づくりです。(三郷市戸ヶ崎・森井征之)

▼読者の便り、文芸のひろば毎回楽しみにしています。皆様のアイデアの文章にとっても感心させられます。私も頑張ります。(三郷市戸ヶ崎・江川義幸)

▼いつも難しいのに、今回はなんとか解きました。(三郷市栄・恩田 宏)

▼始めてパズルに挑戦してみました。楽しい時間でした。(三郷市東町・宮川和子)

▼病院食(行事食)の紹介が大好きです。夕食の献立に役立っています。レポートに悩む時もあり、強い味方です。栄養の表示もありがたいです。(三郷市彦成・増村公子)

▼入社後の様子が良く分かった。(千葉県印西市・野口周二)

▼菅さんの後手後手の対策には、呆れるばかりです。

もっと眼を目を見開いて見て貰いたいです。この状況では、オリンピック、パラリンピックはともかく開催出来るとは思えません。皆さんはどの様に想われているのでしょうか？(三郷市彦成・藤江善道)

4月号再掲載クロスワードパズルの答え

- クロスワードパズル(小) ホタルイカ(蛸いカ) クロスワードパズル(大) セイケンニナウチカラナシ(政権担う力なし) 正解者の中から抽選でクオカードを送らせていただきます。

新連載のお知らせ

7月号より、3面に連載しております「東都協議会の事業所・職場めぐり」はいつたんお休みにし、新連載「コロナ禍での健康づくり」が始まります。

「コロナ禍での健康づくり」では、毎月各職場持ち回りで、読者の皆様へ日ごろの健康づくりへのヒントとなるような記事を載せていきたいと考えております。さて、どんな記事になるのか編集部としても初めての試みなので期待半分・不安半分(?)です。(編集部)

わたしのふるさと

272

三郷市地域包括支援センターみさと南 所長 磯 知恵



おはなはん通り

NHK連続テレビ小説の第6作「おはなはん(1966年～1967年)」の舞台となった愛媛県大洲市が、私のふるさとです。おはなはん通りとして、当時の景観が保存されています。

大洲市は伊予の小京都と呼ばれ、一級河川・肱川(ひじかわ)の流域にある大洲城を中心に発展した旧城下町です。大洲城は、2004年に木造で天守(4層4階)が復元されました。天守を貸し切った宿泊Castle-Stayができます。まさかの、城に泊まる！です。日本三大鵜飼のひとつである大

伊予の小京都・日本三大鵜飼の町

愛媛県大洲市

洲の鵜飼が6月から始まります。鵜飼船の発着場の河原では、秋になると芋炊きが行われます。盆地で栽培した里芋、鶏肉、こんにゃく、しいたけ等を出汁で炊いて河原で食べるのです。THEご当地料理！これを食べながら相談事を行う藩政時代から伝わる素朴な親睦融和の風習が現在まで続いています。

河口まで市街地から12kmなので山も海もあります。子どもの頃は、山にカブト虫を探しに行ったり、土手を段ボールで滑りおたり、海水浴をしたり、肱川で泳いで流されたりと、とにかくお転婆で、遊ぶ環境に事欠きませんでした。コロナで帰省できず、今年はふるさとに帰省できるといいなあと願うこの頃です。



鵜飼の様子

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。【タテのカギ】①五七五の17音の詩。川柳は含まず。②介護。在宅。③北海道在来馬、北海道生ま

れの人 ④フランス国王、16世 ⑤ 同文 ⑥ 借りている土地 ⑦ 引きで決める ⑧ 撒いた餌 ⑨ 横浜出身者を呼ぶこと ⑩ のすみか

【ヨコのカギ】①当たるも—— ③米国の通貨単位 ⑤妻を熱愛する——家 ⑦使いこなす ⑨かんむり。三——王 ⑩ 災難。——年 ⑫ 瓢箪から—— ⑭ 白昼 ⑮ ——役場 ⑯ 浦、入り海

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 ・縮切り/2021年7月15日 ・当選者発表/第459号(2021年8月25日付)

パズル当選者のお知らせ 第455号(4月25日付)の正解は「サクラフブキ」でした。正解者の中から森井征之さん、恩田宏さん、増村公子さん、江川義幸さん、宮川和子さん、藤江善道さん、板谷幸子さん(以上三郷市)、野口周一さん(印西市)に図書カード500円分を送らせていただきます。

編集後記

▼友の会サークル掲示板が新しくなったことは「健康のひろば」でもお伝えしました。ちょっとした遊び心で掲示板の案内として付いている「友の会サークル掲示板」の長帯の色が季節ごとに変わっていきます。今は青を基調とし、爽やかな夏空を演出しています。春はピンクでした。さて、秋と冬は何色に？皆さんの掲示板です。来院の折は少しでも楽しんで頂ければと思います。(編集委員・庄司 徹彦)

文芸のひろば

俳句

街薄着ちよつと揺らしてピアスかな 三郷市高州 吉村 喜子

五月晴れ世上(せじょう)のチリを吹き流し 三郷市高州 阿久津 一好

用水満ち田植えも間近日差し揺れ 三郷市泉 池澤 忠

春の蚊をアクリル板のとうせんぼ 三郷市中央 佐藤 厚子

朗らかに天晴れ渡り鯉泳ぐ 足立区柳原 青田 武志

短歌

春霞み今宵の月はぼんやりと 遠き山の端浮かび出るかな 三郷市中央 吉野 宏

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「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。