

募集

医師
看護師
ヘルパー

健友会 電話 03-3387-3051

けん 友 ゆう

第128号 2021年5月

発行 社会医療法人社団健友会
中野・杉並健康友の会
〒164-0001 中野区中野 5-44-3
TEL 03-3387-3051 FAX 03-3388-1381
編集 「健友」編集委員会
ホームページアドレス www.kenyu-kai.or.jp/

やまと診療所受付
飛沫防止にローアップ式間仕切りを導入



具合が悪いとき、いつもなら早めに受診して悪くならないように対策していたのに、コロナの状況下で受診を我慢していませんか？



健友会 看護部長 渡邊 由緒

感染対策を徹底して

中野共立病院では、これまでも標準感染予防策（すべての患者が感染していることを想定すること）を徹底してきました。コロナ感染が拡大してからは、感染経路に基づいて対策をいっそう強化しています。コロナは飛沫感染ですので、個室管理、

コロナ禍でも受診をがまんしないで



江古田沼袋診療所待合室 手作りの間仕切りで感染予防

まずは電話で相談を

急に具合が悪くなったとき、「病院に行くとコロナに感染してしまうかも。もし、コロナだった

防護用品の装着、手指消毒、使用物品の消毒などを徹底しています。病院以外の診療所でも写真のように感染対策を行っています。コロナの状況下では慢性疾患をお持ちの方はとくに、よい状態を保つことが大切です。定期的な通院継続をお勧めします。

「周りの目が心配」と受診することを控えている。せんか？診療所や病院の救急外来では、受診の間をずらしたり、待合室を別に設けたりして感染対策を行っています。熱や風邪症状があるときは、まず、電話で相談をしてください。症状を聞き取り、発熱外来への受診が必要か、通常の受診でよ



西荻窪診療所 発熱外来専用の出入口

無料低額診療で生活を再建

中野共立病院 総師長 宮澤 和美



高齢のご夫婦が毎月受診をしていたのに来なくな

いか判断します。

受診費用が心配なときは、受付や電話でご相談ください。無料低額診療事業の制度もあります。何よりも大切なのは、気になる症状があったとき、我慢しないで相談することです。

なると、診療所のスタッフは心配していました。そんな中妻から、コロナで外出が減った夫の認知症が進み、動けなくなると、診療所に相談がありました。介護保険サービスや訪問診療もす

すめましたが、「そんなお金はない…」とのことでした。自営業だったため、国民年金では二人合わせてひと月10万円にも満たず、生活すること手いっぱいでした。今後は生活保護の申請を見すえ、外来から訪問診療に変え、無料低額診療事業を使うことで、医療費の心配がなくなりそうです。その後、地域包括支援センターと連携し、要介護認定を受けてデイサービスの利用が開始され、落ち着いて生活ができるようになりました。

健友会の事業所では無料低額診療事業をしています

医療費のお支払でお困りの方はご相談ください

無料低額診療事業とは…経済的理由により必要な医療が受けられない方々に、安心して治療を受けていただくための事業です。

利用するためには…収入状況等確認・申請による審査のうえ、適用となれば医療費の保険診療分が無料または低額になります。

実施事業所

〈対象となる方〉
経済的な理由で
治療費の
支払いが困難な方

中野共立病院 03-3386-3166(代)
中野共立病院附属中野共立診療所 03-3386-7311(代)
川島診療所 医科 03-3372-4438
歯科 03-3373-2741

わたし

新型コロナウイルスの感染が世界中に広がって2度目の春。常に

感染予防を意識しながらの日々の中に、見えてきたものがあります。海外からは生理用品を買えず、学校に通えない生徒の存在が明るみに。えっ、日本では聞いたことがない、と思いつつ調べると、経済的理由で生理用品の購入に苦労した人は、5人に1人もの割合でした。可視化されていなかったただけなのです。▼3月8日の国際女性デーを前後して、政治を動かす世界各地の運動が報じられました。英国スコットランドからは生理用品の無償化実現を喜ぶ女性たちの笑顔の写真が届き、ニュージーランド、フランスも続きました。この動きはもちろん日本でも。中野区は防災用備蓄に用意した期限間近な生理用品の無償提供を始めました。各地で女性支援の取り組みも広がっています。▼「声をあげ、社会を変えよう、あげれば政治は変えられる」と、小さくても声をあげ続ける大切さを、若者や子どもたちにも伝えていきたい。(右)



笑いヨガで免疫力アップ

共立健康友の会 中澤 恵子

笑いヨガは、誰でもできる笑いの健康体操です。その効用は免疫力アップ、認知症の問題行動改善など、医学的にも多くの効果があります。コロナ禍の今こそ笑いヨガの出番なのですが、あいにく飛沫が飛ぶので、距離を取って公園でやる、マス

ク着用でやる、などの方法もあります。一人でやる方法としては、笑いヨガのポーズを知らなくてもできる、1分間笑いがお勧めです。口を大きく開けて、ひたすら1分間アハハハと笑います。できれば手を大きく上に広げて、笑います。体操として笑っても、脳が勘違いして笑いの効果が得られます。ぜひ、お試しください！

緊急事態宣言が出されてサークル活動も自粛に。でも、家に閉じこもっていると筋力が衰えてしまいます。それでは困ると考えて、みんなで妙正寺川沿いを歩くことにしました。運動の効果を上げるには、ちょっと早めのペースで歩くことが大事です。距離をとりながら、一人ひとりの自分のペースで歩いてもバラバラにならないよう、橋を利用して川の兩岸を回ることになりました。



ウォーキングの後は桜の下で体操

参加者は、「英語があまり好きでなかったが、再び英語を勉強する機会が与えられてがんばっている」「毎週刺激があり、宿題にも取り組んで勉強が続けられている」「文化や考え方の違いが分かってきた」「家族、兄弟、友人とも会えない状況で、毎週メンバーさんと顔を

英会話サークルはコロナ禍で対面からZoomに切り替え、継続して行ってきました。6月18日よりZoomの無料通話を活用し、毎週木曜日9時から11時くらいまでレッスンしています。最初はなかなかログインできなかつたり、音声やビデオがうまく作動しなかつたりしました。



高橋・コルソープ・美樹子
合わせておしゃべりできる幸せを感じています」と、はりきっています。

そびえ立つ樹木と富士山。忍野村から山中湖へ向かう途中、出会った風景。



天沼健康友の会 皆川 惇

犬山 征二さんを偲ぶ

中野・杉並健康友の会 副会長 茂木 皓三



中野・杉並健康友の会の元会長（2011年～2013年）で、天沼健康友の会会長でもあった犬山征二さんが、去る2月15日に逝去しました。温厚かつ穏やかな方で、幹事会などでは豊かな活動経験を生かして、的確な発言をしていた姿が思い出されます。

犬山さんは損保関係の出身で、労組委員長として活躍し、地元「9条の会」の立ち上げにも参加するなど、幅広い社会的活動を重ねてきました。友の会活動では、自宅が天沼診療所の近くにある利点を活かして、職員と間違われるほど毎日のように通い、会を盛り上げてきました。

ここ数年は、視野がせまくなったことで白杖を利用する生活となりましたが、最期まで友の会の発展にご尽力されました。

こうした活動を支えたのは、何よりもみんなの幸せを願う想いからでした。奥様によれば、遺品の中に次のようなメモが残されていたそうです。「無理せず、急がず、はみ出さず 焦らず、力まず、威張らない」。

忘己利他。犬山さんは、まさにこのような人生を送られました。心から哀悼の意を表明いたします。心安かれ、と。

補聴器購入に助成制度を求める署名について

1月の健友に同封し、会員さんを含め様々な団体、個人から提出していただいた『補聴器購入に助成制度を求める署名』は4月22日時点で1431筆が集まっており、6月の第2回中野区定例会に提出し、審議される予定です。署名は5月末まで集めています。

薬剤師募集中！

薬剤師さんをご紹介ください。

薬剤師も地域へ、在宅医療を旺盛に展開

株式会社 東京医療問題研究所 本社事務局電話 3389-6911
〒164-0001 中野区中野 5-47-10
ホームページ <http://www.toiken.co.jp>

●青葉調剤薬局	中野区中野 5-47-10	3389-7110
●ちひろ薬局	中野区沼袋 2-30-7	3387-3426
●わかば薬局	中野区弥生町 3-27-11	3372-5664
●すみれ薬局	中野区東中野 3-17-17	3362-2510
●桃園薬局	中野区中野 3-3-2	3384-5527
●西荻みなみ薬局	杉並区西荻南 1-14-19	3335-7200
●なごみ薬局	杉並区天沼 3-28-8	5347-0671

とっておきの
●●を
お寄せください。
ひろばに掲載
いたします

申し込みは
こちら。
文章だけでも
かまいません



不安に付け込む デマや詐欺・泥棒に 注意！

電話はできるだけ留守電にしておき、怪しい電話はすぐに切りましょう。不審に思ったら、最寄りの警察署に相談するか、消費者ホットライン「188」番に電話し、最寄りの消費者センターの紹介を受け相談しましょう。

在宅中に泥棒に侵入されるケースもあるので、ご注意ください。

