

募集

医師
看護師
ヘルパー

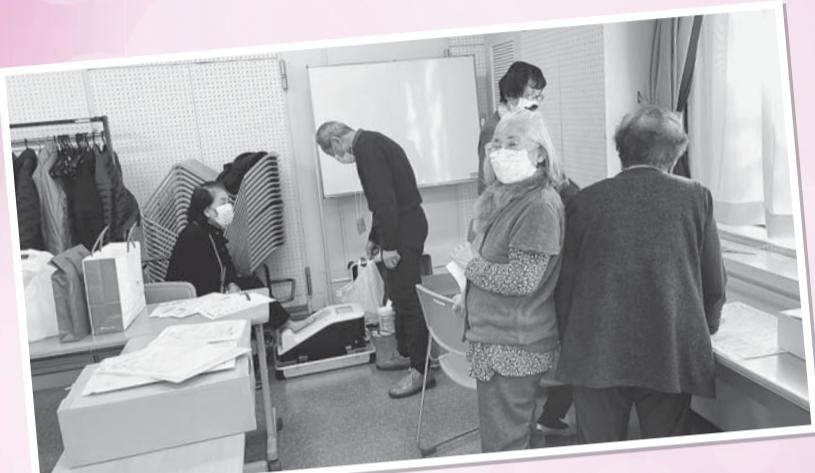
健友会 電話 03-3387-3051

健友

第133号 2022年3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/

コロナに負けない健康づくり



骨密度測定

かかとの骨の密度を測り、骨粗しょう症のチェックを行います。診療所によっては健康診断のタイミングで簡易骨密度測定をおすすめしています。要注意の方には骨を強くする運動や食事の提案をします。正常範囲を大きく下回っている場合は、主治医に相談し精密な測定をおすすめします。

「健康チェック」で 自分の体を知ろう

コロナ禍も3年目になり心身の不調を感じている方が多いと思います。家にいる時間が長く人と会えない暮らしの影響がじわじわと現れてきます。

桃井健康友の会では、こんな時こそ自分の体を知ることが必要と、1月18日“うたう会”的休憩時間に骨密度、血管年齢、握力、ふくらはぎ周りの健康チェックを行いました。「血管年齢を測る機会がなかったので分かってよかったです」との参加者の声が聞かれました。茂木副会長は、「みんなでやることが大事です。これからも続けていきましょう」と呼びかけました。

感染が縮小した昨年秋に、共立、ももぞの、桜山、天沼など
の友の会で健康チェックが行わ
れました。長引くコロナ禍で
会員さんの中には運動不足や受
診を控えるなど、健康にかかわ
る不安を持っている方が増えて
いると感じます。自分の体のこと
とをもっとよく知りたいという
思いに応えて、今後も定期的に
中野、杉並全域で健康チェック
を行っていく予定です。



血管年齡測定

指先の末梢神経から血管年齢を測定します。血管が老化すると弾力を失って硬くなり、動脈硬化、心筋梗塞や脳梗塞など、いわゆる「血管病」のリスクが高くなります。



ふくらはぎ測定

両手の親指と人差し指で輪をつくります。椅子に浅く座り、足が90度になるようにしてください。ふくらはぎの一番太い部分を、力を入れずに軽く囲んでみましょう。「すき間ができる人」は要注意。筋肉量が減り、筋力が低下している恐れがあり、要介護や寝たきりになる可能性が高いと言われています。

数日前のご
とです。友人
のところに友
の会の会員の
方がやってき
て、「ここ1か月、誰
とも話をしていない
の」と、溜まっていた
ものを吐き出すように
おしゃべりした後で、
「ああ、すっきりした」
と、晴れ晴れとした表
情で帰ったそうです▼
新型コロナの感染が始
まって丸2年、私たち
はどれだけ外出や集う
ことを我慢してきたで
しょう。この間、知ら
ず知らずのうちに足腰
の衰えだけでなく、親
しい仲間との語らう時
間を失ったのは、多く
の方が経験しているこ
とです▼「人間は社会
的動物である」と言つ
たのは、古代ギリシャ
の哲学者ソクラテスだ
そうですが、言われる
までもなく人は一人で
は生きていけません。
言葉で、表情で意思を
伝え、コミュニケーション
をとり、喜びや悲
しみなどの感情を培つ
てきました。そうした
ことができるのも、互
いを受け止めあう関係
があればこそです今、
また第6波の感染が急
拡大。コロナは私たち
に、人との距離をとる
ことを強いていますが、
声で、メールでつなが
り、心の距離を絶やす
ない努力をしていきま
しょう。

コロナ禍を“笑い”に変えて②

夏の東京オリンピック

五輪中ご臨終にならず済み さくらねこ

バッハだぞ 選手自肃で俺銀ブラ 杉本卓士

家出ると コロナも怖い 診察日 山口きよみ

一〇貴族の会長、身勝手な行動は許せない

コロナで変わった日常生活

ワクチンを打つ打たないで けんかなる 小島隆信

自肃中 増えりフレイル 認知症 オノダ薬局 池田真弓

コロナ禍で マスクで隠す ノーメーク 渡辺頼子

あんた誰？ マスクグラサン すれ違う町河合えりこ

コロナ禍で、パパも名人 レシピ十倍 高松みづえ

解除だぞ みんな集まれ 友の会 じやりちえ

ジジできた 孫に自慢す Zoomかな 植木紘二

孫のほほ マスクのあとよ いつまでか 鈴木加代子

入院す 愛妻の背に 無事祈る 小島清隆

人と直接触れ合えないのはさみしい

足遠く 安否確認 ラインのみ 五十峯しづ江

孫会えぬ 便りの中に花火かき 片山光子

人と人つながりなしのコロナかな 境洋治

朝の一杯の水 バロメーター 早川美和子

ヘルパーの 笑顔待ってる 月曜日 早川美和子

アイウベと 鏡の前で 百面相 菅井史典

母は亡ぎ もう宇宙の 星になる 佐藤すみ江

年を取り 口だけ達者 人だのみ 福田清子

コロナで氣が滅入ることが多いですが、この川柳を考えることで気晴らしになりました

ショートステイ 姉が利用し妹も 吉田弘子(飯島弘子) 佐藤すみ江

コロナのためショートステイに。姉の政子と同じ5階。富士山が窓から見えるのよ」と言っていた。戦時に亡くなった父にかわり姉と兄の登がいた。私たちきょうどうい3人を育ててくれました

コロナ禍でも作品展と芸能まつり
紙面とWEBで開催

スマホのカメラでQRコードを読み取ると動画が再生されます。データ通信量がかかりますので、できるだけwifiを利用したうえでご覧ください。



2020年作品展



2021年作品展



「上を向いて歩こう」



芸能まつり全体

今年度の友の会まつりは対面を避けて、アルバム作品展、コロナ川柳、芸能まつりが行われました。

作品展は88名の作品が揃い、本当にまとめることができました。作品は昨年分と今年のものを動画にしてYouTubeで公開しています。

芸能まつりは、各発表をつなげて一つの動画にしようと、コロナが縮小傾向にあった秋口に撮影を行いました。コロナ禍でも工夫して続けてきたサークルや、久しぶりに再開したサークルの練習風景など様々ですが、多くの方が参加しました。「上を向いて歩こう」を各友の会と職員グループで歌い継いだ動画もできました。慣れないことに戸惑いながら、撮影場所の工夫など個性が光っています。公開できるものはYouTubeで検索できます。すべての作品はDVDにして各友の会に届けますので、コロナが縮小した時には、みんなで鑑賞会をしましょう。

すなつぶ & すなつぶ 病院・診療所・友の会

健康チェックを開始 天沼健康友の会

1月12日、天沼診療所待合室で健康チェックを開催。将来、健友会で働く予定の医学生と看護師の指導の下、会員、近隣の方など9人が参加しました。今後、もっと広げていきたいと思います。(皆川)

うたう会で健康チェック 桃井健康友の会

1月18日、荻原地域公民センターでのうたう会に15人が参加しました。歌の日の休憩時間で窓を開けた室内に、寒さに負けない歌聲が響きました。また、この日の休憩時間で歌の発展に向かいたいですね。(杉本)

この困難を乗り越えて 桜山健康友の会

いつも回の食事会、あちこちで活動停止の状況です。月一回の食事会は本当に困りました。この困難を乗り越えて、桜山健康友の会

待合室を飾る会員の作品 游佐

今年も、役員さんのお習字を飾り、西荻診療所の新年が始まりました。待合室には、手遊びサークルの作品を飾ったり、季節のステッカーを貼り付けたり、来院された方が少しでも明るい気持ちになれるように工夫をしています。(渡邊)

コロナ禍で春を待つ えご・ぬま健康友の会

春は名のみの風の寒さや… 友の会の行事もできず、大変な年の始まりとなりました。せめて診療所の掲示板に春を迎える雰囲気を出さうと、蝶、梅、菜の花、水仙、梅他を飾り、ご利用者の皆さまが春の風を感じてもらいたいです。(鈴木)

健康チェックで入会 ももぞの健康友の会

コロナ禍の影響で、友の会活動ができない状況になっていましたが、春の始まりとなりました。せめて診療所の掲示板に春を迎える雰囲気を出さうと、蝶、梅、菜の花、水仙、梅他を飾り、ご利用者の皆さまが春の風を感じてもらいたいです。(仁平)

鬼の面を折りました やまと健康友の会

コロナ禍でサークル活動にも影響がでていますが、感染に注意しながら活動を続けています。1月27日には7人が集まり、飴分をかけて豆を入れる脚付き三方と鬼の面を折りました。ステッカーでが大好評。(村越)

診療所は大忙し かわしま健康友の会

コロナ禍で、電子カルテ導入によってせわしい川島診療所。会長の仁平さんが連日ねぎらいに立ち寄ってくださいます。「変わらないか？」の声かけに、変わらぬ安心感が入会をしてくれました。(田中)

医学学生と街歩き 中野共立健康友の会

将来、健友会で働く予定の医学部と看護学部の学生と友の会の役員で、中野駅周辺の街歩きをしました。コロナ禍で医療現場で実習ができるない代わりに、街や中野に住む人のことを知つてもらいたいと、寒空の中ですがり人の学生と一緒に歩くことができました。(岡崎)

すなつぶ & すなつぶ 病院・診療所・友の会

この困難を乗り越えて 桜山健康友の会

いつも回の食事会、あちこちで活動停止の状況です。月一回の食事会は本当に困りました。この困難を乗り越えて、桜山健康友の会

待合室を飾る会員の作品 游佐

今年も、役員さんのお習字を飾り、西荻診療所の新年が始まりました。待合室には、手遊びサークルの作品を飾ったり、季節のステッカーを貼り付けたり、来院された方が少しでも明るい気持ちになれるように工夫をしています。(渡邊)

足腰が弱らな
相談にのってい
ます。その他、
社の専門職員が
相談にのっています。
健友会 介護福祉事業部長 大出珠江



相談窓口で

皆さんは「物忘れが多くなって、認知症かな?」「介護保険のサービスってどうやって利用するの?」「介護の仕方が分からない」「最近、近所に住む高齢の方が気に入る」という相談はどこですればよいか、ご存知ですか?そういうときは「地域包括支援センター」に相談するとよいです。

地域包括支援センターは中野区・杉並区など各自治体から運営を委託される高齢者の相談窓口です。中野区では8か所、杉並区では20か所の地域包括支援センター(杉並は「ケア24」という呼び名)があります。社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師・看護師という保健・福祉の専門職員が

まずは気軽に

いように何か運動をしたい」「気軽におしゃべりでいる相談にも、地域の体操教室やサロンなどを紹介してもらえます。

あなたの担当は

毎月2回の署名行動を続けて



「9条の会・のがた」が活動を開始したのは、安保法制が成立した2015年のことです。「このままでは憲法が危ない!」そんな危機感からでした。

今日、マイクを握っている男性は、私たちが署名行動をしていた時に偶然通りかかり、「自分も参加したい」と個人タクシーの仕事のかたわら都合をつけて参加しています。

2月6日には、「憲法おしゃべり会」と銘打って、「あなたは憲法何条が好きですか?」という集まりをしました。時には沖縄の民謡を聞いたり歌ったりする会をやるなど、署名だけでなく会員がやりたいことを企画する、そんな活動をしていきたいと思っています。

事務局長 大畠きぬ代さん(談)



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。

(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

実施事業所

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

編集部から

各友の会の活動は、縮小や中止を余儀なくされている中で、なんとか会員同士でつながる方法はないかと考え、作品展、芸能まつり動画撮影、川柳と工夫の成果を掲載しました。皆さんで活用してくださいを願います。

編集委員は事務局を除き少人数で行っています。各友の会から是非1人推薦してください。お待ちしています。

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

シリーズ 住みなれた自宅で
「地域包括支援センター」④