

健康づくり 生きがいくくり 友だちづくり まちづくり

友の会だより

中野共立健康友の会・広報委員会発行
〒164-0001 中野区中野5-45-4

Eメール：a_nozawa@kenyu-kai.or.jp
Tel :03-3386-9139

くらしに役立つなんでも相談

健康の悩み、生活・家庭の心配ごとなど、なんでもお気軽にご相談ください。



友の会コーナーへ

きれいになりました

病院の屋上庭園

共立病院の屋上庭園がきれいに整備されました。もともと、農園部が手入れをしていた庭園ですが、今回、職員や友の会の有志、ボランティアが協力し、車イスの患者さんも楽しめるように、通路を広くしたり、色とりどりの花や草木を植え込みました。また、今年中に収穫できそうな野菜も植えて、順調に育ってきています。

テーブルやベンチもありますのでお昼をしたり、気軽に散歩しにいらっしやいませんか。



太陽の光をさんさんと浴び、お花がきれいに咲いています。新聞発送作業の手を休め、屋上に見学に来たボランティアのみなさん。後に見えるのは中野サンプラザ



車イスも通れるように花壇を整備し、花の苗を植えました(9/6)

患者さんや友の会の皆さん、職員の皆さんの憩いの場所になる事を期待しています。
是非、遊びに来て下さい。また、お気に入りの花を植えに来て下さい。



診療のかたわら、昼休みに畑仕事に精を出す山本英司副院長



元気に咲いてます

津波の被害にあった山本先生の実家の庭に咲いたコスモスを屋上に植えました



共立友の会旅行 10月25～26日
中央アルプスと昼神温泉



友の会旅行はいつも晴れ。そしてみんなが友だちになれるんです。医師、看護師が同行するので安心です。今回は、米田直子先生が一緒に来てくれて、夜は、村の寄り合いみたくに、部屋に集まり、健康相談などで交流会。
車イスや杖をつけて参加された方々も、みんなみんな元気。景色よし、温泉よし、珍しい郷土料理に舌鼓。
歌って、踊って、輪になって。大満足のいい旅でした。

雄大な中央アルプス

松川 礼子

今年の秋は友の会の旅行先が長野県の千畳敷カールと知り、さう、さうと当日を案じ、楽しみにしていました。というの、千畳敷カールには以前、家族と7回訪れていて、天気は良かったのは1回だけ。その時の景色の美しさが忘れられなかつたからです。
友の会の皆さんと一緒に木曾駒ヶ岳に向、昨日は曇りとつない晴天。途中バスの中から美しい紅葉が見られ、ロープウェイで頂上まで行き、くっきりと雄大な中央アルプスを見ることができました。あんなにきれいな山々が見えたいは珍しいことですよ。さうと友の会の方たちの日ごうの行いが良いからでしょうね、秋の日の楽しい旅行、思い出さずにはえなかつた。

原発いらない！集まった10万人 11・11国会議事堂周辺抗議行動



雨なんか関係ない！デモ禁圧をはね返し、10万人の「原発なくせ」の怒りの声が霞ヶ関一帯に結集し、人の波で埋め尽くされました。健友会職員や友の会は50人が参加。リハビリ職員による手づくり横断幕や風船を手に「原発いらない」「再稼働反対」「いのちを守れ」と声を限りに叫びました。ママチャリ隊も国会議事堂周辺に集まった沿道の人々から声援を受けながら、一緒にアピールし、何周も走りまわりました。

私たちの仲間

ヘルパーステーション「ほっと」

所長 齋藤 恵子

介護保険発足とほぼ同時の1999年7月に開設しました。住み慣れた地域・在宅でその人らしく暮らし続けるため、病院・診療所・居宅支援事業所・訪問看護・デイケアなど関連機関と連携し、中野区周辺を中心に訪問介護を行なっています。介護保険のサービスを利用されるには、まず介護認定を受け、訪問介護

計画(ケアプラン)に基づいてサービスが提供されます。ホームヘルプサービスのおもなケア内容は、ヘルパーが自宅を訪問し、食事・入浴・外出などの身体介護から、掃除・洗濯・調理・買い物などの生活援助を行ないます。また介護保険とは別枠の障害者自立支援法に基づくケアも行なっています。



76歳男性 Aさんは長年母親と二人暮らしをされていきました。身の回りの事、食事の世話などすべて母親が行なっていました。母親が他界された後の生活は一変し、食生活は乱れ、やがて



左からスタッフの五味さん、西村さんと齋藤所長

ヘルパーさん随時募集
お問い合わせ先
338618610
お気軽にどうぞ

心にひびく作品 堂に入った舞台



中野・杉並健康友の会の「作品展」「芸能まつり」が行われました。「作品展」は回を重ね、心にひびく作品が入場者の感動を呼び、「芸能まつり」では「レベルがかなり上がったね」「一生懸命さに涙がでました」と感心する声が上がっていました。職員と会員が一緒になって作り上げた寸劇もあり、笑いを誘い、会を盛り上げました。

中野・杉並健康友の会 友の会まつり

作品展 10月24〜26日
芸能まつり 11月21日

腰痛にご注意を！

中野共立病院
医師 西村 りえ



こんにちは。内科の西村です。冬も本番、皆様いかがお過ごしですか？

今日は、私自身も悩んでいる「腰痛」についてです。腰痛で困っている人はかなり多く、2003年に日本整形外科学会が行った全国調査では、調査した時点で成人の約3割が腰痛を自覚しており、約5割が針やマッサージ、通院といった治療を要するような腰痛を経験していました。

腰痛の原因は姿勢の悪さ、激しい運動や労働、老化、内臓の病気、精神的ストレスなど様々ですが、大きく「背骨に原因がある腰痛」と「内臓の病気が原因の腰痛」にわけることができます。病気が潜んでいるかもしれないので要注意です。

運動などで予防も

また、腰痛にはぎっくり腰のように突然見舞われる急性腰痛と、なかなか解消されにくい慢性腰痛とがあります。急性腰痛は若くてもふとした拍子になることがあります。症状が強いと仕事や家事ができなくなり、治療によってそれらを再開できるまでに平均11.3日、そして、約10%の人が腰痛のため仕事を辞めたり職場を代わったりしているというデータもあります。国民病ともいえる腰痛。適度な運動などで予防し、うまくつきあっていきたいですね。



背骨に原因がある腰痛

- ・椎間板ヘルニア
- ・腰部脊柱管狭窄症
- ・変形性脊椎症
- ・骨粗鬆症
- ・・・・など

内臓の病気が原因で起こる腰痛

- ・腎臓結石
- ・尿管結石
- ・大動脈瘤
- ・婦人科の病気
- ・悪性腫瘍
- ・・・・など



江田喜久雄さん / 作