

健康づくり 生きがいづくり 友だちづくり まちづくり

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、なんでも気軽にご相談ください。

友の会コーナーへ



リハビリ室の身体機能検査



骨密度測定(上)とマッサージ(下)

新日本婦人の会・
物品販売病棟
きゅうり1本漬
と味噌田楽ぜりふ
か
と
師長室赤飯・おなごら
ナツ

友の会喫茶



医局による一次救命処置講座



大忙し・餅コーナー



フラサークルのみなさんと一緒に



太極拳サークルの扇演舞

バングラディッシュ
コーナーのモデル

中野・杉並健康友の会まつり



来場者は「一生懸命に作られていて感動しました」と話していました。

中野・杉並健康友の会「作品展」がなかのゼロホールで行われ、中野共立健康友の会も書や絵画、フラワーアレンジメント、編み物などが多数出品されました。

作品展

9月25日(水)～27日(金)

なかのゼロホール



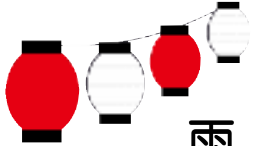
職員も会議を振りかえて作品鑑賞

11月20日(水) 芸能まつり 野方ウィズ

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5-45-4Eメール: a_nozawa@kenyu-kai.or.jp
Tel: 03-3386-9139

氷川神社例大祭と一緒に



9/15 共立健康まつり

第9回共立健康まつりは今年も地域の氷川神社例大祭に合わせて開催。朝から台風の接近であいにくの雨。しかし、やるとばかりに職員、友の会、地域の諸団体が活発に開始。その熱気と思いが通じたのか、雨も昼頃にはすっかり晴れ。お神輿も出ることになり、地域の方々500人が参加。今回初めての身体機能、体組成、血糖の検査や大人気の骨密度、眼圧検査、マッサージ、餅つき、模擬店、野菜販売、将棋、中央舞台での歌、踊り、相談コーナーなど多彩な催し。みんなの力が結集して大成功のうちに終わりました。



雨もみんなの熱気ですっかり晴れ
500人が参加

このおまわりは危ない!!

東京都の
ぜん息医療費無料制度

東京都の医療費助成の認定を受けているぜん息患者のみなさん! 制度の見直しを検討されていることをご存知でしょうか。

東京裁判の和解勝利により、2008年8月から、ぜん息患者の窓口負担は無料となり、安心して治療が受けられるようになりました。しかし、東京都は財源がないと、制度の存続を求めています。



支援の訴えと署名をお願いする進藤さん(右)と上原さん

「ぜん息患者の命の綱」である制度を守るため、ご支援下さるようお願いいたします。

東京公害患者と家族の会
中野・杉並支部
進藤光子

老いを生きる

—無理なく、無駄なく—

中野区弥生町

瀧しのぶ (90歳)



私は大正12年生まれの人暮らしの喘息もちのばあちゃんです。自立を自覚し、友達、近所の人、教え子たちに支えられ、助けられながら生きてきました。介護度は要支援²。

ところが去年の秋ごろからストレスや疲れがたまり、体調を崩してしまいました。疲れたなとちよつと横になって、そのまま2日も3日も「飲まず食わず出さず」の空白の時を過ごしました。

まわりの人達が「独り住いの老人がいつの間にか永眠することがある」と心配して入院させてくれました。

食えることと寝ることをたっぷり、ゆつくり、療養を1ヶ月しました。その間にいろいろな検査をして「持病の喘息の外に、いま治療するところはない」と言う事で退院しました。でも、すぐ自宅で独り暮らしは無理ということで、とりあえず入れる介護付有料老人ホームに入居しました。

老いたれば 俗念・気遣い
天空に投げ 無なる境地に
いたりて安らぐ

入所して1週間、20日経つて、施設の安穩な暮らしには「自由がない」「無駄が多い」と気がつきました。

散髪でサッパリ

—病院で床屋さん—

地域の窪田理美容学校



鈴木すみ子先生(中央)と生徒さんたち



無駄と言うのは私自身の残り少ない時間やまだ残っている体力・能力が暮らしの中に生かされてないという事です。そこで施設を出て自宅に戻りました。

いま、私が持っている時間、体力、お金を「無理なく、無駄なく」活用して、白寿まで生きる事にしましょうかね。

1回、ボランティアで来院し、何人もの患者様のカットを手際よくやっていただいています。このボランティア活動は10年以上も続いています。散髪を終わった患者様は、サッパリと気持ちよさそうです。

私たちの仲間

患者さんや家族に寄り添って

在宅医療科

主任 桜木 旨伸

在宅医療には訪問診療と往診があります。

訪問診療とは定期的な在宅医療の事です。往診とは、急変時その他、患者さんや家族の要望で不定期に行う在宅医療の事です。

当診療所での在宅管理を

させて頂いている患者さんはおおよそ150人/月で、中野区内ほぼ全域、杉並区、新宿区の一部を訪問範囲と

しています。

医師9名、看護師3名の体制で、医師1名と看護師1名のペアで訪問に伺います。日曜・祝祭日のぞく月・土曜日に訪問診療を行い、臨時往診は365日24時間実施しています。

患者さんの年齢は幅広く30歳〜109歳、主な年代は80〜90歳代になります。訪問診療の患者さんは主



に3つに分けられます。高齢、神経難病を有する方、

方、悪性疾患を有する方、これらのことにより通院が困難となり、訪問診療を受けられています。

私たちは在宅医療科では、患者さんやその家族が住み慣れた家、地域でいつまでも安心して過ごしたいという願いに寄り添って、在宅

での療養生活が送れるよう支えていきたいと思っています。

しかし、在宅での療養は医療からのサポートだけでは支えられるものではありません。介護保険サービスをはじめ、他職種のスタッフとの連携、地域連携で療養環境、介護体制を整えることが必要です。医療・介護・福祉スタッフだけでなく、地域の皆様の力をお借りしたいと思っています。

ピロリ菌をやっつけよう



保険診療が認められる

今年2月より上部消化管内視鏡で慢性胃炎が認められた患者様はピロリ菌の除菌が保険診療で認められるようになりました。

ピロリ除菌の方法は

間に胃癌を発症するリスクは0・4%といわれています。ですから上部消化管内視鏡検査を実施して胃炎の進行した患者様には毎年検査を勧める場合もあります。

除菌が万事ではない

除菌後、胃癌を始める上で述べた様々な疾患のリスクがまったくなくなるわけではありませぬ。胃炎の強い方や早期胃癌の内視鏡的切除後の方はやはり毎年胃カメラをうけていただいたほうがよいでしょう。



困ったことにピロリ菌に感染しても多くのの方は無症状です。そして、胃粘膜に住み着いたピロリ菌は胃潰瘍・十二指腸潰瘍や胃癌の原因になるだけでなく、胃リンパ腫、特発性血小板減少性紫斑病などの原因になることが分っています。

また除菌後健康になった胃のおかげで胃酸が多くなり、逆流性食道炎の症状が出たり、急性の胃びらんや十二指腸炎などを生じることがあります。また糖尿病や高血圧の方は食事からいしくなり体重増加から生活習慣病の悪化も危惧されており