

健康づくり 生きがいづくり 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: ken_sosiki@kenyu-kai.or.jp
Tel:03-3386-9139

薬剤師募集中!

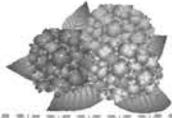
薬剤師さんをご紹介ください。

薬剤師も地域へ、在宅医療も旺盛に展開

青葉調剤薬局

中野区中野5-47-10

03-3389-7110



友の会のつどい

中野共立健康友の会 総会

日時: 6月21日 (水)

会場: 中野芸能小劇場

MIN-IREN

いつでも元気



◆あなたと民医連をつなぐ月刊誌。
情報満載で、社会・健康・いきいき活動、
他写真もいっぱい。いつでも元気のご購読を
お待ちしております。

連絡先 03-3386-9139

5・3憲法集会に、友の
会会員と職員とで総勢36
名が参加しました。
友の会では、バスを1台
借り上げて会場の有明防災
公園(東京臨海広域防災公
園)までお互いの護憲への
熱い思いを載せて出発しま
した。行き帰りのバスの中
で「最近の軍備拡大は異常
戦争になれば住民が犠牲に
なるだけ」「憲法があるか
ら日本は戦争してこなかっ
た」「平和と命(いのち)を!
みんなで広げて行きましよ
う!」など思いを語り合
いました。

今年、日本国憲
法の施行から76
年目です。
憲法を守るべき政府が、
敵基地攻撃など憲法違反を
公然と進めていることが問
題です。
集会実行委員長の高田健
さんは、「今必要なのは、
戦争の準備ではなく、やる
べきは平和の準備」が重要
と強調されました。
会場では、2万5千人の
人たちが、大軍拡ストッ
プの一点で国民的大運動を
同じプラカードを掲げ心
ひとつに大きな盛り上がり
を見せました。



2023 憲法集会

平和といのちと人権を

5月3日

「戦争を記憶するII」完成



ご覧になりたい方は
事務局まで。

2022年度 友の会活動カレンダー	健康チェック 9、12、3月	学習会・交流集会
総会 中野・杉並健康友の会総会 5/17(水) 中野共立健康友の会総会 6/21(水)	旅行 中止	役員研修会 第2回 間こえの学習会 全日本民医連共同組織活動交流集会 9月2日間 第32回 ゆたかな高齢期をめざす東京のつどい 2月
街かど健康チェック 昭和地区まつり 10/6(日)	ボランティア 機関紙発送作業、手配り 毎月第2(木) 病院屋上庭園整備、野菜苗付け、植木の剪定	広報 「友の会だより」発行・発送 偶数月 6回 「健友」発送 奇数月 6回
健康教室 ころばん・セラバン体操 第4(火)14時～	まつり・催し 中野・杉並健康友の会まつり 9月	事業所利用委員会
健康講座 経口補水液を作ろう 7月 高齢者の見守り東京都出張講座 2月	仲間増やし 仲間増やし待合室行動 10、11、12、1、2、3月	サークル 卓球: 第1・3月 10:00～ 共立診4階 フラダンス: 第1・3・4月 14:00～ 共立診4階 朗読: 第1・4月 14:00 なかのスマイル コーラス: 第1土 13:30～ 新井地域センター 手芸: 第1・3・4土(時間その都度) なかのスマイル 英会話: 日曜日(週はその都度) 18時～ WEB 囲碁・将棋: 毎週土 10:00～ 共立診4階 3か: 第2火 16:00～ 共立診4階
健康ウォーキング 太宰治の足跡と井之頭公園 6月 立川昭和記念公園 10月 瀬音の湯と秋川溪谷 11月 清澄庭園と七福神 2月	法律相談 法律相談 第3(水)14時～(要予約)	(記載ないものは休止継続)
映画鑑賞会 「ひまわり」 6月 「ナビの恋」 7月 チャップリン「モダン・タイムズ」10月 チャップリン「独裁」12月 「テルマエ・ロマエ」 3月	平和・脱原発・支援活動・社保運動 メーデー(代々木公園) 5月 5・3憲法集会 東京臨海防災公園 5月 中野平和を求める市民パレード 杉山公園 7月 国民平和大行進 7月 原水禁世界大会(広島)オンライン 8月 原水禁世界大会(広島)オンライン報告会 9月 いのちを守る医療社会保障を立て直せ総行動 10月	
食事会 中止		

まちがい探し



*まちがい探し応募方法

同封のハガキにまちがい部分に赤〇をしてお送りください。
正解者の内、抽選で5名の方に図書カードをプレゼントします。
締め切りは 7月30日迄お待ちしております。

*友の会だより4月号パズルの当選者5名の方に図書カードを贈呈致しました。★おめでとうございます！★

私たちの仲間



はじめまして

中野共立病院2階病棟看護師の高橋です。私は学生の頃より地域密着型の医療にかかわっていただけらと思いい、今年で4年目となりました。

「密着型の医療にかかわりたい」

中野共立病院2階病棟 看護師

高橋 杏奈

いるため、患者さんの病状に変化があった場合に入院にて加療し、その後は患者家族様が安心して療養できるよう在宅調整も積極的にこなっています。

最近、入院されていた患者さんで印象に残った方がいましたのでお話しします。

認知症になり、十分な介護が受けられなくなつたため、リハビリと在宅調整で入院された認知症のある90代の方です。

入院当初は徘徊するため転倒リスクも高く、点滴の自己抜去や帰宅願望が続くなど看護師は対応に苦慮していました。

多職種と共有

同居している家族が

そこで、多職種認知症チームの介入や認知症専門看護師による

病棟全体で認知症に取組んでみて、その後少しずつ患者さんの

多角的な視線

このことで、患者さんの生活背景を多職種が多角的な視線で見られるようになったことは、患者さんの生活の質を捉えなおすことが出来たのではないかと自分自身の中で学びとなりました。

「塩分について」

中野共立病院 医師

有安 由紀



4月より中野共立病院で勤務しております、医師の有安由紀です。

大学院と出産を経て久々の病棟勤務ですが、周りの方々に温かく支えていただき、思ったよりも早く馴染んできたように思います。皆様の生活をサポートできるような診療ができればと思っております。

からだの水分と塩分

さて、今回は塩分についてのお話をしたいと思います。高血圧症の方は塩分制限を指導されることが多いと思いませんか。また、汗を大量にかいた時や、塩分が流れやすい病気の方は塩分摂取を勧められることがあります。これは塩分が体の水分・血圧調節に大きく関わるためです。塩分量が多くなると、体は水分を溜め込むように働きます。そして血管内に水分が増えると血圧が上がりやすくなります。

高血圧症の方が塩分を一日1g減らすと血圧が1mmHg下がると言われています。また、今は高血圧症ではない方も、

一日6gを推奨

塩分摂取量が多い状態が続くと、高血圧症になりやすくなることが分かっています。高血圧症は血管病のリスクになりますので、予防が大切です。

では、適正な塩分量とはどのくらいでしょうか。日本高血圧学会では、1日の塩分摂取量6g未満を推奨しています。一方で日本人の平均的な塩分摂取量は一日約10gで、これは日本の食べ物に塩分を多く使用するものが多いためです。味噌や醤油などの調味料の他に、漬物、汁物、加工食品にも多くの塩分が含まれています。市販食品には食塩相当量が記載されていますので是非見てみてください。

薄味に慣れて減塩

手軽な減塩の方法として、漬物・汁物・加工食品を減らす、麺類のつゆを飲まないなどを勧められています。また、塩分の多い調味料を減らし、酸味や香辛料などに置き換えることも効果的です。

減塩を続けるうちに、段々と薄味に慣れてくる人が多いです。無理なく続けることが大事ですので、何か一つから始めてみてはいかがでしょうか。