

健友

上高田氷川神社(中野区上高田4丁目)
戦災を免れた見事な大軒
輿は都内でも有名で、3年
に一度の本祭りでは地域を
練り歩く。



江田喜久雄・画



天沼診療所友の会も早速、始めました(上・セラバンド体操の一場面)

..... 転倒⇒骨折⇒寝たきり! ?

ころばん・セラバン体操で つくるう転ばない体

簡単体操をみんなで

最近、転んだことはありませんか。65～74歳では1年間に10人に1人が転倒します。75歳以上だと3～4人に1人です。高齢者の骨折はほとんどが転倒によるもの。骨折で介護が必要となる人も少なくありません。そこで転倒予防のころばん体操の出番です。

椅子使う17分の体操
体操は簡単です。道具は椅子だけ。映像を見ながら手足の体操、歩く動作を、17分マエするだけ。筋力や柔軟性、バランス感覚がしっかり鍛えられます。途中、深呼吸も入ります。歌いながら足で



城西診療所友の会も(ころばん体操の一場面)

立つ、歩くが楽に
セラバン体操と組み合わせれば、さらに効果は抜群です。病院などでリハビリに使用されるセラバンドと

文字を書く体操もあり、頭も活性化します。だれでもできる体操です。いうゴムバンドを使用した15分の体操です。伸ばしたゴムの戻る力に逆って、大きな負担なく筋肉を鍛えます。続けることで「立つ」「しゃがむ」「歩く」といった基本動作や日常の動作が楽に行えるようになります。

歩くことは生きがいにつながる
高齢者の生きがいは友人との交流です。そのため大切なことは歩くことです。歩くことは生きがいづくりの第一歩です。みんなが集まる体操の場はお互



人を思う気持ち育てたい 散髪ボランティアを行う

窪田理容美容専門学校
鈴木すみ子先生

長い入院で困るのが散髪です。助かっているのが窪田理容美容専門学校(中野区)の散髪ボランティアです。中野公立病院では毎月1回、患者さんの散髪を続けて

「高齢の患者さんの様子もカットします。最初、緊張で病室に入れない学生もいました。」

子をつかみ、すばやくカットする勉強になっています。心の勉強にもなります。」

患者さんに優しく接する学生の姿を見るのが一番と鈴木先生。

「理容美容は接客業。相手を思う心をしっかりもってこそ、感謝され働く喜びが生まれます。」

今年7月、60周年を迎える窪田理容美容専門学校を支える信念を感じました。(つ)



**「これだ」と思い
参加しました**

私は骨粗しょう症です。転びたくないのに、これだと思い参加しました。楽しく、体がほかほかしました。

もっとバランス感覚をつけたいと思います。ひとりでは難しいので、みんなで集まって続けたいと思います。



城西診療所友の会
米山淳子さん

歩行速度、最大1歩幅などが向上

ころばん・セラバン体操の効果

体操が普及している荒川区の調査では、体操4ヵ月で片脚立ち時間、歩行速度(10m測定)、最大1歩幅など、明確に改善が見られました。

「連絡先」
03-3388-7158888

この見守りにもなります。転倒のない明るいまちづくりをめざして、中野・杉並健康友の会は、ころばん・セラバン体操を広げます。ぜひご参加ください。

募集
医師
看護師
ヘルパー
健友会 電話 03-3387-3051

わたし

自民・公明から政権が変わって、1年になるのに、

鳩山連立政権は、私たち高齢者が求め続けてきた政策を実現していません。後期高齢者医療制度を廃止する公約を守らず、その保険料の値上げもしました。私たちの不安は増える一方です。経済的事情ばかりでなく生活環境も激変してきています。若者は親元の家から離れ、残された高齢者は「老老介護」ばかりか、認知症の相手を認知症の配偶者が介護せざるを得ない「認々介護」といわれる状態に追い込まれてしまう恐れさえあるのです。さらには、亡くなった後に発見される「孤独死」について、60歳以上で独り暮らしの約70パーセントの人が身近に感じていることが、内閣府から最近発表されました。政府の高齢者施策の冷酷さを許すわけにいきません。参議院選挙ではひとりでも多く真の革新政党を躍進させねばなりません。(あ)

だがら日本国憲法

人はみな同じで違う 人は何かの手段ではない

伊藤塾塾長・伊藤真氏の講演から (下)

想像力と共感力で
守る憲法価値

「派遣村」の人はお気の毒という目でみる人がいます。私たちの多くは



家もあり、一定の収入もあり、ある意味で多数派の強者です。多数派の人生を過ごしてきた人にとって、社会的な少数派や弱者を守る憲法は他人事になりやすいのです。

たといえば、自由のありがたみは抑圧されて初めてわかります。でも自分が体験しなくても想像力を働かせれば理解できます。想像力や相手

日本国憲法が最も大切にしている価値は個人の

違和感がある
ことも認めあおう

の立場に立って考える共感力は、少数派や弱者を守る憲法価値を大切にしていくなかで不可欠です。本土の人が、沖縄の基地問題を自分のこととして考えられるかどうかは、憲法から問われています。

「非常識」の9条こそ
世界の方向

多様性を認めあって共生できる社会は個人レベルでも、自治体、国のレベルでも大切です。

人間性を徹底的に尊重しようというのが憲法の意味があります。

憲法は理想です。しかし、理想を高く掲げ、現実を変え、次世代に引き継いでいく責任が私たちにあります。皆さんの力で憲法は輝きます。

中野・杉並健康友の会 2010年度総会

- 日時 2010年6月2日(水) 午前11時~午後4時30分
- 会場 東京土建中野支部会館
- ※全体会で議案討論と活動交流

協会けんぽ健診が中野共立診療所で受けられます

中野共立診療所事務長 松本明彦さんに聞く



事務長 松本明彦さん

◎中野駅北口から5分

中野駅北口から5分の中野共立診療所で4月から、協会けんぽ生活習慣病予防健診が受けられるようになりました。中央線より北側の中野区北部では現在唯一の協会けんぽ健診認定施設です。

「協会けんぽ」(全国健康保険協会)に加入している中小企業などで働く従業員やその家族の皆さん



「お待ちしております」

中野共立診療所の健診スタッフの皆さん

◎快適な健診へ工夫

中野共立診療所では、

もちろんこれまでどおり、区民健診・被爆者健診・事業所向け健診・土建健診・人間ドック・個人健診も行っております。

区民健診・土建健診はぜひ健友会の診療所で

生活習慣病の予防や早期発見のために健診は欠かせません。中野共立診療所では、快適に健診を受けて頂けるように、スタッフを増やし、医療機器を増やし、改装工事も行いました。これまでは中野共立病院でしかできなかった胃部レントゲンや腹部超音波(エコー)などの検査が中野共立診療所でもとめて受けられるようになりました。

また、待合室を広くし、給茶機を用意し、受付カウンターも大きくしました。綺麗に改装した中野共立診療所3階健診フロアにぜひお越しください。

◎保健師を配置

健診でも何か異常があれば、精密検査や治療が必要になります。中野共立診療所では4月より新たに保健師を健康管理室に配属しました。健診結果によって、必要な連絡、保健指導、外来診療へのお誘いをこれまで以上に適切に行えるようになりました。身近な話題をテーマにした健康教室も開催予定です。

◎健康づくりを応援

地域の健康増進につながる保健予防活動拡大を中野共立診療所の今年度の大きな目標の一つとして、チャレンジしていきます。

つながり & つなぐ 病院・診療所・友の会

大人も楽しもうと
病棟で絵本朗読

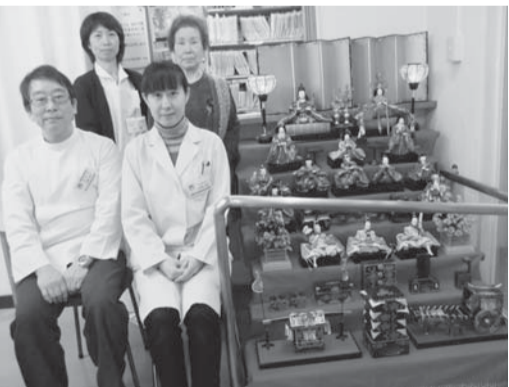
中野共立友の会



「絵本の世界は心の潤いを取り戻し、大人も楽しむことができます。4月14日(水)、ポリアンティアの山崎頼子さんが共立病院3階の患者さんに絵本を朗読しました。また、歌や手遊びなど交え、患者さんの表情がとも明るく、職員も嬉しそうに時でした。(の)

待合室に「お雛さま」

めましん健康友の会



第5回、沼袋まちかど「ひな祭り」めぐりが2月21日から3月7日まで沼袋商店街で実施。江古田沼袋診療所、ちひろ薬局も参加しました。いろいろな人形や作品が商

ころばん・セラバン体操

城西診療所友の会

3月24日(水)に開いた、ころばん・セラバン体操教室。当日は雨にもかかわらず9人が参加しました。「ちょっとの段差で体ごと転ぶ人を見た。転びたくない」との感想がありました。(つ)



笑顔いっぱい
在宅患者さんの旅行

かわしん友の会



3月31日(水)、在宅患者さんの旅行で秩父に行ってきました。参加されたKさんから、ケアマナージャーを通してこんな感想をいただきました。「2007年に脳出血を起し、昨日のようなバス旅行ができるようになるとは思わなかった。感激!。笑顔いっぱいの旅行でした。(渡邊)

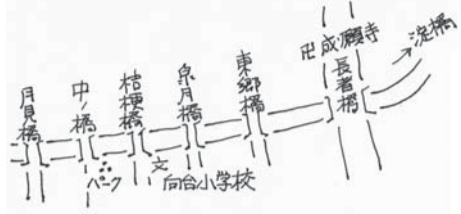


かわしん友の会
青山 豊次さん (中野区中央)



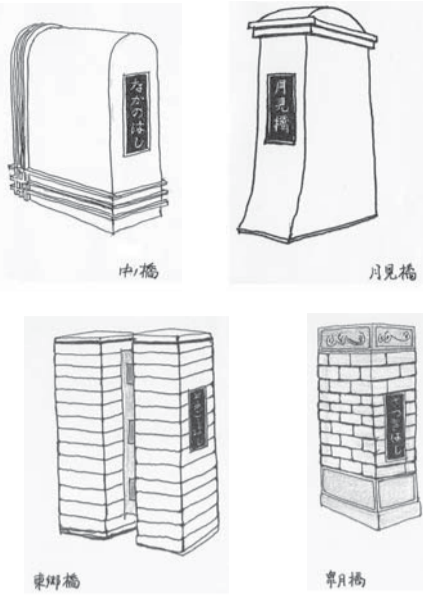
神田川橋めぐり(2)

「花見橋」の次が「月見橋」というのはいささか出来すぎで安易な名づけ方であるが、その次は何だろうかと思わせるものはある。それは「なかのはし」で、漢字にするとう「中ノ橋」である。中野橋でないところには趣がある。小さな橋でそのたもとに「なかのはし」スポーツパーク」という小公園がある。腰掛もいくつかあって小休止できる。



「長者橋」には親柱がない。この辺はまだ工事中なので、それが終わったら立派な親柱が付けられるかも知れない。

「長者橋」には親柱がない。この辺はまだ工事中なので、それが終わったら立派な親柱が付けられるかも知れない。



お読みください 新しい民医連の綱領

健友会の病院・診療所などが加盟している全日本民主医療機関連合会(民医連)の綱領が新しく変わりました。民医連の事業が医療だけでなく介護福祉にも大きく展開していること、いのちを平等という民医連の立場は憲法の理念に立脚していること、友の会など共同組織とともに取り組みをさらに強めることなどを明記したことが大きな変更点です。中野共立病院が差額ベッド料をいだけないのは、民医連の綱領があるからです。ぜひ、お読みください。

民医連綱領

私たち民医連は、無差別・平等の医療と福祉の実現をめざす組織です。

戦後の荒廃のなか、無産者診療所の歴史を受けつぎ、医療従事者と労働者・農民・地域の人びとが、各地で「民主診療所」をつくりました。そして1953年、「働くひとびとの医療機関」として全日本民主医療機関連合会を結成しました。

私たちは、いのちの平等を掲げ、地域住民の切実な要求に応える医療を実践し、介護と福祉の事業へ活動を広げてきました。患者の立場に立った親切でよい医療をすすめて、生活と労働から疾病をとらえ、いのちや健康にかかわるその時代の社会問題にとりくんできました。また、共同組織と共に生活向上と社会保障の拡充、平和と民主主義の実現のために運動してきました。

私たちは、営利を目的とせず、事業所の集団所有を確立し、民主的運営をめざして活動しています。

日本国憲法は、国民権と平和的生存権を謳い、基本的人権を人類の多年にわたる自由獲得の成果であり永久に侵すことのできない普遍的権利と定めています。

私たちは、この憲法の理念を高く掲げ、これまでの歩みをさらに発展させ、すべての人が等しく尊重される社会をめざします。

- 一、人権を尊重し、共同のいのちと健康を守ります
- 一、地域・職域の人びとと共に、医療機関、福祉施設などとの連携を強め、安心して住み続けられるまちづくりをすすめます
- 一、学問の自由を尊重し、学術・文化の発展に努め、地域と共に歩む人間性豊かな専門職を育成します
- 一、科学的で民主的な管理と運営を貫き、事業所を守り、医療、介護・福祉従事者の生活の向上と権利の確立をめざします
- 一、国と企業の責任を明確にし、権利としての社会保障の実現のためにたたかいます
- 一、人類の生命と健康を破壊する一切の戦争政策に反対し、核兵器をなくし、平和と環境を守ります

私たちは、この目標を実現するために、多くの個人・団体と手を結び、国際交流をはかり、共同組織と力をあわせて活動します。

2010年2月27日
全日本民主医療機関連合会第39回定期総会



よろしくお祈りします

2010年度新入職員の紹介

研修医は2人 リハビリも増員

健友会・東医研(薬局法人)の新入職員(4月1日付)をご紹介します。

健友会 (研修医) 米田直子・松本真一 (東野病院で研修開始) (保健師) 市川千明 (共立診療健康管理室) (看護師) 佐藤加穂子 (共立診療外来)・出口真梨 (西荻窪診)・照井

良美 (共立病院透析室) (理学療法士) 式田理紗・益寿人・村上一郎 (作業療法士) 坂本達也・館洞千恵 (以上共立病院リハ室) (介護支援専門員) 長谷恵子 (西荻在宅ケアセンター) (事務) 小泉尚子・粉川潔 (共立診療医事課) 東医研 (事務) 竹内百江・平賀裕士 (営業調剤薬局) (写真は、4月7日開かれた新人研修参加の皆さん)



今年映画会 大型テレビも購入 やまと健康友の会



やまと健康友の会は中野・杉並健康友の会の先頭を切って4月17日(土)に総会を開きました。

桜山歩こう会
桜山健康友の会
4月17日(土)、41年ぶりの遅い雪のため参加は3人。でも決行。桃井診療所では、友の会の茂木さんの案内で診療所内をひと回り、友の会活動のお話も伺いました。大田黒公園に着いた頃には太陽がキラキラ。新緑の美しさに「秋に絶対来たない!」3人の感想です。(木村)



今年も桜が見られて幸せ!
腎友会のお花見会
桃井診療所
4月4日(日)、新宿御苑にて、代々木病院と合同で恒例の腎友会(透析患者会)のお花見会が開催されました。桃井診療所からは9人、満開の桜の中、おいしいお弁当とお花見会、民話ありの楽しい一日でした。「今年も桜が見られて幸せ!」来年も元気に「お花見しましょ。」(小西)



お花見にかえて
懇親会で楽しいひと時を
天沼診療所友の会
4月7日(水)、お花見の予定でしたが、雨のため中止し、診療所3階で懇親会を開きました。19人が参加し、花見用に作った手料理をおいしくいただき、合唱、独唱などで楽しいひと時を過ごしました。(天山)



今年も桜が見られて幸せ!
腎友会のお花見会
桃井診療所
4月4日(日)、新宿御苑にて、代々木病院と合同で恒例の腎友会(透析患者会)のお花見会が開催されました。桃井診療所からは9人、満開の桜の中、おいしいお弁当とお花見会、民話ありの楽しい一日でした。「今年も桜が見られて幸せ!」来年も元気に「お花見しましょ。」(小西)



今年も桜が見られて幸せ!
腎友会のお花見会
桃井診療所
4月4日(日)、新宿御苑にて、代々木病院と合同で恒例の腎友会(透析患者会)のお花見会が開催されました。桃井診療所からは9人、満開の桜の中、おいしいお弁当とお花見会、民話ありの楽しい一日でした。「今年も桜が見られて幸せ!」来年も元気に「お花見しましょ。」(小西)

健康に話効く



中野共立病院 検査技師 安田志麻さん

検査

入院しなくても簡単にわかる

睡眠時無呼吸症候群

◆大きなイビキ

皆さん、こんなことありませんか？ 大きなイビキや呼吸停止、起床時の頭痛やだるさ、昼間いつも眠い……。こんな症状があれば、睡眠時無呼吸症候群(SAHS)が疑われます。

◆検査は簡単

でも治療方法は確立しており、けっして怖い病気ではありません。自宅で簡単にできる検査もあります。今回紹介する携帯用睡眠時無呼吸検査です。睡眠中の呼吸の状態、血液中の酸素濃度などを同時に測定し、無呼吸・低呼吸の有無を知ることができます。

◆気軽に受診を

家族や友人からイビキなどの指摘を受けたことのある方はぜひ、中野共立診療所または健友会の診療所に足を運んでみて下さいね。

◆生活にも支障が

睡眠中に気道(鼻や喉)が何らかの理由で塞がってしまい呼吸ができず、窒息状態にある病気で。

潜在患者は人口の2〜3%といわれ、そのままにしておくと高血圧や心臓・脳の循環障害などに陥るといわれています。また、居眠りによる自動車事故や仕事上のトラブルなど、生活上の危険性も増えます。



体にセンサーをつないで心電図や脈拍、呼吸、酸素濃度などの情報を集める機械。縦10センチ、横7センチで140グラム。装着しても睡眠を極力妨げません。

◆酸素濃度が低下

通常、動脈中に酸素が溶けている濃度は95〜100%です。2分間息をとめても酸素濃度は92〜93%程度にしか下りません。しかし、SAHSの方は90%程度か、さらに低下します。

息を何分も止めて苦しいと感じる状態が睡眠中に起こっていると考えてください。体に良くないことがわかっていただけると幸いです。

写真でホッと



あじさい

撮影 後藤紀子さん(看護師・中野共立病院透析室)

『韓国併合』

海野福寿/著
岩波新書 780円＋税

中野共立友の会 小林正之さん
(所沢市和ヶ原)



の禁止、神社参拝の強要、従軍慰安婦、強制連行、王妃殺害など、さらに工芸・美術品・国宝の略奪破壊など。武力を背景に次々と不平等条約を強要して結び、植民地にしたのです。それはまた、独立を求めた歴史でもありません。戦後、いまでも日本は朝鮮で良いことをしたという政治家や評論家がいまが、こんでもないことです。

日韓・日朝の真の友好親善の確立には、正しい歴史認識を持たなければなりません。

反省・謝罪を求められているのは個々の不法行為はもちろんなこと、「朝鮮民族をまるごと支配した愚劣な行為にたいしてであり、問われているのは日本人のモラルの再生状況である」と筆者はあとがきで述べています。

鳩山首相がアジア重視の外交をすすめるのであれば、真の反省と謝罪と行動が求められます。



本

私のお勧めの

今年、2010年は日本が韓国を併合し植民地にして100年になります。当時は大日本帝国、大韓帝国といっていました。

朝鮮が日本の植民地だったことはよく知られていますが、その過程、歴史はよく知られていないようです。この本は最新の研究成果をもとに書かれています。

日本は日清・日露戦争を経て、1910(明治43)年韓国を併合します。そして1945年8月15日の敗戦までの35年間、過酷な植民地支配を行ってきました。土地の取り上げ、創氏改名、皇民化政策、朝鮮語

友の会サークル訪⑮

硬筆サークル

氏名をきれいに書く
マニカから

城西診療所友の会

後2時

●日時 第3水曜日午後2時

●会場 城西診療所友の会事務所(中野区中野3丁目)

※問い合わせ 城西診療所 03-3368-1151 05

冠婚葬祭や申請書類で欠かせないのが氏名と住所を書くこと。その時ぐらいいきれいな字でとっている方にお勧めが、友の会硬筆サークルです。

氏名や住所、時候のあいさつ文などを練習します。合い間のおしゃべりも楽しみの一つです。

講師は青野富美さん(85歳、日本ペン習字研究会師範・ペン検定1級)。50代から本格的に



連載まんが 第61回

コジマルコ

by.金子 由子
.. けい.

走れ! 訪問看護師

