

健友

坂の上のけやき公園
(杉並区西荻北4丁目)
伐り倒されたかも知れない大櫨。地域の人々の願いが実り公園のシンボルに。



菅井 巨・画

家族・家計の負担は限界です

介護保険の10年

家族介護が限界で 増える自己負担

介護は助けを必要としている高齢者に十分行き渡っているでしょうか。「介護を受ける」者の尊厳を保持（介護保険法）することはできているのでしょうか。家族の負担は楽になったのでしょうか。2000年に始まった介護保険。健友会・東医研のケアマネージャーがまとめた事例報告から、この制度の今を見ます。



「介護保険10年」の事例調査を提出した中野在宅ケアセンターのケアマネージャーのみなさん

限度額 があり 必要な 介護

Bさん（70代・男性）は生活保護の一人暮らし、要介護3。脳梗塞後遺症で半身麻痺や理解力・判断力の低下が見られます。料理や買い物、見守りなど毎日、ヘルパーの訪問が欠かせません。訪問看護によるリハビリ

Aさんには必要。でも限度額で悩む。介護度と必要な介護はイコールではない」と話します。

だれもが安心して利用できる 公的介護保険を

介護は社会が 担うはずだった

100歳の秘訣は時代に流されない強さ

天診健康友の会 小池よしさん

100歳の小池よしさん「生きていく限り元気とんからまず出た言葉は、意欲があるべきです。」



その力強さに感服です。

明治43（1910）年、長野県茅野に生まれた小池さん。100歳のお祝いには、ひ孫6人を含め30人の家族がそろいました。

日々の生活は、新聞の切り抜き、読書、得意のワンピースづくり、食事も作ります。天沼診療所にも10分かけて歩きます。ついでに買い物も。



戦争中の疎開、空襲体験、戦争一

色の教育に抵抗した知り合いの先生への弾圧…。戦争への疑問、社会への矛盾を強く感じました。「女性は主体的に生きるために勉強が必要」と戦後、様々な勉強会に参加しました。友人も多くできました。

や薬・体調管理なども必要ですが、月の日数などにより利用料が限度額を超える場合も、超えた部分の自己負担は難しく、訪問看護を削ると体調を崩します。そのため、臨時の訪問看護が増えるヘルパーを削ることに。

Aさんは精神的にも不安定で、ヘルパーと買い物に行くため外出するだけでもAさんにとって心の安定が図られます。ケアマネージャーは「人と人の関わりをつくる介護が

「自宅で過ごしたい」を尊重するために、100歳を超えたCさん（女性）は要介護5の寝たきり。娘2人は高齢や足が不自由なため十分介護できませんが、寝る時間が多くなったCさんが夜中に起きた時でも食事を作っています。毎日3回のヘルパー訪問、入浴サービスや訪問看護など多くのサービスも入り、人の出入りでも疲れます。

国の責任を明確にした、誰もが安心して利用できる介護制度が必要です。

第15回健康友の会まつり

入場無料



○作品展
・日時 2010年11月9日(火)～11日(木)
9日13時～17時 10日10時～17時 11日10時～16時
・会場 なかのゼロ(西館) 美術ギャラリー1階

○芸能まつり
・日時 2010年11月30日(火) 12時30分～16時30分
・会場 なかの芸能小劇場

●出演・出展のお申し込みは各健康友の会
●お問い合わせは
中野・杉並健康友の会
電話 03-3387-5888

映画「いのちの山河」

11月16日(火) 10時・14時・18時半
なかのゼロ小ホール
3回上映

<前売券> 一般 1,200円
中高生・障害者 1,000円
前売券は健康友の会診療所で販売中

わたし

参院選後の8月14日、国際通貨基金(IMF)は消費増税14%、22%までの増

税シナリオを提示し、法人税は引き下げるべきとの、日本経済に関する年次審査報告書を発表しました。参院選で菅首相は自信たっぷり消費増税10%を打ち出しましたが、与党民主

「介護を社会で担う」ことを目的に始まった介護保険。実際は、介護保険料や自己負担は重くなる一方です。さらに、必要な介護が制限される介護認定や支給限度額の制度、同居家族がいることを理由にしたサービスはがし

募集
医師
看護師
ヘルパー
健康友会 電話 03-3387-3051

9歳で見た地獄 核廃絶のためなら何でもやる

鈴木容子さんの被爆体験と決意

被爆者の体験・願いとたたかいは、原水爆禁止運動の原点です。中野区在住の広島被爆者・鈴木容子さんの証言をご紹介します。

「怖かった」

1945年8月6日午前8時15分、9歳の時、広島市千田町で被爆しました。

一度出されていた空襲警報が解除され家に戻った瞬間、ピカ。何も見えませんでした。爆風で家に叩き付けられ気絶しました。気が付くと街には何もありませんでした。

「熱い。水、みず」

家の下敷きになった母

「熱い、熱い」うめき声。さまざま人たちの皮膚はただれ落ちていました。頭が一部欠けている人も人間の姿ではありません。怖かった。



被爆の証言をする鈴木容子さん

「熱い、熱い」うめき声。さまざま人たちの皮膚はただれ落ちていました。頭が一部欠けている人も人間の姿ではありません。怖かった。

「熱い。水、みず」

家の下敷きになった母

「熱い、熱い」うめき声。さまざま人たちの皮膚はただれ落ちていました。頭が一部欠けている人も人間の姿ではありません。怖かった。

「めんどめんど、ごめんね」

兄弟を探しに歩く途中、

「めんどめんど、ごめんね」

兄弟を探しに歩く途中、

人として戦争も核兵器も許せない

日本を戦争に導いた政府や、被爆者を治療せず、研究対象にしなかつたアメリカは許せません。私は核兵器廃絶の運動のためなら、死ぬまで何でもやりたいと思います。



広島・原爆ドーム前で健友会職員と中野原水協の仲間と(後列左が伊藤浩一先生)

市民の力で核兵器廃絶が 国際政治の具体的な課題に 原水爆禁止2010年世界大会・広島報告

健友会・中野区立診療所所長 伊藤浩一さん

8月4日〜6日開かれた原水爆禁止2010年世界大会・広島に健友会職員6人が参加しました。中野区立診療所所長・伊藤浩一さんの報告です。

市民の運動を高く評価

原水禁世界大会は、核兵器のない世界が国際政治の具体的な課題になってきたことがわかる大会でした。広島市平和祈念式典の国連事務総長、広島市長、世界大会での国連軍縮担当上級代表などが強調したことは、一人ひとりの思いが動きを進めることでした。核兵器廃絶を国際政治の予定表に載せるのも、世界の一人ひとりの声にかかっています。被爆者の声、市民の運動、市長たちの声、非政府組織の運動が、国際政治や政府を動かし得ることを実感した大会



世界大会では国内外の運動が紹介されました

でした。

「核の傘」持たず核密約を廃止する

菅首相は広島市平和祈念式典で、非核三原則の法制化に言及しましたが、直後、「核の傘」の必要性を発言しました。日本が非核三原則を実現するには、米国の「核の傘」から抜け出ることが必要です。

平和の折鶴と募金のお礼

皆様からお寄せいただいた折鶴は広島市平和祈念公園の原爆の子の像に捧げました。代表派遣のための募金は77万円を超えました。心からお礼申し上げます。(参加職員一同)

中野・杉並は平和市長会議に

被爆証言の聞き取り、学習や署名宣伝をすすめる、平和市長会議に中野区・杉並区の参加を求める、国際的に説得力をもつために日本は米国の「核の傘」から抜け出て「核抑止力はいらない」の声を多数派にする、など継続的な取り組みを中野・杉並で進めましょう。



世界は核廃絶へ平和の集いで報告



平和のつどいを8月12日(木)に開き、29人が参加しました。5月の核不拡散条約再検討会議にむけたニュー

10周年を迎えた食事会



今年6月で10周年を迎えた食事会。料理人不足の困難や、参加者の超高齢化で送迎をしながら食事会を継続した実績は財産となっています。美味い献立は好評続きです。(桃田)

すいとんを食べ戦争と平和を語る

城西診療所健康友の会

平和を語るつどいを8月14日(土)に開き、区の掲げ板を見て初

語り継ぐ「平和」への思いを



7月14日(水)、第3回「平和のつどい」in川島(すいとんを食べよう)を南中野地域センターで行いました。「戦時中の「すいとん」は空腹を満たすためだけに、決して美味しいとはいえなかった」との声はありますが、美味しい「すいとん」を食べて、それぞれの戦争体験を語り合いました。これからも決して忘れてはいけない歴史として、「平和」への思いを語り継ぎましょう。(大塚)

ころばん体操全員が続けた

やまと健康友の会

7月27日(火)に初めての「転



参加するなど30人を超える人が戦争を語り合っている。平和の大切さをお話ししました。原水禁大会、NP



ぬましん健康友の会
深野 金蔵さん(中野区江古田)



江古田の森を歩く

よく江古田の森公園(中野区江古田3丁目)を、杖をたよりに「とぼとぼ」歩いていきます。

この場所は、江戸時代は將軍のタカ狩りに、明治時代には茶や桑の生産地となり緑豊かな所です。自然環境がよいので植物の苗を植え「木の保育園」にされ、都が結核療養所に運び、現在は介護老人保健施設やケアハウスなどになっていきます。夕方になると若男女の多くの散策者が見られます。私は耳が遠く、足腰が弱っています。しかし、寝たきりにはなりたくないのです。毎日体操20分と、江古田の森付近を散歩しています。子どもの頃の遊び場は和田山(現・哲学堂公園)付近で、昔は砂利道で街灯もなく、夕暮れ時に蓮華寺墓地付近を通ると怖いものでした。哲学堂創設者・井上円了氏の墓もここにありま

私は大正4年生まれの95歳です。苦難の多すぎた人生も終わりが間近になりましたが、地域老人クラブ延寿会会長の仕事を21年間続けてきました。今も、ぬましん健康友の会と共に春秋の旅行を企画して参加しています。高齢者の健康には、食事と適度な運動(近くを歩く)が大事です。これが明日の人生をつくりま



哲学堂公園



江古田の森公園

共立病院の新しい顔 曾我部仁美先生にインタビュー

地域の絆を支える力になりたい

「商店街を歩いていたら、自転車で通りかかった患者さんが笑顔で手を振ってくださったんです」と目を輝かせて話す曾我部仁美先生、中野共立病院の新しいドクターです。毎日出会う患者さん一人ひとりに「おはようございます」と声をかけているという曾我部先生にお話を聞きました。



曾我部先生と友の会の皆さんと(左から藤井さん、木村さん、曾我部先生、飯島さん)

患者さんとの距離が近い

曾我部先生は愛媛県出身、石川県の大学を卒業後、大野病院で2年間の研修を終了。3年目の

病気の背景を聞いて判断

人間の心に興味があったり、もともとは精神科医志望。どんな病気にも精神的な要素が深く関わっ

研修先を決める時、中野共立病院を選びました。市民連について知識は全くなかったけれど、「地域のために働く医師になりたい」という自分の思いにぴったりだったので即決。大病院での研修に比べ、「ここ(中野共立病院)では患者さんとの距離が近い」ことを日々実感しているそうです。

「患者さんとの話し合いを通じて地域に溶け込み、地域の絆を支える力になりたい」「もっとゆっくりと語る曾我部先生。素敵なドクターです。(聞き手/友の会編集委員・木村ケイ)

ているので、心のケアも含めた総合的な治療をめざします。病気になったのは自分が悪いからと思いがちな人がいますが、悪いのは病気なのです。「病気を罰して人を罰せず」を信条としています。また、患者さんの話をじっくり聞いて病気のバックグラウンド(背景)を知ったうえで診断するよう心がけています。

看護・介護の現場から⑬ 父と息子の思いやり介護生活に“ほっこり”

中野共立病院 副総師長 原由絵(ゆうか)さん



介護未経験の息子さん

伝い歩きができていたAさん(80代・男性)は、大腿骨骨折をきっかけにベッド上での生活となりました。

回復期リハビリ棟では、退院までの準備期間に、同居の息子さん(50代)に、おむつ交換、ベッドや車いすの移動、飲み込みの障害にあわせた調理や食事の注意、吸引の方法など介護指導を行いました。

しかし、未経験の息子さんがほぼ全介助となった父親を介護することに、病棟スタッフの心配はつきません。ケアマネージャーや訪問看護師、住診スタッフとも綿密に打ち合

男料理

退院してから半年たった今年4月、私は久しぶりに訪問看護でお会いしました。Aさんも息子さんもお元気で、息子さん

の工夫をしながらAさんを介護していました。床ずれも、もちろんありません。ご飯の上には息子さん手作りの、いろいろなおかずが全部のっかった食事をAさんは「おいしい」と食べていました。男同士っぽい生活です。

ある日、Aさんが1週間のショートステイに行くことに。私は息子さんに、「この間にゆっくり休

愛情こそ 家族の介護力

介護技術や知識の習得を援助するのが医療・介護スタッフの役割です。でも、家族が家族を大切に思いあう気持ちが、何よりも大切で、これがあれば、少しぐらいの介護力不足は介護サービスの力で補うことができるんだな、とAさんたち親子を見て思いました。

100歳を超える自分の親の行方さえ気にならない世の中です。家族を思う気持ちの大切さを改めて考えて、少しほっこりすることができました。

「ほっこり」



多目的室を活用して、継続したいと思います。(池田)

新しい師長 松村恵美子です

桜山診療所



樋口 礼子師長に代わり就任しました。松村恵美子です。10年以上病棟勤務でしたが外来勤務に変わり、以前入院されていた患者さん、友の会の方々も直接お会いする機会も増えて毎日が新鮮です。よろしくお願ひします。(松村)

デイケア夏祭り はっぴ浴衣で盆踊り

西荻窪診療所

デイケアで、7月22日から1週間、夏の訪れを「夏祭り」を開催し



ました。利用者ははっぴ姿で、デイケア職員、外来看護師も浴衣姿で盆踊りをしました。東京音頭、炭坑節、ズンパ音頭がかかると、踊りの輪が大きくなりました。(宗賀)

囲碁・将棋サークル 納涼会で熱戦

天診健康友の会



8月9日(月)午後、囲碁・将棋サークルは、天沼診療所3階で納涼会を行いました。7人が参加しました。冷たいビールを飲みながら、熱戦を繰り広げました。(天山)

すいとんを食べ 戦争を語る会

桃井健康友の会



恒例の「語る会」が8月21日(木)、18人の参加で開かれました。8歳から80歳代まで、まさに体験者から次の世代へ、生々しい戦争の体験と平和への想いを引き継いでいく会となりました。(松本)

健康に話効く



中野共立診療所 管理栄養士 櫻井清美さん

食物繊維には、血糖値やコレステロール値の上昇を抑え、糖尿病、脂質異常症(高脂血症)を予防する働きがあります。果物、野菜、こんにゃく、こんぶ、わかめなどに多く含まれています。

食物繊維不足の解消を

秋の味覚の代表「きのこ」と「さつまいも」。その栄養価、ご存じですか？

食物繊維が豊富

低カロリーでダイエットの味方といわれている「きのこ」。ビタミンCはほとんど含まれず、ビタミンB1、B2やカリウムなどを多く含んでいます。一方、食べると太ると思われるが「さつまいも」。100gで、約130キロカロリーと芋類の中で最も高カロリーな食品ですが、ビタミンCを多く含み、加熱によっても減りにくい長所を持っています。(野菜に含まれるビタミンCは、加熱で減少します。)このように比較すると似ても似つかぬ両者

よく噛み、肥満予防に

また、食物繊維を多く含む食品は、良く噛まないと食べられないので、自然と噛む回数が増えます。このため、脳に刺激を与え、食欲をコントロールします。ゆっくり食べることで満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができ、肥満予防、改善につながります。

腸を活発に 糖尿病の予防にも

食物繊維とは、「人の消化酵素では消化できない成分」のことで、不溶性と水溶性の2種類があります。不溶性食物繊維には、腸の動きを活発にして、便秘を予防・改善する働きがあります。きのこやさつまいもに含まれている繊維です。他にも、穀類、野菜、豆類、根菜類などに多く含まれています。水溶性食



墨絵でホッと

「親子猫」

画・杉本平市さん(やまと健康友の会)



俳句

赤き薔薇 九十九本 頂きぬ 鈴木 梅子
中野区南台

短歌

久方に 己が心の 戻りたり 炎暑さなかの 一夕立ち 杉並区高円寺南 小林 風韻

そこに行けば 心身癒さると 今年もまた 渋滞覚悟で 帰省するなり 中野区弥生町 原 恵子

投稿

「健友のレシピ」、美味しう

西荻診療健康友の会 安斎 登さん

本紙「健友」の昨年11月号で、鈴木孝男さん(中野共立友の会)が紹介された料理を作ってみました。レンジに従って、みょうがの香りと、じゃが

行列のできる つけ麺屋さん

核山健康友の会 小池賢次郎さん

中野区北口の中野通りと早稲田通りの交差点に「栄楽」というラーメン店があります。そのつけ麺がめっぽう旨い。今からかれこれ30年ほど前、当時の中野民商の事務局

私のお勧めのお店



長Mさんに連れられて食べたのがはじまりで、それ以降時々食べに行きます。つゆは甘くなく辛くなく、絶妙な味で、太麺とよく合っています。メンマもしこしこしていて美味しい。11時頃から行列ができます。その後中野区内をはじめ、杉並、新宿とつけ麺を食べ歩きました。が、栄楽のつけ麺に敵うつけ麺にはめぐり逢っていません。最近「九条の会・中野」の間を誘って食べました。が、美味しいと言ってくれました。



これがきっかけで、月に1回食べ歩きをするようになりました。6月は高円寺北口のうなぎ屋、7月は東中野駅近くのうなぎ屋、8月には上野の不忍池の池端にある老舗のうなぎ屋へうなぎを食べに行きました。

友の会サークル訪問 ⑱

卓球サークル

自分流で楽しむ、天診健康友の会

2009年2月、3人でスタートした卓球サークルも、現在は常時6〜7人が参加しています。他の友の会からも参加しています。スピードあるラリーから、体を適度に動かして楽しむ卓球と、レベルはいろいろです。会場がそれほど広くないので、本格的な練習はできませんが、ショートやカット打ちの練習もします。皆さんそれぞれ自分に合った卓球を楽し



連載まんが 第63回

by金子 由子 甘い。 走れ! 訪問看護師

