

健友



賀

切り絵 兎

上村旺司(かみむらむら)の作

人を支える、地域で支える 新しい診療所づくりの心燃やす

江古田沼袋診療所と健康友の会

新しい年を迎えました。今年いちばん燃えているのは「ぬましん」。江古田沼袋診療所は昨年創立60周年を迎えたのを機に、さらなる発展をめざし、新しい診療所をつくる計画を進めています。診療所の立ち上げから関わってきた「ぬましん健康友の会」の桃田数重さんが地域の皆さん、職員と描く新しい診療所の姿は……。

地域から親しまれ 頼りにされる診療所

映画「ALWAYS 三丁目の夕日」を連想させるレトロな建物が現在の診療所。早朝から訪れるお年寄りに職員が明るく声をかけます。東京にいなながら田舎に帰ってきたような、温かい雰囲気です。

1950(昭和25)年、土地提供、建築などすべてで地域のみなさんと職員が心を一つにし力を出し合って、江古田沼袋診療所をつくりました。その出発点の志は、今も息づいています。診療所と友の会は地域の行事に積極的に参加し、友の会の催しに地域のみなさんを誘うなど、地域との交流・連帯を大切にしています。

地域の人達から学ぶ 姿勢を忘れない

「医師とは特権階級と
思っていたが、ぬましんのドクターは常に貧しい人に視線を置き、人間として接してくれる。それが嬉しい」と桃田さん。「患者から学ぶ姿勢」を忘れない職員の仕事ぶりを地域のみなさんが信頼している、と指摘します。たとえば、待合室の診療体制の医師名は写真付き「こんなところにも初診の人への心配りを感じ

じます。「努力している姿を友の会の皆さんが口々に伝えてくださって、患者さんが増えてきました」と加藤事務局長は話します。「何かにつけて頼りになるのは友の会の存在」とも。

友の会の活動は 命の友達づくり

「無縁社会」などと呼ばれる今、私達の暮らしから笑いが消え去ってしまえば……高齢者ももちろん、若者にも触れ合いの場が必要です。地域のみなさんの暮らしに「ぬくもりの手」を差し伸べ「命の友達づくり」を広めていくのが「健康友の会」の活動であると桃田さんは訴えます。

地域に仲間をつくり 健康と命の誓いを守る

桃田さんが心に描く診療所と健康友の会は、かけがえない「人の命と健康を守る誓い」であると同時に、だれもが気軽に立ち寄れる「楽しい触れ合いの場」でもあります。

代の仲間づくりに意欲を燃やしています。

昨年、常勤看護師も一人増え、若い女性所長・木村良子先生を中心に職員も充実。友の会会員も増えています。燃える「ぬましん」に乾杯！



桃田数重さん



商店会の「ひなめぐり」に参加。診療所受付に映えるおひな様(「民医連医療」2010年5月号より。撮影/酒井猛)



2010年12月19日、15キロのもち米を友の会やご近所の皆さん、職員でつき、餡やきなこで美味しくいただきました



木村良子所長(後列左から2人目)をはじめ江古田沼袋診療所の常勤職員の皆さん

だれも寂しい思いをしない地域へ

木村良子所長 新診療所への抱負

医療をしっかりやるのはもちろんですが、友の会の皆さんやご近所で医療・介護に携わる皆さんと協力し、寂しい思いをしている若者や高齢者、つらい思いをしている介護者の助けになれば、と思います。一人ひとりを地域という面で支える、そんな診療所をめざしたい。

わたし

老々介護と言われた状態が、最近では、認知と深刻な呼び方となっています。認知症の人が認知症の人を看取らなければならない例が増えていくのです▼私達は、認知症の原因としての不幸な事件や悲惨な出来事を、身近に見聞きすることが多くなっています。内閣府の最新の調査では、4人に3人が、自分が寝たきりや認知症の要介護者となることへの不安を抱えています。これが高齢で単身者である場合を思えば、一層深刻な事態が思い浮かびます▼国や政府は、これら生活者の不安を防ごうとします。私達は、それを許すわけにはいきません。これまでのように、憤りと要求とを掲げながら闘っていかねばなりません▼私達、健友会や健康友の会が実施している転ばぬ体操やセラバンド体操を行って、地道な対応を継続していくことは必要です。認知症になる日の1日も遅いことを願うために。(あ)

募集

医師
看護師
ヘルパー

健友会 電話 03-3387-3051

2011年は国民皆保険50周年 「希望の言葉」が跳びはねる年に



兎の登り坂(うさぎののぼりざか)。兎が巧みに坂をのぼることから、もったも得意とする場所で力を振るうことのたとえです。

病気もある。でも、できることもある。老若男女、一人ひとり違います。できることから気持ちを元気にすすみましょう。

2011年は国民皆保険ができて50年。「命の平等」を支える医療・介護・福祉の制度が実現し、「希望の言葉」が跳びはねる年になるように、健友会の職員と健康友の会の皆さんと手をつなぎあいましょう。



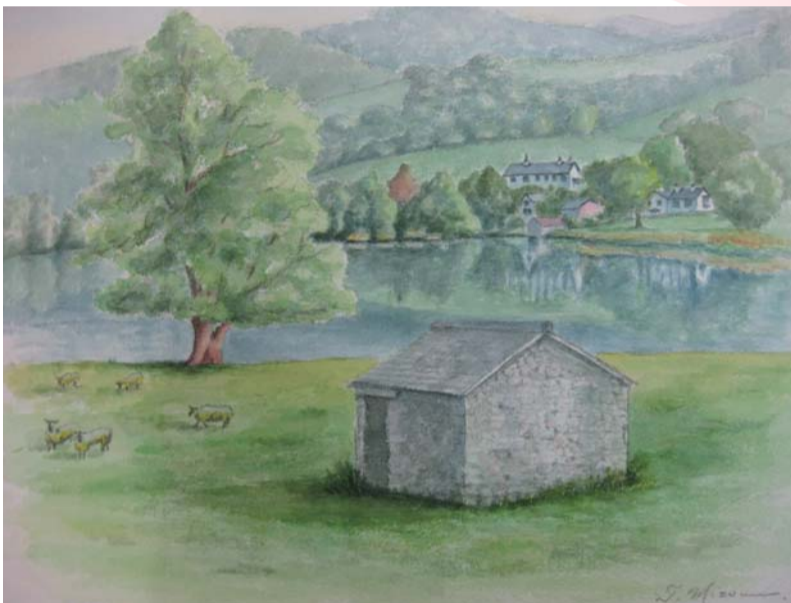
●写真 水仙

「この清楚で薫り高い姿は、命を守る民医連の運動そのものですね」
撮影・茂木皓三さん(桃井健康友の会)



●折り紙

やまと健康友の会・折り紙サークル
指導・井上和昭さん



●水彩画 新緑の湖水地方 イギリス

溝間泰輔さん(90歳 西荻診療健康友の会)



●絵手紙

伊藤歌子さん(城西診療所健康友の会)



☆ ちなつぶ & ちなつぶ ☆ 病院・診療所・友の会 ☆

クリスマス風にも、忘年会風に食事を
中野共立友の会



「穂の会」
「あした」
2つの食事は、料理や出し物で忘年会風やクリスマス会風に趣向を凝らし開かれまし
た。食事の後、それぞれひとつくち話、ゲーム、ハーモニカ
演奏や歌などを楽しみました。
(野澤)

●鎌倉の史跡と紅葉めぐり

めましん健康友の会

11月26日(金)、鎌倉の史跡と紅葉めぐりに15人が参加。鶴岡八幡宮の銀杏老木は強風の影響で倒れましたが、根元から若芽が成長していました。鎌倉最古の寺、杉本寺にも行きました。
(桃田)



●築地の海産物バザーで買い物

城西診療所健康友の会

12月14日(火)に開かれた、築地から仕入れた海産物が名物の年末バザー。鮭、モンゴイカ、塩辛などがほぼ完売しました。衣料



類、瀬戸物も掘り出し物がいっぱい。のんびりおしゃべりができる100円喫茶も好評でした。
(染合)

●まさに見ごろ、銀杏並木散策

かわしん健康友の会



12月1日(水)、明治神宮外苑まで銀杏並木を見に行ってきました。きれいに色づいて、まさに見ごろ。多少のアクシデントはありつつも、19人全員最後まで歩きました。「一人で来ても楽しくないけれど、みんな来てると楽しい」と、いい笑顔でパチリ。
(飯田)

●紅葉の奥蓼科高原へ

やまと健康友の会

11月16日(火)、恒例の秋の旅は紅葉の奥蓼科高原へ。目の前

地域と手をしなご命を守る

医療法人社団健友会 理事長 高津 司

城西診療所と友の会、共立病院などで無料なんでも相談会が開かれ、くらしを底から支える取り組みが進められています。

サ―ビス外しをすすめる介護保険の改定が議論されます。私たち健友会の立脚点でもある「いのちに格差はあってはならない」の声を、地域の皆さんといっしょに大きくしたいと思ひます。



第4回共立健康まつり(2010年9月19日)で、地元・打越町会の神輿を担ぐ高津司理事長(左手前)

人に優しい社会を

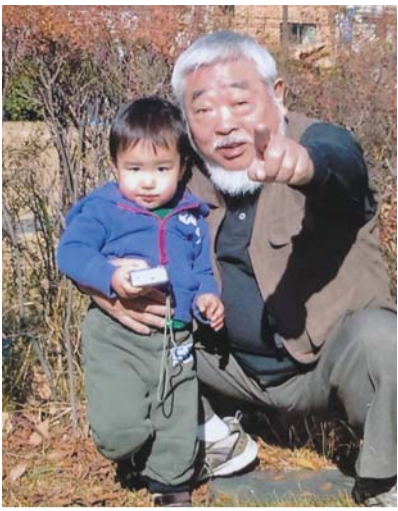
中野・杉並健康友の会 会長 小池賢次郎

ありがたくも2人の孫に恵まれ、お正月は孫の前にお屠蘇を頂き、つくづく平和を実感しました。

代、親は食べなくとも子どもには食べさせる優しさがありました。そのうえ、お年寄りを尊び、大切にする気風がありました。

「子どもの虐待」「無縁社会」など不幸な社会になってきましたが、わが国は戦後の食糧難の時

1日も早く、人に優しい社会を取り戻したいと思ひます。



お孫さんとのひととき

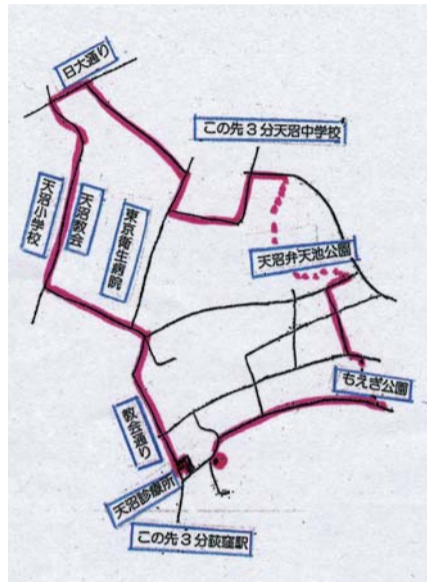


天診健康友の会

犬山 征二さん (杉並区天沼)

手配りコース

天沼弁天池公園から 教会通りへ



この道は、数十年前は、小・中学校への通学路であり、ついこの間までは「友の会だより」の配布コースでした。コースだけ歩けば20分ほどですが、この付近には会員宅が50数軒あり、たよりを配る時は1時間ほどかかります。

昔、この公園の敷地には、天沼の地名の起りになったといわれる「天沼弁天池」があり、1960年頃まではスイレンなどが咲き、魚も泳ぎ、私達の遊び場ともなっていました。

その後、池は埋め立てられ、私有地となっていました。2007年4月に公園として開園されました。区立郷土博物館分館もあり、春は桜、秋は紅葉で区民の憩いの場となっています。



天沼弁天池公園にて (犬山征二さん)

看護・介護の現場から ⑮

100歳と92歳の入院中の夫婦の絆に感動

中野共立病院 2階病棟 看護師 藤田菜津子さん



◆ 応答が少ない 中野共立病院2階に夫婦で入院している患者さんがいます。先に入院した夫のSさん(100歳)は脳梗塞や心臓病があり、寝たきり状態です。看護師の呼びかけにも応答はほとんどありません。

◆ 家族の力 奥さんの病状は日に日に良くなり、今は病棟の食堂まで歩いてご飯を食べに来ています。そして、1日1回はSさんに会いに行きます。普段はほとんど応答のないSさんですが、奥さんが来た時は目を少し開け、時には奥さんの呼びかけにうなずくこともあります。とても小柄な奥さんが「お父さん、お父

◆ 病室で誕生日会 感動をもらっている病棟スタッフで感謝の気持ちをかめ、12月に100歳を迎えたSさんの誕生日会を病室で行い、ご夫婦の記念写真を撮りました。お二人ともいい顔でした。

ちなっふ & ちなっふ 病院・診療所・友の会

で打ったそばや揚げた天ぷらを堪能し、掛け流しの湯につかりました。大満足でした。野辺山の電波天文台では45メートルの巨大パラソルアンテナが動き出してビックリ。(池田)



会員拡大年間目標達成一番乗り

桜山診療所と友の会



桜山は友の会会員増やしの年間目標を健友会で最初達成しました。今回は友の会役員が2回、知人を訪問し多くの方に入会いただきました。職員の外來での声かけ、患者訪問、健康講座でも入会いただきました。(伊藤)

西萩・天沼・桃井 紅葉に染まった三診友の会旅行

11月18日(木)、「河口湖紅葉狩り」と銘うった西萩・天沼・桃井の三



診療所友の会合同の日帰りバス旅行に38人が参加しました。赤や黄色の素晴らしい紅葉に恵まれ、最後にはたっぷりのワインの試飲を楽しみ、無事に帰ってきました。(茂木)

外來で100歳の誕生日

桃井診療所



いつもお洒落な大西はまさんは11月30日、100歳を迎えました。当日も元気に通院し、野田所長が花束をプレゼント。他の患者さんからもお祝いの言葉が、「人に対してイライラしたことがない。良い人たちとめぐりあえているから」と大西さん。長生きの秘訣を教わりました。(長井)

街のお付き合い

ひと声 かけ合つて

健友会組織部副部長

高村浩之さん

50年前に中野で生まれ、現在は中野区沼袋に住んでいます。私のお勧めは「街のお付き合い」です。高齢者が増えている中で、商店街の方々が街を愛して一声掛け合っています。私自身も、江古田沼袋診



療所(中野区沼袋4丁目)のすぐ近くの蕎麦屋「成田屋」さんに通い始めて十数年。お勧めは、えび天・とろろ・だいこんおろしがついた三味そばです。
ご主人の成田康治さんは、台風で妙正寺川が氾濫したとき、「高台だから何かあったらうちにおいで」と声をかけてくれたり、また、しばらく顔を会わさないと、「元気にしていますか、体調は大丈夫?」と電話をかけてくれたりします。
診療所の周りには、こうしたやさしいお店がたくさんあります。「高村流」は、日々町中のお店のご主人や、お客さんに声かけし、見守り・助け合い、仲間を増やしていきたいです。現代



「成田屋」のご主人

代社会が、高齢者の孤独死など、経済的理由で近所付き合いが減っているなかで、街のお付き合いを大切にしているこの町が大好きです。
健友会の病院・診療所の職員や友の会の方々と一緒に、住んでいて良かったと言える街づくりをしたいと思っています。

健康に 効く話



中野共立診療所 医事課
小泉尚子さん

窓口負担

慢性疾患の療養指導に 払う額はいくら?

◆1点10円

た疾患を主病とする患者に対し、医師が治療計画に基づき、服薬、運動、栄養など療養上の指導を行った場合に、月2回に限り算定できるものです。高血圧や糖尿病などの慢性疾患、喘息、胃潰瘍、甲状腺障害などが対象になります。

を支払ったのか、わかりにくい部分があるかもしれません。少しでもわからないことがあれば、職員に気軽にお尋ねください。

◆225点とあれば

医療機関の領収書の「医学管理料」の欄のお話をします。診療所の場合、225点と記載がある

れば、それは「特定疾患療養管理料」です。

◆特定疾患とは

「特定疾患療養管理料」とは、厚生労働省が定め

ご存知のように、保険診療での医療費は、診察、検査、薬の処方などそれぞれ別の診療行為ごとに細かく定められ、1点10円で計算されます。その合計の3割または1割が窓口でのお支払い額となります。

初診で診察とかぜのお薬の処方せんをもらったら
(一般例 大人・院外処方・3割負担の場合)

初診料	270点
処方せん科 総合感冒薬1種類 3日分	68点
計	338点

窓口負担 338点×10円×3割=1,010円(10円未満四捨五入)

※診療時間により加算がつく場合もあります。

優雅に舞い、奏で、歌い、語り

中野・杉並健康友の会 芸能まつり

～初めて桃井健康友の会が出演～

昨年11月30日(火)に開かれた第15回中野・杉並健康友の会の芸能まつり。初めて桃井健康友の会が出演し、作品展とあわせて9つ全ての友の会がまつりに参加しました。



オープニングを飾った季美蝶会
(桜山健康友の会)



「ふるさと」を合唱
コル・テンボ薬師の家の皆さん



日本舞踊「武田節」
(ぬましん健康友の会 桃田隆志さん)



朗読サークル
(中野共立友の会)



フラサークル
(天診健康友の会)



若返り食前体操を指導する
川島診療所歯科の職員



コーラスグループ
(桃井健康友の会)



寸劇「小僧と毒入りの壺」
(職員と友の会会員)



手話ダンスみなみ
(かわしん健康友の会)



コーラス・銀の友
(西荻診健康友の会)



職員・窪田麻美さんの独唱
(西荻在宅ケアセンター)