



賀正

# 健友

# 笑顔でつながろう2014年

## この国が変えられようとしている今だから

### 若駒のように飛躍の年に

医療法人社団 健友会 理事長 山田 智



娘の出た高校の校訓に「知性と感性を備えた若駒たれ」がある。若者の未来へ送る良い言葉だと思ふ。

今年(うまじ)は午年である。振り返って昨年はひどい年であった。TPP参加、秘密保護法案の強行採決。さらに介護保険法の改悪がある。これらとのたたかいはむしろ今年、これからである。職員、共同組織の皆さんと一緒に感性をたかくし、制度の内容に熟知し、これらを跳ね返す年にしよう。そして、若駒のように飛躍の年へ。

### 7000人の会員とともに

中野・杉並健康友の会 会長 犬山 征二

一人ぐらし高齢者の増加、65歳以上の認知症の人は462万人と推計されています。私たちは昨年、多くの仲間を迎え入れました。会員数は現在、約7000人です。今こそ、友の会の存在と活動が重要になってきています。健康サークル、楽しい文化活動などを広げ、高齢者が楽しく、生きがいをもって過ごせるようにしたいものです。今年(うまじ)は午年です。駿馬のように前進しましょう。



## わたし

暮れには、食材の偽装表示問題が大きく報じられました。一流と言わ

れているホテルや料理店が軒を並べて、食材を偽って客に食べさせていたというのだから呆れてしまいました▼高級品と偽り高価な料金を請求していたことは許すわけにいきません▼私達が日頃利用しているような、手軽で一般的なレストランなどには被害は及んでいないようですが、どこで行われようと、食事にかかわる犯罪は軽視できないことです▼言うまでもなく、食事は健康な体をつくるためには、なくてはならないものです。体だけでなく、精神の健康も育てます。どのような食事を摂るかは、重要な問題です▼だからと言って、高価なものであればよいというものでもありません。おいしいものではなくともよいのです。ただ、おいしくものを食べることです。食卓が楽しくければ、食事はおいしくなります。本年も楽しい食事を。(A)

# 地域住民の要求実る!! 杉並区和田に特養ホーム完成

地域住民の要求が実り、昨年、特別養護老人ホーム「救世軍恵みの家」が開設されました。それまでの取り組みを天診健康友の会員で「杉並生活と健康を守る会」の佐藤則雄さんに寄稿していただきました。  
また「天診健康友の会」の方たちも、区立若杉小学校跡地に特別養護老人ホームをと、取り組みを行っています。  
ひとりひとりの思いをつなげ、大きな力に…

## 著名4000筆積み上げて

杉並生活と健康を守る会 佐藤 則雄

### 発端は「私の要求」

会員さんの「私の要求」が発端です。「要求」を通じて、都営住宅がなくなり新地にされ、民間企業の食い物にされかねないことを知りました。本来、都営住宅を建て替えること、区営住宅として区に移管されるのですが、当時の山田ひろし区長(現・日本維新の会衆議

### 陳情しても面談しても動かない…

院議員)は受け取りを拒否したのです。せっかくの公有地ですから、私たちは、杉並区と区議会に対し、「跡地に区営住宅か特養ホームの建設を」と陳情しました。陳情署名にも取り組み、1年間で4000筆近くを積み上げました。

### ついに開設!

対区交渉ももち、私たちの提案を聞いた区の高齢者施策課長が前向きに検討することを約束してくれ、都の優遇制度の活用なども視野に入れ、実現への流れができました。

陳情して3年7ヵ月で、個室70床、ショートステイ10床の特養ホームが開設されました。



地域の中に溶け込んだたすまいの特別養護老人ホーム



# なにが秘密か、それはミスター。

国民の目、耳、口ぶさく秘密保護法成立、なぜそんなに急ぐ。



2013年12月6日、「廃棄へ」と日比谷野外音楽堂で大集会が開かれ、全国から15,000人が参加。写真は、集会に家族で参加した健友会職員

12月6日深夜の参院本会議で強行採決されて秘密保護法が成立しました。衆院での質疑は40時間程度。参院はわずか20時間余。衆院本会議での審議入りからわずか1ヵ月、強行につぐ強行採決での成立となりました。

成立はしましたが、法の中身を明らかにさせ、国民が法の可否をしっかりと判断できるようにするための活動を粘り強く続けましょう。

## 声と本と運動

「健友」編集委員長 安斎 登さん (85)

小説を書いて生活しようと思っていた安斎さん。山形から親が送ってくれる味噌と米があれば食っていける、と早稲田大学卒業後5年(6年は、文筆に専念)が、いのちがけで書いた小説はなかなか売れない。

その後不動産会社で4年、5年。杉並区役所で20年、定年まで勤めあげた。奥様と一男一女、猫一匹との家族。安斎さんの生きる方針は「声」「本」「運動」だと言う。「声」は「柔軟性には自信があります」。



針は「声」「本」「運動」だと言う。「声」は「柔軟性には自信があります」。



おいしかった! 楽しかった!  
桜山健康友の会



11月10日 (日)、千葉・白浜へ25人で日帰りバス旅行。予報は雨。海は大荒れでも、日本酒の利き酒や郷土館見学

を楽しんで、昼食は彩り豊かな海の幸御膳、美味! 「お楽しみのところ…」と事務長の署名依頼にも「いいよ」と笑顔。帰りの車中はビンゴゲームとカラオケで和気あいあい。(木村)

阿波おどりにぎやかに  
西荻窪診療所



10月19日 (土)、恒例の健康まつりが開催されました。今年は高円寺の阿波踊り「江戸歌舞伎連」の皆さんを招待し、踊っていたきました。実はこの連には、当診療所の窪田師長が所属しているんですよ! 職員や参加者の方たちも手ほどきを受け、最後はみんなで踊りました。とても楽しい時間でした。(岩山)

小春日和のさと歩き

天診健康友の会

12月3日(火)、秋のさと歩きで「黒川清流公園」へ11人が参加しました。豊田駅から、すぐ清水谷公園、山王下公園と小さな公園が続く、その先に黒川清流公園。



自然林の中の湧水は水量も豊かで、好天の下、最後の紅(黄)葉を楽しみました。(犬山)

三浦半島を巡る旅  
杉並3診友の会合同

10月22日(火)、西荻・天沼・桃井の3つの友の会合同、総勢46人の日帰り旅行。天候に恵まれ、横浜ベイブリッジ・城ヶ島大橋を渡って北原白秋記念館を見学、油壺での海産物ショッピングという、三浦半島を巡る旅。誰一人怪我をすることもなく、みんな元気に帰ってきました。(根津)



イチョウと東京タワーを堪能  
中野共立健康友の会

12月5日(木)、芝公園・増上寺周辺をウォーキングしました。参加者は33人。増上寺を見学し、もみじ谷から東照宮へ。陽の光に照らされたイチョウの素晴らしさを堪能しました。東京タワーを間近に見て、圧倒



健康談 第2回

### わたしの履歴

中野共立病院 副院長  
山本 英司

私は、岩手県宮古市田老(旧・田老町)出身です。子どものころは、山に行き山菜や栗、栃の実、くるみを取ったり、海に行きつづもやひじき、ふのり、つぶ貝を取ったりする少年で、自宅が遠洋漁業を営んでいたこともあり、小学校の文集には「将来は船乗りになる」と書きました。

ところが、中小企業の漁業経営は、漁獲制限や漁場制限等の影響で立ち行かなくなりました。父親から廃業を伝えられ、さてどの職業を選ぶかという課題に直面。どんな職業につくにしても勉強が大事、父親からは「鼻血が出るくらい勉強しろ」とよく言われたものです。盛岡の高校に入り下宿生活を開始。鼻血が出るほどは勉強せず、



中野共立病院の屋上庭園にて

医師になって9年目。転職が訪れました。中野共立病院で外科医が退職するので出向することになりました。短期出向の予定が1年、2年、3年と延長している間に、外科の修行を希望する医師が増え、ついに移籍。岩手が遠くになってしまいました。

今や、中野共立病院の医師では2番目の古手。与えられた仕事をしっかりと行うことが大事と考えています。が、郷愁を感じることも。年をとったという意識が湧いてきますか。

なんとか東京の医大に入学、なんとか医師になれました。

大学時代はラグビー部に所属し、学外実習とは無縁だったのに、1枚のハガキに誘われ、東京健生病院の実習に参加。それが、今日に至るきっかけになるとは思いませんでした。

当時、健生病院は180床位の病院で、外科系は消化器・呼吸器・泌尿器等の手術を活発に実施して、外科医をめぐす私にとって、早く力量が付く魅力的な病院に見えました。卒業後に入職し、手術を沢山手掛け、いつ外科医として岩手に帰ろうか、という状況だったと思います。

### 中野で認知症懇話会

中野共立病院 総師長代行 松本亜矢子



中野セントラルパーク コングレスクエアにて

全日本民医連第5回認知症懇話会が11月15日、16日と行われました。テーマは「つながる」。全国から300人以上が参加しました。

1日目は「認知症の治療と対応について」。浴風会病院(杉並)の精神科医で、認知症介護の研究をされている須貝佑一先生と、「毎日アルツハイマー」などの映画監督、関口祐加さんによる講演。

#### 「仮想現実」に付き合う

須貝先生は「認知症はひとつの病気ではなく、人が生活するうえで必要な記憶、見当識、判断などの知的働きが異常に低下した状態、症状。その結果として現れる行動、精神異常なども含めた症状のことを言います。認知症の方を取り巻く環境が大切で、現実を突きつけるよりも、その人の話に合わせたバーチャルリアリティ(仮想現実)に

応について」。浴風会病院(杉並)の精神科医で、認知症介護の研究をされている須貝佑一先生と、「毎日アルツハイマー」などの映画監督、関口祐加さんによる講演。

#### その行為には意味がある

2日目は分散会で、4部屋に分かれ、全国から寄せられた取り組みの発表。認知症に関する症例には正しい答えはありません。それでも患者さんが中心であること、その行為には意味があること、そこから出発していくことが大切と感じました。

付き合えることが大切」と話されました。

#### 40%の介護し、愛するんじょ

関口監督は、認知症の奥の母親を追ったドキュメンタリー映画も一部上映しながら、時には切なくなることもあるが、それでも「人として向き合う時間を楽しようよ」という考え方で、辛いと思わず40%の介護と、そして愛することの大切さを、ユーモアたっぷりに話されました。

### 看護・介護の現場から 32

## 訪問看護師は「在宅チーム」のつなぎ役

西荻南訪問看護ステーション 所長 内 孝子

#### チームの力で患者さんを救う

ある日、ヘルパーさんから電話が。「〇〇さんの所に入っているヘルパーですが、〇〇さんがいつもと違うんです。どう違うかうまく説明できないのですが、見過ごしてはいけませんように思うんです」と。あせった様子です。すぐに訪問。ヘルパーさんはまだいてくれて一緒に観察。意識がもうろうとしていると判断、主治医に相談して入院となり、無事に治療を受けることになりました。

#### 痛みの相談にもチームで対応

またある時、△△さんのご家族から「妻が、膝が痛いと言っている。どうしたらいいでしょうか」という相談がありました。

#### つなぎ役を担いながら、走り回っています

このチームワークのよさ！このチームを調整しまとめていくのが私たち訪問看護師の役割。地域のみならず、その人らしく安心して生活していけるよう、医療とのつなぎ役を担いながら毎日地域を走り回っています。

私たちが在宅で患者さんや家族を支えているうえで、とても大事なのがチームです。

何か変と思って連絡をくれたヘルパーさん、それに答えた訪問看護師

訪問リハビリも受け診療所の通所リハビリにも来ています。両方の理学療法士にみてもらいました。看護師も入って話し合い、主治医に状態を報告。臨時往診で痛みに対する処置を行いました。



### つながる & つなぐ 病院・診療所・友の会



される思いでした。(関)

#### もみじ狩り、話の輪が広がる めましん健康友の会

11月27日(水)、めましん歩こう会は、立川・昭和記念公園へ。もみじが日差しに照らされ、秋満開でした。落葉の上に腰をおろして昼食、話の輪が広がります。

しかし、食事中もひっきりなしに飛び立つへり。爆音がやまない園内。「紅葉の素晴らしさと爆音は似合わないね」平和が一番。(鈴木)



#### 午後のひと時、パチリ、パチリ 城西診療所健康友の会



盤をばさんで真剣勝負。声をかけるのも憚られるほど。バスに乗って通ってこられる方もいます。相手が

#### 在宅患者さんバス旅行 川島診療所

11月20日(水)、少々風はあるものの上々の青空。鎌倉見物です。湘南の海を見下ろすホテルのコーラス料理は全員が完食！美味でした。海風に吹かれ潮騒に聞き入り、すぐそこに飛ぶトンビの大きさにビックリ。大仏さまは美男におわしました。寿命の延びる1日でした。(永江)



#### 熱川、箱根周遊の旅 やまど健康友の会

晴、雨、電と変りやすい秋の空模様。11月12日(火)〜13日(水)、「伊豆熱川温泉・箱根周遊の旅」に19人で行ってきました。石岡師長も参加で安心。食事は行き昼、夕、帰りの昼と3回とも釜めししながら、おいしくて、それぞれの釜めしを堪能しました。



箱根関所跡資料館では歴史を人形で表してあり、江戸時代を感じることができました。(杉本光子)

# 64人がつないだ「富士山」



八ガキ大の紙に64人がそれぞれ色を塗り、つなぎ合わせると…北斎の「赤富士」完成！（中野・杉並健康友の会「作品展」2013年秋）

「なくせ！原発 安心 量の汚染水がたまり、溢して住み続けられる福島を！ 11・2ふくしま大集会」が福島市の荒川運動公園で行われました。

原発廃炉へと全国から7000人が参加。健友会主催のバスツアーで代々木病院、中野共立病院の仲間と参加してきました。この集会では著名人の賛同者が増え、自治体首長をはじめ150を超える団体・個人のメッセージが寄せられ、県民総意の運動に広がっていることを実感しました。

福島原発事故は毎日大



福島市荒川運動公園にて（2013年11月2日）

## なくせ！原発 福島とつながろう！

中野共立健康友の会 榎本 博

新年を迎え福島の人たちに思いをよせ、「なくせ！原発」の声を大きく広げていく決意を新たにしました。

いないのです。原発ゼロの日本を実現していくために運動を強めていきましょう。



健康友の会 FAX 3387-5888

### 読者のひろば投稿のお願い

日々の出来事や思い、紙面の感想、なんでも短信でお送りください。

●絵手紙、写真、俳句、短歌、川柳なども募集しています。

### 自立つよつよになった「宣言文」

今、世界にはこる平和憲法が危険にさらされています。原発事故の収束のめども立たず、世界のあちこちで、きな臭い煙の向こうにちろちろと核兵器の影。

あらためて中野区の「憲法擁護・非核都市宣言」の「宣言文」を輝かせたい。そんな思いで、かわしん健康友の会でも、10月23日に診療所周辺の3カ所の石碑を掃除して回りました。

碑は、公園の一角に静かにたたずんでいます。栄町公園では、笹の枝葉がおおいかぶさり、石碑がかくれてしまっていました。手で引きちぎってみましたが、歯がたちません。多くの人に碑を、「宣言文」を知って欲しいと、友の会役員の昆さんを通して区へ働きかけを行いました。

早速、区公園課の手で刈り取られ、石碑がよく見えるようになりました。

(かわしん健康友の会より)



### 健友会の医療・介護の充実のために 協力借入金・地域協同基金・寄付金にご協力ください

（年利1.5%、5年間）（無利息）

【募集のご案内】 申込用紙は当法人の病院・診療所・各事業所においてあります。詳しくは「募集のご案内」をご覧ください。

【問合せ先】 医療法人社団 健友会 経理部  
〒164-0001 東京都中野区中野5-44-3  
Tel 03-3387-3051 Fax 03-3388-1381



くちなし 城西診療所健康友の会 林 千和子/作



南天 かわしん健康友の会 杉尾 輝利/作

「すべての人に安心の医療・介護を」  
署名572筆

みなさんの思い届ける

12月4日（水）、社会保障法案の成立を許さない国会行動が行われました。

健友会職員も参加。東京選挙区選出議員5名の部屋を訪問して、いのち削る社会保障改悪法案の廃案を請願しました。

唯一、廃案の要請



全日本民医連主催の行動にて

### 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、在宅医療を旺盛に展開

株式会社 東京医療問題研究所 本社事務局電話 3389-6911  
～どこの病院・診療所・医院の処方箋でもお受けいたします～  
いつでもお気軽にご相談ください。

- 青葉調剤薬局 中野区中野 5-47-10 3389-7110
- ちひろ薬局 中野区沼袋 2-30-7 3387-3426
- わかば薬局 中野区弥生町 3-27-11 3372-5664
- すみれ薬局 中野区東中野 3-17-17 3362-2510
- 桃園薬局 中野区中野 3-3-2 3384-5527
- 西荻みなみ薬局 杉並区西荻南 1-14-19 3335-7200
- やまと花公園薬局 中野区大和町 1-57-4 3336-3775
- なごみ薬局 杉並区天沼 3-28-8 5347-0671
- 中野在宅ケア 中野区中野 5-46-10 5318-2265