

# 健友

## 募集

医師  
看護師  
ヘルパー

健友会 電話 03-3387-3051

## 中野共立病院のいま 地域でいちばんの リハビリを

「長寿国ニッポン」を喜んではられません。超高齢化で高齢者だけの世帯も増え、病院や施設のたらい回しという話も耳にします。

「もしも」の時に頼れる病院として私たちの頭にあるのは中野共立病院です。建て替えから7年たった病院の「いま」について、山田智院長、渡辺由絵総師長、荒井均事務長に聞きました。

(聞き手・桜山健康友の会 木村ケイ/まとめ・編集部)

### 健康づくりの 拠点として

山田 私たちは、地域の「健康づくりの拠点」として、中野共立病院、9つの診療所、訪問看護ステーション、ヘルパーステーションなどの介護事業所をもっています。荒井 病院建て替えの



リハビリの様子(上・下とも)

### かかりつけ病院として

山田 中野共立病院は、高齢者の救急、一般の病

### 高いレベルの リハビリ

山田 回復期リハビリテーション病棟は、症状が落ち着いたあと、リハビリが必要な方の病棟で



退院後を想定した動作の練習を見守る作業療法士



スタッフルームからは食堂の様子が見渡せます

### 送迎システムのある 透析

渡辺 リハビリと平行して求められるのは「退院後の生活支援」です。診療所、訪問看護ステーション、ケアマネージャー、ヘルパーと協力しながら、できるだけ長く在宅で生活できるようなお手伝いしています。

※回復期リハビリテーション病棟・脳血管疾患、大腿骨頸部骨折などの疾患に対して、日常生活能力の向上により寝たきりの防止と家庭復帰を目的とした集中的なリハビリテーションを受けることができる病棟。医師、看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などが共同で、それぞれの疾患に合ったプログラムを作成し、これに基づいて実生活での自立をめざしたりリハビリテーションを実施。

### 時間外の外来も 気軽に利用

山田 高齢の透析患者さんや、脳卒中で透析が必要の方に、車による送迎を受けたい喜ばれています。送迎スタッフも熟練者で安心です。

## 芸能まつりから生まれた 歌声酒場

沼袋1丁目 荒川 節雄さん(61歳)



「ナイン」「沖縄あるがままに」を歌った荒川さんを紹介しよう。四国徳島出身、18歳で上京して印刷会社に勤めた。仲間とめました。仲間と「牛込社中」というバンドを組み、会社の組合行事の音楽祭などで活動しました。50歳で退職してからは、沼袋駅近くで居酒屋を始め、もう10年。

この居酒屋「大地」



今年も中野・杉並健康友の会「芸能まつり」の時期になりました。昨年の舞台でギターの弾き語り「ピース

## わたし

9月27日、御嶽山が水蒸気爆発により噴火した。10月11日現在で56

人の死者を出す最悪の大惨事となった▼雲仙・普賢岳では火砕流の、今回の噴火では火山灰・噴石の脅威を実感した。今後の災害対策の教訓にしなければ：▼九州電力川内原発は再稼働に向けて着々と準備が進められている。周囲に火山活動の可能性のある19の山の存在を認めている九電は「観測によって噴火の予知は可能」と主張し、原子力規制委はそれを容認する。政府は再稼働方針に「影響はない」と平気で言った▼川内原発は、周辺の火山が噴火すれば重大事故につながる危険性が指摘されている。火山学者には「予知は極めて困難」との意見が根強い▼九電が発表した緊急対応方法を聞いて驚いた。「核燃料を安全な場所へ緊急移送」するそうだが、緊急停止後、核燃料を運び出せるまでに2年以上かかる上、搬出方法や受け入れ先も検討されていない▼「想定外」の言い訳はもう通用しない。(み)

# 友の会を よりゆたかに、大きく

## 友の会強化拡大月間始まる

健康で、安心して暮らせるまちづくり、健康づくりをすすめるようというテーマで2014年度友の会強化拡大月間が始まりました。期間は10月1日から12月27日までの3カ月間。今回の月間は次の3つの目標で行われます。

① 医療や介護制度の改善、戦争をする国づくりをさせない、そしてまちづくり・健康づくりをすすめるために、さまざまな取り組みをすすめます。

② その取り組みをすすめるために、7500世帯の友の会にしよう、月間で280世帯の方を新たに友の会に迎えよう、「い



友の会入会のお誘い

つでも元気」の読者を増やそう。

③ 友の会の取り組みをすすめる役員会をよりゆたかに、大きくしよう。友の会と健友会の病院・診療所、介護事業所は、よりよい医療・介護をすすめるパートナーです。私たちの病院・診療所は友の会によって支えられています。「いつでも元気」は友の会と私たちを結び「きずな」です。この機会にぜひ、友の会への入会と「いつでも元気」の購読を勧めてください。(組織部)



地域まつりでの骨密度測定

### お知らせ

## 健友会が 社会医療法人を取得



健友会に10月1日、社会医療法人が認定されました。社会医療法人とは、救急医療や災害・僻地医療などを担う医療法人に認定される、より公益性の高い法人格のこと。健友会の中野共立病院の救急医療を認められ、社会医療法人社団健友会になりました。

社会医療法人になると、これまで認可が難しかった無料低額診療事業を第二種福祉事業として申請することができます。また、医療保健収益に法人税がかからなくなり、経営面で優遇され、新たな事業も検討することができます。

地域の方々が、いつでも安心して受診できるよう、中野共立病院はじめ健友会は、今後ともいっそうの努力を重ねます。

## どうなる？ 医療、介護の現場

社会医療法人社団健友会専務 飛岡 史朗

### 介護編

#### ●4つの「切り捨て」

今回の総合推進法では「改正」に名を借りて、介護の分野では許すことのできない4つの「切り捨て」が行われようとしています。

#### ●市町村に丸投げ

第1は「予防給付の見直し」で、これまでの国の責任で行っていた給付を市町村に丸投げし、加えて要支援者の訪問介護、通所介護は

す。厚労省は負担を引き上げて年々年金収入から年間60万円が手元に残ると2割負担を進めようとした。参議院での小池晃議員の追及で論拠は崩れましたが、強行する構えです。

#### ●施設からの低所得者の締め出し

第4は「補足給付の見直し」で、特養や老健などでの食費・住居費の負担軽減を受けている人の要件が厳しくなります。配偶者所得や「タンス預金」まで調べられ、多床室では月の払いが4000円上がった、個室では年間100万円の増額になる人もおり、施設からの低所得者の締め出しが行われます。

#### ●特養入所者を要介護3以上に

第2は「特養の機能の重点化」の名ののもと、入所対象者を原則要介護3以上に限定し、それ以下の方は申し込みもできなくなります。現在待機者が52万人を超えています。施設を増やさず待機者の数だけを減らすという意図が明らかです。軽度であっても認知症や、家族の介護が得られない方も多く、国民の切実な要求に逆行する切り捨てです。

#### ●利用料が2割負担に

第3は「利用負担の見直し」で、所得によって利用料が2割負担になりま



見てきたようにこの法律は、医療・介護「切り捨て」総合法です。実施を食い止めるための国民的な運動が広がっています。

### あなつぷ & あなつぷ 病院・診療所・友の会

#### 診療所丸ごと使い 600人の交流

中野共立健康友の会

9月14日、地域の氷川神社例大祭に合わせて、共立診療所を全館開放して「第10回共立健康まつり」を行いました。友の会や職員、地域の諸団体も店を出し、600人が参加しました。(関)



#### 若い世代へ語り継ぐ 城西診療所健康友の会



「すいとん食べて平和を語り集い」が8月16日に行われました。肉の入ったおいしいすいとん。鳥飼弁護士「集団的自衛権って何？」のお話。原水爆禁止世界大会に参加された岡崎さんの報告。どれも中身が濃く、平和を考える良い1日となりました。(田中)

#### お月見会

かわしん健康友の会

今年の「お月見会」は10月8日、満月(皆既月食)の夜。笛ウラ・手話・歌・踊りに小咄。40人の参加で藤神稲荷は熱かった。(永江)



#### 秋の野火止用水、薬草園へ ぬましん健康友の会

秋晴れの21日、ぬましん歩こう会は、久しぶりの野火止用水へ。21人の仲間が元気に出発。散歩路はきれいに整備され、花木が多く、用水路には、まるまる肥った鯉が群れをなして泳いでいました。都の薬草園を見学しました。(鈴木)



#### 遊びながら医療を学ぶ やまと診療所・やまと健康友の会

8月22日、今年も診療所を開放して子どもまつりを開催。診療所の中は紙で作った花や飾りでまつりを盛り上げます。手作りの人体模型で内臓の位置や形を勉強するコーナーや「白衣を着てみよう」、「人形劇」、「スー

# 一枚の写真

編集部撮影

## 支えあって生きる

食事会の常連が、この写真を見て「あら、大竹さん元気になったの?」「得意の顔だね、彼女の」と。大竹さんは、深川育ちの江戸っ子で「料理は全然ダメ、でもこれだけは誰にも負けないよ、あたし」と秋になると、手作りのさつま芋の甘露を皆に振る舞い得意満面。彼女が食事会に姿を見せなくなると2年経つでしようか。友の会の役員が電話をしたり、自宅を訪問したり…みんなが心配しています。

## 一枚の写真に安心

夏の初め、「往診を始めた。入浴サービスも受けている」と聞いて、友の会役員が辻所長の許可を得て同行。「写真撮っていい?」「いいよ」と大竹さんも快諾してこの写真が撮れました。

## 温かい心遣いも

大竹さんのアパートの大家さんは銭湯のご主人です。「銭湯が大好きで、

次の食事会で、さつま芋を煮て届けようかなと思っています。「あたしのほうが美味しいネ」と言われそう、この笑顔で。」(編集部 木村)



# 日常の取り組みを交流、つらなる連携を

7月30日、健友会・東医研の「医療介護学術運動交流集会」が行われました。

日頃の取り組みを相互に交流し、さらなる連携を深めることが必要との声が広がり、開催されたものです。さまざまな職種から90人



青葉調剤薬局

演題発表は9事業所から(下参照)。やまと診療所は2011年から「東京民医連家庭医療の教育診療所」となり、法人以外の家庭医や看護師、事務との交流で多くの刺激を得、在宅医療、小児医療などに積極的に取り組んできたことを報告しました。

「あひる」発表」の報告がありました。この報告が再確認したことの大切さを再確認したことの報告がありました。

事業所・職場名	職種	演題名
1 健診センター	事務	健康管理室から健診センターになって4年。各種健診状況報告
2 中野共立病院3階病棟	看護	宿泊介護体験を通して自宅退院に至った3事例の考察
3 東医研 青葉調剤薬局	薬剤師	調剤薬局の薬剤師の現状～良かれとおもったのに患者さんは～
4 西荻在宅ケアセンター	ケアマネ	認知症で攻撃性のある母親～鬱病の長女、難病の嫁、嫁を看病する長男
5 中野共立病院透析室	看護	患者の自己管理への指導の検討
6 やまと診療所	医師	家庭医教育診療所としての3年間
7 中野共立診療所管理室	事務	新患はなぜ共立診を選んだか
8 東医研 青葉調剤薬局	薬剤師	腎機能を守る取り組み
9 中野共立病院	医師	当院回復期リハビリテーション病棟における透析患者の問題点

## 看護・介護の現場から 37

# こころのサイン

西荻在宅ケアセンター 曾根 るみ子

ケアマネとして日々、担当している利用者さんを訪問してお話を聞いていると、皆さん、さまざま

安を抱えて生活をしていらっしゃると感じます。加齢に伴い思うように体が動かなくなってくることに不安や、病気の進行に対する不安など本当にさまざまです。

## 悲しい言葉を聞かずに

そんな不安に加え、家族との死別など、つらい思いもされておられ、「早く迎えが来てほしい」「生きていても何も楽しいことがない」など悲しい言葉もよく聞かれます。本心ではないと思いつつも、そんな言葉を聞かずに、私には必ず思い出す忘れられない出来事があります。

健友会に入職する前に施設介護の仕事をしていた時のことです。

## 「人の世話になつてまで…」

夜勤の時に、入所して間もない目の不自由な方のトイレ介助をしました。3回目のトイレ介助の時に、手を引いてベッドまで誘導すると、「人の世話になってまで生きるのには惨めだ」とその方は私に言いました。そんなことはないの、朝までゆっくり休むように私は話して退室しました。それから数時間後、朝の挨拶で訪室すると、その方は自ら死を選



びつくなっていました。私が心のサインに気づいていれば、あのような悲しい結果ならなかった、と今でも悔む出来事です。日々のちょっとした変化に対する気づきと寄り添う気持ちを忘れずに、微力ながらこれから介護の仕事に携わっていったらと思います。

## 寄り添う気持ちを忘れずに

## つながり & つなぐ 病院・診療所・友の会



## 趣味は健康寿命をのばす 桜山健康友の会

今年の友の会作品展は、大作「宮澤賢治の世界」をはじめ、四季折々の思いを伝える俳句と絵手紙、華やかな彩りの折り紙と手芸、「不戦」を誓う書の気迫…趣味は健康寿命をのばすことを実証する作品が揃いました。(木村)



## AEDの講習会

西荻窪診療所

看護師の中村さんを講師に、西荻窪診療所を対象としたAED(自動体外式除細動器)の講習会が開かれました。各職場の皆さまも参加し、デモ機を



## パーラビーズに挑戦 天診健康友の会

おしゃべり会では、今年度の作品展に参加すべく、パーラビーズに挑戦しました。指先を使う細かい手芸ですが、楽しくおしゃべりしながら何とか作品になりました。(犬山)

## あつ、役員さんも展示… 桃井健康友の会

「作品展」が9月10日から12日まで行われました。6月頃から作品依頼や、サークル活動での準備を始め、写真、書、折り紙、手芸、絵画、フェルト人形など14品目を展示しました。なお、写真の役員さんは展示物ではありません。持参した作品の展示を終えての記念撮影でした。(土方)





健康談 第7回

### 転倒予防

#### 転倒による骨折は寝たきりの原因に

「先日、近所の○○さんが転んで骨折したらしい。皆さんもこんな話を聞いたことがあるのではないのでしょうか。高齢化に伴い、転倒が原因で亡くなる方の数が増えています。多くの研究で次のようなことが示されています。」

#### 住環境を整備する

二つ目は「環境整備」です。具体的方法を示します。床の上にはなるべく物を置かない、よけないと通れない家具を整理する、固定されていない絨毯、マットは取り除く、コード類は固定する、足元の照明器具を整える、家の中ではスリッパを使用しない、できる限り手すりをつける、水回りに滑りやすいマットをひくなど。転倒しにくい環境を作りましょう。

#### 薬を飲み過ぎない

そうすると、健康で暮らすには転倒予防が重要ということになります。今回は転倒予防として3点挙げます。一つ目は「薬をたくさん飲まない」ということです。特に転倒の危険が高くなる薬は、睡眠薬/安定剤です。続いて「鎮痛薬」、「循環器の薬」となります。いずれも処方が多い薬です。循環器の薬はともかく、睡眠薬や鎮痛薬はなるべく減らしていくことが、転倒予防になります。

#### 仲間へのつくり

三つ目は「仲間づくり」です。次のような研究があります。「転倒予防プロダクト」



娘さんと一緒に



江古田沼袋診療所 副所長 伊藤 洪志

ラムを実施している市町村では新規要介護認定者の割合が実施前と比べて3分の1に減少。各市町村間での転倒発生に最大で3割の差。歯を失って義歯を使わなければ転倒のリスクが2.5倍になる。」

さらに、「社会参加している高齢者は歯の本数が1.3倍多い。運動は1人より仲間とするのがお勧め。交流が乏しい高齢者は1.4倍程度要介護・死亡リスクが高い可能性があり、外出・買い物・料理・園芸・スポーツをしないと認知症リスクが約2倍になる」という研究も。友の会のような仲間づくりは、転倒だけでなく健康に良い影響を与えることが科学的に示されています。今回は転倒予防に焦点を当てました。ぜひ皆さんに取り組んでいただければと思います。



健康友の会 FAX 3387-5888

## 「作る・見る」丸ごと楽しむ ～『作品展』が開催されました～

第19回友の会作品展が9月10日～12日の3日間にわたって、中野ゼロホールで開催されました。延べ300人以上が参加、130の展覧作品を楽しみながら鑑賞しました。近く地方(山形)に転居する人も「良い記念になった」と喜んでいました(家族が展覧)。

作品も多種多様、友の会の文化活動の様子がじかに伝わってきます。

コーヒーコーナーも賑わい会話がはずみました。

各友の会から交代で要員を出し、全体の成功を支えました。みなさん、ありがとうございました。

(中野・杉並健康友の会会長 青山)



ハガキ以外の手紙も



ぬましん健康友の会展示



特別展示。福島の日用品や動植物から放射能を可視化した放射線像



作品をゆっくりと鑑賞



みんなで作る「富岡製糸場」の色づけ(錦絵、新春号で紹介)

## 憲法・平和・いのちの輝がそら

### 共同組織活動交流集会 in 神戸

9月7～8日、神戸で全日本民医連共同組織活動交流集会が開かれ、全国から3,200人が集まりました。中野・杉並健康友の会からは9つ全ての友の会から15人が参加しました。

2日目は7つのテーマに分かれ分科会。中野共立健康友の会、桜山健康友の会から3演題を発表しました。各地の取り組みから学び、やりがいや悩みを交流する場となりました。

記念講演は、宇都宮健児弁護士「憲法を守り、生かそう!」安倍政権の暴走をストップさせ、憲法改悪を許さないために。一人ひとりは微力だが、微力を集め憲法を生かそうと訴える

「見守り、助け合い、居場所づくり」などの友の会活動の重要性を再確認。全国の報告に刺激をうけて帰りました。(編集部 佐藤)



オープニングは色鮮やかな獅子に迎えられて

## 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  
〒164-0001 中野区中野 5-47-10  
ホームページ <http://www.toiken.co.jp>

- 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