



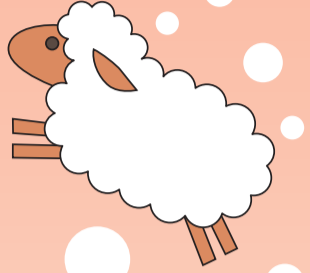
賀正

健友

発行 社会医療法人社団健友会
中野・杉並健康友の会
〒164-0001 中野区中野 5-44-3
TEL 03-3387-3051 FAX 03-3388-1381
編集 「健友」編集委員会
ホームページアドレス www.kenyu-kai.or.jp/

ひつじ

未は未来の未



無差別・平等の 地域包括ケア元年へ

社会医療法人社団健友会 理事長 山田 智

昨年6月、医療・介護総合確保推進法が採択されました。

医療では大都市での病床数が17万不足するとの予測があるにもかかわらず、知事は病床削減、機能転換を要請できるようになります(地域医療ビジョン)。病院からの「追い出し」が無いよう、地域医療ビジョンに意見をあげていきましょう。

介護はさらに厳しい内容です。要支援者の訪問介護とデイサービスが地域支援事業に移される、実質「介護の切り捨て」です。

医療・介護難民を生み出さないよう、共同組織とともに無差別・平等の地域包括ケア元年としましょう。



長生きしても 安心の世の中を

中野・杉並健康友の会 会長 青山豊次

新年おめでとございます。

昨今高齢者のくらしが厳しくなってきました。孤立、病気、低所得等々。こうした中、健康友の会では9月11月に第19回健康まつりを成功させ、「拡大月間」でも周りの人たちに働きかけ会員を増やしてきました。

今年、2015年は未年。羊のようになくしてばかりはいられません。未は未来の未でもあります。長生きしても安心してくらせる世の中を近い未来に勝ち取りましょう。そのためにも楽しい活動を今年も大いに広げていきましょう。



みなさん未年!



桃井健康友の会
土方 美恵子さん
温かく優しく、いのちを大切に。



めましん健康友の会
宮下 千鶴子さん
ぼけないためにも友の会活動に参加。食事が楽しみです。



西荻診健康友の会
菅井 亘さん
あとひと回りがんばります。



桃井診療所 看護師
小仁所 麻子さん
患者さんと笑顔で接し、趣味を持ち充実した1年を。



天沼健康友の会
田中 賀津さん
今年も友の会の活動で楽しく笑顔で。



中野共立診療所 医事課
岡崎 志歩さん
仕事も私生活も肉食系で頑張ります。



中野共立病院 リハビリ室 作業療法士
浅野 裕之さん
笑顔忘れずに。



中野共立病院 2階病棟
看護師 平田 育子さん
真心こめた看護めざして。

昨年11月の沖繩知事選挙での翁長雄志氏の勝利が忘れられません

▼氏は得票率50%を超える36万820票を獲得し、事実上の一騎打ちとなった候補者に約10万票の大差をつけての当選▼この結果を、米国のワシントンポスト紙は、「安倍政権への大打撃」と断言しているとの報道をした

たほどの大ニュースでした▼もちろん、日本政府だけでなく、日本と米国内閣政府へ深刻な影響を与えていることは明白です▼私は、先年沖繩を訪れた時のガイドの説明を鮮明に覚えていきます。それは、太平洋戦争中に、洞穴(ガマ)に隠れていた時、赤ん坊が泣くのを、同じガマに隠れていた兵士が、泣き声が外に漏れると、米軍に気づかれるからと、赤ん坊の口を塞いでしま

い、その児の母は「私の子は日本兵に直接殺された。日本兵は国民を守ってはくれなかった」と恨み嘆いていたとの話でした▼日本を戦争に巻き込むとうする計画を私たちは、どうしても打ち砕かねばなりません。(安)

介護のはなし Q&A 第1回

知っていますか?

介護保険の申請の仕方

介護に関する疑問や不安にお答えするコーナーをスタートします。第1回は「介護保険の申請の仕方」。介護保険制度があることは知っていても、どのタイミングで誰にどう相談したらよいのかわからない、という方のために、健友会のケアマネージャーがお答えします。

Q1 介護保険を利用する際には、どうしたらいいですか?
介護保険は申請制です。サービスを利用したいと思ったとき、ご本人か家族、または依頼されたケアマネージャーが申請することになります。

Q2 申請のタイミングは?
身の回りのことや家事など、今まで自分でできていた普段の生活がで



写真は上高田訪問看護ステーションの訪問の様子です。中野在宅ケアセンターのケアマネージャーに聞きました。

写真の一人暮らしの男性は、訪問看護やヘルパーによる生活支援、共立診療所の訪問診療、週2回はデイサービスを利用し入浴。日曜は食事の宅配を利用して毎日誰かが関わるように計画され、自宅での生活を送っています。その計画を立てるのがケアマネージャーです。



り、親の残した家を半分建

昭和29年から荒川区で薬局を経営、都電沿いのいい場所なので、人に貸していますが今も薬局はあります。平成元年に中野に戻



2014年の健康友の会主催「芸能まつり」に参加

おしゃべりは昔から。孫の結婚式の時、地味にしてきて、と嫁には言われたけど、先方の親族に「昔の女優さん?」と聞かれたほど、華やかな南波さん。

文京区で生まれ、昭和9年から中野へ。区内の小・中・高校から薬科大へ進み「薬剤師なんです」。昭和29年から荒川区で薬局を経営、都電沿いのいい場所なので、人に貸していますが今も薬局はあります。

Q3 申請すると、すぐ認定されますか?
申請する場所は、区役所の介護保険課や、最寄りの地域包括支援センターとなります。

最初は区や、区から依頼された調査員が自宅や入院先などを訪問し、認定調査を行います。同時に、申請時に本人が指定した、かかりつけ医に、区より直接意見書の依頼がされます。

Q4 認定調査のときに気をつけることはありますか?
調査員が自宅を訪問した際は、いつもの状態をみていただくのが一番いいのですが、緊張してしまうことが言えなかったり、張り切った普通でないこともできる言ってしまう方もいます。何に困っているのか、何が大変なのかを伝えてください。

本人の普段の状態をわかっていて人の同席をお勧めします。

要支援1、2の方は地域包括支援センターに連絡してください。その後、地域包括支援センターの職員がご自宅を訪問し、どういったサービスをどう利用していくかを相談しながら、プラン作成・契約となります。

要介護1~5の方は居宅介護支援事業所に連絡してください。その後は、要介護1~5の方は居宅介護支援事業所に連絡してください。その後は同じ流れになります。介護度決定の通知は本

人以外にはありません。ご注意ください。

さあこれで、サービス開始となります。困った時は、まずは健友会の各診療所にご相談ください。

「ばあさんにはなりたくない」と
中野区若宮 南波 茂子さん (89歳)
おしゃべりは昔から。孫の結婚式の時、地味にしてきて、と嫁には言われたけど、先方の親族に「昔の女優さん?」と聞かれたほど、華やかな南波さん。

て直して住んでいます。和風部分は3・11の大地震でもビクともしなかったそうです。15年前に夫を亡くして一人暮らし。やりた

年、ウクレレ、蛇皮線、ゴルフもやってみました。今は民謡舞踊と習字、マジックを習っています。

特にマジックは生き甲斐。20歳の時は戦時中で着物なんか着られなかったから、と米寿祝いに振袖姿でステージに立ちました。

衣装はほとんどお手製。「洋裁学校も出たのよ」という多芸多才に恐れいりました。(編集部 武藤)

介護保険サービスは、要支援または要介護の認定をされた方が、現時点では1割の自己負担で利用できます。

介護保険サービス利用までの流れ
要支援1、2 → 地域包括支援センター
要介護1~5 → 居宅介護支援事業所
職員による自宅訪問
担当者会議・計画書決定
サービス利用開始

計画書に基づき、事業所・本人・家族・ケアマネで実施

2015年の行事予定
桃井健康友の会

大仏さまに会いに
ぬましん健康友の会

恒例の秋のバス旅行
城西診療所健康友の会

シャボン玉に夢中
かわしん健康友の会

11月8日、34人で秋のバス旅

10月16日、34人の参加で、港の見える丘公園や横浜港クルーズなどを楽しみました。秋晴

れの良い天気です。バラの咲く庭園を散歩しながら港や西洋館を眺める気持ちよさ。ベイブリッジなどの大きな橋を三つもめぐり、ゆったりと過ごすクルーズ。皆さん、大満足の1日でした。(田中)

2014年の桃井健康友の会は、盛り沢山の行事を無事に終えることができました。2015年も、1月25日のもちつき会、2月の第4回健康講座、3月のラントツアーと、年度末まで、まだまだ頑張ります! ご参加お待ちしています! (根津)

懐かしい顔と切ない思いに涙
中野共立健康友の会

12月5日、左幸子主演の映画「女中っ子」を上映し、26人が参加しました。今回は半分が初参加者で、この取り組みの広がりを感じました。60年前の俳優たちの登場や世田谷、秋田の風景に懐かしさもひとしお。主人公のけなげさに思わず涙しました。(関)

雨上がりの11月21日、歩こう会では、大仏さまに会いに鎌倉へ。北鎌倉から銭洗弁天へ大仏へと、昨日の雨のためちょっとハードな散歩になりました。私が昔、修学旅行で観た大仏と違い大仏が小さく感じられました。参加者全員でパシャ、記念撮影! (鈴木)

2015年の健康友の会主催「芸能まつり」に参加

トピックス

家庭医療教育診療所として

やまと診療所 事務長 杉本美夏

家庭医とは？

具合が悪くなったとき、どの科にかかればいいのか困ったことはありませんか。健康のことや病気のことなどを相談できる病院や診療所があったらいいですね？

教育診療所としての課題

かなケアを提供できる医師のこと。「地域の役に立つ」ことを第一に考える医師のことです。

健友会は4年前に、地域に根差した医師を育てる取り組みとして、東京民医連と共に「TMR家庭医療プログラム」を立ち上げました。これは「家庭医療専門医(家庭医)」を目指す研修プログラムになっています。家庭医とは、赤ちゃんから高齢者まで、年齢や性別、病気の種類にとらわれない「総合性」を持ち、継続的できめこまやかに着任したばかりで、わが子も小さく、家庭医療に携わったことがなかったもので自分も指導医として勉強しなくてはならず、プレッシャーが大きかった」と振り返ります。

健友会は4年前に、地域に根差した医師を育てる取り組みとして、東京民医連と共に「TMR家庭医療プログラム」を立ち上げました。これは「家庭医療専門医(家庭医)」を目指す研修プログラムになっています。家庭医とは、赤ちゃんから高齢者まで、年齢や性別、病気の種類にとらわれない「総合性」を持ち、継続的できめこまやかに着任したばかりで、わが子も小さく、家庭医療に携わったことがなかったもので自分も指導医として勉強しなくてはならず、プレッシャーが大きかった」と振り返ります。



子ども夏まつり 2じ〜4じ

小児医療への挑戦



神谷所長(左)と伊藤医師

第二に、小児医療です。診療全体の約5%を小児医療に携わることが望ましいという研修条件を満たすために、やまと診療所では小児予防接種ができる診療所として準備を始めた。スタッフにとって小児予防接種の受け入れは初めて！不安

地域やコミュニティ(地域社会)を支援

第三に、地域活動や健康・病気の予防などを支援する取り組みです。この支援能力も家庭医には求められます。

38 看護・介護の現場から 行き場のない患者さん支えます

中野共立病院 副総師長 松本 亜矢子

一人暮らしのAさん。階段から転落し腰椎の破裂骨折を受傷し、B病院に入院しましたが、手術をしないで経過をみる治療のため、数日で退院となり

「手術が受けられない」ケアマネージャーが訪問し、目にしたのは痛みのため動くことができないAさんの姿でした。

中野共立診療所へ相談があり、治療が必要との判断で中野共立病院へ入院になりました。整形外科受診の結果では手術適応で、本人も手術を希望しました。そのためケアマネージャーが同行して入院歴のあるB病院の受診をしようとしたところ、「息さんが同席できないなら診察できない」と言われ、C病院を受診すると、「データ

家族が同席できない、データが

2階病棟スタッフルームにて (前列中央が松本副総師長)



11月7日朝10時、勝又宅に集合し「こんにちはー勝又です」とご近所訪問。「健友」を見せ、中野共立病院のリハビリや桜山診療所のごとく、友の会まつりの楽しさなど、話がはずみます。11



◆手術が受けられない ◆支えています

◆支えています

◆支えています

◆支えています

◆支えています

◆支えています

◆支えています

◆支えています

◆支えています

◆支えています

◆支えています

◆支えています

◆支えています

◆支えています

◆支えています

◆支えています

◆支えています

◆支えています

◆支えています

◆支えています

◆支えています

◆支えています

◆支えています

◆支えています

◆支えています

◆支えています

◆支えています

◆支えています

つながり & つながり 病院・診療所・友の会



「健友」片手に仲間ふやし 桜山健康友の会

11月7日朝10時、勝又宅に集合し「こんにちはー勝又です」とご近所訪問。「健友」を見せ、中野共立病院のリハビリや桜山診療所のごとく、友の会まつりの楽しさなど、話がはずみます。11

◆支えています

◆支えています

◆支えています

◆支えています



◆支えています

◆支えています

◆支えています

◆支えています

◆支えています

◆支えています



健康談 第8回



中野共立病院 3階病棟医長 中川 美和

パプの名前は「ドクターズ」

スコットランドの出会い

NHKの連続テレビ小説「マッサン」をご存じだろうか？

「マッサン」は、ニッカウキスキー創業者・竹鶴政孝さんがスコットランド留学中にリタさんと出会い、国際結婚をして日本で初めてのウイスキーづくりをする話である。

かくいう私も、約20年近く前にスコットランドに留学していた。緑の多い、とても美しい国である。もし、機会があればぜひ皆様にも訪れていただきたい。



スコットランドにて

そして、マッサン同様、私はスコットランドで夫と出会い結婚した(ただし、夫は日本人である)。帰国時には、学位を取ったことよりも夫となる人を選び取ってきたことを褒められたものだ。

知識と健康行動は同一ではない

ウイスキーの産地だからなのか、スコットランドはアルコール摂取量が高いことでも有名である。

私はエジンバラ大学で公衆衛生を勉強するために留学したが、どうすればアルコールを減らすことができるか討論をしたものだった。

しかし金曜日には、誰かが「さあ、飲みに行こうか？」と言いはじめ

注意しましょう。新年、飲みすぎには

飲み放題禁止法案？

しかし、そのスコットランド、今年からお酒はある一定以下の値段で売られることを禁止するようだ。実行されるか微妙だそうだが、すでにイングランドでは飲み放題プランや3杯目無料サービスなどは禁止されている。

日本でも、飲み放題禁止法案というのがあるだろうか？

スコットランドでは、夫と出会い結婚した(ただし、夫は日本人である)。帰国時には、学位を取ったことよりも夫となる人を選び取ってきたことを褒められたものだ。

スコットランドでは、夫と出会い結婚した(ただし、夫は日本人である)。帰国時には、学位を取ったことよりも夫となる人を選び取ってきたことを褒められたものだ。

スコットランドでは、夫と出会い結婚した(ただし、夫は日本人である)。帰国時には、学位を取ったことよりも夫となる人を選び取ってきたことを褒められたものだ。

スコットランドでは、夫と出会い結婚した(ただし、夫は日本人である)。帰国時には、学位を取ったことよりも夫となる人を選び取ってきたことを褒められたものだ。

ひろば

「富岡製糸場」みんなで色を塗りました

第19回

大盛況!! 芸能まつり

昨年の11月19日、なかの芸能小劇場にて、中野・杉並健康友の会主催の「芸能まつり」が、9つすべての友の会が集まり開催されました。265人の来場者を迎え会場は立ち見が出るほど。26演目の練習の成果が発表され、会場は大きな拍手に包まれました。



手話ダンス (かわしん健康友の会)



フラダンス (天診健康友の会)



仕事の合間に練習したソーラン節 (職員有志)



フルートの調べにのせて平和の詩を朗読 (中野共立健康友の会)



フィナーレ。会場のみなさんと一緒に全員合唱「花は咲く・ふるさと」

俳句

あまた 数多来る賀状の中に百四歳

桜山健康友の会 広瀬 須美子

専門性とチームの力で支える

健友会看護学生室師長 矢野 睦子

第28回看護介護研究交流集会が12月10日、東京土建中野会館で行われました。医師、看護師、介護福祉士、ケアマネジャー、薬剤師、事務の職員に加え、友の会の方と総勢79人の参加でした。今回のテーマは「つながりよう つながろう 患者利用者 家族を支えるチームの力」とし、療養指導的、連携事例的、困難事例的、



実行委員のメンバー

マナラさん

西荻在宅ケアセンター 窪田 麻美

「教育が一番。銃を買うのは簡単なのに、どうして本1冊買うことが難しいのか」大事なところ、というのは、とてもシンプルなことなのだ。彼女のノーベル平和賞受賞を機に全ての人々に気づいてほしいと思います。

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