

健友

募集

医師
看護師
ヘルパー

健友会 電話 03-3387-3051

もっと知りたい 認知症の予防

長寿万歳！ 新緑のようににはいつと生きていきたい、でも心配なのは認知症。予防できるのではありませんか。

3月14日開催の認知症予防講演会には会場いっぱい120人が参加しました。健友会、中野・杉並健康友の会、三多摩健康友の会の三者共催によるものです。

認知症を恐れず
まずは予防を
の支援とまちづくり」。
話を聞いた人たちの笑顔
が印象的でした。

講師は、北九州にある西野病院の院長で日本認知症予防学会事務局長でもある西野憲史医師、演題は「生涯にわたる健康

認知症の患者は現在462万人、軽度の「予備軍」はさらに400万人。放っておくと、社会の高齢化に伴いさらに増えていきます。そこで予



講演中の西野憲史医師(会場:グローバルテクノ)



天沼健康友の会の「賭けない、吸わない、飲まない」健康麻雀。頭を使い、指先を使い、会話を楽しむ。脳トレしながら仲間づくりの場となっています。



中野共立健康友の会「穂の会」による食事会。参加する地域のみなさんは、食事と会話、食後の歌や脳トレで楽しい時間を過ごします。

チェックリスト

認知症の可能性をチェックするリストです。複数当てはまる方は相談してみましょう。

- 同じことを何度も言うと周りから言われることが多い
- 探し物をしてることが多い
- いつも財布や通帳など大切なものがなくなる
- 約束を忘れて、待ち合わせの場所に行き着けなくなった
- 片付けや料理、運転などが以前のようにうまくできなくなった
- テレビのドラマは筋を追うのが面倒くさい
- 身だしなみを整えることがおっくうになり、構わなくなった
- 趣味や好きなことに関心がなくなった
- 何をするのもおっくうになった

◆二次予防プログラム◆ 生きる意欲を高める

軽度のうちに生活を切り替えましょう。

◆楽しみながら頭を使う(趣味など)

◆適度に身体を動かす(有酸素運動)

◆社会的な交流(コミュニティ)

◆ケージンおしゃべりなど

◆何もしないというのが危険です。自分が楽しい

◆三次予防プログラム◆ 自然療法による効果

豊かな自然の中にある西野病院では、自然との関わりを重視しながら生活機能を改善させています。

◆認知機能や生活歴、趣味などに応じて「楽しんで

◆「友の会活動に自信」参加者の声と笑顔

私たちの友の会活動と重なる部分も多いようです。

個々の人たちにその居場所をいかにして作るか、そこでそれぞれの人の尊厳をどう守るかの仕事、いつまでも安心して暮らせる環境づくり、町づくりにつながると西野医師は強調しました。

(編集部 青山)

協力借入金・借入利率を変更しました

3月理事会で協力借入金・借入利率の変更を決定しました。政府のゼロ金利政策のもと銀行の預金金利は超低金利が続いています。市中金利を考慮し、「少額・低利」募集の協力借入金の原則に基づき、借入利率を0.5%に引き下げました。2015年5月から新規契約分(現在は満期継続のみ該当)より実施しています。

ご協力ください 地域協同基金

地域協同基金は中野共立病院をはじめ健友会の診療所などの医療・介護活動を財政面で支援いただく無利息の資金です。健友会は「いのちの平等」を理念に、差額ベッド料をいただく、地域の皆さまが医療や介護・福祉で困ったときのパートナーとして活動しています。この事業を支えていただけるよう、皆さまのご協力をお願いします。

お申し込みは中野共立病院・各診療所や法人経理部へ。

5月3日は憲法記念日。66年前、教育雑誌「銀の鈴」理科と社会科中学2年生用(1949年5月号)に、政治学者・岡本清一が日本国憲法について書いていた▼「日本は永久に戦争しないということを決めた。この意義は重大である。あの国と、かの国とが、どんなに戦争の危険をはらんでいようとも、日本は戦争にかり立てられることを拒否し、再び軍服を着せられることを、憲法に従って断乎拒絶することが出来る。これは憲法の命ずるところである」▼憲法のお陰で私たちは、70年間非戦を貫いてきた。その憲法が今、骨抜きにされようとしている。憲法で縛られる側の権力者が、自分の手で縛りを解き「戦争する国」づくりに向って暴走中である▼反対意見を「見解の相違」と返け、自分勝手な屈理屈を「言論の自由」と押し通し、「我が軍は…」の発言も▼これ以上、一強政権の暴走を許すことはできない。一人ひとりが声をあげよう。行動しよう。「平和憲法守れ！」(き)

健康で長生きするため 健康診断を上手に利用しましょう

中野共立病院附属健診センター
管理栄養士 櫻井清美

平均寿命がのびる一方で、心臓病、糖尿病、高血圧、など「生活習慣病」が増加しています。「元気で長生き」を実現するにはどうしたらいいのでしょうか。櫻井さんにお聞きしました。



で、内臓脂肪をためないことを心掛けましょう。ここでは、食生活についてお話しさせていただきます。

日々の生活の積み重ねが大切

健康的な食習慣や運動習慣が健康寿命を延ばす鍵になります。ある日突然、「生活習慣病」になるわけではありません。日々の生活の積み重ねが大切なのです。

では、健康的な生活習慣とは？
生活習慣病の原因となる「内臓脂肪」は、過栄養、運動不足、喫煙、ストレスなどによって蓄積することがわかっているの

③ 食塩や脂肪は控えめに
外食するときは、野菜が多く入っているお惣菜

ポイントは4つ

① 主食、主菜、副菜を基本に
外食やお弁当・お惣菜を利用するときも、定食の形になっているかチェックしましょう。

② 栄養の過多・不足を防ぐ
毎日同じ料理を食べていると栄養のバランスが崩れる心配があるので、いろいろな種類の食事を

④ 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を
若い頃と同じように食べると体重は増加し、逆に食べないと痩せてしまいます。活動量に見合った量を食べて、適正体重を維持しましょう。

病状やけがの治療で通院や服薬等をされている場合、その効果を上げるために生活習慣の改善を続けることは大きな意味があります。

健康診断で自分の健康状態を知ろう

また、大きな社会問題となっている認知症。最近の研究から、「健康的な生活習慣は認知症になりにくい」ということが少しずつわかってきました。

もし気になる点が見つかったら、できることから見直していきましょう。

毎年健康診断を受けると、その都度自分の健康状態を知ることができ、生活習慣の改善にも役立つことではないでしょうか。

身近な区民健診や東京土建健診・協会けんぽ健診などで自分の健康状態を知ろう

●区民健診は、基本健診とがん検診に分けられます。基本健診はおもに高血圧、糖尿病、高脂血症など内科の病気を調べます。がん検診は、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がんなどの検査を行っています。
★注意 各自治体により受診日程や内容・受診対象者(年齢)などが違ってきます。
詳しいお問い合わせは、各自治体や保険組合をお願いします。

レンジでチン 簡単料理

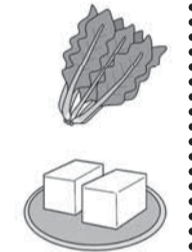
すり鉢いらすお手軽白和え

●材料(1人分)
(エネルギー 80kcal たん白質 5.5g 塩分 0.5g)
ほうれん草……80g
木綿豆腐……50g

<調味料>
すりごま…小さじ1
砂糖……小さじ1
しょう油…少々
塩………少々

- 作り方
①ほうれん草の下ごしらえ(レンジを使って)
・ほうれん草は良く洗って土を落とす。
・茎の向きを交互にして重ね、ぴったりラップに包む。
・レンジで約2分30秒～3分程度加熱。
*ほうれん草の量により加減します。市販の1束のほうれん草を想定しています。
・ラップのまま水にさらし、粗熱がとれたらラップをはずし、上下の向きをそろえて水を絞りアク抜きする。
・食べやすい大きさに切る。
②木綿豆腐は容器から出して軽く水を切る。
③ほうれん草に手で軽くつぶしながら豆腐を混ぜ、調味料を混ぜる。

◎他の野菜でも同様にてできます。



(櫻井清美さん提供)



毎健康診断を受けると、その都度自分の健康状態を知ることができ、生活習慣の改善にも役立つことではないでしょうか。

高齢者の居場所づくり、友だちづくり

～中野・杉並健康友の会定期総会～

いっせい地方選挙後の4月28日、中野・杉並健康友の会総会が東京土建杉並支部会館で開催されました。



作品展で「みんなて描こう富岡製糸場」の色づけを助言する青山会長

総会では、「楽しい、健康・生きがい・友だちづくりの活動」の様々な取り組みが報告されました。憲法擁護平和都市宣言の碑の掃除、平和ウォーク、地域の介護・福祉施設の調査活動、銭湯を守る取り組み、認知症予防の「脳いきいき体操」の普及、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりなどが報告され、全ての友の会で高齢者の居場所づくりに努力していくことが確認されました。



可愛い訪問者

西荻窪診療所

3月末に通所リハビリに可愛らしい訪問者がたくさんやってきました。体操や歌を披露してくれたり、利用者さんの肩を叩いてくれたりと、楽しいひと時を一緒に過ごしました。(金井)

元気の源「お花見」を楽しむ

天診健康友の会



4月1日、妙正寺川沿いの枝垂れ桜の下でお花見。参加者28人は、年に一度の元気の源「お花見」を楽しみました。初参加の8人が加わって、交流の輪がますます広がりました。(大山)

ももしんランチツアー

桃井健康友の会

3月17日、診療所を介護タクシーで出発、調布市の深大寺へ満開で、暖かく、春爛漫！ランチの精進料理は、見た目も美しく、目と舌で存分に味わうことができました。心も体も満足した



一日となりました。

(小仁所)

5キロの花見を完歩、91歳

中野共立健康友の会

4月2日、立川の残堀川、根川、多摩川へ花見のウォーキングに出かけ、34人が参加。晴れてポカポカ陽気になり、ずっと連なった満開の桜のトンネルに、「これまで一番の花見ができました」などと語りながら歩きました。初めて参加した91歳の中根さんは、一生懸命に5キロの道のりを楽しみながら完歩し、「本当にきてよかった」と話していました。(関)



弁当はそのまま、そばでしよう?

ぬましん健康友の会

ようやく春が来た！3月21日、10人が参加して神代植物公園へ散歩に出かけました。園内には花々が咲き乱れ、楽しませてくれました。園内を一通り巡

事業所を訪ねて②

●上高田訪問看護ステーション

所長 内孝子

たとえば、点滴や注射、褥瘡(床ずれ)の処置、痰の吸引、流腸、人工呼吸器の管理など。もちろん全身状態のチェックは必須項目です。何か異常があれば、主治医の先生と連絡をとり適切に対応します。

今回は、訪問看護ステーションとはどんな仕事をしているのか、内孝子所長に紹介していただきました。

訪問看護ステーションって何?

訪問看護とは、読んで字のごとく、看護師が患者さんの家に訪問して看護することです。

訪問看護は介護申請をし契約が必要となります。

看護するって何なの?

おおまかに言えば、病院で看護師が行っていることを家で行うということです。



上高田訪問看護ステーションは、今年5月で二十歳を迎えます。看護師3名でスタートし、くるくる変わる制度に悪戦苦闘しながらも、現在は看護師12名、リハビリスタッフ3名、事務1名の大きな事業所に成長(?)しています。私たちは「地域の方々、病気や障害が



あっても最後まで住み慣れた家(地域)で、その人らしく穏やかに生活していくことへの支援を心がけています。

「最後までこの家にとりたい」という思いに寄り添い、「夜中に病状が変化したときどうしよう」

地域の中での連携を大切に

利用者さんやそのご家族の状態に合ったケアの提供を目的に、中野共立病院をはじめとする法人内の連携はもとより、他の医療機関等とのスムーズで綿密な連携を図り訪問を行っています。

は訪問しているのでも、2台しかありませんが)です。気軽に遊び(相談)にお寄りください。

住み慣れた家(地域)で最後まで暮らしたい...と誰もが願っています。

Q1 母が末期がんですが自宅で看取りたいと思っております。本当に在宅でみていくことができないか不安です。看取る側の心構えや必要な医療・介護知識をほんの少しでも教えてください。

Q2 高齢者夫婦だけの生活。身の回りことや家事などがうまくできないのですが、どうしたらよいでしょうか?

上高田1丁目、曲げわっぱ作りで有名な大川良夫さんのビルの一階にステーションがあります。通り沿いに電動自転車車が10台以上ズラッと並んでいるのが目印(日中

も教えてください。A1 何が不安なのかわからないのが現状でしょう。訪問診療(往診)・訪問看護の医師や看護師になんでも相談してください。何が不安な

のか次第にはっきりしていきます。医療や介護の知識を得ることで不安が解消されると思います。看取るための心構えは、自分一人で背負いこまずに、関わる人たちに頼ることが大事です。親子の時間の中に私たちが入れていただければいいなど思っています。

ため室内を何とか移動できる程度でした。息子さんと2人暮らしで、要介護2。健友会の訪問看護や介護保険の制度を利用しながら生活しています。

院前とは随分状況が変わって退院されることになりました。

健友会にあるサービスを強みにしながら

「最後までこの家にとりたい」という思いに寄り添って

上高田訪問看護ステーションは、今年5月で二十歳を迎えます。看護師3名でスタートし、くるくる変わる制度に悪戦苦闘しながらも、現在は看護師12名、リハビリスタッフ3名、事務1名の大きな事業所に成長(?)しています。

40 看護・介護の現場から

連携をとりながら在宅生活を支える

桜山診療所 師長 伊藤 京子

◆往診歴19年

Aさんは往診歴19年、往診患者さんでは一番古い方です。慢性関節リウマチで関節の変形があり、痛みの

◆要介護5、24時間介護が必要に

昨年10月に急な食欲低下、貧血で中野共立病院に3ヶ月間入院、胃ろうカテーテル、尿道カテーテル、在宅酸素を導入し、要介護5に。24時間介護が必要な状態になり、入

退院後の不安が大きいく、診療所のスタッフも自宅での介助ができるのか心配していましたが、息子さんがキーパーソンとなり、介護に奮闘して



◆息子さんが介護に奮闘

息子さん一人が介護するため、退院指導が行われ、手技の獲得は大変だったようですが、無事に退院されました。退院後は往診を再開、訪問看護も頻回に入り、尿道カテーテルが詰まった等のトラブルが発生したりと、充分にできていない部分もありますが、連携をとりながらフォローしています。

◆健友会にあるサービスを強みにしながら

今後いろいろなことが起こると思いますが、多職種とも連携をとりながら関わっていきたくと考えています。

最近、在宅で医療処置が必要な患者さんが増えています。健友会にいろいろなサービスがある強みを生かしながら、安心して在宅生活が送れるように支えていきます。

あなつぷ & あなつぷ 病院・診療所・友の会



り、深大寺へ。深大寺と言えは「そば」でしょう。昼食はそばですませ、持参した弁当は持ち帰りました。(鈴木)

落語を楽しみながら、お茶しませんか?

城西診療所健康友の会



3月27日、13人の参加で行われました。参加者の中に、落語に詳しい方がいて、小話が次々と飛び出し、笑いが盛り上がりました。一人で聴いても落語は楽しいものですが、集まって皆で聴くと楽しさが2倍になります。(田中)

花吹雪の中46人集う

かわしん健康友の会



4月1日、歓声上がるほど

の花吹雪の中で46人が集いました。新しい試みとして世話人さん大奮闘の野点(のだて)を楽しみました。会員さんの安来節に大笑いし、セラバン体操・世田谷体操で筋トレ・脳トレ。フルートとハーモニカに合わせて「故郷」を歌い、春のひと時を楽しみました。(永江)

医療体制パッチリがいいね

やまと健康友の会



2月25日、春恒例の菜花つみの旅。今年18人が参加。中野共立診療所から吉井看護師長の応援を得て、医療体制パッチリが友の会旅行の特徴です。楽しいな昼食は会員さんの希望にこたえて民宿の魚料理、好評でした。(池田)

桜の名所巡りちらし寿司

桜山健康友の会

4月7日、待望のお花見食事は雨で中止。診療所の2階で、ビデオによる花の名所巡り、日本各地の桜を楽しみながら、手料理のちらし寿司を味わい、おしゃべりの花が咲く。外は冷たい雨なのに熱気溢れる食事です。職員含め21人参加。(木村)





健康談 第10回

中野共立病院
内科、リハビリテーション科医師
牧野 繁

減量を試みて

7キロ痩せたけれど...

昨年夏から減量を試みました。ジムに通いつつ食事をおかず中心、炭水化物を減らしたり、バスに乗っていただくところを、帰りは歩いたりしてみました。結果は、5ヵ月後の冬の初めまでの間に7キロほど痩せました。それでもBMI (Body Mass Index) は29くらい。体脂肪率は減ったのですが、筋肉は脂肪より重いことであって、思ったほど体重は落ちていませんでした。

上がり、同じ量を食べても太りにくくなりました。やはり基本的には、摂るエネルギーと使うエネルギーの差だけ太ったり痩せたりするようです。

太り気味の人が最も長命との結果が

世間一般でも10年、20年前と比べ、男性の場合肥満者の割合は増えているそうです。特に男性の40代から60代の肥満者は30%を超えています。ちなみに女性では、30代から60代において肥満者の割合が10〜20年前と比べて減少しており、20代から40代においては、むしろ低体重(痩せ)が増加傾向になっているそうです。でも、厚生労働省の研究班による40歳代



健康相談会で相談を受ける牧野先生(右)



尾瀬のスキー場にて

私のその後の体重ですが、私は冬になると休みの日には、運動のように見えるけど、実は坂を滑り降りるだけ、そしてグレンデの食堂でこっそりしたものを食べるという生活になるので、年の初めころから順調に以前の身体を取り戻しつつあります。

中野、杉並の大空襲

~戦争はもうコリゴリです~

昭和19年から20年にかけて、東京はアメリカ軍による空襲を連続的に受

け、中野も杉並も甚大な被害に見舞われました。その体験をお二人から寄稿していただきました。

天沼の空襲

天沼 二目 齋藤 運 (84歳)

私は中学1年生、遙か南のサイパンが占領されると間もなくだった。B29爆撃機1機が快晴の空を、短い飛行雲を引きながら悠々と東へ去る。写真や電波の情報をとって

いたようだ。数ヵ月後、10機ほどが一組になり何十組もの爆撃が始まった。桃井の中島飛行機工場周辺が爆撃され、青梅街道陸橋も直撃弾でこわれた。

天沼の最悪の被害は昭和20年冬、小雪のぼらつく暗い昼頃、いつもより低空で近づく編隊だなど感じた瞬間、グォー、ドカドカ、バァーン。すかさ

日本閣が燃え上がった

東中野 二目 米村 ミツ工 (85歳)

3月10日夜の大空襲はその後だった。朝まで真っ赤な空で明るかった。親戚4人が亡くなりました。家を失っている。この夜、10万の市民が亡くなったのを知るのは戦後である。この後、昼夜十数回の空襲で、阿佐ヶ谷から東は

昭和20年5月25日。思ってもみない大空襲に急いで防空壕へ。弟をおぶって母を助け、東中野駅に走り抜け、風と火の粉のため逃げ場がなく、上を見たらホームの屋根が燃え出しました。日本閣の前の小さな防空壕も人が多くて中に入れませんでした。

焼けた野原になる。子ども心に焼きついた戦争の怖さを今も忘れない。



まじい音と振動に、病気がちだった母と防空壕に飛び込んだ。今の下井草周辺、中瀬中学校にあった高射砲の陣地全部と周辺、それに本天沼の民家数十軒が壊滅した。小学校時の恩師の家族と3人の親友も失った。



城西診療所健康友の会 田中 芳樹/作

終戦後、防空壕の跡地を掘ったら骨がたくさん出てきて、供養をしたそうです。私たちが入った防空壕には、焼夷弾が斜めに突き刺さっていました。戦争は二度としてはなりません。

今年は21人の新入職員を迎えることができました。



(写真は、4月6日「新入職員研修」に参加したメンバーです)

沖縄の思い

西荻在宅ケアセンター 窪田 麻美

先日、沖縄の友人から次のようなメールが届きました。

「辺野古の件、私の周りはみんな頑張ってるよ。新しい基地なんてやっぱ嫌だしね。なんだか日本と対立してるようで悲しくなる

さあ。誰とも戦いたくないのによ。

安倍さんは戦争したいのかね?って思うさあ。私は憲法九条好きなんだけどなあ。こんなに長いこと戦争してない国、他にないはずよ。自慢し

赤ん坊が初めて寝返りをうった、「ママ」と言った、ランドセルを背負った。この子を、戦争になんか渡さない。



桃井健康友の会 折り紙サークルより

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