

募集

医師
看護師
ヘルパー

健友会 電話 03-3387-3051

けん 友 ゆう

2021年3月 号外

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/

地域医療の力でつながりと助け合いを

命と健康を第一に、「住み続けられる街づくり」目指して

中野・杉並健康友の会 会長 植木 紘二

全国のコロナ感染者は43万人を超え、死者は8千人に及ぶ深刻な事態です。政府は今年初めには「非常事態宣言は必要ない」と述べていましたが感染者急増で「宣言」を発令せざるを得ませんでした。2月後半に感染者が減少し始めましたが、完全な克服には長期間かかると言われています。

新規感染者が減少している時こそ、PCR検査の抜本的強化で感染者の抑え込み、医療、介護、障害者施設での検査で無症状感染者を含め把握、保護への方針に踏み切ることが求められています。感染拡大の防止とワクチン接種という2つの大事業を行うには、支える医師や看護師確保が求められ、何よりも、地域医療を守るため医療施設への減収補填が求められています。ところが政府は、こうした医療関係者の声に応えようとしていません。

またコロナ禍の下で多くの中小企業と雇用が守れるかどうか也大問題で、持続化給付金を始めとした支援の強化が引き続き求められています。

新型コロナ感染の広がりには、保健所機能や医療体制を縮小し、自己責任を押し付けてきた新自由主義的な考え方では対応できないと言えるのではないのでしょうか。

こういう時に政府は、75歳以上で年収200万円以上の方の医療費窓口負担を1割から2割に引き上げようとしています。

コロナ禍を経験した私たちは、こうした医療・福祉の削減をすすめる社会に後戻りするわけにいきません。世界的にも、国民の命と健康を第一に考える新しい社会を求める模索が始まっています。

感染の広がりの中で、私たち健康友の会の活動は制限せざるを得ませんが、「住み続けられる街づくり」「健康・居場所づくり」を目指していきたいと思っています。



コロナの試練に負けないつながり作りを

社会医療法人社団健友会 理事長 伊藤 浩一

外来で何うと多くの方は新型コロナにかかった人は身近にいないと言われますが、第3波では罹患した方が増え、快復後も息苦しさが続いたりして後遺症の研究も待たれます。K字回復の2極化が進む情勢でデジタルや金融で儲ける人の一方で困窮は広がりそうです。お困りのことがあれば一人で抱えずにご相談ください。

森発言が象徴ですが、コロナ禍は、雇用・保育・医療・介護・保健等様々な領域でジェンダー差別を利用してきた社会の歪みを明らかにし、生命を再生産し生活を支え、社会を維持するエッセンシャルワークを認識させました。民医連評議員会方針もケアを大切にする社会に言及していますが、一つはケア労働やシャドウワークを正當に評価するという意味あいです。もう一つは社会が必ずしも強い個人から創られているものではないということです。自律した市民は神話で、誰もがケアしたりされたりでお互い様の「迷惑」に寛容な社会、依存しあう人の絆や配慮を通じた民主主義を築こうというものです。森氏辞任に始まる変化を進めたいと思います。

介護認定の区分変更申請が増えているとの報道ですが、足腰は弱くなっていませんか。緊急事態宣言下ご家族や友人と話をしていますか。昨年の厚生労働白書は、血縁地縁社縁が弱まる中「ボランティアで新たなつながりと支え合いを」と言い、2月政府は「英国にならい孤独に対応する」と言います。自助を強調する政権にて注意は必要ですが、孤独にならないことは15本の禁煙と同等の健康増進とされます。友の会と共にICTも活用してつながり、フレイル予防に取り組み、コロナの試練に抗するレジリエンスを強化しましょう。



健友会の事業所では無料低額診療事業をしています

医療費のお支払でお困りの方はご相談ください

無料低額診療事業とは…経済的理由により必要な医療が受けられない方々に、安心して治療を受けていただくための事業です。

利用するためには…収入状況等確認・申請による審査のうえ、適用となれば医療費の保険診療分が無料または低額になります。

〈対象となる方〉
経済的な理由で
治療費の支払いが
困難な方

実施事業所

中野共立病院 03-3386-3166(代)
中野共立病院附属中野共立診療所
03-3386-7311(代)
川島診療所 医科 03-3372-4438
歯科 03-3373-2741

不安に付け込む
デマや詐欺・泥棒に
注意!

電話はできるだけ留守電にしておき、怪しい電話はすぐに切りましょう。不審に思ったら、最寄りの警察署に相談するか、消費者ホットライン「188」番に電話し、最寄りの消費者センターの紹介を受け相談しましょう。

在宅中に泥棒に侵入されるケースもあるので、ご注意ください。

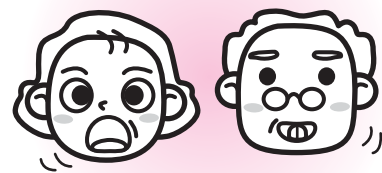


コロナを寄せ付けない身体つくりと、 対処できる身体つくりになんかグッズをご紹介します。

コロナの上行く! 「呼吸」「嚥下」の鍛え!

コロナ禍で外出する時間も狭まり、ほぼ巣ごもりの状態が続く中さまざまなストレスがかかり、
身体の筋力は日に日に落ち気味になってるのではないのでしょうか?

これからの社会環境を踏まえても、加齢による呼吸機能や嚥下力の低下は生活の環境を一転させるため、日頃からの筋力アップのトレーニングは必須です。



★「フレイル (=虚弱)」 予防の中でも 「オーラル=口」に注目して

オーラルフレイル=口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどの口の衰え予防に特化したトレーニングがあります。呼吸力の衰えは嚥下力が落ちていき、ムセが出て食事が困難となり機能的以外にも気分的にも食事をすることがおっくうになったり、体重が減ったりして誤嚥性肺炎を招き認知症等も誘発します。これからの長い人生しっかりと食べれる口周り・首周り・喉・肺の筋肉の強化をして誤嚥が起きた時でも、ご自身の筋力や呼吸機能のベースがしっかりさえしていれば排出することができ大事に至ることは回避できるのです。



懐かしい吹き戻しですが、
医師監修のトレーニング用です
ので吹き伸ばす部分に負荷をかけるワイヤーがレベル別になっています。負荷のかかり方の目安はこちらです。
一見、簡単そうですが連続で行うと息が上がります。

●各レベルの目安

レベル0

…ティッシュペーパーを一枚吹いて揺らす程度

レベル1

…日常会話をはっきりとした声で話す程度

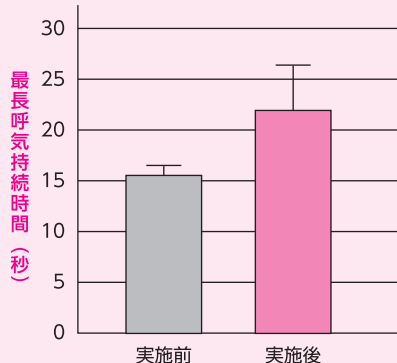
レベル2

…ろうそくの火を吹き消す程度

このトレーニングで嚥下力や呼吸力、発声の持続時間が延びたことも立証されています。

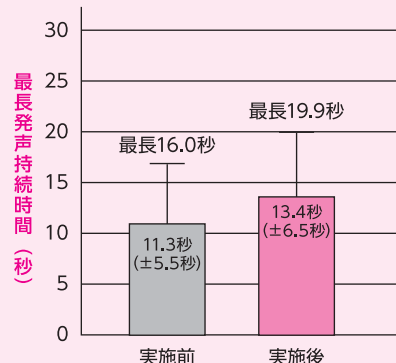
A 呼吸持続時間

1カ月の訓練の前後で、呼吸持続時間が有意に延長しました。



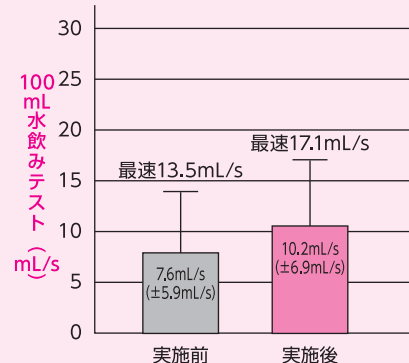
B 発声持続時間

発声持続時間は、実施前の平均11.3秒(最長は16.9秒)から、実施後は平均13.4秒(最長19.9秒)となり、平均で119%の改善がみられました。



C 水飲み速度テスト

水飲み速度は、実施前の平均7.6mL/s(最速は13.5mL/s)から、実施後は平均10.2mL/s(最速17.1mL/s)となり、平均で134%の改善がみられました。



〈資料提供〉 検証 A : 県立広島大学 保健福祉学部 今泉 敏 学部長
保健福祉学部看護学科老年看護学 刈谷 明美 准教授
検証 B・C : 山部歯科医院 山部氏ほか
〔第16回 摂食・嚥下リハビリテーション学会〕にて発表

●日常生活の中でこんな気づきがある方は オーラルフレイルです。

- 1、半年前に比べて固い食べ物が食べにくくなった
- 2、口の乾きが気になる
- 3、お茶や汁物等でむせることがある
- 4、錠剤を飲み込むのに、今までより努力が必要になった
- 5、のどや胸のあたりに、食物がつかえる感じがある
- 6、食後に痰がからんだり、咳き込むことがある
- 7、食事に時間がかかるようになった
- 8、体重が減ってきた

(中野区ホームページより)

トレーニングの仕方

朝・昼・夕の1日3セット、1セットにつき
10～30回程度の伸展を目安としてください。

