

原発いらない！集まった10万人 11・11国会議事堂周辺抗議行動



雨なんか関係ない！デモ禁圧をはね返し、10万人の「原発なくせ」の怒りの声が霞ヶ関一帯に結集し、人の波で埋め尽くされました。健友会職員や友の会は50人が参加。リハビリ職員による手づくり横断幕や風船を手に「原発いらない」「再稼働反対」「いのちを守れ」と声を限りに叫びました。ママチャリ隊も国会議事堂周辺に集まった沿道の人々から声援を受けながら、一緒にアピールし、何周も走りまわりました。

私たちの仲間

ヘルパーステーション「ほっと」

所長 齋藤 恵子

介護保険発足とほぼ同時の1999年7月に開設しました。住み慣れた地域・在宅でその人らしく暮らし続けるため、病院・診療所・居宅支援事業所・訪問看護・デイケアなど関連機関と連携し、中野区周辺を中心に訪問介護を行なっています。介護保険のサービスを利用されるには、まず介護認定を受け、訪問介護

計画(ケアプラン)に基づいてサービスが提供されます。ホームヘルプサービスのおもなケア内容は、ヘルパーが自宅を訪問し、食事・入浴・外出などの身体介護から、掃除・洗濯・調理・買い物などの生活援助を行ないます。また介護保険とは別枠の障害者自立支援法に基づくケアも行なっています。



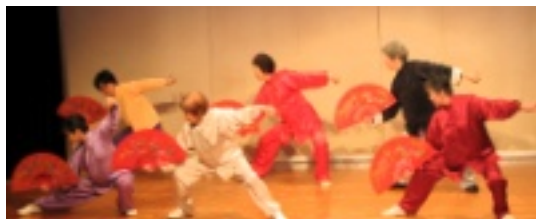
76歳男性 Aさんは長年母親と二人暮らしをされていきました。身の回りの事、食事の世話などすべて母親が行なっていました。母親が他界された後の生活は一変し、食生活は乱れ、やがて



左からスタッフの五味さん、西村さんと齋藤所長

ヘルパーさん随時募集
お問い合わせ先
338618610
お気軽にどうぞ

心にひびく作品 堂に入った舞台



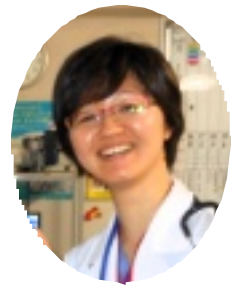
中野・杉並健康友の会の「作品展」「芸能まつり」が行われました。「作品展」は回を重ね、心にひびく作品が入場者の感動を呼び、「芸能まつり」では「レベルがかなり上がったね」「一生懸命さに涙がでました」と感心する声が上がっていました。職員と会員が一緒になって作り上げた寸劇もあり、笑いを誘い、会を盛り上げました。

中野・杉並健康友の会 友の会まつり

作品展 10月24〜26日
芸能まつり 11月21日

腰痛にご注意を！

中野共立病院
医師 西村 りえ



こんにちは。内科の西村です。冬も本番、皆様いかがお過ごしですか？

今日は、私自身も悩んでいる「腰痛」についてです。腰痛で困っている人はかなり多く、2003年に日本整形外科学会が行った全国調査では、調査した時点で成人の約3割が腰痛を自覚しており、約5割が針やマッサージ、通院といった治療を要するような腰痛を経験していました。

腰痛の原因は姿勢の悪さ、激しい運動や労働、老化、内臓の病気、精神的ストレスなど様々ですが、大きく「背骨に原因がある腰痛」と「内臓の病気が原因の腰痛」にわけることが出来ます。病気が潜んでいるかもしれないので要注意です。

運動などで予防も

また、腰痛にはぎっくり腰のように突然見舞われる急性腰痛と、なかなか解消されにくい慢性腰痛とがあります。急性腰痛は若くてもふとした拍子になることがあります。症状が強いと仕事や家事ができなくなり、治療によってそれらを再開できるまでに平均11.3日、そして、約10%の人が腰痛のため仕事を辞めたり職場を代わったりしているというデータもあります。国民病ともいえる腰痛。適度な運動などで予防し、うまくつきあっていきたいですね。



背骨に原因がある腰痛

- ・椎間板ヘルニア
- ・腰部脊柱管狭窄症
- ・変形性脊椎症
- ・骨粗鬆症
- ・・・・など

内臓の病気が原因で起こる腰痛

- ・腎臓結石
- ・尿管結石
- ・大動脈瘤
- ・婦人科の病気
- ・悪性腫瘍
- ・・・・など



江田喜久雄さん / 作