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
青葉調剤薬局
中野区中野5-47-10
3389-7110

健康づくり　生きがいづくり　友だちづくり　まちづくり

友の会だより

中野共立健康友の会・広報委員会発行
〒164-0001　中野区中野5-45-4
Eメール：a_nozawa@kenyu-kai.or.jp
Tel:03-3386-9139

未来への伝言
―次世代への貴重な証言―

「戦争と子どもたち」

中野区弥生町
塩原　美恵子（93歳）

戦争は子どもを一番みじめにする

母国が戦争になって一番みじめなのは、いたいけな子どもたちです。子どもたちが健やかに成長するためには、常時豊かな「愛」とたっぷりの「食べもの」が必要です。

ところが戦争になると「愛」も「食べもの」も少なくなります。それだけで、もう子どもたちは不幸になり、みじめなのです。

戦争というものは、尊い人命をうばい、町や村を焼き払い、建物や橋を破かいします。

それにとどまらず人間の生活（暮し）をおびやかし、人間の良心をふみにじり、その思考さえゆがめてしまいます。毎日「死」と直面した生活が続きます。

太平洋戦争のころ、私は小学校（国民学校）の先生をしておりましたので、それらのことをいろいろな場で、いろんな形で、見たり聞いたり、体験したりしました。（当時20歳）

開戦→空襲→戦時学童集団疎開と敷かれたレールの上をひたむきに走らせ続けました。

東京大空襲で教え子たちが

昭和20年3月10日の「東京大空襲」の夜、私は勤務校の宿直員として避難所である校舎の大混乱の中で「非常持出」「避難民の誘導」という仕事に当たっておりました。

その夜、宿直に当たっていた女の先生二人と用務員さんは焼死なさいました。焼死体が大型トラック2台に積まれるという状況の中で生きのびた私は、持ち出した重要書類を校長先生の避難元まで届け、そこで倒れました。私をはじめて「先生」と呼んでくれた教え子14名がその夜、火の海に流されました。

昭和20年5月25日、大空襲で両親、兄弟姉妹を失い、引きとり手のない子どもたち100余名をまとめ岩手県萩荘村へ「再疎開」しました。知らぬ他国での集団生活、「愛」も「食べもの」も乏しい暮らしの中で、子どもたちがどんな生き様をしたのか、簡単に筆舌では言いつくせません。

私の終戦は最後の一人まで見とどけた日

戦後70余年、私がひたむきに「平和運動」に取り組む原点は「戦争中、助け合い励まし合いながらいっしょに生きのびた教え子達の生き様」です。

再疎開先の安住の場所を最後の一人まで見とどけていたので私の終戦は昭和21年3月30日になりました。

ご協力ありがとうございました

平和バザー　7／28

会員のみなさまから寄付していただいたバザー用品、すいとん、飲み物、産直野菜、愛成会の手づくりパンなど併せて、バザーの収益は６０，０６０円になりました。ありがとうございました。

原水爆禁止世界大会　壮行会　7／26

原水禁世界大会（広島）への代表団５名を送り出す壮行会で千羽鶴とバザーの収益金目録を手渡しました。

中野区原爆被爆者の会（長広会）の森正幸会長（左から4人目）から貴重な被爆体験のお話しも聞くことができ、平和への思いを語り、歌をうたい交流することが出来ました。

平和を願う旅

日帰りバスツアー　無言館と真田丸　8／4

戦争は才能ある若者の未来を奪った

中野区中野
佐藤　美智子（77歳）

戦国の世を生き抜いた真田一族の模様は大河ドラマで興味深く観ているので「平和の旅」のチラシを見て行ってみたい思いにさせられました。

信州上田真田丸大河ドラマ館は出演者が身につけた豪華な衣装や赤ぞろい等ＮＨＫならではの豪華さにびっくりさせられました。

無言館は、館主の窪島誠一郎氏が、自らも出征経験をもつ画家の野見山暁治氏とともに全国をまわって第二次世界大戦で没した画学生の遺族を訪問し遺作を蒐集し、展示しています。

絵画やその説明書きに胸をつまらせ、あちらこちらですすり泣きが聞こえていました。

中には、知り合いの方の画学生の絵が展示されているのでこれが最後の機会と思い、参加された親子がいらっしゃいました。

才能ある若者の未来を奪った戦争に怒りを覚えます。

今さらながら平和憲法のもとで71年経過したことに驚きと感謝でいっぱいです。

無言館の前で

みんなで食べると美味しいね

食事会にいらっしゃいませんか

食事会「穂の会」

自然の味を大切に、旬の食材を使った献立が並び、時に、お花が華やかにテーブルを彩る食事会。調理ボランティアの方々がいろいろ工夫して作っています。みんなで食べると会話も弾み、いろんな話が飛び交います。

食事の後は、脳トレ等のゲーム、懐かしい歌などうたい、次回もまたねと気軽に集まれる食事会です。是非、みなさんも参加してみませんか。

食事会「あした」

◆食事会「穂の会」―　野方ウィズ３階洋室
　奇数月第２（金）12時～　変更もあり　次回９／16
◆食事会「あした」―　上高田活動地域センター２階
　偶数月第２（火）12時～　変更もあり
○会費５００円　○要予約　○調理ボランティア募集中
　電話：共立健康友の会　３３８６－９１３９

私たちの仲間

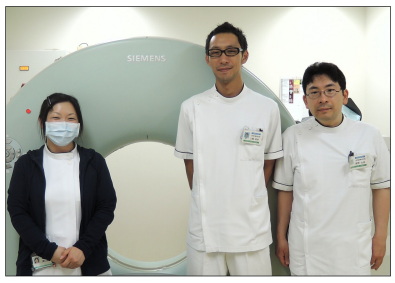
撮影でわからない事 不安な事　技師にどうぞ

中野共立病院　診療技術部
放射線科主任　**山縣　寿幸**

今日は放射線室の紹介をさせていただきます。

放射線科と聞くと何をするのか良くわからなくても、レントゲンと聞くと馴染みやすいのではないでしょうか。

私たちレントゲン室では検診者の方の胸部レントゲン撮影、胃の透視検査、乳がんの発見にもつながるマンモグラフィ検査や、身体の不調を訴え内科や外科、整形外科を受診した患者様に対して医師からの指示を受け、レントゲン撮影やＣＴ検査を行っています。



山縣主任（中）と放射線科のみなさん

○外来撮影室

医師の指示を受け、必要な部位の撮影を行っています。実際に撮影する際には目的部位によって何回か体位変換をしていただきながらの撮影もあります。

患者様の状態を伺いながら、なるべく負担にならないように取り組んでおりますが、お立ちになるのが辛いなどが生じるようでしたら、検査中でもお気軽にお声かけください。

○骨密度検査

外来撮影室では骨密度検査も行っています。骨を構成しているカルシウムなどのミネラル類の量を測定する検査です。骨密度検査は骨粗鬆症の適切な予防や治療を行うことが可能になります。

○乳房検査（マンモグラフィ）

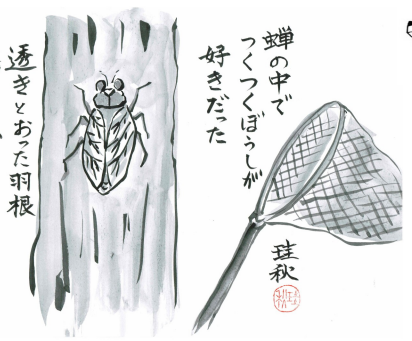
健診センターでは乳がん検診も行っています。マンモグラフィとも呼ばれ、専用の撮影装置で乳房を圧迫し撮影します。この撮影により、しこりとしてふれる前の早期の病変や、それに伴って発生する石灰化の影を見つけることが可能で、早期発見に有効です。

当院では『マンモグラフィ検診施設画像認定』を取得しています。マンモ検診の精度を高め維持するために、検診に必要とされる基準を全て満たした施設を認定施設とするものです。

また、撮影する技師も『検診マンモグラフィ撮影認定技師』の資格を取得し、全て女性技師が対応しています。

私たち放射線技師は医師や看護師と違い、撮影時の短い時間しか患者様と接することがありませんが、撮影で不安なこと、分からないことがあれば、いつでもお声かけください。

投稿欄



中野区上高田
江田　喜久雄（83歳）

転倒について

中野共立病院　リハビリ室
理学療法士　**島倉　佑太**

転倒とは、予期せず体の一部分が床に接触することであり、どんな方でも起こりうる危険として定義されています。

特に筋力の弱い高齢者はより骨折しやすくなり、寝たきりになる危険性が高いとされています。そのため近年では転倒予防が叫ばれ筋力強化、体力増強、柔軟性改善を目的に介護予防教室が開かれております。

筋力増強訓練

最新の調査では移動能力が低下した高齢者に限っては足の筋力低下が主要な転倒要因であり、筋力増強訓練によって転倒発生率をおおよそ半減させることが可能とされています。

では、健常高齢者にとって筋力増強訓練が転倒予防に及ぼす効果はあるのでしょうか。健常高齢者に限っては転倒発生に筋力低下が転倒発生要因となっておらず、二重課題処理能力（２つのことを同時に行う能力のことで、例えば、話しながら歩く、コップを手に持ちながら歩くなどのこと）の低下が転倒要因となっています。

二重課題処理能力向上で転倒予防

実際、二重課題処理能力の向上を目的に掲げた介入によって転倒の抑制効果も得られており、レベルに応じて運動内容を変化させる必要があると考えられます。

この能力のトレーニング方法を今回ご紹介します。

背もたれのある椅子に座ったまま５秒間のできるだけ速い足踏みを行いながら、果物の名前、野菜の名前などを思い浮かべるトレーニングです。

歩行速度の改善

ポイントは足踏みも名前出しも全力で行うことで、足踏みが緩やかになったり、考えを中断することが無いよう注意します。このトレーニングを週１回５秒×10セット、24週間続けることで二重課題条件下での歩行速度の改善が見られたと報告があります。

みなさんも、足の力をつけるのはもちろん是非前述したような運動も行いながら転倒なく元気にお過ごし下さい。

〝野菜を出来るだけ多く言って下さい。〟