

千葉健生病院
健康友の会

Instagram



友の会だより

〒262-0032 千葉市花見川区幕張町5-391-3
TEL 043-276-4817・FAX 043-276-4828
メールアドレス chiba.kensei.tomo@gmail.com

千葉健生病院ホームページはこちら

ちばけんせいびょういん

検索

私たちは、人権を尊重し安全、安心、信頼納得の医療・介護をめざします。



発行 千葉健生病院健康友の会



4年ぶりの ダイエット教室 「コロナ太りよ、サヨウナラ」



ダイエット教室は「健康づくり」です。今年受講者は8名です。それぞれ、ダイエット教室に参加する意気込みと自己紹介をして、入学式を9月12日に行いました。

ダイエット教室は、ただ単純に痩せれば良いのではなく、個人の生活を見直し、病院の専門職の方たちと、健康的に無理なく進めていきます。過去には半年で約10キロのダイエットに成功した方もいらっしゃいました。

動を、健生病院の栄養士、保健師、理学療法士から学びます。時には、研修医の先生も参加します。

9月12日は、それぞれの体の記録と、一日の摂取カロリーを計算しました。そこから、写真で分かりやすく、食事の目安を勉強しました。今までの食事と変わらない方や、

ちよつと食べ過ぎと感じた方など感想が飛び交いました。毎日、体重と食べたものの記録をし、確認してもらいます。

参加した方からは、「最初は食事の記録がめんどくさいな、と感じましたが、記録をし

ていくことが楽しくなってきました。」「記録して何がかわるのか、よくわからず続けていたのですが、なんと10日ほどで1キロ減りました。楽しくなってきました。」「と笑顔で報告がありました。また、「ほらほら、見て！ スツとしたでしょ！」と事務所に声をかけて近況報告をしてくださる方もいます。

美しいみなさんがさらに輝くみなさんに、3カ月後が楽しみです。ね。

第112話 納豆

ワーファリンを内服中の方には申し訳ない話題です。

皆さんは納豆をどうやって召し上がりますか？ どうでも良いだろうと言われそうですが、いろんな食べ方があるみたいです。私は納豆トーストが好きなのです。

トーストにバターをたっぷり塗ってそこにパックから出しただけで四角いままの納豆をのせて、がぶりと行く。または、食パンでも何も混ぜない納豆+とろけるチーズを挟んでホットトースト。インスタントラーメンや焼きそばに

ものせませす。変でしょう

か。ご飯にかけるときの+αも、皆さんいろいろ独自の工夫があると思います。一度試してほしいのはピーマンのみじん切り。長ネギや辛子以上に臭みが取れるんですよ。うちの娘は卵の黄身を必ず混ぜます。

つい先日、久しぶりに帰省してきたために納豆ご飯数回分の白身が余りました。余った白身はたいていの場合、玉子焼きの増量剤として使われるか、味噌汁に混ぜて具材として消費されます。捨てるのは、もったいないもったいない。

Dr. 岡田のひとり言



鼓動

来秋、健康保険の廃止が予定されている。マイナンバーカードと健康保険証を一体化したマイナ保険証の普及を国が推進しているためである。▼保険医療機関や保険薬局では、マイナ保険証を取り扱うシステムの導入が義務化された。▼連日報道されているように、トラブルが続発している。保険の資格があるのに、無資格と誤表示された事例や、他人の情報が紐づけられた事例もあり、個人情報流出と考えられる深刻なトラブルも発生している。また、認知症や寝たきりの状態で、マイナ保険証の管理が難しい人もいる。厚生労働省は、マイナ保険証の全国での利用率を今年の4月63%、7月5%と公表している。マイナ保険証の利用に不安を感じている人が多いためではないだろうか。▼一方、マイナ保険証は、薬剤情報と特定健診の結果の確認ができるので、重複投薬や併用禁忌を回避でき、情報に基づいた総合的な診断が可能になることがメリットの一つとされている。だが、必要な医療情報健康保険証に紐づけるべきとの意見もある。確かに、その方が、現実的に利便性が高い▼健康保険証の廃止は、国民皆保険制度の崩壊の危険性をはらむ。いつでも誰でも必要な医療が受けられる健康保険証を廃止してはならない。(S)

友の会でボランティア活動してみませんか？

友の会は、ボランティア活動に支えられています。皆さんのお手元に届く「友の会だより」の発送準備や配達。病院まわりの花壇のお世話、まくはり診療所の友の会コーナーなどなど…少しでも一緒に活動していただけるボランティアさんを募集しています。

お気軽に、事務所までお問い合わせください！



公開講座

健診と慢性疾患管理の大切さ

10月6日の公開講座は33名の参加がありました。講師は、千葉健生病院の守月るみ子先生です。先生の優しい雰囲気、和やかな公開講座になりました。



守月るみ子先生

ここでは具体的に紹介できませんが、それぞれ早期発見で「検査は嫌だ」と思っていたけど、やってよかったという方ばかり。今は、元気に生活をしています。

やってよかった定期検査

守月先生の専門は、「糖尿病」です。定期受診の中で、慢性疾患の方は年1〜2回の定期検査+がん検診を入れていきます。また、そうではない方は、友の会健診+市の健診をおすすめしています。

検査が好きな人はあまりいませんが、定期的ながん検診を行うことにより、初期のがんが見つかることが多いので、特におすすめしています。

公開講座では、患者さんが定期検査から、がんが見つかった事例が紹介されました。個人情報なので、こ

検査が好きな人はあまりいませんが、定期的ながん検診を行うことにより、初期のがんが見つかることが多いので、特におすすめしています。

公開講座では、患者さんが定期検査から、がんが見つかった事例が紹介されました。個人情報なので、こ

守月先生もいちおし☆「いつでも元気」

「いつでも元気」は、全日本民医連と共同組織（友の会）がともに作る月刊誌です。

時々の社会情勢を分かりやすく解説、健康情報から観光、映画の

話題まで盛りだくさんです。読者のみなさんが登場するコーナーもあります。

1991年に創刊し、全国で6万人の読者がいます！



守月先生と、友の会古澤のおすすめは「ドクター大場のお金をかけない健康法」です。

著者の大場先生は、千葉健生病院の内科医だったこと、知っていますか？優しい笑顔の先生が紹介する「健康法」は、簡単にできるちよつとした運動や生活の見直しが紹介されています。

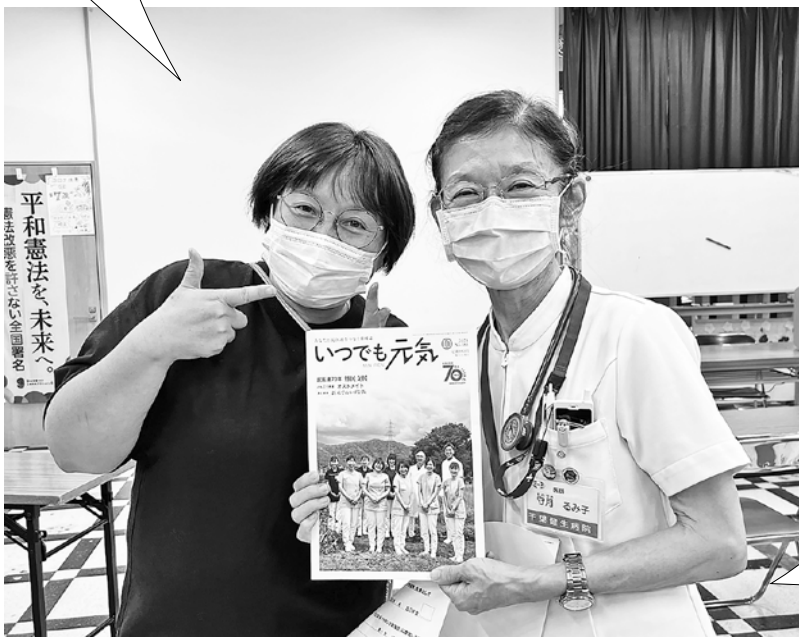
10月号では「いびき」について、原因や対策が挿絵と一緒にわかりやすく学べます。11月号は「うつせ寝」です。

ご購入のお申し込みは、友の会事務所まで

友の会だよりと一緒に毎月お届けいたします。
月/380円 年払い4000円



12月までにお申し込みの方
「ちひろエコバック」プレゼント！



肩甲骨の体操

肩甲骨を動かして、姿勢が悪くなるのを予防しましょう

●肩甲骨寄せ 5回×2セット
1. ひじを曲げて体を丸めます



2. ひじを引いて胸を張り、肩甲骨を寄せます



●肩回し (ポイント: 肩甲骨を寄せるイメージで行いましょう)
1. ひじで大きく円を描くように肩を後ろへ回します 10回



2. 片方ずつ左右交互にやってみましょう 左右各10回



●腕引き

1. 両手を斜め上に上げます



2. しっかりとひじを引き、胸を張って肩甲骨を寄せます



友ちゃん亭

新装開店



9月22日、幕張公民館の調理室で「友ちゃん亭」がはじまりました。コロナ禍で継続できず、解散してしまつた「ふれあい昼食会」を、新しい形でスタートしたのが「友ちゃん亭」です。

9月は敬老の日もあつたので、折り紙で作つた箸袋と、ふくろうのお土産が添えられました。ちよつとしたプレゼントですが、喜ばれました。

友ちゃん亭では、個々にランチを食べるのではなくスタッフも一緒に食事を取り、調理の工夫や、作り方などのお話も楽しめます。「簡単に作れて、おいしい!」をモットーに、今後も開催していきますので「友ちゃん亭」へのお越しをお待ちしております。

次回は12月22日です。友の会だよりの折込チラシにメニューなど詳細が出ますので、お電話にてお申し込みください。



第1回目のメニューは、水と油を使わない「トマト缶カレー」、「エノキとエリンギの唐揚げ」、「じゃばらキュウリのサラダ」、いつでも簡単「ペットボトルコーヒゼリー」の4品でした。ランチの料金は、利益なしの300円です。



おやくに立てれば市

会員みなさまには「おやくに立てれば市」に、ご協力くださりありがとうございます。

物価高騰で、大変な思いを誰もがしている中「少しでも誰かの役に立ちたい」と、継続して食品や生活用品を友の会へ寄付してくださる方の気持ちを大切に受け取り、活用させていただきます。

この秋の「友の会拡大強化月間」では、「つながりを広げよう」というスローガンで活動中です。おやくに立てれば市の品物を募集し、困っている方への少額の支援を継続し、さらに広げていきます。

友の会の会員さんをはじめ、千葉健生病院、まくはり診療所の職員、近隣の千葉民医連事業所にも声をかけ手をつなぎ、地域の「困っている」声に耳を傾け、おやくに立てれば市を利用していただければと思います。

事務局長 古澤祐子



他、大人用オムツなどの生活用品

8月号 まちがいさがしは7カ所でした



応募者全員に11月号でちよっぴりプレゼント♡

友の会へお越し下さい

現在、友の会は拡大強化月間中! あそびに来てね!

公開講座で一緒に学ぼう

●11月21日(火) 友の会大会議室 13:30

『人生会議』

はじめませんか

●12月7日(木) 友の会大会議室 10:00

『物忘れと認知症のちがい』

友の会で一緒に楽しもう

●11月27日(月) 友の会大会議室 13:30

『張り扇パパン』

講談会

●11月28日(火) 友の会大会議室 13:00

『サークル』

発表会

全参加費無料、お気軽にお越し下さい



「いつでも元気」お楽しみ寄席



大いに笑い楽しみました

1番手は
めづらしや芝楽さん



童謡大好きな部長と知らないふりをする社員が繰り広げる童謡パトルの小唄。裏の渡し船頭さん、カモ

メの水兵さん、どんぐりコロコロ、たき火、赤とんぼ、里の秋など後期高齢者にはなじみの歌が登場しいつの間にか引き込まれる。パトルの終曲は映画ビルマの壁で歌われた埴生の宿、村度していた社員が歌の最後に「水島上等兵日本に帰ろう！」のセリフを部長に大声で言わせてオチに。芝楽さんの情感ある歌唱力に脱帽。また、赤とんぼの3番

9月26日、第10回「いつでも元気お楽しみ友の会寄席」を開催しました。友の会大会議室、紅白幕を張り、秋の季節感を出し、会場作りに汗を流しました。10回目の作業は板についています。

来場するみなさんが楽しんでいただけるように、抽選会も行いました。全日本民医連発行の「いつでも元気」月刊誌は、全ページカラーで健康情報満載！購読のおすすめアピールをして、6カ月無料購読券、3カ月無料購読券を折り込みました。

「あーおもしろい」「わらった、わらった」「涙出ちゃったわ」。参加した33名のみなさん、素敵な笑顔で帰られました。笑う門には福来る、たくさん笑って健康になりました。

は法律に合わないと文科省からクレーム、初めて知りました。

2番手は
アタチ稔さん



マジック。予言あて、トランプ・文字あての種明かしに続いて1mもの風船をウム・ウムうなりながら飲んでしまった。掛け合いがとてもうまく大笑いのマジックでした。

シマウマの歯

アフリカの大草原に暮らすシマウマの話です。シマウマはアフリカの大地で群れを作り、ウシの仲間のオグロヌーなどと共に暮らしています。

シマウマは草の先端を食べ、オグロヌーは草の根元を食べることを好みます。これによって、同じ場所です料を共有することができなくなるため、争うことなく共存しています。

また、シマウマは視覚が優れており、遠くの敵に気づくことができる一方、オグロヌーは嗅覚が優れており、近くに潜んでいるライオンやハイエナなどの捕食者に気づくことができます。こうした関係から大草原でシマウマを撮影すると写真の



トリは
百楽庵金一さん



見栄っ張り、いつも食べ物にケチをつけているトラさん。横町の旦那は、そんなトラさんに仕返しをしよう、灘の生一本、鯛の刺身、ウナギを馳走した後に、トウガラシを混ぜた

— 西田 賢二 —

どこかにオグロヌーがいたりします。ところでシマウマの縞は縦縞でしょうか？横縞でしょうか？一般的には頭からお尻に対してどの向きの縞であるかで縦縞横縞を区分しています。

その縞模様は「伝染病を媒介する刺咬性のハエ（ツエツエバエ）から身を守るため」というのが有力な説のようです。

シマウマはセルロースの多い草を消化するには、1日16時間食べ続けなければ体を維持できません。そのため臼歯は、1年に2〜3ミリすり減ってしまいます。そこでシマウマの臼歯は1年に2〜3ミリ伸び続けて対応しているようです。

実は歯医者さんから歯のすり減りを指摘されました。それでシマウマの伸び続ける臼歯が気になりました。

くさった豆腐を台湾名物の珍味「チリトテチン」と偽り差し出す。トラは知ったかぶりして鼻をふさぎ、涙を流し、顔をしかめて食べます。旦那に味はどうかと尋ねられたトラさん、ちょうど豆腐がくさったような味ですと答える。トラさんがチリトテチンを食べる表情、実感を込め豊かに演じる金一さん芸は、ほんとに素晴らしい。津久井 洋

友の会サークル活動

アジアの歴史を学ぶ会	11/27(月)	10:00~	友の会2階
囲碁	11/6・20(月)	9:30~	友の会2階
うたごえ(こまどり)	11/7(火)	13:30~	友の会大会議室
絵手紙	11/17(金)	13:00~	友の会大会議室
おりがみ(習志野)	11/13(月)	10:00~	津田沼サンロード研修室
おりがみ(友の会)	11/2(木)	13:30~	友の会大会議室
切り絵(きりえもん)	11/15(水)	13:30~	友の会大会議室
趣味の手芸	11/20(月)	13:30~	友の会大会議室
高齢者体操(ストレッチ)	11/13・27(月)	14:00~	友の会大会議室
そばうち	11/16(木)	9:00~	友の会大会議室
大正琴(琴の音)	11/7(火)	10:00~	友の会大会議室
中国語教室	毎週水曜日	10:00~	友の会大会議室
健康スマホ・パソコン	11/10・24(金)	14:00~	友の会大会議室
朗読の会(いっぽの会)	11/3・17(金)	14:00~	幕張公民館

ふれあい名画館
11月16日(木) 13時
「戦艦ポチョムキン」
会場：友の会大会議室 入場無料
1925年制作 ソ連(サイレント映画)
監督 セルゲイ・エイゼンシュテイン
日本の一般公開:1967年
「オデッサの階段」の約6分間の場面
「映画史上最も有名な6分間」

友の会デー(バザー)
11月30日(木) 13時~14時
友の会大会議室 です
9月の友の会デー
赤飯200円 大会議室

つれづれなるままに



大そうじ

暑い暑い夏が終わったと思ったら、あつと言う間にもう11月です。毎年このころ大そうじのことが頭をか

おすすめです。今年こそはとほりきつてあれもやらなくてはこれやらなくてはと考えているのですが...

思っているのですが... 思っていない体がついてゆかなくて結局何もしていません。そしてその言い訳がホコリで人は死なないなんて勝手な理由をつけています。

みなさんはどうされていますか？今年こそはせめて窓ガラスだけでも綺麗にしようかなと考えているのですがどうなることでしょうか。この結果は次回の私の回に発表させてもらえたらと思っています。どんな結果発表になるか期待していただきます。

編集部 平野洋子