

**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



友の会からは7名が参加し、会場の熱気から、たくさん元気もらいました。各団体がステージで訴えを行う中で、千葉からは福祉会の門脇さんが、民医連の介護部門を代表してマイクを握りました。介護崩壊を止めるための訴えは、会場からも「そーだ、そーだ」と声があがりました。「ひとりでも多くの方に介護の実情を知って欲しい」と語る門脇さんからの訴えを紹介します。



## 医療・介護・福祉に 国の予算を増やせ！ 10・19 総行動 いのちまもる 国民集会

千葉勤労者福祉会  
門脇めぐみ

私は、どのような状態になっても、一人ひとりに寄り添って、笑顔とともに、生きる意欲を引き出していく介護の仕事が大好きです。

コロナ禍では、施設でも在宅でも介護職の踏ん張りが必要とする方の日常生活を守ってきました。

しかし、その頑張りには限界に達しており、介護崩壊が始まっていると感じています。

### 足りない介護職

コロナの始まりには多くの高齢のヘルパーさんが退職しました。また、施設職員も3年半もの緊張状態や自粛生活に疲れ、介護以外の仕事に転職している人も増えています。

加えて、物価高騰で全産業平均より7万円も低い給与の介護職の成り手は、増えるはずありません。

### 苦しい現実

岸田首相は昨日、介護職員に6000円の賃上げの方針を示しました。岸田さんは、誤解されているのではないのでしょうか？介護職員が全産業より7万円低いのは、年間ではなく、月7万円低いのです。ゼロを一つ付け足して訂正していただきたいと思えます。



公的制度で働く介護職員の給与が低すぎる

介護職員がいなければ、家族が介護を担わなければ

先日は、ベトナムから介護の仕事に来ていた職員に、物価高騰で、家に送金ができなくなっている。もつと給与を上げてもらえないか？と相談がありました。介護報酬が上がらない限り、どうしてもあげることができません。介護現場から介護職が離れてしまうことで、介護事業が継続できず、介護事業所の倒産も過去最多となっています。



### 介護崩壊を止めるための訴え

・ 早急に国の責任で公務員並みの給与水準まで引き上げ、介護職の確保につながることを  
・ テクノロジーを活用した人員基準の引き下げは監視と管理の介護になってしまいます。

### 第113話 辞書を読む

時々出てくる読書の話です。第1話に興味として出して、第104話、第108話でも触れたばかりです。

今回の読書ネタですが、読み始めた本がちよっと厚いのです。物は小学館の現代国語例解辞典。国語辞典です。言葉の意味の解説も当然載っていますが、使い方とか同音異義語の使い分けとか、語源の解説が充実しています。その辞書を頭から読みます。もうじき、「い」が終わりますが、面白いですよ。

例えば、「あんばい」の項目には「塩梅、案配、安排、按配、安配、具合、加減、処置は安排、按配。料配が多い」と言われても困るなとか、「あんじょう↑味よう↑味よくの音便化」とか、「いさぎ良い」と書くのは誤りとか興味深い話がたくさん載っています。



### 鼓動

10月29日、船橋の葉台公園で行われた「オスプレイはいらない！」

### オスプレイ いらない!!



集会後は、葉台駅までコールをしながら行進しました。「どの空にもオスプレイはいらない！」

実は、NHKFMでも「国語辞典サーフィン」という国語辞典を読み比べるというとても面白い番組をやっています。車での移動中に時々聞いたりするので、皆さんも好きな辞書を一冊試しにいかがですか？

市民集会」に参加した。公園には350人が参加。友の会の顔なじみ、職員、地域で活動している沢山の方が「オスプレイはいらない！」と声をあげていた▼オスプレイという軍用機の名称がすっかり聞きなれてしまった。テレビや新聞では、オスプレイ17機購入、総額3600億円。オスプレイ事故など、感じのいい報道は聞いたことがない▼そもそも、軍用機やミサイル、武器などは買うべきではない。誰が見ても大軍拡、戦争の準備、先制攻撃の準備にしかみえない。2023年5月11日付米紙「タイム」誌では、「岸田総理大臣は何十年も続く平和主義を放棄し、自国を真の軍事大国にしたいと望んでいる」と。また、2023年6月20日のバイデン大統領の演説では「私が説得した軍拡だ」「私は日本の指導者に3回会い、彼を説得した。日本は急激に軍事費を増やした」と▼いまこそ声を上げよう、「憲法9条」を活かし平和の道を貫こう。日本が進む道は、世界の一番前に立って「平和憲法」という旗を掲げ、9条を広げることではないだろうか。誰もが望む平和の未来へ：集会のコールが耳に残る。「オスプレイはいらない！」

(F)

一般社団法人 千葉保健共同企画

# 薬局ニュース

2023年 秋号  
脂質異常症 体重管理

**なぜ太るの?**  
摂取エネルギー(食べる量)が、消費エネルギー(運動する量)より多くなってしまっていることが原因。運動不足になりがちな生活習慣を見直し、肥満の原因を探して正しい生活習慣を身につけましょう。

**step. 1** 体重が少ない事だけを目標とせず『体脂肪率』に注目しましょう!  
健康的に体重を適正にする=からだに溜まっている余分な脂肪を減らしましょう

**体脂肪率** 肥満の判定  
BMIの計算式  $BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$   
標準的なBMIは22  
・18.5未満……………低体重(やせ)  
・18.5~25未満……………普通体重  
・25~30未満……………肥満(1度)

**step. 2** 習慣的に長く続けられる適切な運動療法を取り入れましょう!  
急激な減量はからだに負担となり弊害リスク。減量は「ゆっくり」がコツ!

- !おすすめの運動**
- ①有酸素運動
  - ②適正強度の運動
  - ③筋力トレーニング
- !運動の頻度・回数**
- ①5分・10分からスタート
  - ②少し息が上がるくらいの強度
  - ③まずは週末から
  - ④習慣化
  - ⑤楽しさ・心地よさを感じて
  - ⑥痛みを感じたらお休み

**METs (メツ) = 運動強度の指標** 数字が大きいほど脂肪が燃えます!

<b>1.0</b> ・安静時	<b>1.5~2.9</b> ・座ってラジオ体操 ・ストレッチング ・ヨガ ・ゆっくり歩行 ・家事、洗濯 ・掃帚への水やり	<b>3.0~3.9</b> ・軽い筋トレ ・ゴルフ ・パレーボール ・普通歩行 ・掃除 ・子どもと遊ぶ	<b>4.0~4.9</b> ・ラジオ体操 ・ウォーキング ・自転車 ・庭の草むしり ・軽い農作業
<b>5.0~5.9</b> ・速いウォーキング ・アクアビクス ・野球 ・散歩 ・軽い荷物運び	<b>6.0~6.9</b> ・ゆっくりジョギング ・ゆっくり水泳 ・激しい掃除 ・階段を上がる ・きつい農作業 ・重い荷物運び	<b>7.0~7.9</b> ・ジョギング ・エアロビクス ・テニス(シングルス) ・サッカー	<b>8.0以上</b> ・ランニング ・サイクリング ・水泳

日常生活のなかで自分に合った運動を考えましょう!  
規則正しい生活    毎日体重測定    ストレス発散

薬局ニュースは、共同薬局にあります

2015年に病院勤務から薬局法人に異動し、久しぶりに友の会健康講座に講師参加させていただきました。懐かしい面々について盛り上がり広がった話になり申し訳ありません。薬局では皆さんにかかりつけ薬局のお勧めをしています。

特に健康講座で強調致しましたことは、処方箋が無くても気軽に相談に来局いただきたい点です。共同薬局は健康サポート薬局の認定を受けています。午前中は処方箋業務で立て込んでいますが、比較的午後の時間帯はゆっくりお話を伺えます。

2年前から法律により薬剤師はお薬を渡した後の患者さんたちの様子をフォローする義務が示されました。たとえば、新しい薬の飲み始め、薬の量が変わった時、抗生剤をお渡し後、



一般社団法人 千葉保健共同企画  
伊藤 美砂子

## 薬剤師さんの公開講座 お薬だけじゃない! 健康に関わるお話 いろいろ

10月24日、身近な相談にいつでも乗ってくれる、薬剤師さんの公開講座は、32名の参加がありました。特にアロマのお話に関心のある方が多く、質問も飛び交いました。マスクに貼る気分リフレッシュアロマシールは、欲しい要望が多数あり、11月から共同薬局にて販売しております。



お電話を掛けさせていただくことがあります。宜しくお願致します。

アロマのお話は耳新しい内容であったと思います。薬とも食品とも異なりますが、ストレスフルな日常に多彩な効果をもたらしてくれる自然の恵みです。今回は大雑把なお話のみで実際に香りを体験いただきました。マスク生活にも香りという楽しみをプラスできたらとマスクシールを紹介いたしました。アロマについては機会をいただけたらもう少し詳しいお話を差し上げたいと思います。友の会事務所にラベンダーの香りが漂っていますので、ぜひお立ち寄りください。



健康維持には毎日の食事がとても大切です。「食べものはくすり」という本の紹介をさせていただきました。元職員の薬剤師の執筆で、共同薬局にて販売しています。薬は1種類の成分からなりますが、様々な食べ物には多種類の物質からなり立ち、私たちの身体への働きも様々です。単なる空腹を満たす手段ではなく、日々の生活を健康に過ごす手立てとしての食べ物に目を向けていただけると嬉しく思います。

## たくさんの方に読んでほしい 「いつでも元気」 わたしのおすすめ

健康病院の職員が、みなさんに「いつでも元気」のおすすめを紹介いたします。オールページカラー印刷の「いつでも元気」は、友の会で販売を致しておりますので、お気軽にお声掛けください。「友の会だより」と一緒に、毎月お届けいたします。



「まちのチカラ」  
日本全国の「まち」が紹介されています。観光地として有名でなくても、素晴らしい風景や風物詩の写真が楽しめます。

「終活講座」  
専門家による視点、具体的な説明がとてわかりやすいです。  
「患者の言い分、患者の本音」  
医療従事者と患者さんの意見がすくいいです。

「いつでも元気」は、全日本民医連と友の会がともに作る月刊誌です。社会情勢から健康情報、観光や映画の話題など盛りだくさんです。



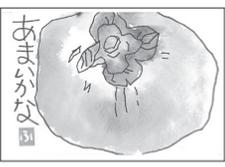
職員も「いつでも元気」の読者です



検見川町 関口 秀雄

今年、我家の柿がいつもより多く成りました。それはいいのですが、道路に落ちるとベチャとなつて大変です。この所、毎日落ちそうなのをアミでとっています。

幕張町 近藤 鏡一



# 待ちに待った! 日帰り旅行復活

## 千葉健生病院 健康友の会 日帰り旅行 IN 餃子

11月6日、友の会日帰り旅行は、キャンセル待ちも出る大盛況。大型バス満席の47名で餃子に行ってきました。

健生病院から、山井先生、理学療法士の小林さん、事務次長の山内さん3名が参加しました。参加者の中には、「山井先生は主治医なんです。先生と一緒になんて心強い!」と、喜ぶ方がいました。



海鮮丼に舌つづみ

餃子の目的の一つが「海鮮丼」です。ウオッセ21では、ほとんどの方が海鮮丼を注文し、ポリユームと新鮮な海鮮に舌鼓を打ちました。雨が降ったりやんだり天候でしたが、餃子ポータワーからは、海が一望でき楽しめました。とれたての魚や、マグロのお刺身、餃子の醤油やかまぼこなど、思い思いに買い物を楽しみました。



おいしいよー



何を買おうかな

途中立ち寄った、お願い事が叶うという「満願寺」では、雨が強くなってしまいました。入り口から手を合わせる方、犬吠埼灯台が描かれた御朱印帳目当てに境内へ行く方など、雨の中でも笑顔で楽しまれていました。



世界が平和になりますように



車中も元気にハイポーズ

参加者の多くの方が、道の駅「希楽里あさひ」で買いたい物を希望されたので寄り道をしました。

バスの中では、餃子で購入したお土産が当たる「餃子くじ引き大会」や、脳トレ体操でたくさん笑い合いました。山井先生からは「インフルエンザの対処法」のお話がありました。

「健康に不安がないので病院にかかったことがなく、お友達に誘われ友の会行事に初めて参加しました。こんなに楽しい旅行は初めて!ぜひまた来たいです」とキラキラの笑顔で声をかけてくださいました。なにより嬉しい感想でした。ご参加のみなさん、お疲れ様でした。

(古澤 祐子)

バスの中では「旅行に来たので俳句を詠んでみよう」という企画をしました。素敵な俳句に自然と拍手が起きたり、ちよつとくすつと笑ったり。そんな「友の会の旅行俳句」を紹介しします。

灯台に 秋雨めでし 車中の富士

秋雨やみ われらの願い 叶うなり

じじばばと 秋風連れて バス旅行

この季節 杉花粉じゃなく ブタクサよ

バスの中 ボケない小歌 元気よく

秋旅は 土産が重く 帰路暗く

暑き秋 初顔合わせ 餃子旅

秋雨に 濡れても願う 満願寺

バス旅に みんなで来ると 楽しいな

# おしなせなさん

トイレ動作がスムーズにできるための体操①  
※場所はトイレ以外のリビングやベッドでも構いません

●イスにゆっくり座る練習・5回

目的 立ち上がりや座る際に必要な筋肉を鍛えます  
・5つ数えながら、ゆっくり、そっと座りましょう  
・ゆっくり座ることで太ももの筋肉を鍛えることができます



目的

お尻を拭いたり、ズボンの上げ下げなどのトイレ動作の練習

・イスから立ち上がって中腰の状態になり、お尻から腰までさする動作を行います



トイレ動作がスムーズにできるための体操②  
※場所はトイレ以外のリビングやベッドでも構いません

●シャツを入れるための腕の体操・5回

目的 シャツの裾をズボンに入れる動作の向上  
・両腕を交互に前後に回し、シャツの裾をさわります



●腕の上下運動

目的 座位でのズボンの上げ下げ動作の向上  
・座った状態で、体の両側を手で上下にさすりませ



## 〔習志野支部〕

秋晴れの下で

青空健康チェック10月13日秋晴れ、友の会5名、看護師1名、京成線実習駅前で行いました。健康チェックを受けた方は、7名で年齢は50代から90代でした。

「いつもやっているんですか?」と声をかけられました。長作に住んでいる80歳の方は、勝手に家を出て来たらしく、問診途中に息子さんが慌てて連れ帰りました。近くの高齢者支援員をされている女性は、健生病院・二



和病院を利用し、本当に助かっています。握力が落ちていたので頑張りますと言っていました。2時から3時なので通る人は少なかったです。

## 〔花見川Cブロック〕

身近にある別世界へ

真っ青な空の下、10月24日は「花見川Cブロック、稲毛散歩ウォーキング」でした。参加者は当日キャンセルがあり4名でした。元気がいっぱいですが、すがすがしい秋の空気をたっぷり吸いこんで、ぶらり散歩を満喫しました。

の「家いなげ」と「旧神谷伝兵衛稲毛別荘」「稲毛浅間神社」でした。明治中期以降、保養地として多くの文人墨客が訪れた稲毛は、海岸線の松林を中心に、別荘・別邸が建てられました。



当時のままの建物は、そこだけ空気が違うような別世界、まるでタイムリープしたかのようでした。



京葉線・稲毛海岸駅南口

### 真つ青な秋空の下

## 青空健康相談会

稲毛診療所&友の会  
千葉健生病院&友の会  
共催

10月16日、稲毛海岸駅前で「青空健康相談会」を行いました。稲毛診療所、千葉健生病院と友の会が共催し、16名が参加しました。健康相談は11名でした。

真つ青な秋空の下、「健康相談会やってます」と元気に声を出すと、駅へ向かう方、買い物へ行く方が「なにやってるの?」と足を止めてくださいました。

健康相談会は、看護師と栄養士が何でも相談に乗ってくれるので、とても喜ばれました。

「俺は、病院に行ってるから、聞くことないよ」「自転車を押していた男性は、「なんの病気ですか?」と聞くと、「腎臓が悪いんだよ、でも薬飲んでるからさー!」でも、知ってますか?病気によって食べたほうが良い物、よくない物があるんですよ」「え、そりゃ聞いてみたいいな」



と栄養士に相談。また、「病院って好きじゃないけど、外なら気分がいい」と言っていて、看護師とたつぷりお話しする方や、「美人が多

### ふれあい名画館 89回上映会

## 「みんなわが子」を観て

映画は大好きで戦争映画も随分観ましたが学童疎開をテーマとしたものは初めてでした。

子どもたちの健気さと無邪気さが良く描かれていて感銘しました。空腹に耐えてきた子どもたちが終戦を知って、寺の神輿を担ぎだすシーンが良いですね。悲しみと悔しさに浸る大人たちをよそに子どもたちはとても元気。呆気にとられる

### 世界で最初に飢えるのは日本

古瀬 直子

私は健康オタク。栄養と運動を学んできた。今も学んでいる。できることは実践する。運動は自分の意思があればできる。しかし不安なのは、他者に依存せざるを得ない食料だ。添加物だらけの食品に加えて、遺伝子組み換え食品、漬けに農薬漬けの農産物を、アメリカ言いなりで関税を下げて、輸入に依存させられてきている。エネルギー源にたんぱく源、ビタミン、ミネラル、多くの化学成分、食物繊維が豊富で、私たちの健康をしつかり支える農産物。それが危機にさらされている。

人間の欲がもたらした気候変動は、世界に飢饉をもたらすといわれている。それに加えてロシアのウクライナへの攻撃。ロシアやウクライナからの輸入が途絶え、各国は輸出を制限している。自給率を高め、国が補助金を出し、農家を支えている。何とフラン

に刺さって泣きながら食べたことを。あまり背が伸びなかつたのはその所為かもしれない。当作品は戦争反対とかを声高に言わないでも自ずとその悲劇と虚しさを解るのが良いと思います。演出演技もさることながら脚本も素晴らしいのでしよう。上映会はなかなか佳い作



スは自給率が100%を超えているぞうだ。日本に無理難題押し付けるアメリカだが、自国の農業には生産コストと販売価格の差を国が補助している。中国は40億人分の1年半分の食料をまかなうために食料の爆買いしている。それに比較して種や肥料まで含めると日本の自給率は9%。日本の農家は、今や気候変動による災害にあえぎ、国からの支援もなく、先が見えず、農地は60年前と比較すると東京の全面積の7・9倍の減少だぞうで、農業人口は当時の3・9%だぞうだ。自国の食料より、アメリカ言いなりの政権は軍事費を5年間で43兆円、実質は60兆円増やし、国を守るといって馬鹿かと言いたい。日本を倒すのに武器はいらない。日本への輸出を制限すれば日本は餓死し全滅する。先の戦争でも多くの兵隊さんは見殺しにされ餓死した。

そのお金で農業、畜産業、漁業を守ることが、もう待たなしの課題なのだ。

品を選んでいと思います。無料でしかも最近茶葉つきで申し訳ないくらいです。感謝、有難うございます。M・I

### みんなわが子

1963年全国農村映画協会製作。監督・家城巳代治。10月19日上映、15名の方が鑑賞しました。

### 友の会サークル活動

アジアの歴史を学ぶ会	12/25(月)	10:00~	友の会2階
囲碁	12/4・18(月)	9:30~	友の会2階
うたごえ(こまどり)	12/5(火)	13:30~	友の会大会議室
絵手紙	12/15(金)	13:00~	友の会大会議室
おりがみ(習志野)	12/11(月)	10:00~	津田沼サンロード研修室
おりがみ(友の会)	12/7(木)	13:30~	友の会大会議室
切り絵(きりえもん)	12/13(水)	13:00~	友の会大会議室
趣味の手芸	12/18(月)	13:30~	友の会大会議室
高齢者体操(ストレッチ)	12/11・25(月)	14:00~	友の会大会議室
そばうち	12/21(木)	9:00~	友の会大会議室
大正琴(琴の音)	12/5(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	12/8・22(金)	14:00~	友の会大会議室
朗読の会(いっぽの会)	12/1・15(金)	14:00~	幕張公民館

**ふれあい名画館**  
12月21日(土)13時  
**「家族」**  
会場：友の会大会議室 入場無料  
1970年 松竹 上映:106分  
監督：山田洋次  
出演：倍賞千恵子、井川比佐志

**友の会デー (バザー)**  
12月12日(火) 13時~14時  
友の会大会議室 です  
10月の友の会デー  
赤飯200円 95パック完売

### つれづれなるままに



15年 師走。もう年末、新年がすぐそこにある。

今年も「もう」と思うことが何度かあった。5月、「12日中国の四川大地震(死者・行方不明者8万7千人)から

15年。15年?、もうそんなに思った。

四川災害支援を民医連が呼びかけ、友の会は募金活動を取り組んだ。その様子を「友の会だより」に原稿を書いた。薄れていた記憶がよみがえる。

午前。まくほり診療所玄関前、赤ちゃんを抱いたお母さん。午後はスパーつるかめ前、5くらの男の子も。この日60

人の方々から2万円余が寄せられた。

遙か海を越え困難な人々に寄り添う地域の人々の温かい支援、感慨深い記憶である。

15年の歳月は今、赤ちゃんは高1か。男の子は青年。その姿を想像して心が和む。会えるなら一言お礼を伝え、語りたい。

編集部 鈴木春夫