

千葉健生病院
健康友の会



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。

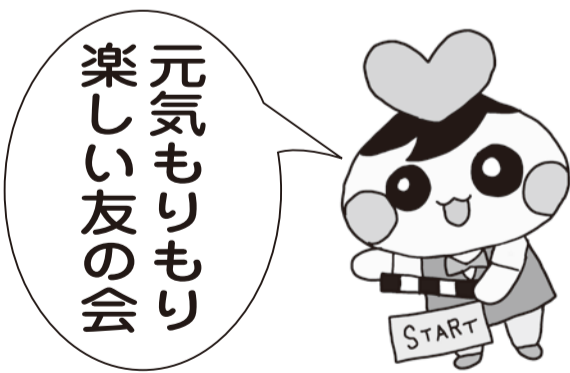


発行 千葉健生病院健康友の会

ご参加ください！(詳細は同封ちらしにて)

10月	
10/2	友の会デー
10/4	ふれあいおしゃべり会
10/6	健康フェスタ
10/7	「いつでも元気」交流会
10/8	手作り教室
10/16	友ちゃん体操
10/17	ふれあい名画館
10/21	青空健康相談会(稲毛海岸駅)
10/29	職員合同高齢者訪問(幕張)
10/31	まくはり訪看 公開講座
11月	
11/1	ふれあいおしゃべり会
11/6	友の会デー
11/12	お楽しみ講談会
11/19	友の会日帰りバス旅行
11/20	友ちゃん体操
11/21	ふれあい名画館
11/26	手作り教室
12月	
12/4	友の会デー
12/6	ふれあいおしゃべり会
12/6	公開講座(税金・相続)
12/18	友ちゃん体操
12/19	ふれあい名画館
12/24	手作り教室
12/26	年末！能登支援バザー
12/27	友ちゃん亭

お問い合わせは、友の会事務所まで



地域とのつながりを大切に
強い強め、いのちづくりを大切に

昨年からの友の会活動が大きく広がり、工夫がしつかり結果に繋がってききました。サークルの入会や、行事の参加が増え、「友の会なら安心して参加できる」「友の会が楽しい」と嬉しい声が届いています。友の会で笑顔あふれる活動、居場所づくり・仲間

平和と人権・いのち優先の社会を目指す 運動の飛躍を

政治とカネの問題、大軍拡戦争する国づくり憲法改悪、物価高騰対策なし、国民健康保険の廃止など、いのちとくらしの破壊に暴走する政治では、安心して暮らすことができません。一人ひとりの人権を尊重し、平和で安心して暮らせる国づくりに方向を変える時です。

友の会は「民医連のあらゆる活動をもにすすめるパートナー」です。友の会と職員が手を取り合い、拡大強化月間に取り組みしましょう。会員拡大や活動の充実のため、あらゆる角度で工夫を行い、会員さんの声に耳を傾け「つながる、ひろげる」活動を進めます。会員のみなさまのお友達、お知り合いをお誘いあわせ、ぜひ楽しい友の会活動へご参加ください。(事務局長 古澤祐子)

いのちとケア優先の社会を目指す上で、友の会活動を拡大・強化し、声を上げていきましょう。



「友の会拡大強化月間」
10月～11月(12月)
いのちとくらしを大切に つながりを広げ楽しい友の会

健生友の会 拡大目標

会員拡大
世帯数 50世帯
家族会員 100人
いつでも元気誌 30冊
トリプル目標達成にむけ、力をあわせましょう。



←友ちゃん体操 笑って笑って楽しい



→人気の公開講座



第122話 やっぱりアナログ

7月19日、金曜日の午後、船橋二和病院の会場と千葉健生病院会議室をwebで結んで全医師会議をやっていました。二和病院小児科の渋谷先生が能登半島地震後の支援で石川民医連に行つた報告をしていた時、いきなりPCがダウン。 やつと再接続してみると、同時に二和病院のホストPCもダウンしていたとのこと。2台同時は珍しいと思つていたら、直に電子カルテが動かないという報告。聞けば健生、二和がやはり同時にやられていたらしい。システム担当の話ではどうもマイクソフトのWindowsに不具合が発生している模様。

千葉健生病院のような大きくはない病院でも世界的なPCの不具合に巻き込まれるんだと、変に感動しましたが、それを考えると紙の保険証は廃止すべきではないと思います。デジタル環境がいかれて、受診できず、手遅れになったらマイクソフトが責任取ってくれるの？

手作業での修復が始まりました。何とか夜間外来までには診療可能なレベルまで復旧できましたが、まだ、再来機が動かなかったり、システムの一部に不具合が残っています。いちばら協立診療所は復旧できずその日は紙カルテの運用でしたので、検査結果や画像の参照ができませんでした。やはり、強いのはアナログ。

鼓動

数年間使っていたプリンターが、ある日突然印刷不能になった。

粗大ゴミとして新浜のリサイクルセンターへ持ち込んだ▼地区入口で通行証をもらう。車ごと台貫で重量を計り、施設の中へ。広い空間の奥に大きな深い穴。係員の指示に従い、見た目は新品と変わらないプリンターを投げ込む。愛着ある道具との別れ……。だが感傷の余地はない▼出口の台貫で再度計量し、廃棄物の重さに応じた手数料を払って終了。初体験後の達成感と共にある種の罪悪感が残つた▼終戦79年の今夏、戦時遺族による私的記録発掘公開の話題が多かった。当時は公表がばかられた軍事機密文書は勿論、日記や手紙類も焼却された。戦場被災体験者が少なくなる昨今、是非の別なく、この種の文書は戦争の実相を後世に伝える貴重な記録。全てを残すには施設や維持管理の課題もあるが、できるだけ残したい▼残すも棄てるも難しいものがある。ヒロシマ・ナガサキに「フクシマ」が加わりそうな原発の核のゴミ。中間貯蔵施設候補地は交付金がらみ。「耳かき一杯のテマリ採取」の苦心を横目の再稼働や廃炉延期はどう考えてもおかしい。(Y)

「フレイル」について

研修医 山本 咲季



山本先生は、7月～9月に健生病院で研修しました

欠かせない予防と対策

人生100年時代を迎え、健康で長寿を全うすることが近年の目標となつていきます。しかし、その実現には避けては通れない課題があります。高齢期における身体的、精神的な機能の低下、いわゆるフレイル（虚弱）がその一つです。フレイルは生活の質を著しく低下させ、健康リスクを高める要因となります。健康的な生活を長く送るためには、このフレイルの予防と対策が欠かせません。



特徴

フレイルの特徴は、筋力の低下、体重減少、疲労感、運動機能の低下、身体活動

予防

フレイル予防には、適切な栄養摂取が重要です。特にタンパク質やビタミンDなどの栄養素をバランス良く取り入れることが推奨されます。筋力トレーニングや有酸素運動を定期的に行うことで、筋力や心肺機能の維持が期待できます。さらに、社会的なつながりを保つことも精神的健康に重要です。地域活動や趣味のクラブに参加することは、孤立を防ぎ、認知機能の低下を遅らせる効果があります。



健康な生活を

医療機関での定期的な健康チェックも重要です。フレイルの早期発見と対策が可能となり、個々の健康状態に応じた適切なケアを受けることで、フレイルの進行を抑えることができます。

原因



フレイルの原因は加齢だけでなく、慢性疾患や栄養不良、運動不足、不適切な生活習慣などが複合的に影響します。糖尿病や心疾患などの慢性疾患は身体機能を低下させます。また、バランスの取れた食事や適度な運動が欠けると、筋肉量が減少し、体力が低下します。

励まし合って頑張った「ダイエット教室」閉校



参加者の感想

- ・ 甘いものを食べたいと思った時は職員の顔を思い浮かべ我慢しました。
- ・ 運動は、暑さの中夕食を早めにとり歩きました。
- ・ 私は体重が74kgから71kgになった。今までも食事には注意はしていたが、今
- ・ 3か月間楽しくできました。グラフを作るのはひさしぶり。調理実習のラビッツトソースをカジキにかけて食べたら美味しかったです。
- ・ 以前に市主催の教室を受けた事があります。頂いた

ました。体操教室に行ったが、プロテインをすすめられ、体に合わず体調をくずしました。学ぶことができよかったです。

・ 毎日ノートに3食分の食事とカロリー記入し、2か月続けられた結果、3.6kg減りました。暑さと腰痛で運動はできませんでしたが、これからも続けていきたいです。良かったことは、毎日文字を書くことはポケ防止になる！

回書くことによって、食品のバランスを考えるようになりまし。運動は、ラジオ体操、腹筋をやっています。これからは足腰は鍛えたいです。



・ 今まで気にしていなかった。好きな時に好きなものを食べるというのが、私のモットーでした。朝・昼は別にして、夜は家族が気にして作ってくれています。昨年8月に体調をくずし、リハビリで歪んだ筋肉を整えています。

職員より

今までやってきたことと私が言ったことが違い「さて？」と思われたたことでしよう。それでも皆さんが、とりあえずやってみようと実行してくれていました。食事表を記入して、努力が目で見えることが良かったです。（栄養士 上田）

お話を伺って、「運動全然していません」の言葉、良く分かります。お話が合ったちよこっと体操はいいですね。皆で元気に行きましょう。（理学療法士 兼田）

無事終了しましたね。食事の記録が大変だったと思います。ありがとうございます。（保健師 茂内）

おしえて！ともちゃん

〈保険証について〉

「マイナ保険証持っていない」とうい声が多く寄せられています。持たない理由は、「不備が多く信用ならない」がほとんどです。今現在お持ちの「保険証」の期限が切れる頃に、今度は「資格確認証」がご自宅に届きます。あわてないでね。

全日本民医連

今までどおり保険証でも受診できます

12月2日から「現行の保険証は発行されない」というけれど
マイナ保険証がなくても！

期限までは今の保険証が使えます
有効期限までは、今の保険証で受診できます。

資格確認書でも受診できます
12月2日以降に資格確認書がお手元に届きます。



免疫力向上体操!!!

免疫力を高める効果バツグンなのが運動と言われています。運動と言ってもきついものをやる必要はありません。軽い運動で筋肉を動かすことで発熱し、血行がよくなります。血行が良くなることで免疫力の向上が期待できます。ここではご自宅で行える簡単な体操をご紹介します。

※痛みがある場合やふらつく場合は無理せずに行える範囲で行ってください。

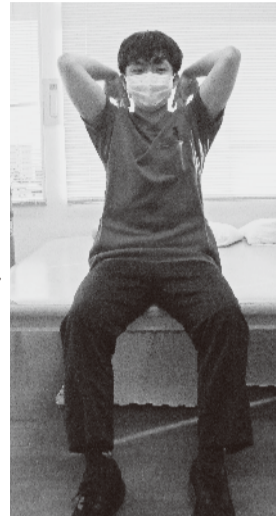


①両耳の下のくぼみに親指をあてる
②くぼみをもみながらあごの上下左右に骨を動かす

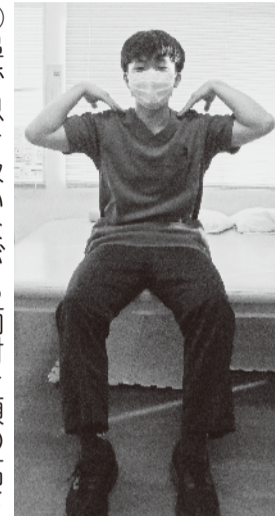
脳の疲れをとる首から頭のストレッチ



③口から息を吐きながら肩を回すように肘を下ろす

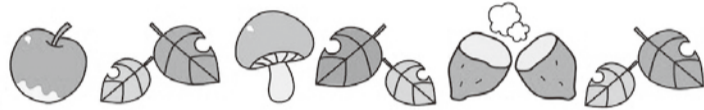


④鼻で息を吸いながら両肘を頭の高さまで上げる



①両肘を曲げ手を肩につける

座ってできる 肺と腸の血行促進ストレッチ



元気に歳をかさねるために

船橋三山班 健康講座 町内会と共催
根本 勝利



先生の分かり易い講話の

7月5日「元気に歳をかさねるために」健康講座を船橋二和病院の池田美佳先生をお迎えし行われました。猛暑の中、友の会会員を含め72名が参加されました。

学びのある充実した時間をともに過ごせたのではないのでしょうか。講話の前に

④高齢になればよく食べ、身体にたくわえがある小太りの方は罹患したあと回復力があり安心と言われたが75歳の標準体重は、などの質問があり丁寧にお答え頂きました。



開会のあいさつで田村会長から先生や医療機関の力を借りて自己管理をしっかりする事が大切とお話がありました。

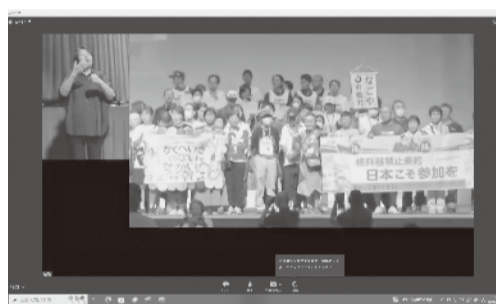
健康講座はコロナ禍などで5年ぶりでした。先生から「歳をかさねていくこと



講話で皆さん健康への関心の高さがうかがえ、健康寿命を延ばせるように歳を重ねていくためには、このような皆さんと一緒に学べる機会が必要と思われまます。町会では今後もこのような企画をしたいと思いますので講座内容にリクエストがあればお寄せ下さい。

で元気になることもあり、70代、80代の方も100歳をめざしましょう」と皆さん元気を頂いたようです。

原水爆禁止2024世界大会にオンラインで参加しました。8月6日ヒロシマデー集会に2名、8月9日ナガサキデー集会に6名参加したみなさんに、感想をいただきました。



原水爆禁止世界大会 2024オンライン参加



今まで何度か見ていた写真では無く、今回の余りにも酷い映像に目を覆うばかりです。25年世界大会には現地参加してみたいです。
(小畑 正子)

しかったです。やはり唯一の戦争被爆国である日本が先頭に立つてやらなければならぬことは内外の誰しもが思っていることだということを一層実感しました。

また、若い世代が戦争の悲劇を語り継ぎ、戦争反対を訴えている姿に希望と明るい未来を感じました。
(磯野 恵子)

7月15日に今年の平和行進のほんの一部ですが、千葉コースに家族4人で参加しました。8月6日は、最終目的地広島で行われた原水禁世界大会にオンラインで参加出来たことは、何か私の中で締めとなったような気がしてよかったです。原水禁への思い入れの深さと必要性を多くの国や地域、団体の皆さんが熱のこもった演説で主張し素晴らしい

各国からの代表の挨拶、九州・沖縄の代表の話。特別企画で朗読と歌で構成された山口仙二さんの話が胸に響きました。NPTなどの会議で、自分の背中を見せながら、体験を話されていた記事は何度も読みました。

郵便配達中に被爆、意識が戻った時目にしたのが、郵便物を届けた家がポツンと建っていたと。もし、この家の辺りだったら火傷もあんなにひどくなかったかと思わずにはいられませんでした。
(小西 ひで子)



8月9日ナガサキデーオンライン 平和について話し合いました

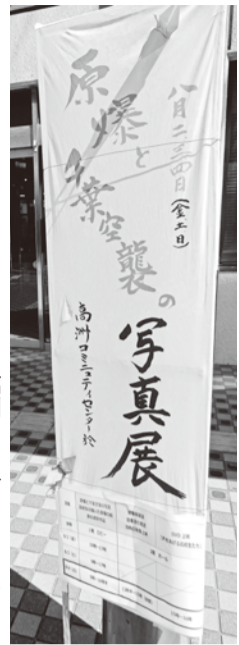
本。体験を語る人は年々少なくなっている。継承のあり方を考える必要を感じる。この時期になると広島大会で見た峠三吉の詩碑、慰霊碑に刻まれた言葉を思い出す。
(鹿又 雅子)

79年目の終戦を迎えた日

原爆と千葉空襲

美浜区写真展2024

戦争と原爆の実相、写真の展示
『高校生の描いた原爆の絵』展示
『声を上げる高校生たち』上映



8月3日 高洲コミュニティセンター

美浜区の15団体と個人による「実行委員会」が主催
(後援・千葉市教育委員会) する「原爆と千葉空襲美浜区写真展2024」は、8月2日から4日まで、高洲コミュニティセンターで開催されました。
友の会・美浜Bブロックが参加しました。

また、8月がやってきまして、戦争を考えたとき、和を考える月です。
時間が経ち、被爆にあつた方々が年々少なくなり、一方、戦争原爆を知る方が次第に少なくなる中で、「戦争と原爆の実相」を少しでも多くの方に知ってもらふことを目的に写真や絵を



写真 上 1Fロビーに受付
下 高校生の描いた絵



中 被爆の実相写真

夏休み 家族連れ
子どもたちも熱心に



関心がある私たち団体や個人が実行委員会を組んで開催し始めてから、今年で26回目となります。
ポスター・チラシの案内
高浜中学校、稲毛高校、国際中等教育校へ

今年は、将来を担うであろう若い方々(高校生)に
来てもらう取り組みとして
高校生が被爆者から被爆の印象を聞いて絵にした
「高校生の描いた原爆の絵」の展示、核兵器禁止条約推進の署名に取り組んだ
高校生を描いたドキュメンタリー映画「声を上げる高校生たち」を上映しました。
狙い通りに若い方々の参加は残念ながら多くはありませんでしたが、感想やアンケートには若い方々の声が寄せられていました。
ささやかな展示でしたが、何か伝わったという思いです。今後もこの展示

私の楽しみベランダ観測!?

佐原 生世

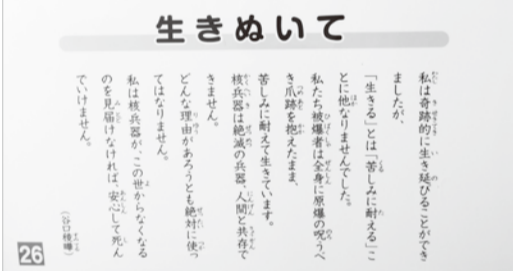
朝起きたら、先ずベランダに出て太陽を浴びて、思い切り背伸びをする。
ああーいい気持ち！ 今年も元気に過ごせます。五階建ての限られたマンションの空の、東から南西への空間だが、見るたびに違うのだ魅せる雲、色が違う形が！空をキャンパスにして楽しませて、ほけーと見飽きないのだ。
昔、昔の「ノンちゃん雲に乗る」の映画。石井桃子作を思い出す。「雲に乗れたら楽しいだろうな！ どんな感じかな」と！ 乗れなくとも今は、色々手段はある。
私の場合は帰京の時の飛行機だ。雲の上だ。翼のないところの窓際の座席！ イヤーよく見える、富士山が、海が、船が、街がまるで箱庭、雲の上を飛行機が飛んでいる。山村暮鳥の「おうい雲よ ゆうゆうと 馬鹿にのんきそうじゃないか どこまでゆくんだ ずつと磐城平の方までゆくんか」の一節！ 西から東へのんびりと、時には西風に煽られて。朝、昼、夜の空の雲模様。
今年の夏は特に寝苦しい、草木も眠る丑三つ時、トイレタイムにもなる。
ベランダに出る、冬の空みたいに真つ暗ではないが、灰色がかつた天頂にうつつらと星が見える！ スマホで写す！ 夏のオリオン座だ！

しおじ

の継承をしていこうと考えています。皆様のお力添えをお願いします。
写真展の来場者535人、特別企画参加50人。猛暑とオリンピックのせいでしょうか、例年より参加者が少なくなっていました。



被爆した 谷口稜嘩(すみてる)さん「生きぬいて」



ふれあい名画館
10月17日(水) 13時
会場：友の会大会議室 入場無料
紅の豚
20年代のイタリアを舞台に、豚に変身した飛行機乗りの夢とロマンを描いたアニメ。
1992年 Porco Rosso
原作・脚本・監督 宮崎 駿

友の会デー(バザー)
11月6日(水) 13時~14時
友の会大会議室

友の会サークル活動
Table with 4 columns: Activity Name, Date, Time, Location. Includes activities like 'Asia History', 'Origami', 'Calligraphy', etc.

つれづれなるままに
オリピック
開催中、毎朝テレビをつけては一人で一喜一憂して過ごした2週間でした。
期待をしていた種目でメダルが取れなかった時ほど、でもがっかりし、あまり知らない競技でのメダル獲得に興奮したりと楽しませてもらいました。
終わって落ち着いてみると選手の人達のメダルに対するプレッシャーがものすごく大変だったことが感じられました。
柔道の詩選手の涙はまさにそれだったので、と考えると、兄弟での金メダルを期待されるものすごいプレッシャーのたまたかだったのではと思います。
選手のみなさん本当におつかれさまでした。
編集部 平野 洋子