



# 憲法第9条の大切さを痛感

## 原水爆禁止世界大会に8人参加

アメリカによる人類への最初の原爆投下から59年がたちました。8月4日～6日まで健友会・東医研の代表8人が広島の原水爆禁止世界大会に参加しました。代表派遣する為、多くの方から募金を頂きました。合計金額は50万480円(8/14現在)ご協力有難うございました。

中野共立病院 医師 武藤 恵美

意外に外国から人が参画して驚いた。戦争はしてはいけないのだと思いました。



ご存知ですか?

### 介護保険制度



大出珠江さん

宅介護支援事業所居大出珠江  
おおでたまえ  
居宅介護支援事業所をござい  
下用

### ボランティアに職員が参加

新潟県三条市の水害復旧

介護が必要な状況になつて、介護サービスを受けたい時は、まず要介護認定の申請が必要です。認定の申請には、介護が必要な状況になつて、介護サービスを受けたい時は、まず要介護認定の申請が必要です。(印鑑は不要)。申請の窓口は区役所の介護保険課、福祉事務所(杉並)、在宅介護支援センター、地域センターより申請用紙は各窓口にあります。

★要支援、要介護1～5度が決まり認定される結果が出た方は、居宅介護支援事業所と契約をし、担当ケアマネージャーとケアプランの相談をしてから、サービスの利

認定結果が届く  
(ご本人に30日以内)



これでも、手、顔、腕、靴を洗ったのヨ  
ります。申請は本人、家族、その他誰でもけつこ  
うです。

★申請用紙には意見書を  
書いてもらう。主治医名が  
必要です(意見書は区か  
ら直接、主治医へ郵送さ  
れます)。申請をした後、  
認定の調査員から連絡が  
届きます。

――申請の流れ――  
要介護認定の申請  
(どなたでも大丈夫)  
(区・市町村の職員)

――申請の流れ――  
要介護認定の申請  
(どなたでも大丈夫)  
(区・市町村の職員)

用となります。

### ボランティアに職員が参加

新潟県三条市の水害復旧

共立診療所一階友の会コ  
ーナーの奥です。こちら  
でも要介護認定申請の代  
行をしますし、ケアプラ  
ンなど介護に関する相談  
をお受けします。詳しく  
は直接、お問い合わせく  
ださい。

用となります。

共立診療所一階友の会コ  
ーナーの奥です。こちら  
でも要介護認定申請の代  
行をしますし、ケアプラ  
ンなど介護に関する相談  
をお受けします。詳しく  
は直接、お問い合わせく  
ださい。

――申請の流れ――  
要介護認定の申請  
(どなたでも大丈夫)  
(区・市町村の職員)

――申請の流れ――  
要介護認定の申請  
(どなたでも大丈夫)  
(区・市町村の職員)

用となります。

共立診療所一階友の会コ  
ーナーの奥です。こちら  
でも要介護認定申請の代  
行をしますし、ケアプラ  
ンなど介護に関する相談  
をお受けします。詳しく  
は直接、お問い合わせく  
ださい。

――申請の流れ――  
要介護認定の申請  
(どなたでも大丈夫)  
(区・市町村の職員)

用となります。

共立診療所一階友の会コ  
ーナーの奥です。こちら  
でも要介護認定申請の代  
行をしますし、ケアプラ  
ンなど介護に関する相談  
をお受けします。詳しく  
は直接、お問い合わせく  
ださい。

――申請の流れ――  
要介護認定の申請  
(どなたでも大丈夫)  
(区・市町村の職員)

用となります。

共立診療所一階友の会コ  
ーナーの奥です。こちら  
でも要介護認定申請の代  
行をしますし、ケアプラ  
ンなど介護に関する相談  
をお受けします。詳しく  
は直接、お問い合わせく  
ださい。

――申請の流れ――  
要介護認定の申請  
(どなたでも大丈夫)  
(区・市町村の職員)

用となります。

共立診療所一階友の会コ  
ーナーの奥です。こちら  
でも要介護認定申請の代  
行をしますし、ケアプラ  
ンなど介護に関する相談  
をお受けします。詳しく  
は直接、お問い合わせく  
ださい。

――申請の流れ――  
要介護認定の申請  
(どなたでも大丈夫)  
(区・市町村の職員)

用となります。

共立診療所一階友の会コ  
ーナーの奥です。こちら  
でも要介護認定申請の代  
行をしますし、ケアプラ  
ンなど介護に関する相談  
をお受けします。詳しく  
は直接、お問い合わせく  
ださい。

――申請の流れ――  
要介護認定の申請  
(どなたでも大丈夫)  
(区・市町村の職員)

用となります。

共立診療所一階友の会コ  
ーナーの奥です。こちら  
でも要介護認定申請の代  
行をしますし、ケアプラ  
ンなど介護に関する相談  
をお受けします。詳しく  
は直接、お問い合わせく  
ださい。

――申請の流れ――  
要介護認定の申請  
(どなたでも大丈夫)  
(区・市町村の職員)

用となります。

共立診療所一階友の会コ  
ーナーの奥です。こちら  
でも要介護認定申請の代  
行をしますし、ケアプラ  
ンなど介護に関する相談  
をお受けします。詳しく  
は直接、お問い合わせく  
ださい。

――申請の流れ――  
要介護認定の申請  
(どなたでも大丈夫)  
(区・市町村の職員)

用となります。

共立診療所一階友の会コ  
ーナーの奥です。こちら  
でも要介護認定申請の代  
行をしますし、ケアプラ  
ンなど介護に関する相談  
をお受けします。詳しく  
は直接、お問い合わせく  
ださい。

――申請の流れ――  
要介護認定の申請  
(どなたでも大丈夫)  
(区・市町村の職員)

用となります。

共立診療所一階友の会コ  
ーナーの奥です。こちら  
でも要介護認定申請の代  
行をしますし、ケアプラ  
ンなど介護に関する相談  
をお受けします。詳しく  
は直接、お問い合わせく  
ださい。

――申請の流れ――  
要介護認定の申請  
(どなたでも大丈夫)  
(区・市町村の職員)

用となります。

共立診療所一階友の会コ  
ーナーの奥です。こちら  
でも要介護認定申請の代  
行をしますし、ケアプラ  
ンなど介護に関する相談  
をお受けします。詳しく  
は直接、お問い合わせく  
ださい。

――申請の流れ――  
要介護認定の申請  
(どなたでも大丈夫)  
(区・市町村の職員)

用となります。

共立診療所一階友の会コ  
ーナーの奥です。こちら  
でも要介護認定申請の代  
行をしますし、ケアプラ  
ンなど介護に関する相談  
をお受けします。詳しく  
は直接、お問い合わせく  
ださい。

――申請の流れ――  
要介護認定の申請  
(どなたでも大丈夫)  
(区・市町村の職員)

用となります。

共立診療所一階友の会コ  
ーナーの奥です。こちら  
でも要介護認定申請の代  
行をしますし、ケアプラ  
ンなど介護に関する相談  
をお受けします。詳しく  
は直接、お問い合わせく  
ださい。

――申請の流れ――  
要介護認定の申請  
(どなたでも大丈夫)  
(区・市町村の職員)

用となります。

共立診療所一階友の会コ  
ーナーの奥です。こちら  
でも要介護認定申請の代  
行をしますし、ケアプラ  
ンなど介護に関する相談  
をお受けします。詳しく  
は直接、お問い合わせく  
ださい。

――申請の流れ――  
要介護認定の申請  
(どなたでも大丈夫)  
(区・市町村の職員)

用となります。

共立診療所一階友の会コ  
ーナーの奥です。こちら  
でも要介護認定申請の代  
行をしますし、ケアプラ  
ンなど介護に関する相談  
をお受けします。詳しく  
は直接、お問い合わせく  
ださい。

――申請の流れ――  
要介護認定の申請  
(どなたでも大丈夫)  
(区・市町村の職員)

用となります。

共立診療所一階友の会コ  
ーナーの奥です。こちら  
でも要介護認定申請の代  
行をしますし、ケアプラ  
ンなど介護に関する相談  
をお受けします。詳しく  
は直接、お問い合わせく  
ださい。

――申請の流れ――  
要介護認定の申請  
(どなたでも大丈夫)  
(区・市町村の職員)

用となります。

共立診療所一階友の会コ  
ーナーの奥です。こちら  
でも要介護認定申請の代  
行をしますし、ケアプラ  
ンなど介護に関する相談  
をお受けします。詳しく  
は直接、お問い合わせく  
ださい。

――申請の流れ――  
要介護認定の申請  
(どなたでも大丈夫)  
(区・市町村の職員)

用となります。

共立診療所一階友の会コ  
ーナーの奥です。こちら  
でも要介護認定申請の代  
行をしますし、ケアプラ  
ンなど介護に関する相談  
をお受けします。詳しく  
は直接、お問い合わせく  
ださい。

――申請の流れ――  
要介護認定の申請  
(どなたでも大丈夫)  
(区・市町村の職員)

用となります。

共立診療所一階友の会コ  
ーナーの奥です。こちら  
でも要介護認定申請の代  
行をしますし、ケアプラ  
ンなど介護に関する相談  
をお受けします。詳しく  
は直接、お問い合わせく  
ださい。

――申請の流れ――  
要介護認定の申請  
(どなたでも大丈夫)  
(区・市町村の職員)

用となります。

共立診療所一階友の会コ  
ーナーの奥です。こちら  
でも要介護認定申請の代  
行をしますし、ケアプラ  
ンなど介護に関する相談  
をお受けします。詳しく  
は直接、お問い合わせく  
ださい。

――申請の流れ――  
要介護認定の申請  
(どなたでも大丈夫)  
(区・市町村の職員)

用となります。

共立診療所一階友の会コ  
ーナーの奥です。こちら  
でも要介護認定申請の代  
行をしますし、ケアプラ  
ンなど介護に関する相談  
をお受けします。詳しく  
は直接、お問い合わせく  
ださい。

――申請の流れ――  
要介護認定の申請  
(どなたでも大丈夫)  
(区・市町村の職員)

用となります。

共立診療所一階友の会コ  
ーナーの奥です。こちら  
でも要介護認定申請の代  
行をしますし、ケアプラ  
ンなど介護に関する相談  
をお受けします。詳しく  
は直接、お問い合わせく  
ださい。

――申請の流れ――  
要介護認定の申請  
(どなたでも大丈夫)  
(区・市町村の職員)

用となります。

共立診療所一階友の会コ  
ーナーの奥です。こちら  
でも要介護認定申請の代  
行をしますし、ケアプラ  
ンなど介護に関する相談  
をお受けします。詳しく  
は直接、お問い合わせく  
ださい。

――申請の流れ――  
要介護認定の申請  
(どなたでも大丈夫)  
(区・市町村の職員)

用となります。

共立診療所一階友の会コ  
ーナーの奥です。こちら  
でも要介護認定申請の代  
行をしますし、ケアプラ  
ンなど介護に関する相談  
をお受けします。詳しく  
は直接、お問い合わせく  
ださい。

――申請の流れ――  
要介護認定の申請  
(どなたでも大丈夫)  
(区・市町村の職員)

用となります。

共立診療所一階友の会コ  
ーナーの奥です。こちら  
でも要介護認定申請の代  
行をしますし、ケアプラ  
ンなど介護に関する相談  
をお受けします。詳しく  
は直接、お問い合わせく  
ださい。

――申請の流れ――  
要介護認定の申請  
(どなたでも大丈夫)  
(区・市町村の職員)

用となります。

共立診療所一階友の会コ  
ーナーの奥です。こちら  
でも要介護認定申請の代  
行をしますし、ケアプラ  
ンなど介護に関する相談  
をお受けします。詳しく  
は直接、お問い合わせく  
ださい。

――申請の流れ――  
要介護認定の申請  
(どなたでも大丈夫)  
(区・市町村の職員)

用となります。

共立診療所一階友の会コ  
ーナーの奥です。こちら  
でも要介護認定申請の代  
行をしますし、ケアプラ  
ンなど介護に関する相談  
をお受けします。詳しく  
は直接、お問い合わせく  
ださい。

――申請の流れ――  
要介護認定の申請  
(どなたでも大丈夫)  
(区・市町村の職員)

用となります。

共立診療所一階友の会コ  
ーナーの奥です。こちら  
でも要介護認定申請の代  
行をしますし、ケアプラ  
ンなど介護に関する相談  
をお受けします。詳しく  
は直接、お問い合わせく  
ださい。

――申請の流れ――  
要介護認定の申請  
(どなたでも大丈夫)  
(区・市町村の職員)

用となります。

共立診療所一階友の会コ  
ーナーの奥です。こちら  
でも要介護認定申請の代  
行をしますし、ケアプラ  
ンなど介護に関する相談  
をお受けします。詳しく  
は直接、お問い合わせく  
ださい。

――申請の流れ――  
要介護認定の申請  
(どなたでも大丈夫)  
(区・市町村の職員)

用となります。



# ひろば

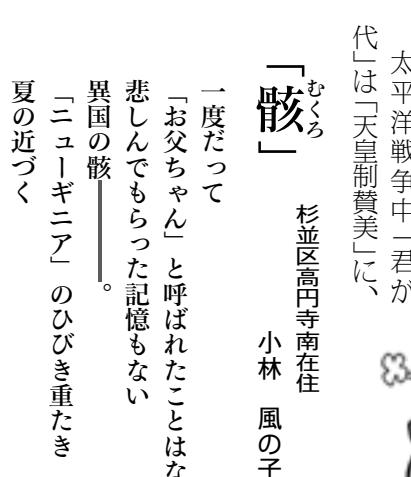
## 腰をかけてできる腰痛体操

指導／日本医科大学名誉教授 石田 肇



両手で押すようにして、背中をまるく、  
気長にゆっくり、後にもたれるようにして、  
腰をそらし胸をはる。

両足を開き、息をはきながらゆっくりと  
おじぎをするようにして頭を下げる



# ひろば

健友会友の会 FAX3387-5888

「骸」  
杉並区高円寺南在住  
小林 風の子

一度たつて  
「お父ちゃん」と呼ばれたことはない  
悲しんでもらった記憶もない  
異国の骸  
「ニューギニア」のひびき重たき  
夏の近く

私の散歩は周りの景色を眺めながらのゆったりのんびりの散歩ではなく、中年太りを解消するためのいわばウォーキングである。体重増加が気になりはじめた正月明けの土曜午後、診療所から自宅までの21キロを歩いて帰ろうと思いつき、とりあえず大都会の東京、疲れたら浅草寺や柴又帝釈天、東京の観光地、たとえば浅草寺や柴又帝釈天、東京の駅、とげ抜き地蔵尊などを出かけ、参道を適当に散步してからいざ自宅を目指してひたすら歩くのでいいやと自分に言い聞かせてスタートしたが、自宅まで約4時間かけての完歩に味を占めている。

歩くことで63キロにも達し、体脂肪率が30%を越えていた身体は、今まで56キロまで減量、体脂肪率も20%を切ることができた。

スを鉛筆でなぞり、まだ歩いて歩くのも楽しみとなつた。地図には歩いたコースを組み立て歩くのも楽しみとなつた。

休日は電車で出かけ、そこから自宅へ歩いて帰ることとしている。

趣味となつた。ウォーキングの必需品は万歩計と携帯ラジオ、汗拭きタオルと脱水を避けるための水、そしてポケットサイズの地図である。地図には歩いたコースを鉛筆でなぞり、まだ歩いて歩くのも楽しみとなつた。

な

実施する前に必ず医師に相談して下さい。  
・1つの体操は3~5回繰り返します。  
・急性期の腰痛の人や全身重い病気のある人、少し動いても息切れ、たちくらみ、冷や汗を流す人などはやつてはいけません。

## 涼しくなつて健康づくり

### ウォーキングのすすめ

天沼診療所事務長  
高原照夫

ウォーキングのすすめ

て、今では、歩くことが趣味となつた。

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

な

&lt;p

# 今月の 健康

今日は健康にならなかったときの心配事や、健康にならなかったときの心配事など、さまざまな問題を解決するためのアドバイスを提供します。

## 腹八分目が大切

今日は健康にならなかったときの心配事や、健康にならなかったときの心配事など、さまざまな問題を解決するためのアドバイスを提供します。

## 健康的な食生活について

中野共立病院内科 石澤芳子医師



健康ブームといわれる昨今、テレビや雑誌では「これを食べて健康に!」という特集が溢れています。痩せた、便秘が治ったなどという夢のようなものまで様々あります。でも待って下さい。ある特定の食品を集中的に摂れば健康になるというようなことが本当にあります。今日は健康的な食生活について考えてみたいと思います。

## 健康ブーム

インがよいと言つても飲み過ぎればアルコール性肝炎になる危険性があります。何事も過ぎたるは及ばざるがごとし、といいます。同じように赤ワインがよいと言つても飲んでしまった後には全然樂しないで済んでしまうくらいで、ちょうど良いと思います。いろいろな種類の食品をバランスよく摂ることが大切です。

## バランスが大切

主食とおかずのバランスについては、大雑把に言うと「主食3、副菜2、主菜1」が目安です。よくダイエットのために主食をやめておかずだけ食べると人がいますが、主食は活動の源になる大切なエネルギー源ですのできちんと摂るようにしましょう。主菜は肉や魚、大豆製品等のタンパク質です。

天ぷらやフライは油で揚げてある分力口リーが高くなりがちです。お弁当や外食ではどうしてもこのような調理法が中心となります。が、余り多くの頻度にならないように注意しましょう。副菜は野菜を中心にして、野菜は1日に自分の両手いっぱいにのるくらいの量が理想的です。煮物やスープにすると沢山の種類がバランスよく摂れます。市販のお総菜なども上手に利用できます。これらをどれくらい食べたらよいのでしょうか。私はいつも「食べてはいけない」と患者さんにお話ししています。(もちろんそれは何もありません) お薬によって例外はあります。特定の食物には費成できません。

休診・変更の場合がありますので、電話又は受付・掲示板でお確かめ下さい。

## 外来診療表

※( )内は、週単位の診療と、特に専門としている疾患などです。  
※名前の前に☆印がついている医師は、女性の医師です。  
※通院が困難な場合、定期的な訪問診察(往診)を行っています。ご相談下さい。

**中野共立診療所** 中野区5-45-4 ☎ 03(3386)7311(代)  
ご意見・苦情メール h\_arai@kenyu-kai.or.jp

(※内科・眼科は予約制です。急患については随時お受けいたします。お近くの職員におたずねください。)

	月	火	水	木	金	土
午前	今泉 ☆藤井(腰痛) ☆小林(腰痛) ☆マチアルギー) 齊藤 牛脇	黒川 菊島 山口	大山(腰痛) ☆藤井(腰痛) ☆金子	安藤(腰痛) 泉山(甲狀腺) ☆金子 塙沢 川村(腰)	伊藤(胃)(第2-4) 近藤(腰痛)(第4) 佐々木(腰痛) ☆藤井(腰痛) 瀧口(第2-4)	
	伊藤	☆藤井	☆辻	☆小林	高津	新井
午後	松永(呼吸) 今泉 瀧口 ☆長谷川	伊藤(腎) 黒川 ☆藤井(腰痛)	休診	☆廣野 豊永(呼吸) 大塚(腰痛) 大山(腰痛) ☆藤井(腰痛)	広瀬(腰痛) 塙沢 山田	休診
	柘植 (第1-3-5) 鈴木 (第2-4)		安藤(腰痛) 松永(呼吸) (第4は休診)	休診	☆藤井 齊藤 山本頼正	休診
外 科	山本	澤田	五日市	高橋	山本	外科 医が交代で診察
	夜間	休診	外科 医が交代で診察	休診	休診	休診
整形 外科	(9:30開始) 宮崎	北濱	古賀	滝田	丸山 (~10時30分 まで受付)	高橋誠
	午前	(2時開始) 阿川	(2時開始) ☆進藤	休診	(2時開始) 石山	(2時開始) 大谷
眼科	午後	(2時開始) ☆吉田	休診	(2時開始) 西尾	休診	休診
	午後	休診	(2時開始) ☆吉田	休診	休診	休診

※休診の時間帯で、急患の方は中野共立病院で受診できます。  
※「診療予約」は内科センター 3386-7311(内線321)でおとりいたします。  
※「予約」はあくまでおよその目安です、場合によりお待ちせすることができます。また診療単位により待ち時間が異なりますことをあらかじめご了承下さい。

**川島診療所歯科** ☎ 03(3373)2741 中野区弥生町3-27-11

	月	火	水	木	金	土
午前	近藤 ☆佐藤	☆佐藤 近藤(往)	☆佐藤 近藤(往)	☆佐藤	近藤(第1-3) ☆佐藤(第2-4)	
午後	近藤(往) ☆佐藤	☆佐藤 近藤(往)	近藤(往) ☆佐藤	☆佐藤 近藤(往)		
夜間		近藤 17:30~19:30 (注:予約時間です)			近藤 17:30~19:30 (注:予約時間です)	

**江古田沼袋診療所** ☎ 03(3387)3424 中野区沼袋4-29-5

月	火	水	木	金	土
午前	岡本(内)	坂本(内)	安藤(循)	澤田(胃) 坂本(往)	☆穂尾(糖)
午後	坂本(内)	坂本(内)	休診	坂本(内) 小濱(往)	坂本(内) 石山(整) ~5:30まで

**川島診療所** ☎ 03(3372)4438 中野区弥生町3-27-11

月	火	水	木	金	土
午前	澤田(内)	広瀬(内)	広瀬(内)	前島(内)	澤田(胃) 坊内(糖)
午後	澤田(内)	澤田(内)	休診	今野(内) 藤森(整)	澤田(内)
夜間					

**城西診療所** ☎ 03(3381)5105 中野区中野3-3-1

月	火	水	木	金	土
午前	☆中根(内)	☆園田(糖)	☆中根(内)	☆中根(内)	☆中根(内)
午後	☆中根(内)	☆中根 1-3(往)	☆中根(内)	☆中根(内)	☆中根(往)
夜間			☆中根(内) 田代1-3(漢)		

**やまと診療所** ☎ 03(3339)5640 中野区大和町3-3-12

月	火	水	木	金	土
午前	安藤(循)	安藤(循)	☆松本(内)	竹崎(消) 安藤(往)	坂本(内) 和合
午後	久保田 安藤(往)	☆和泉(内)	休診	安藤(循)	安藤1-3(往)
夜間				鶴野(内)	

**桜山診療所** ☎ 03(3369)0900 中野区東中野3-17-8

月	火	水	木	金	土
午前	野田 竹崎	前島	宮城(整・内) 野田(往)	野田 小濱(往)	新井(内) 土屋
午後	中江 野田(往)	安藤(循)	休診	竹崎	野田
夜間					竹崎

**西荻窓診療所** ☎ 03(3333)5434 杉並区西荻南4-2-7

月	火	水	木	金	土
午前	☆辻	竹崎	伊藤(内)	☆辻	黒川(内) 森
午後	石川、☆辻(往) ☆鶴田(眼)	☆辻 富岡(整)	休診	☆辻 中西(往)	☆辻(往) 新井(内)
夜間				中西(内小)	

**天沼診療所** ☎ 03(3393)1866 杉並区天沼3-27-7

月	火	水	木	金	土
午前	黒川(内)	中村(内循)	竹崎(内消)	森(内消)	☆井上(内) 竹崎(往)
午後	青山(内) 宮城(整)	小川(内) 竹崎(往)	休診	☆藤井(内糖)	竹崎(内消)
夜間		竹崎(内消)			

**桃井診療所** ☎ 03(3398)0723 杉並区荻窓5-13-2

月	火	水	木	金	土
午前	川村 (~11:30)	上岐	上岐 川村(往)	川村	☆石澤 小浜
午後	伊藤	土岐 川村(往)	休診	川村	小浜

※月曜日及び金曜日の午後は午後3時から午後7時まで受付