

毎日、元気に徘徊？し
ている中で、ねすすめは、
J.R中央線三鷹駅から井
の頭公園経由、吉祥寺駅
までの散歩コースです。
三鷹駅南口を降りて左
手に少し行くと、川を覆
うように茂った木々が見
えます。ここがスタート
：玉川上水沿いの道『風
の散歩道』という愛称が
ついた遊歩道(約800m)
に出ます。途中には、生
誕百年で話題の太宰治の
「乞食学生」の一部が刻
まれた「太宰治碑」や
三鷹市文化財にも指
定された大正ロマン
のぬくもりが感じら
れる洋館「山本有三
記念館」があります。

太宰治が愛人と入
水自殺したといわれ
る場所「むらさき橋」
の交差点をさらに進
み「萬助橋」の交
差点に出ます。正面



風の散歩道

桃井診療所友の会
鳥海スミ子さん(杉並区荻窪)

には武蔵野の自然
を残す雑木林に覆
われた、井の頭公
園が広がります。

公園内の池のほ
とりにある芸術・
学問・財宝を授け
る神様の弁天様に
お参り。大道芸や三味線
の練習をする人を横目に、
夏はせみ時雨の中、
木陰の散策路は、涼
しく快適です。秋は
もみじ・イチヨウ・
ケヤキなど池面に映
る紅葉がすばらしく、
冬は日本庭園の雪景
色。春は池の周辺に
約250本のソメイ
ヨシノ・山桜が咲き
誇ります。カップル
は別れるというジン
クスのあるボートに乗っ
ての花見は最高です。



●看護・介護の現場から—⑩●

Aさん、最期まで最大限応援しますよ ～90歳の力やリズムにあった支援～

城西診療所看護師長 小林はるみ(健友会看護部長)

◆「忘れちゃうのよ」
Aさんは糖尿病でインシュリンが必要ですが自分で注射するのはむずかしいです。毎日、往診する私たちを迎えてくれます。

◆「お薬は飲んだ？」
この頃、足も動きにくくまぶくんでいました。血糖もコントロールが悪くなり、ヘルパーに付き添って、2週間に1回の往

城西診療所の住診患者の1人、一人暮らしのAさんは90歳をとうに超えていますが、気持ちちは元気です。ヨン様が大好きで部屋中にはイケ面ポスターが貼りめぐられています。昔は満州鉄道に勤務していたキャリアワーカンでした。高齢者住宅に住み、窓の外は小学校の校庭。「いつも子どもたちの声がするから、さみしくないわ。ヨン様もいるし…」と往診する私たちを迎えてくれます。

◆「診療所での笑顔」
Aさんは診療所に来るとき、「末期の水をください！」とおいしそうに水を飲みます。血糖測定の針に「なにがアッテ！」とうれしそうながら、「この頃食欲がないわよ」とAさんは前向きに受けとめています。

すなつぶ & すなつぶ 病院・診療所・友の会

◆「卓球楽しinでます」
卓球は天沼診療所友の会



共立診なでしこ会
葛西臨海公園で
健康ウォーキング

中野共立
診療所糖尿病
病患者会
でしこ会
(松本)



桃井診療所友の会
月曜日の午後



7人。多い時は9人が参加し、年相応の卓球を楽しんでいます。練習日は毎月第2、第4月曜日の午前中です。(犬山)



運動の2つめの成果

今年度は過去2年間受診していない、また被用者保険本人だったなどのため受診申込みが必要な方で、8月末時点では申込みがない1万1104人に受診票が送られました。受診票の全員送付は、中野社会保障推進協議会(中野社保協)が、後期

受診票を送る

中野区は、後期高齢者制度を改善できました。75歳以上の全員に送ることを決めました。

今年度も1万人に

75歳以上全員に受診票を送る 中野区・後期高齢者健診 来年度から

中野区の健診制度を改善で

後期高齢者健診の検査内容に胸部レントゲン、心電図などを追加された成果に続くものです。

やまと訪問看護ステーションの高根所長代行も参加、秋日和の中、多くの方が測定し、3世帯が友の会に入会しました。(伊東)

友の会入会の年間目標を達成

桜山友の会

は10月20日、

30世帯の友の会

会入会年間目標を達成しま

した。師長を

先頭に職員が

一丸となって

患者さんに診

療所は地域に

標を達成しま

した。

会入会年間目標を達成しま

した。

会入会年間目標

今月の健康

～足腰の衰えから始まる～

● 桜山診療所・伊藤一哉所長の講演から

年々歩くのがつらくなる……足腰の衰えは年齢のせいとあきらめていませんか。

そこで人間の運動器医療の新しい概念（考え方）の一つ、ロコモティブ syndrome を紹介します。7月30日に開催された桜山友の会健康講座での桜山診療所・伊藤一哉所長のお話の要点です。

足腰が衰えると転倒しやすい。転倒→大たい骨頭部骨折→半数は介護が必要になります。

転倒とは直接関係がないような首の痛み、手足のしびれ、骨そじょう症、腰痛、ひざ痛も転倒危険病です。

ひざ関節症の人は、関節と脳が連携して動く機能が低下するため、転倒の危険度が高くなります。

このロコモティブ syndrome に対処するためには、メカニカルストレス（機能的刺激）を与えることが必要です。つまり、体を動かすこと。

でも無理は禁物です。体の状態に応じた体操やトレーニングをする効果的です。

私たち人間は運動器官に支えられて生きているのだと常に意識しましょう。運動器を上手に使い続けていけば、いつまでも自分の足で元気に歩くことができます。

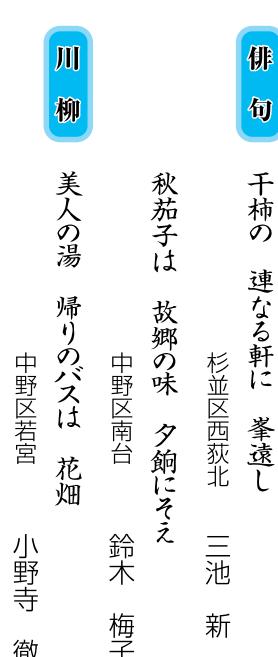
一番の予防 体を動かす

知症になる恐れも増加します。

● 写真でホッと

二十夜の月。9月10日、埼玉県民の森にて20cm反射望遠鏡で撮影。

やまと健康友の会 池田一雄さん



私のお勧めの味

「じゃが芋のトロミ、みょうがの香り」

鈴木孝男さん 中野共立友の会に聞く

「じゃが芋とみょうがのアレ。おいしいじゃない？」と奥さんが言ふと、「料理とは言えないけど、みょうがの時期におふくろがよく作ってくれた。きょうだい6人の家にも伝わっている我が家のかな。子どもも好きだね」レシピは？と聞くと、「そんなものないよ。みんな適当。いま作るから見てなさいよ」と台所へ。

「おふくろの味は姑が嫁に、母が娘に伝える

「じゃが芋3個の皮をむき、2個は細切りにして水煮。だしを加え煮えたところに残りの1個分をすりおろして加え、アツを取りながらトロミがつくまで煮る。しようめで味を調え、みょうが(旬のものを冷凍して作った)を細かく切って加えてできあがり。約10分間。

