

健康づくり 生きがいづくり 友だちづくり まちづくり

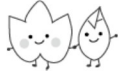
友の会だより

中野共立友の会・広報委員会発行
〒164-0001 中野区中野5-45-4

Eメール：a_nozawa@kenyu-kai.or.jp
Tel:03-3386-9139

くらしに役立つなんでも相談

健康の悩み、生活・家庭の心配ごと、誰に相談したらいいか、どこに相談したらいいか、なんでも気軽に相談ください。



友の会コーナーへ

健康がなにより

みんなと一緒に



思わず笑いがでるころばん体操



中野共立友の会では、転倒防止の体づくり、元気に生活するための取り組みとして、ころばん体操、セラバン体操を広げています。音楽に合わせ映像を見ながらそれぞれ10数分間楽しく行なっています。

1月18日共立診療所の4階多目的室に17人が参加。今回で3回目。8人が初めての参加でしたが、そのひとり、吉田志子さん（87歳）は「いま老人クラブで、いす体操をやっています。今のころばん体操、セラバン体操もいいですね。気軽にできて気持ちよかったです。また、百瀬詔治さん（68歳）は「これからも友達を誘ってみんなと一緒に体操を続けたいですね。わたしは足の調子があまり良くないので、無理せずにやっ

集団力で励まし支えあい



中野共立病院
作業療法士 浦野 さとみ



みなさんこんにちは。友の会では健康づくりを行なっています。今回はセラバンドを用いた体操による、転倒予防や健康づくりについて紹介します。セラバンド体操はセラバンド（リハビリ用に作られたゴムチューブ）を使い、初心者の方でもできるトレーニングです。特徴としては、①いつでもどこでも安全に行える。②ゴムチューブに強度が異なるいくつかの種類があるため、その方の筋力や身体の状態に合わせて行える。



右？左？ セラバン体操

筋力を維持・向上させることは転倒予防にも大いに役立ちます。何より、一人ではなく友の会の中で集団で行うことにより、励まし支えあい、場を共有することでの安心感など、この集団力動による効果は、作業療法の分野でも活用されています。ぜひ、一緒に始めてみませんか。

寒い夜は鍋で体を温めて

白菜の栄養は？



中野共立診療所
管理栄養士 櫻井 清美



暦の上では春といえながら、まだまだ寒いですね。寒い夜にはうつつつけの鍋料理。それによく使われる「白菜」。また、白菜と相性のよい「ゆず」は鍋のたれに搾って使われることも多いですが、ビタミンCが多く、風邪予防や肌のトラブルに効きます。酸味の主成分クエン酸は疲労回復にも効果的です。

生のままではかさが多く多く食べられませんが、鍋に入れるとかが減り、たっぷり食べられます。体の芯から温まる食事として、風邪などひかないようにしましょう。

継続は宝 25年間のストレッチ

飯島 登 (中野5丁目)

若い頃には頭痛持ちで、たびたび病院にかかりました。60歳の時に、共立病院のレントゲン技師の畑中さんが「ストレッチ体操をやりなさい」といって、初歩的な図解書くれたのです。僕は朝、入浴の習慣がありましてので風呂上りに毎朝ストレッチを続けてきました。場所をとらずにたった7、8分の体操です。1年程した時に頭痛がなくなりました。気づきました。



図解書をご希望の方は友の会コーナーまで

数年間、中国の北京からチベット行ききの列車に乗り（2泊3日）車内の廊下でストレッチをやっていたら通りかかった西洋の美人が「グー！」と言ってくれました。



共立友の会 1/25 修禅寺 伊豆長岡温泉

新春旅行

高津院長が同行



今年も友の会新春旅行は、キャンセル待ちで参加できない方が... 友の会旅行は初デビューの高津院長が同行し「医局の方々と楽しんでもらいたいと送り出された。初詣で病院の

発展と、孫が生まれるので神頼みしたい」と自己紹介。参加者も50代4人、60代15人、70代14人、80代12人、90代1人とみなさん元気に、楽しみにしていた旅行のこと、今年にかける思い、友の会や病院との関わりなど自由に自己紹介しあい、バスの中は和気あいあい。弘法大師ゆかりの修禅寺に初詣、伊豆長岡温泉では広い庭園風呂と豪華昼食に舌鼓。その後、佐野美術館で細緻を極めた工芸品の数々を鑑賞。帰りのバスはクイズ、ビンゴゲームと景品の獲得で盛り上がりました。高津院長や佐藤愛子看護師の見守る中、大きな病気になる方もなく時間通り中野に戻ってきました。次回の旅行も元気で会いましょう。

映画鑑賞会



投稿短歌

入浴後乳液つけて肌光る 七十年前の少女に戻る 伊集院 浩子 (白鷺1丁目)

※NHK「介護百人一首」で入選

1月20日、共立診療所4階で映画「コロンネル」を上映し33人で鑑賞しました。見終わった参加者のアンケートに「コロンネルの生き方に勇気をもたらした」「安くていい映画が観られ、ますます映画会のファンになった」など感想がありました。

私たちの仲間

青葉調剤薬局

管理薬剤師 築地 優子



安心・安全 地域の薬局として

青葉調剤薬局は、地域のかかりつけ薬局をめざして日々奮闘しています。共立病院や共立診療所以外にも毎月120カ所の病院やクリニックの処方箋に対応しています。在庫する薬品は2000種類を超え、薬品管理だけでも大変な業務になってきました。

薬剤師の仕事は単に処方箋どおりに薬を揃えるだけではありません。薬局で「他に飲んでいる薬はありますか」「副作用の経験はないですか」などと聞かれたことがありますか？「お医者さんにも言ったのに」と思いませんか？

最近ではジェネリック薬や配合剤の普及もあり、薬品名は違っても同じ成分で重複処方されていたり、副作用を起した薬と同じ成分だったという事が増えてきました。複数の医療機関に受診されている方は是非「お薬手帳」を活用してください。



青葉薬局のスタッフ 後列右から2番目が築地さん

私たちが薬局を利用してくださるみなさんが安心、安全に薬を使っていたただけよう今後も誠意をもって対応していきます。薬のことで気になることがあれば、いつでも気軽に相談してください。

頭がくらくらすると、50代男性は、トラック運転手として運送会社に勤務。病気がからと会社から促され昨年6月に退職。仕事が見つかからないまま、年明けの給付を最後に失業給付が切れるとのこと。

地域から社会を変え、つながりのある温かい社会を築いていきたい。昨年秋から、中野駅近くで開催している「なんでも相談会」には、健友会の仲間たちの、そんな思いが詰まっています。

貧困の解決なしに命は守れない

つながりある温かい社会へ



中野共立病院 医師 谷川 智行

医療相談は 深刻な事例ばかり

昨年末、新宿駅西口で行われた年越し緊急相談会に医療ボランティアとして参加してきました。相談は2日間で150件を超え、うち医療相談は20件でした。仕事も寝床もない人たちにとって医療は後回しになりがちですが、寄せられる医療相談は深刻なものばかりです。

事情があり公園で生活している44歳男性は、知り合いが届けてくれたお金で何とか食べていました。年明けから海外で働くことが決まっているという男性は、27日に階段から転落し受傷。新宿区内の大病院で肋骨骨折と診断され、バストバンドと鎮痛剤が処方されました。

毎月、中野でも「なんでも相談会」 貧困の解決なしに、命も健康も守れない... 日常診療でも、派遣村以来続けてきた貧困の現場でのボランティア活動を通じて痛感しています。



なんでも相談会