

くらしに役立つなんでも相談

健康の悩み、生活・家庭の心配ごとなど、なんでも気軽にご相談ください。



友の会コーナーへ

友の会だより

中野共立健康友の会・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

2011年度 中野共立健康友の会 春のつどい・総会

多彩で豊かな活動におどろき



支えあいのまちづくり

生活と健康を守る

いのちは平等



「アイシー」の

歌と演奏に合わせて
会場も大合唱

中野共立健康友の会2011年度総会「春のつどい」は5月25日、昨年に続き、中野サンプラザ13階で開催。会員、職員など122人が参加、会場いっぱい、華やかな総会となりました。

最初に、榎本会長の挨拶。全員で東日本大震災犠牲者へ黙祷を捧げました。地域でも健康づくり、まちづくりをすすめる諸団体の来賓から挨拶があり、友の会活動報告では、多彩な取り組みに驚きと感動の声が。方針・決算予算には活発な質疑応答がありました。高津院長のお話、新入職員の紹介、山本副院長はじめ職員も37人が参加。「ころばん体操」で気分転換し、最後は「アイシー」デュオによる歌と演奏、全員のうたごえで盛り上がりしました。東日本震災は私たち地域の中にも不安感をつのらせています。このような時こそ、友の会の仲間づくりがますます求められている事を確認できました。



新入職員のあいさつ 左が栗原陽子さん

「アイシー」の歌と演奏に合わせて会場も大合唱



榎本博会長

被災地の皆さんと心をひとつにして誰もが安心して暮らせるよう社会保障の充実、平和な社会をめざして活動を続けていきたいと思います。

来賓の方々



力強い連帯の挨拶をいただきました
左から 打越町町会長 藤田暉夫さん、巢鴨信用金庫支店長 入野潤一さん、中野区社会福祉協議会 吉野浩さん、コルテンボ薬師の家代表 大畑きぬ代さん、愛成会 片山泰伸さん、東京土建中野支部副委員長 吉田孝司さん、中野区議会議員 加瀬次郎さん



お弁当を食べながら交流

取り組み発言

▽ころばん・セラバン体操



横山千代子さん

私は体が丈夫ではありませんが、この体操は座ったまま手加減して出来ます。案外効果があり、みんなで楽しくやっているとときっとご利益



小宮山幸子さん

友の会旅行に誘った友達、旅館で具合が悪くなり横になっていました。私はビックリあわててしまいました。お医者様や看護師さんが診てくれていたので、とても心強かったです。

▽旅行

▽サークル

塩谷和子さん(右)



トーンチャイムの素敵な音を聴いて下さい。

高津司院長のお話(要旨)



東日本大震災では、職員の親戚にも亡くなられた方もいます。みなさんのお知り合いの方にも被害をうけた方はいらっしゃらないでしょうか。

健友会では、職員が支援に15回30人、のべ140日にわたり現地に行きました。福島原発事故により、あらためて原発が危険で、日本は地震国であり原子力発電は廃止すべきだと思われました。健友会の病院・診療所・事業所も災害に強い施設にし、万が一の時に避難、収容できるくらいにしたいと思っています。まず江古田沼袋診療所の建て替えを行います。この一年、クローラーのない家庭への設置運動、毎月駅頭での「なんでも相談会」、ひとり暮らし高齢者実態調査など、地域に出ている取り組みが大きな特徴でした。相談会はこの地域の先生方や医師会でも「大変いいことをやって

いる。今度カンパ、差し入れをしますよ」と話してくれています。山本副院長を中心に「平和Tシャツ」を活用し、平和を守る活動も多くの職員と友の会で行いました。職員の浦野智美さんを区議会に送り出しました。地域の医療、介護、政治の問題を一緒にすすめたこと期待しています。共立診療所では健診センターをオープンし、乳がんや婦人科の集団検診も始まり、共立病院では経営も軌道に乗りはじめました。看護師、事務職員も増え、医師の専門研修、家庭医の養成、卒業すぐの医師の研修などに取り組んでいます。若い職員が活発に活動する病院にしたいと思っています。いつも医系学生の集まりでは、健友会の友の会と一緒に活動が素晴らしいと、共感をよんで、入職の動機にもなっています。超高齢社会では、幸せは医療・介護の充実だけでなく、生活や生きがいなど豊かさが大事です。共立病院や診療所などの近くに住んでいるおかげで、生活が非常に楽しく有意義だと感じてもらえるよう、友の会の活動を通じ、一緒に頑張っていきたいと思っています。

健康ウォーク 5月31日

スカイツリーと浅草寺へ

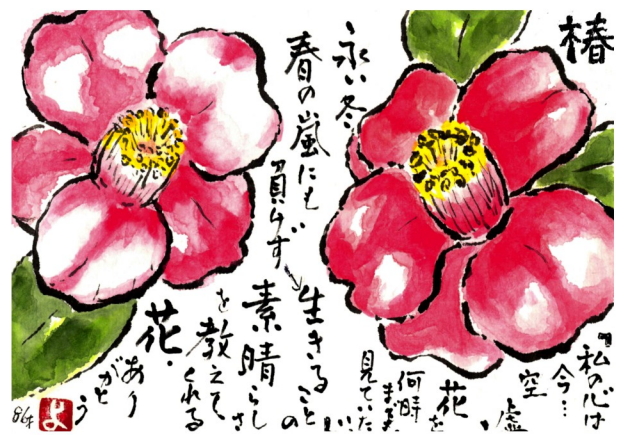


「スカイツリーと浅草寺」5キロのコースに36人が参加しました。吾妻橋、業平橋、言問橋など色々な角度からスカイツリーの景色を楽しみ、賑やかな仲見世通りを歩きながら、改装した浅草寺に手を合わせました。この日友の会に入った加久保大勢の人と交わりたいと思って来ましたが、「参加者には「わたしの足の速さにちょうどいい」「浅草には何回も行ったが、初めてのとこが多くてよかった」とうれしそうに話していました。

映画鑑賞会

5月26日、共立診療所4階で映画「ジェラルドの雨傘」を上映し40人もの参加者がありました。見終わった参加者のアンケートに「昔観たが、改めて内容が良くわかり、懐かしかったです」など感想がありました。

絵手紙



坂井 陽子さん (新井5丁目)

短歌

われは「大正っ子」またの呼び名は「震災っ子」「東京の復興」とともに成長したり

塩原 美恵子さん (弥生町6丁目) ※今年米寿を迎え、記念に自费出版した歌集「追い風 向かい風」の中から

私たちの仲間



インフォメーション

機能の充実を重視

中野共立病院医療サービス課は医療事務6人・派遣職員3人からなる職場で、中野共立病院1階にある受付カウンターの後には事務室があります。医療サービス課という言葉は聞きなれないかもしれませんが、多くの医療機関では「医療事務」を縮めて「医事課」となっています。

中野共立病院

医療サービス課

課長 上野 洋嗣

仕事は受付をしてカルテを作り、カルテの内容を保険点数に換算して会計をする。患者様等からお預かりした様々な書類を医師に依頼・処理する等、医療事務業務です。

私たちはそこにプラスして、患者様や地域の方々に出る限りのサービスを提供していこうと考えています。具体的にはインフォメーション機能の充実を重視しています。患者様から「こんな症状が出ているが何科



上野課長(右から3番目手前)とスタッフのみなさん

にかかったらいいですか」「大腸検査で1泊2日の入院になるんだけど、金額はいくらくらいかかるんだい」「知り合いで体調が悪い人がいるんだけど、入院はできるかしら」など、直接受付窓口での質問や電話での問い合わせがあります。できるかぎり解りやすい対応を心掛けていきます。



おだてくわ

また窓口には地域医療連携マップが常備してあり、東京消防庁の行っているテレフォンサービスなども利用し、近隣の医療機関との連携やご案内も行っています。当院にない診療科目についても情報の提供を行う体制を整えています。通院・入院に関することなど、わからない事がありましたら医療サービス課までお問い合わせ下さい。

めざせ！ ダイエット

一緒に頑張りましょう



中野共立病院 医師 中川 美和

回復期病棟で 運動療法と 栄養管理

栄養管理



私は病院の回復期病棟を担当している。この病棟に入院される患者さんはリハビリが必要な方で高血圧や糖尿病、高脂血症を合併していることが多い。患者さんの多くが運動療法と栄養管理で入院中に理想体重近くまで減量でき、血糖値や高脂血症も正常化していく。成功にいたらなかった人は隠れている。結果として健診時に腹囲を測られることに緊張してしまうのだ。

そう、医師は誰もが忙しい。そして運動をする時間はほとんど無い！そして昼はついっいおやつも食べてしまおう。そして家に帰れば「あー疲れた、ビールでも飲もう」ということになる。結果として健診時に腹囲を測られることに緊張してしまうのだ。

にして、Wii Fit (ウィーフィット) で運動も1週間に3回きちんとするようにしたら痩せたとのこと。体脂肪計で「あなたの体は23歳で出たよ」と自慢してくる。私とほぼ同じ体重になるなんて許せない！僻地でおいしいものがないから痩せたんだとか、私は仕事と育児で忙しくて運動するなんて時間もないのに、いいわね時間があつてと嫌味を言いたい所だが、それは負け惜しみにしかすぎない。負けず嫌いの私としては負けられない。新たな決意とともにダイエットに励むのだ！

理論は十分 実践あるのみ

夫の11kg 減量に奮起

そして、退院のたびに、患者さんには「もう入院しないように気をつけてよ、しっかり食事量を守って、運動もしてね」と送り出すのだ。

三日坊主のわたし

ところが、えらそう

こうやって三日坊主を繰り返しあきらめモードだったが、最近海外赴任中の夫が11kgの減量に成功した。どうやったの？と聞いたら、野菜を先にたべてからお肉や米を食べるよう

方法はすでに夫が示しているとおおり、普段から自分が患者さんたちに言っているとおおり、そう理論は十分、実践あるのみなのである。健診や受診のたびに、ひやひやしている皆さん、一緒に頑張りましょう。

