

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

友の会に入ってよかった

仲間増やし月間 10月～12月



大震災から半年以上たっても、復興へ向けた確かな道筋が見えませんが、なによりも被災した方々が元通りの生活に戻る早急の取り組みが望まれます。
脱原発の署名運動や、消費税増税、社会保障費削減などに反対する、命とくらしを守る運動がますます切実です。友の会の仲間を増やし、一緒に活動を広めましょう。

共立健康友の会は地域の一人暮らしや高齢者世帯に「お元氣ですか」「安否確認」訪問を職員と一緒に取り組んでいます。また、こころばん・セラバン体操、健康ウォークなど健康づくりを中心とした取り組み、各サークル、食事会などで新しく会員になり、「友の会に入ってよかった」と喜ばれ、仲間の輪が広がっています。

「友の会だより」でセラバン体操を知り1ヶ月に1度ですので、できるだけ参加するようにしています。決して無理をしないで下さいとのお話でしたので、自分のペースでできることが有難いです。熱心な生徒ではありませんが、変性側弯症で腰痛がありました。軽くなったような気がします。これ以上悪くならないように、これからもよろしくご指導下さいませ。



辛い日々から太極拳の日を待つようになって
清瀬市竹丘 平野 美子(68歳)

自分のペースででき有難い

中野区沼袋 空閑 良子(74歳)



病院が関わった企画どれもいい

中野区中野 塚谷 博子(68歳)



友の会には「こころばん・セラバン体操」をきっかけに入りました。「卓球」サークルは、リハビリ的なものかと思いましたが、入ってみると全力でぶつかっていい場所でした。

お互いの性格を知った上で交流できるので楽しい。他の所でコーチしてもらっている高杉さんが職員でいて、びっくりしました。「平和の旅」で戦争の話聞いたの純粋さに胸がキュンとなるものでよかったです。病院が関わったいろいろな企画っていいなと思います。

被災地への支援をつづけよう!

一番の楽しみは食事会

杉並区高井戸西 山本 與作(79歳)



夫婦で友の会に入ってまだ日は浅いが楽しい会であることは間違いない。年間通して催し物がいっぱいある。私たちは健康上のこともあって、いろいろな行事に参加はできないが、参加された人達の話を聞くとおもしろかった、楽しかったねと言った言葉だ。

奥様タケ子さんと参加食はまた格別だ。から2番目)と参加食はまた格別だ。

共立健康
9月18日(日)
氷川神社例大祭と一緒に
まつり
500人



今年も「葵新連」の阿波踊りに大歓声



売り切れごめんの餅つき



地域に開かれた病院と打越町会藤田会長



原発をなくす射的コーナー



東京在宅ケアセンターのマッサージサービス



医局によるAED救命救急ミニ学習会



高津院長も飛び入り

第7回共立健康まつりは今年も地域の氷川神社例大祭に合わせ開催。毎年、友の会や職員、地域の諸団体による多彩な催しに加え、新たな企画も登場しども人、人で大盛況。健康づくりを中心に地域にとけ込んだ活気に溢れたおまつりでした。

福島 原発事故

—福島だけの問題か—

島での発電による電気の最大の消費者、私たち東京都民に示唆を与える内容の講演でした。あらためて、清水先生に寄稿いただきましたので、ここに紹介します。

原発事故を通して考える「東京と福島」

福島大学副学長

清水 修二



原発事故による放射能災害は、現地の者でないとなかなか実感できない強烈なストレスを住民に加えます。

いま一万人を超える福島県の子どもたちが県外に避難しています。が、もちろん子どもだけが出ているわけではなく、お母さんもお父さんも避難してきます。多くは、お母さんが一緒にいきます。仕事のある父親は家族と別れ別れになり、そのうえ残った高齢の親の介護もしなければならぬケースがあります。もともと、九割の子どもは避難せずに県内にいます。いろんな事情で避難できない家庭もあるし、避

9月3日(土)夜、中野共立診療所で「原発におお地域の未来を託せるか」と題して福島大学副学長の清水修二先生にお越しいただき、講演会を開きました。台風の影響もありましたが、職員、友の会会員44人の参加があり、熱心に話を聞きました。



先生は友の会会員のご家族です

これから十年二十年、ふるさとに戻る事ができない人もありそうです。

ところでこんな悲惨な災害を引き起こしたのが「東京電力」の原発だということに、福島県民は複雑な思いを抱いています。

福島原発の電気を、福島県民は全く使っていないのです。その代わり、一万人の雇用と潤沢な税金や交付金という「恩恵」を受けてきたと、多くの県民は考えて原発と付き合ってきました。

しかし今、「電気は東京へ、放射能は福島へ」という現実を目の当たりにして、いったい「原発の恩恵」って何だったんだろうと考える始めています。結局、大都市に造れないような危険物を、金づくで田舎に押しつけてきただけではないかという思いを、多くの人々が

抱いています。しかし私は、そのようにして都市の住民と農村の住民を真っ向から対立させるような「物の見方」から、意味のあるものが生まれてくるとは思えません。

この不幸な事故から実りある教訓を引き出すために、今こそ「都市と農村の対話」が必要とされていると思います。



長年、福島の地で社会科学、地方自治の視点から原発問題を研究・発言してきた清水修二先生の著書
定価 1600円
友の会コーナーでも販売中

私たちの仲間

「秋刀魚が美味しそう」と言った途端に、「冗談じゃないわよ毎日毎日秋刀魚ばかり、旬でもないのに」「骨だらけで食べにくいっつらありやしない」と次から次にでる、まあ安心な居場所ということですね。

ここは元共立病院看護師寮であったところで現在はコル・テンポ薬師の家といい、15人

呼吸機能検査について



中野共立診療所
医師 齊藤 朗

階段や坂道を歩くと息切れがする。以前は平気だったのに・・・やはり歳のせいかなあ、とあきらめていませんか？

心肺機能検査のすすめ

息切れの原因として、心臓病や呼吸器病が隠れている可能性があります。心臓の機能は心臓超音波検査(エコー検査)で調べることができ、心臓が動く様子を動画で観察することができ

肺活量と一秒量

呼吸機能検査で計測



機能検査で調べることが出来ます。マウスピースをくわえて、指示に従いながら大きく息を吸ったり・息を吐いたりする検査です。これも体の負担になることがほとんどなく、通常は数十分程度で終わる検査です。

するのは、おおまかに言うって、肺活量(空気を吸い込む能力)と一秒量(一秒間に空気を吐き出す能力)です。肺活量や一秒量は、身長や年齢によって予測できます。実際に測定した値を予測値と比べることで、肺の機能が低下していないか確認できます。

肺活量が低下する原因として、肺の切除手術の影響、結核の後遺症、肺線維症(間質性肺炎とも呼ばれます)などが挙げられます。一秒量が低下する原因として、気管支喘息や慢性閉塞性肺疾患(COPDとも呼ばれます)などがあります。

とくにCOPDは潜在的な患者さんの数が500万人以上とも言われており、この病気があっても、胸部レントゲン検査で正常と判定されている場合も多いのです。

最近では吸入薬など、いろいろな薬が利用されて治療効果を上げています。しかし発見が遅れて、せつかくの治療が受けられていないケースが少なくありません。特に喫煙歴のある方は、気づかないうちに肺にダメージが蓄積している可能性があります。一度は呼吸機能検査を受けてみてはどうでしょうか。

認知症グループホーム コル・テンポ薬師の家

ホーム長 大畑 きぬ代

の方が暮らしています。アルツハイマー型、脳血管性、レビー小体型、前頭側頭型と幾つかのタイプの認知症の方々の平均年齢85歳、平均要介護度2.5。タイプによりケアの仕方も異なり、総勢20人のスタッフは日々学びですが、「えっ、家に帰る?」「いってらっしゃい」と素知らぬ顔で尾行するなど、上を下への大騒動に笑いが絶えません。一般に新しいことが



大畑ホーム長(左3人目)と歌をうたって

覚えられない 記名力や判断力の低下と言われる認知症ですが、85歳になれば4人に1人は認知症だという時代。明日は我が身、です。その15人がよき指導者を得て、毎年友の会の芸能まつりに参加させていただいています。「ふるさと」「上を向いて歩こう」、そして今年、新曲に挑戦です。乞うご期待。

10人いれば10通りの人生があり、10の症状があります。お互いの凸凹を補い、コル・テンポでの生活の場面で役割を担い、「お互いさま」「ありがとう」の生活をしています。お薬師さんのお隣です。お近くにおいでの際は、是非お立ち寄り下さい。