

健康づくり 生きがいづくり 友だちづくり まちづくり

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

地域まるごと 大盛況 600人



健友会ナイスミドル?のソーラン節



「葵新連」の阿波踊りに大喝采



外来看護師による
血糖測定



行列ができる青葉薬局の骨密度測定(左)
中野在宅紹介の体験マッサージ(右)



健診センターの体組成測定(左)
リハビリ室による身体測定(右)

中野共立健康まつり



神輿を迎え職員もワッショイ!ワッショイ!



今年人気の餅つきからかんと大好評



イカ、焼きそば等大盛況/職員の模擬店



友の会喫茶で一息



華麗な?太極功夫扇

健康づくり

氷川神社例大祭と一緒に

9月14日、中野共立診療所全館を開放し、第10回共立健康まつりが、地域の氷川神社例大祭に合わせて開催されました。昨年と打って変わり快晴となり、職員や友の会、地域諸団体の催し物(餅つき、バザー、喫茶、野菜販売、囲碁将棋、模擬店、骨密度・血糖・体組成測定、マッサージ、相談会)に行列が出来るほどの大盛況。中央舞台では、ころせら体操、歌、演舞、救命救急講習会、原水禁世界大会報告等。祭りは「葵新連」による阿波踊りで佳境を迎え、参加者も踊りの輪の中に入り大盛り上がり。最後は打越町会のお神輿をみんなで賑やかに迎え、地域の方々と交流をしました。



医局は「救命救急講座」をわかりやすくコントで



中野消防署によるAED講習会



表現豊かなフラサークル

10月、12月は仲間増やし月間です。知り合いのお友達をご紹介ください。



世界遺産の「富岡製糸場」をみんなで描こう!
48枚に分割し、40人の参加者で描いた完成図



特別展示「放射能を可視化した放射線像」



作品展

中野・杉並健康友の会「作品展」がなかのゼロホールで行われました。特別展示の「放射線像」を含め、展示作品数は129点、3日間で延べ300人の入場者がありました。多彩で意欲的な作品に、称賛と次回に期待する声アンケートにたくさん寄せられました。共立健康友の会も書や絵画、フラワーアレンジメント、編み物などが多数出品されました。

中野・杉並健康友の会まつり

なかのゼロホール

9月10日(水)〜12日(金)

◇芸能まつり◇
11月19日(水) 12時開演
スマイルなかの芸能小劇場

健康講座

『あなたの血管は大丈夫?』

—動脈硬化とPWV/ABI検査について—

関心高く、質問がたくさん



PWV/ABI検査を行う講師の椋葉さん

今回の健康講座は9月17日(水)、共立診療所の4階で「あなたの血管は大丈夫?」と題して、臨床検査技師の椋葉はる菜さんがお話しをされました。日本人の死因は第1位ががん、第2位の心

疾患と第4位の脳血管疾患(第3位は肺炎)をあわせるのがなんと同じくらいの方がなくなくなり、心疾患や脳血管疾患の大多数の原因は動脈硬化によるものです。実際に参加者からベッドに横になってもらい、動脈硬化の度合いを調べ、PWV/ABIの検査を行いました。

チームの関心の高さを示す28人の参加者があり、時間いっぱいまで質問がたくさんありました。動脈硬化は自覚症状がなく進行し、突然死にいたる怖い病気です。一度診療所で検査の相談をしてみたいかがでしょうか。



柔軟でしなやかな血管



動脈硬化を起こした血管

動脈の内側に血液中の脂肪などがつき、血管の壁が厚くなって弾力性が失われ、血管が劣化したり狭くなったりしてしまいます。これが動脈硬化です。

私たちの仲間

二度と核兵器の使われることのない平和な世界を!



長広会(中野区原爆被害者の会)

事務局長 家島 昌志

来年は被爆70周年を迎えます。東京に約6千人の被爆者があり、中野区には約170人が暮らしています。その原爆被害者の集まる会を「長広会」と称します。広島と長崎の頭文字を組み合わせて作った名前です。日頃は隔月に役員会を開き、年に一度親睦旅行会などを開催するほか、中野区原爆写真展のボランティアが

イドなどを務めて平和事業のお手伝いをしていきます。東京の被爆者たちも年をとり、平均年齢も80歳に近くなりました。私たちの運動がいつまで続けられるのかわかりません。戦争も、そして日本に核兵器が使用された

ことも体験したことのない人が8割を占めるのが現在の日本です。核兵器は人類の手に余る兵器です。核戦争が起これば人類は破滅への道を突き進むことになり、地球の命すら危うくなるかもしれません。

あんな恐ろしい体験を後世に伝えるとともに、世界から核兵器そのものを廃絶するのが私たちの願いです。来年はNPT(核不拡散条約)再検討会議の開かれる年に当たります。微力ながら国連本部ロビーでの原爆展や被爆証言のために、東京の被爆者も参加す



長広会のみなさん/福島県芦ノ牧温泉で親睦旅行

友の会無料法律相談

毎月第3水曜日 午後2時~ 要予約(30分単位)

代々木総合法律事務所の弁護士さんが相談にのります。お気軽にご相談ください。

友の会事務局へ(03-3386-9139)



Eコノミー症候群の予防



中野共立病院 理学療法士 小島 秀之

Eコノミー症候群の紹介

エコノミー症候群とは急性肺動脈血栓症のことです。飛行機のエコノミークラス搭乗者に多発することからクローズアップされた症候群です。

防を目的とした体操やマッサージ等のボランティアが行われていました。簡単に行える予防を3つ紹介します。

水分補給

長時間座ったまましていると足の静脈が溜まり、水分不足等で血液がドロドロになることが引き金となります。その結果、静脈の塊ができ肺の血管まで移動し詰まらせることで起きます。

運動による筋肉の収縮運動がポンプの作用となり、静脈はより心臓に向かって押し出し血栓を予防します。足首の運動やふくらはぎを揉み、血行を良くしたり、できるだけ同じ姿勢をとらず、適度に姿勢を変え、無理のない範囲で身体を動かしましょう。

体操

流れる速度を速め血栓を予防します。



ストレッチングの活用

伸び縮みのあるストッキングや包帯の作用は「ホースを押すと水の強さが強くなる」現象と同じです。静脈は動脈よりも血液の流れる速度が遅いため心臓から遠くの場所はきつめに巻き、心臓に近い場所では緩めに足に巻き、

症状は胸痛、失神、呼吸困難、心拍数増加、意識消失等があり、この血栓が脳に移動し血管を閉塞すると脳塞栓、心臓の血管を閉塞すると心筋梗塞となり大変危険です。また、血管は精神的ストレスにより縮まり血栓を起こしやすくなります。東日本大震災においても避難生活が続ける方々に対して予

10回



「図解 寝たきり予防のかんたんトレーニング」より引用