

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

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



フィナーレは「新宿ともしび」「ベイビー・ブー」の素晴らしい歌声とともにみんなで大合唱

意をと、会場を沸かせて挨拶した巢鴨信用金庫の永島支店長



「振り込め詐欺」の最近の手法を紹介し、注意を促す。



最後に輪になって歌ったとき、共立友の会の頼もしさ、素晴らしいと感じ目頭があつくなりました。老病人で平凡な繰り返しの暮らしをしている私は久しぶりに「感動」し、友の会の一員である幸せを思いました。ありがとう。



塩原美恵子さん(91歳)からお手紙をいただきました



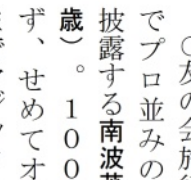
歳まで仕事をし、これから好きなことをと思ったがどれも興味がかかず、友の会の朗読サークルで、声を出して読む楽しさ、心地よさを感じ、励んでいると話しました。



中澤ナミさん91歳は、歩きたい一心でころぼん体操に参加し杖を忘れそうになるほど元気になり、「友の会って本当にいいところだ」とすすめました。



芝居ボランティアで来賓の方から感謝された飯島登さん(90歳)。今年も、友の会総会の看板を独創的に手描きました。



道歩き通した中根貴のえさん(91歳)。友の会旅行や病院のボランティアでプロ並みのマジックを披露する南波茂子さん(89歳)。100歳とは言わず、せめてオリンピックまでマジックをやっていたと。



残堀川のウォーキングで、うっかり普段履いているつっかけで来てしまい、5キロの道を歩き通した中根貴のえさん(91歳)。

- 来賓の方々
- 巢鴨信用金庫中野支店 永島健正さん
 - 中野区社会福祉協議会 松本洋子さん
 - コルテンポ薬師の家 大野絵里子さん
 - 社会福祉法人愛成会 片山康伸さん
 - 東京土建中野支部 花形伸二さん
 - 東京都議会議員 植木こうじさん

90歳。パワーに勇気もらう

2015年度 中野共立健康友の会 春のつどい・総会

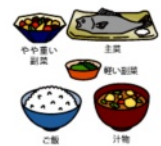
5月27日、中野サンプラザで中野共立健康友の会総会が行われ、123人が参加しました。地域の来賓の方々から「振り込め詐欺」や「詐欺まがいの政治」、詐欺に引っかかるための「たまり場づくり」などそれぞれの立場からご挨拶があり、山田智院長は緊迫している「戦争法案」に反対しようと呼びかけをしました。参加者にはアラナイ(90歳前後)の方も多く、友の会活動に参加し、元気に過ごしている方々の紹介に、勇気ももらい励まされました。そして「新宿ともしび」、アカペラグループ「ベイビー・ブー」の素晴らしい歌声は感動を呼び、会場が一つに。最後はみんなで輪になり盛り上がりしました。帰りは、多くの方から、「楽しかった」「来てよかった」「ありがとう」の声がかり、今年度もみんなで支え合う友の会活動にしたいと思いを新たにしました。

お便りありがとうございます

今年の総会返信ハガキで「健康に気をつけていること、人にすめたいこと」の項目でたくさんお返事を頂きました。一番多かったのは「ウォーキング」と「食事」でした。一部をご紹介します。



- ◇ウォーキング
 - ▼手軽で健康維持にとても良い▼毎日少しでも歩く▼お友達と散歩毎日、5時半からウォーク▼毎日、30分以上早足で歩く▼歩いた後は気持ち良く、地域の様子がわかり楽しい▼共立の健康ウォークが楽しみ▼用事は歩いてたすようにしている
- ◇運動
 - ▼ころぼん体操▼毎日体を動かす▼無理なく体を使う▼血行をよくする運動▼一日中何かしら動いています▼太極拳▼転倒予防に下肢、筋力体操▼軽い運動を続けてゆく▼よくよせず、座っていないで体を動かす▼週3回の卓球サークル▼夜寝る前に、自己流足のマッサージ▼膝関節症で外出がおっくうになるが穏やかに動かす運動を毎日頑張っています
 - ◇ラジオ体操
 - ▼NHKの朝のラジオ体操を40〜50名でやっている
 - ▼全身運動になるのでとても調子が良い▼朝のテレビ体操
 - ◇食事
 - ▼栄養のバランス▼野菜を多く、嫌いなものも食べる▼油は少し▼温野菜▼毎日3食、できるだけ体にいいものを▼三度の食事をきちんと(時刻、量、栄養)▼できるだけ添加物のない食品を選ぶ▼ゆっくり、よくかむ▼カルシウムを取る▼安全、おいしい食事▼食事は少量に。しっかりと食べるのも元気の源ですが諸悪の根源も口から入りま
 - ◇睡眠
 - ▼12時までには寝る。急ぐ用事があっても明日に回せることは明日にして、寝る▼睡眠を7〜8時間、ゆっくり、とっくりに寝る
 - ◇旅
 - ▼温泉に行く▼1年に3〜4回、3〜4泊の旅に出かけます
 - ◇音楽、暖かな心
 - ◇十分な休養
 - ◇よく笑うこと
 - ◇ストレスをためないよう、自分なりの発散方法を見つける
 - ◇近所さんにとってもよくしてもらっています。話相手をたくさん作ることに
 - ◇リウマチですが仕事はしています。目標をもって生きること
 - ◇コーラスを約30年。声を出すことをおすすめています
 - ◇日頃、健康に気をつけていますが年齢には勝てない心境です。最近2度も転倒して自信を無くしています
 - ◇人にすすめられるほどではありませんが、ネガティブにならず、森羅万象に感謝すること



PEACE CYCLE 2015 IN TOKYO

ピース サイクル イン トウキョウ

自転車で93キロ走破

5/17

毎週金曜日、脱原発国会前抗議行動をしている健友会有志の平和自転車隊。

今回、東京民医連の様々な病院を巡りながら沿道の人々に、「平和」をアピールするピースサイクルを行いました。立ち寄った病院では、横断幕や食べ物、飲み物など大歓迎で出迎えられ、院長や職員も途中参加するなど、のべ人数23人で走行しました。

「平和憲法を守れ!」「戦争させない!」のプラカード、職員、友の会で寄せ書きした横断幕をつけた伴走車とともに、東京民医連の仲間と平和の思いを共有し行動することが出来ました。



中野共立病院

スタート 8:05



山本副院長はじめ9人で出発。医療班は国府田先生

ゴール 18:05

小豆沢病院



来年5月オープンする建設中の新東葛病院

みさと協立病院



戸倉先生と東葛病院の阿部さん参加

柳原病院



当直明けの石川院長(右)も参加。ルートの打ち合わせ。

柳原リハビリテーション病院



大場先生参加



代々木病院



東京健生病院



横断幕を張り、山崎院長(前列中央)はじめ職員が出迎え

王子生協病院



「政治をかえる君」と今泉院長(後列中央)、職員が出迎え

私たちの仲間

糖尿病患者会

中野共立診療所



共立診療所の健康講座で5月は「なでしこ会」と医事課共催で、ヘルシー料理の調理実習を行いました。

今回のメニューは、どれもが大好きなカレーライスでした。通常カレーライスは、900〜1000キロ

なでしこ会では、日頃食べてみたいメニューを募り、インターネット等で情報を得ながら糖尿病患者さん向けに開発?しています。

にも根菜やキノコを盛り込み、食べる順番にもこだわって、必ずコース料理で実習しています。



私はレストランで開催している野菜の勉強会にも参加し、野菜や果物の種の育て方、栄養価、切り方や作り方等実習で学び、参考にしていきます。野菜について勉強すると、お野菜一つ一つかわいくなります。一緒に学び作りませんか?

嚥下障害の特徴



嚥下障害は脳血管疾患の原因により起こる他に、加齢性によるものもあります。いずれの場合も、水分摂取時や食事中にむせる。咳や痰が多くなる。喉に食べ物が残りがらガラ声になる。食事を向いて飲み込む。食事時間がかかる等の症状

誤嚥の予防策 誤嚥の予防策として、①環境面はテレビを消して食事に集中できる環境を整える。②食器類では一口の量を減らす為に、小さめのスプーンを使う。③食事形態では、肉や野菜は噛みやすい柔らかさにする。飲み込みづらい物にあんかけをかける。おかずを一口大に刻む。水分にとろみをつける等があります。④その他、むせた時に異物を吐き出す力をつける為に深呼吸や咳払いをする、日常会話や歌を歌う等も誤嚥の予防に繋がります。



嚥下障害の特徴と予防策

中野共立病院 リハビリ室 言語聴覚士 田中 悟



また、「不顕性誤嚥」というむせの兆候がない誤嚥があり、誤嚥物が気道に入り放しになる危険な状態になります。食後の発熱や体の怠さ、痰の増加が見られた場合は、最寄りの診療所や病院へ受診して下さい。

中野区民健診がはじまりました。6月〜2月迄。終盤の1月、2月は大変混み合います。お早めに必ず受けましょう。共立診療所3階健診センターへどうぞ。