

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

## 薬剤師募集中!

薬剤師さんをご紹介ください。  
薬剤師も地域へ、在宅医療を旺盛に展開  
青葉調剤薬局  
中野区中野5-47-10  
3389-7110



## 2016年度 中野共立健康友の会 春のつどい・総会

# まず楽しく 一歩外へ



最後は炭坑節を新入職員も一緒に身振り手振りで輪になって

### 取り組み発言から

○本川則裕、順子ご  
夫妻は、健康ウォーク  
はしっかり計画が立て  
られ出来合でない地図  
が作られている。季節  
を考えたウォークで、お



中野共立健康友の会2016年度総会「春のつどい」が5月25日、中野サンプラザ11階で開催。今年も会員、職員新たな顔ぶれで116人が参加。お洒落に装った参加者で会場は華やき、終始和やかな雰囲気で行進。初参加者は「こんな総会だとは思わなかった」「楽しかった」「また是非参加したい」など感想がありました。  
山本英司副院長は挨拶の中で、「友の会活動はまず楽しく、一歩外へ出て人と話すことが身体と精神の健康づくりにかせない」と話しました。ためらっている方も一度、みんなで支え合う友の会の取り組みにご参加ください。



○飯島登さんは、「91歳になりまして」友の会活動に関わって24年。城西診療所の頃からの患者です。その後、家の近くに病院ができ、仕事をやめてから誘われ友の会の役員になりました。自分自身が健康についてどう努力

力しているのか、病院の先生や職員さん

見ながらゆっくり食べることができた。その後、歌が恒例だが、参加者だけでなく近くにいる方々にも歌詞のプリントを配りみんな巻き込んで歌うのが素晴らしい。「きれいだよ」と声がかかり拍手をいただいたりそれがとても楽しい。本当に和やかで楽しい会です。

花見の時は切符売り場の混雑を考え、事前に並んで買っており、誰もが安心して参加できる。昼食も混雑の中でとっておきの場所を選んであり、桜を



多彩な活動をスライドで紹介

歴史的勉強会で日露戦争時、与謝野晶子が「君死に給うことなかれ」と書



○松山年子さんは、中野に住んで40年。娘が喘息の発作で病院に夜中でも

世話になっていきます。ヨガは身体への負担が少なく、暮らしの中に取り入れ、「今日も頑張ろう」という

平和については、父親がビルマ遠征から帰国して、戦死しなかったことで責められ、みじめな思いもしました。孫にはそんな思いを決してさせたくありません。

○佐藤修二さん(トラストコーポレーション)は、友の会の仲間として、「産直野菜販売」や「終活講座」をやりました。



アトラクションは民謡同好会「白瀬会」のみなさん

- ### 来賓の方々
- 巢鴨信用金庫中野支店 内田史郎さん
  - 中野区社会福祉協議会 松本洋子さん
  - コルテンボ薬師の家 水谷泰輔さん
  - 社会福祉法人愛成会 片山泰伸さん
  - 東京土建中野支部 山口君彦さん
  - 東京都議会議員 植木こうじさん

### 山田智院長の挨拶から



○イギリスに認知症の勉強に行ってきた。認知症の方の色彩感覚で、最後に残る色は黄色。トイレの表示や椅子など黄色にし、出来なかったことが出来るように。環境づくりやボランティアの件で講義を受け取った。○熊本に支援に行ってきた。みなさんから義援金もいただき引き続き支援していきます。

○朝、起きてすぐ冷たい牛乳を一本飲みます。50年続けて、胃腸の健康は100点。そして

お便り  
ありがとうございます  
会員の皆様から病院、診療所、友の会に寄せる思い、健康に気をつけていることなどお便りをたくさんいただきました。一部をご紹介いたします。



○友の会によって、病院への信頼、安心が一層深くなっていると思います。

○「友の会だより」いつも楽しみにして読ませていただき、参考になります。

○9条を守るため共に闘っていきます。患者や家族に寄り添う医療を実行していただき感謝しています。

○雰囲気がほのぼのしていて、人情味のある集いに感激です。すり足で歩かないようにしています。

○一日おきに、神田川、桃園緑道を歩いていきます。安値のコーヒー屋さんに入ることも気分転換になります。

○みなさまご苦労様です。これからは畑仕事で忙しくなります。身体に悪い事ばかりありませんが野菜だけはたくさん食べています。お元気で。

○良き先生に出会えたこと、各部所においてもきちんとしてくださり、感謝しています。毎日外へ出る、歩く、人に会って話す。毎日散歩にて心がけてます。

○とりあえず、家の近くのクリニックや薬局で何かかしている。友の会などほとんど出て行けず残念です。出来るだけ三度の食事を質素でもバランスよく食べるようにしています。

○私はもうボロボロです。こんな私にも通信物送って下さり感謝いたしております。昨日迄できていた事が今朝から出来なくなっている事が多々あります。何でもいいたから続けていて下さい。

○毎日、朝夕一時間位、足腰のためゴミ拾いをしながら過ごしています。

○3か月に1回、歯科検診に行き8020で表彰されました。三度の食事はきちんとよく噛むを実行しています。



# おはやめに

# 区民健診はじまります



中野共立病院附属  
健診センター  
保健師 小田嶋 理恵子

今年度も6月1日(水)から区民健診が始まります。既に、区から受診券シールの入った封筒が届いていると思います。健康診断を受けて、ご自身の身体の健康を見直しましょう。

### ①健康診断時期について

今年度の中野区民健診は2016年6月から2017年2月までとなっております。時期によっては大変お待たせすることもあります。特に秋から2

### ②健康診断で分かる事

身長体重・腹囲・血圧・貧血検査・肝機能・糖・脂質代謝・尿酸値・肺や心臓の動き・医師の診察を含めて様々なことが分かります。「異常の早期発見・早期治療」につながるためにも毎年必ず受診することをおすすめします。

### ③健康診断後の結果説明について

月の最終月は通常の何倍もお時間がかかります。脱ぎ着の楽な夏場が受診のおすすめ時期となっておりますので、お早目に来所ください。

健康診断の結果が届きましたら、主治医や当院の医師などによる結果説明を受け、ご自身の今の健康状態を把握しましょう。結果説明を受けることで、今までの生活習慣の見直しをする機会につながります。最後に、区民健診が始まると久しぶりにお会いする方々のお顔を拝見することができて、こちらも元気を頂きます。健診センターでみなさまの来所を心待ちにしております。どうぞお気軽にご利用ください。

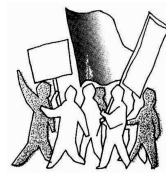
## 投稿欄

### 短歌

### 五月

五月晴れ 仲間と腕組み 歌声高き  
メイデー参加は 遠き日となり  
老いし身の われに五月の陽光はまぶし  
メイデーにゆきたし 御柱祭にも

中野区弥生町 塩原 美恵子(92歳)



## 私たちの仲間

介護保険を使った通いのリハビリ施設  
退院後なども医師や専門職がしっかりかわり、身体機能や日常生活のリズムを維持できるようサポートしている通所リハビリテーションとは、中野共立診療所・通所リハビリ室、理学療法士の鈴木正和さんに紹介していただきました。

### 通所リハビリのご紹介

通所リハビリとは、介護保険で「要介護」又は「要支援」の認定を受け在宅で生活している方に施設に通って頂き、一日又は半日を過ごす中でのその方の状態に合ったリハビリプログラムを提供する施設です。ほとんどの利用者様は、診療所の送迎に乗って来られています。土曜日は午前のみ、半日プログラムで、主に「要支援」の方を対象に集団体操を実施しています。

### ①選べる二種類のプログラム

月曜日・金曜日は一日プログラムです。筋力やバランス能力、歩行能力の向上を目的とした集団体操と、楽し

### ②個別リハビリ

リハビリの専門職である療法士が、利用者



利用者さんの歩行訓練をする鈴木さん(左)



集団での転倒予防体操

今在宅療養中でリハビリを受けたいとお考えの方、どうぞお気軽にご相談下さい。

## 介護保険を使った通いのリハビリ施設

様と一対一で行うリハビリです。寝起き・立ち座り動作や歩行を専門とする「理学療法士」、腕の機能や日常生活活動を専門とする「作業療法士」、食べること・話すことの障害に対するリハビリを専門とする「言語聴覚士」が、それぞれの専門性を生かし協力してリハビリを行っています。

### ③地域連携と在宅支援

通所リハビリの各専門職は、必要な時は利用者様のお宅を訪問するなどして、利用者様やご家族の生活相談・介護相談に応じ、また医療機関や介護保険のサービス事業者とも連携しながら、皆様の療養や生活全般を幅広く支援するよう努力しています。

# 蕁麻疹(じんましん)について



中野共立病院  
医師 山本 英司

## 蕁麻疹の症状

蕁麻疹は、「蕁麻」(別名・イラクサ)という植物の葉に触れた時の皮膚症状(皮疹)に似ていることが名前の由来のようです。

### アレルギー性と非アレルギー性

蕁麻疹には、アレルギー性のもので非アレルギー性のものであります。アレルギー性のもので、魚介類・肉類・卵・乳製品・野菜・食品添加物等の食べ物によるもの、ゴム・蜂等の植物・虫によるもの、抗生物質・解熱鎮痛剤等の薬物によるものがあります。

### 蕁麻疹が出たら

夜間に突然蕁麻疹が出現したときは、①引っこ抜くのをやめる②冷やしてみる③メントール入りの軟膏を塗る等の対処が勧められますが、広範囲に出た場合や、粘膜・呼吸器・消化器・血圧低下等の症状が出た場合は、救急病院を受診してください。



これらに含まれるアレルギーの原因物質が、体の中で異物として認識されると、細胞がヒスタミンというものに代表されるさまざまな化学物質を放出します。これが、赤く腫れたり痒みが出現する仕組みです。また、非アレルギー性のもので、摩擦・圧迫・熱さ・寒さ・振動・日光等の物理的的刺激や、血液疾患や膠原病のある人・心身のストレスが強い人では、運動や発汗が原因となることがあります。治療の中心は、抗ヒスタミン剤と呼ばれる薬です。痒い蕁麻疹には塗り薬の方が効果があり安心感がありますが、効果は満足いくものではなく、内服薬や注射での治療が効果があります。

日中は、近くの皮膚科か内科へ、夜間は中野共立病院か、自分では探せない時は、#7119で東京消防庁に問い合わせください。

