

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



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

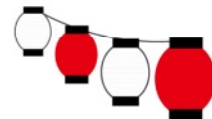
Eメール: a_nozawa@kenyu-kai.or.jp
 Tel:03-3386-9139

中野共立健康まつり



氷川神社例大祭と一緒に

600人



楽しもう みんなが主役!

健康づくり

9月18日、第12回中野共立健康まつりが地域の氷川神社例大祭と一緒に行われ、診療所全館を開放し、600人の人々で賑わいました。

小雨模様の中、血糖・骨密度・身体能力測定、マッサージ、耳に関する健康チェック、餅つき、各種模擬店、バザー、中央舞台の出し物、恒例の阿波踊り等どこもかしこも人で大賑わい。お天気も一転晴れやかに。

スペシャルゲストとして、プロレスラーの藤波辰爾さんが参加。会場をまわり握手攻めにあうなど大盛り上がり。最後は打越町会のお神輿を山田院長や職員も担ぎ手になり、「セイヤ、セイヤ」の掛け声でまつりも佳境に。

地域の病院として健康づくりのお役に立ちたいと今年是一段と活気あるお祭りでした。

全館おおにぎわい

骨密度測定



血糖測定

身体能力測定

マッサージ

躍動感アップで
 会場を圧倒
 高円寺「葵新連」の
 阿波踊り



打越町会・
 稲葉会長の
 ご挨拶



山田院長と職員も必死で御輿を担ぐ



プロレスラー藤波辰爾さんの力と技でおいしいお餅ができました



外で祭りを盛り上げた職員の模擬店



いざという時役に立つ
 医局の救命救急講習会



コーヒーとドーナツっか
 がですが「友の会喫茶」

友の会

仲間増やし月間
 10月～12月



お友達を誘って
 友の会の輪を広げましょう!

- 入会金500円のみで年会費はなし。
- インフルエンザ予防接種は3300円のところ友の会員特別価格、2700円で受けられます。
- その他にも友の会割引がありますよ。



駅前「何でも相談会」を寸劇で再現



トラストコーポの野菜販売 売り上げは?



経験がものいう餅のちぎり



バザーで掘り出し物を必死に探す



みんなでやりましょう「太極拳」



上達して魅力いっぱいフラダンス



会場と一体になった歌声・コーラス「花水木」

横浜・中華街健康公園を 楽しんだ健康ウォーク



横浜マリニタワーをバックに山下公園で

10月6日、37人で横浜に行きました。中華街では散策のあと、円卓を囲んで広東料理を満喫。赤レンガ倉庫では台風一過の残暑を避け、涼しい倉庫の中のショップで買い物。そして山下公園で記念写真。

港の見える丘公園への上り坂をみんなで励まし合い、80代の方も登りきりました。公園では周りの人も巻き込んで「港が見える丘」をみんなで合唱し、異国情緒ある横浜を楽しみました。



—作品展—

中野・杉並健康友の会まつり

私もやってみよう

8月31日～9月2日



共立健康友の会の作品

中野・杉並健康友の会の「作品展」がなかのゼロ美術ギャラリーで行われました。作品約120点が展示され、3日間で300人の入場者がありました。

「大いに刺激を受けて、私も何かやってみようと思いました」「様々な友の会の活動の様子がわかり、私も入ってみたくなりました」など感想が多数寄せられました。



◇芸能まつり◇ 11月16日(水) 12時開演
スマイルなかの芸能小劇場

私たちの仲間

蝉の声もいつの間にか心地よい風を感じられる季節になりましたね。

こんにちは！姫貴さゆりと申します♪私を知らない方も多くいらつしやると思いますが、実は歌手としています。小さい頃から歌が好きだった幼少期の夢は「歌手」と「お姫さま」。その夢がいつしか形になり今の私があります。内気だった私が歌手として



昭和歌謡をうたう歌手 姫貴さゆり

検診をきっかけにボランティア

ビューをし、様々な方に支えられ応援してくださるようになると、不思議と強さが生まれ「多くの人に喜んでほしい」と言う感情が膨れ上がるようになり

ステージの15分前の連絡だっただけに、私はステージどころではなかった事を覚えていません。

「友の会」の楽しそうなお写真が展示されていた。その写真には誰もが心から笑顔があり、一枚



歌と一緒に楽しんでファンになった患者さん

一枚に温かい気持ちで伝わるものばかりでした。

私も歌手としてお役に立てることが出来るかも！と思い、勇気を出して「友の会」の受付にお声をかけさせて頂きました。

今では病棟で歌を歌わせて頂いたり、お食事会などにも参加し、おかげでいっぱい「交流の輪」が広まりました♪

これからもみなさまと一緒に、昭和歌謡の素敵な曲を心地よい鈴虫のように歌い、秋を楽しみたいですね。

百寿の祖母の人生から学ぶ



ご家族と一緒に

中野共立病院
医師 国府田 りえ

6万5692。何の数字でしょう？
答えは今年の敬老の日を前に発表された、日本の100歳以上の高齢者の人数です。46年連続で過去最多を更新し、女性が87.6%を占めます。

晩年は認知症になりましたが、亡くなる1ヶ月前まで食事をし、自分でトイレに行っていました。

趣味の一つである短歌は半世紀近く作り続け、100歳記念に私が発起人となって短歌集を作成しました。

祖母は大正5年生まれ、青春時代は戦争まつただ中、39歳の時に夫を亡くし女手一つで4人の子供を育てました。一方で婦人会や農協婦人会で活動し、社会にも目を向け続けました。多趣味で、友人らと全

100歳5ヶ月で 世界した祖母

健康維持に 共通する因子

百寿者のADLの自立、認知機能保持、心の健康維持の3側面に共通する因子としては、男女ともに「運動習慣があること」、「身体機能としての視力が保持されていること」があるようです。ほか「普通のかたさの食事が食べられる」、「自分から定時に目が覚める」、「食欲がある」、「同居家族がいる」なども要因だそうです。

祖母も足腰が丈夫でした。転倒もしていませんが、さいわい骨折はせず、納骨の際には下半身の骨が立派であること、火葬場の方からお褒めの言葉もいただきました。

健康は足腰から！若い時の生活習慣も重要です。私も腰痛に負けずに運動するぞ！皆様もぜひ。

活動的な百寿者増加

ある論文では、100歳高齢者の半数以上が寝たきりですが、一方で活動的な百寿者も増加しているようです。女性は長生きではあるものの、ADL(日常生活動作)と認知機能が低いことが示され、女性百寿者のQOL(生活・生命の質)をいかに高めるかが重要な課題と指摘されています。

