

健康づくり 生きがいづくり 友だちづくり まちづくり

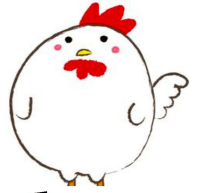
友の会だより

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



2017年



2017年がスタートしました。今年は何んな年になるのか全世界の人々が関心を寄せています。人類が初めて直面する予想もつかない時代の始まりかもしれません。そんな激動の時代の中で私たちは毎日過ごし、少しでも良き人生にしたいと願うものです。どんな状況下であっても冷静に考え、私たち一人ひとりが考え行動すれば、希望のある年に出来るのではないのでしょうか。今年がみなさまにとって健康で良い年(ケツコーな年)になりますよう、友の会の役員や会員のみなさまに今年の抱負、思いなど伺いました。



戦争をしない

友の会会長 榎本 博 78歳

寒さの中にも春の息吹が感じられる今日この頃です。友の会の皆様には日頃の活動へのご協力に感謝申し上げますとともに、今年もよろしくお願いたします。今年には日本国憲法の施行から70年を迎えます。世界に先駆けて「戦争をしない」という大きな理想を掲げあらゆる努力をしていきましょう。そして健康に気をつけ、楽しくみんなで支え合う友の会活動を進めていきましょう。

大病もせずこの年まで

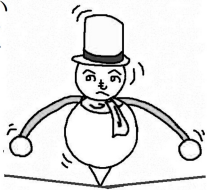
友の会役員 飯島 登 92歳

2月の誕生日で92歳になります。月に一度の受診で健康を保ってきました。1年365日、毎朝6時に入浴、ラジオ体操をまねして体操をします。大病もせずこの年まで。共立病院・診療所のおかげです。

あるがままに

友の会会員 塩原 美恵子 94歳

無理はせず、無駄もせずして あるがまま 白寿めざして ゆうゆうといく



—今年の仕事の予定—
一、中野共立健康友の会の歌
塩原美恵子作詞作曲「輪になろう」を完成させる
二、白寿までに完成させる私の「八冊目の著書」の「表題」と「目次」が整ったのでなかみの原稿を書き始めること

料理は全部自分で

友の会役員 江田 喜久雄 86歳

食べ物のお話である。自分で全部作っている。正月の煮物、酢の物、雑煮を自分で作って自分で食べる。味気ない。

週に1回ヘルパーさんと一緒に1週間分の買物をする。メモした紙はポケットに。スーパーに入り頭の中のメモを基に、何の食材で何を作るか、温かい物、主となるおかず等全部買って確認。人の真似をしたくない。カリウムの多い物は避ける。食べる時は少量にする。運動をしないから太らない事が一番。これで旨いものを作れた時は人に食べてもらいたいと思う。



画：江田喜久雄

工夫したメニューで

友の会役員 亀田 朗子 72歳

昨年は私年、さる年でした。大切な友人や知人をおくさん亡くし、つらい年でした。今年はとり年。少しでも羽ばたきたいと新年に誓いました。

食事会「あした」も140回となり、参加者も変わりましたが、ちよつとでも楽しみにして頂ければ嬉しいと、毎回メニューに気を配ります。一品は何か変わったものをと、ない頭で考えるのが大変でもあり喜びでもあります。今年も友の会活動に元気で参加出来るよう健康に気をつけたいと思います。

平和の歩みを続けたい

友の会会員 西岡 幸子 86歳

かつての熱烈な軍国少女は、家永教科書裁判によって平和憲法の素晴らしさを学びました。その憲法に勝手な解釈を加えて、戦争のできる国にしようとする右翼政治家と同調者。一人一人の自覚がなければこの平和憲法は守れない。87歳になる今、終着駅まで平和の歩みを続けよう!

年を意識します

友の会会員 井上 孝子 74歳

今年私は後期高齢者の仲間入りです。「後期高齢者」って嫌なヒビキ!おばあさんなんて全然思っていないのに悲しくなりますが、若い人に負けないよう一人で頑張ります。でも秋にすつころんで、気が付いたら救急車の中ということがあります。年を意識して生きていきます。食事会「穂の会」に初めて参加いたしました。が、楽しくおいしくいただきました。お雑煮が我が家と同じ味でうれしかったです。

希望をもって

友の会会員 向 マサ 83歳

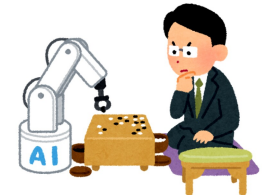
世界がどんなに動いても私たち一人一人が日本人としてささやかな個人の力を出して、希望を持っていきたくて新年に思いました。健康第一ですが、いつも支えて下さる共立友の会さんのいろいろなイベントありがとうございます。

そろそろ人生の総決算・・・

友の会会員 板倉 肇 81歳

2017年が明けた。国内状況は当面落ち着いているようだが、海外ではトランプ旋風、英国のEU離脱、仏・独の選挙、韓国の大統領弾劾等々、不透明のオンパレードだ。小生も自分の足元を見ると、80歳も過ぎてそろそろ人生の総決算をと思いつつ、健康と相談しながら相変わらず「旅行、美術鑑賞、将棋、株式投資等」を気ままに楽しんでいる。

それにしても昨今の加速するデジタル社会にどう対応していくのか?毎日のように耳にするAI(人工知能)IoT(もの



のネット化)の発展はすさまじい。「車の自動運転」「人の声であらゆる家電を動かせる」などこれまで想像もできない夢のようなことが次々に現実化されつつあることには驚嘆するばかりである。



共立友の会
新春旅行

健康長寿 あやかいたい

犬吠埼・香取神宮へ初詣

空は澄み渡り、ポカポカ陽気の1月26日、新春バス旅行で千葉県犬吠埼、香取神宮へ初詣に行ってきました。最高齢94歳、92歳、80代も14人含め44人でバスは満席。格式ある香取神宮で心願成就のパワーをいただく。犬吠埼の昼食では海鮮料理が盛りだくさん。みなさん食欲旺盛、よく食べる、食べる。ちよつとしよっぱい温泉につかり疲れをとる。

車窓から青い海と砕け散る白い波しぶき、カモメの群に歓声。ヒゲタ醤油工場を見学し、お醤油のプレゼンに、みなニッコリ。吉井孝代看護師長に見守られ、安心の旅。お土産も一杯買って。バスの中ではクイズ、ビンゴゲームの商品ゲットでやる気まんまん、ジャンケンも真剣勝負。



帰りは富士山とまん丸で真っ赤な太陽が沈む夕焼けを眺めながら一層印象に残る旅になりました。初参加でも和気あいあい、すぐ仲良しに。次回も元気で会いましょう！

私たちの仲間

医療・介護より受けやすい

中野共立病院 地域包括連携室
医療社会課 課長 渋谷 直道

友の会のみなさまこんにちは。中野共立病院地域包括連携室はこれまで中野共立診療所で展開していた在宅医療（訪問診療・往診）部門、中野共立病院で医療相談に対応してきた医療社会課、入院相談対応や中野共立病院の入退院調整係をひとつの「部署」として統合し、2016年5月にスタートしました。それにより、①地域の先生からの入院の相



渋谷課長(左)とスタッフのみなさん

談、大病院などの急性期病院からリハビリテーション病棟などへの転院の依頼や相談で、早期からの医療ソーシャルワーカーに移行するなど、これまでになく綿密な連携が図られるようになっていきました。

また、地域のケアマネージャーをお招きして「在宅医療を支える学習会」を開催し、大変好評をいただきました。

その結果、より病院と地域のケアマネージャーとの距離が縮まり情報交換がスムーズになりました。

私たち中野共立病院地域包括連携室は「地域の患者様・利用者様が医療や介護で困ったこと、どこへ相談したらよいかわからないなどの相談に対応し、ケアを医療・介護一体で提供できるサービス」を目指しています。

お話を伺い私たち法人の事業所が持つ力を最大限活用して地域の皆様に医療・介護を提

供できるように努力してまいります。

開設して半年が経ちましたが必ずしも順調には進まず課題は山積です。

これからも友の会の皆様のお力を借りながらお役にたてる地域包括連携室でありたいと考えています。

「医療や介護のことで何か困ったことがあったら、中野共立病院地域包括連携室へ」中野共立病院の向かい、青葉調剤薬局のある東医研ビル2階にぜひおいでください。

経験豊かな看護師、医療ソーシャルワーカー、事務スタッフがお待ちしております。



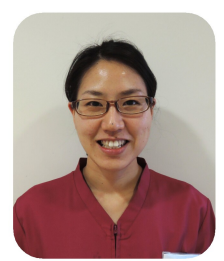
今諦めている○○があるかもしれませんか？そんな時は、近くにいる作業療法士に相談してみてください。作業をして「元気な生活」のお手伝いをしたいと思います。

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)



作業療法について



中野共立病院 リハビリ室
作業療法士 古寺 涼子

作業療法士をご存知ですか？理学療法士・言語聴覚士と共に働くリハビリスタッフで、「人は作業をすることによって元気になる」ということを掲げ、心身に障害をもつすべての人と関わっています。

目標をもって練習

リハビリでは一人ひとりの生活を考えて目標を設定しますが、中でも作業療法は「○○をする」を目標にします。○○は作業で、自分のやりたいこと、例えば「家事」「編み物」「カラオケに行く」等です。

今回は「カラオケに行きたい」という場合を例にお話をします。なぜ行けないのでしょうか。「歩けないから行けない、着替えや準備ができない、トイレに行けない」等の能力が理由となるとします。そこで、歩く練習や車いすで

行く練習したり、トイレに行けるよう実際のトイレで練習したり、トイレの手すりや服を工夫したりします。目標となる作業に向け、必要な能力を身につける手助けをするのが作業療法士です。今の状態に合わせた方法や環境を提案し、併せて練習をしていきます。

会えるのかを考え、練習や環境を設定していきます。そうした目標に向かっていくのが作業療法です。

歩くこと、トイレに一人で行くことはとても大切なことですが最終目標ではありません。それらができるように「元気な生活」に繋がっていくことがさらに大切です。

もちろん、私達作業療法士だけでは不十分なことが多くあります。ご本人の努力に、家族、近所の方、友人、ボランティア、医療・介護従事者、みんなの支えが必要です。支え合うことできっとできる様になります。

