

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

平和特集

未来への伝言

—次世代への貴重な証言—

東京大空襲の悲惨を 忘れてはいけぬ



中野区新井
杉山 泉 (89歳)

私の亡くなった主人から聞いた東京大空襲のお話を書かせていただきませ

を作りました。

伯父一家は全滅

彼の家は江戸川区小松川春日町で、昭和3年創業の呉服商を営んでおりました。家族構成は父母兄弟、店員2名で、幸福な日々を過ごしていました。戦時下になり、呉服業界に物価統制令の法律が施行され、禁綿、衣料切符、配給制度が導入されました。配給の日には、長蛇の列が出来ました。日増しに戦況が激しくなり、仕入れ商品が減少し、食料も不足し、考えた末、一旦店をたたんで店員は里に帰し、父母と弟達は家屋敷のある彦根に疎開しました。

彼は勤労働員で一人東京に残る事になり、近所で呉服商を営んでいた伯父のもとに居を移しました。防空壕が安全との考

えから、伯父は立派な壕を造りました。3月10日、空襲警報発令と共に、家族全員壕に入り、彼が疲れており一人、家で寝ていました。火の粉の熱で飛び起き、近くの川の水で体を冷やし、母の里、世田谷区鎌田町まで裸足でやと辿りつきました。そして、両親に無事であると電報を打ちました。防空壕に入った伯父一家は直撃で帰らぬ人になってしまいました。

72年の歳月を経て今、主人から聞いた話をみなした事は、亡くなった伯父一家への鎮魂であり、この上ない喜びであります。この機会を与えて下さった友の会の方々に感謝いたします。

伝えられた喜び 平和への願い

戦争は全財産を失い、尊い人命を奪い、人々を切望する次第です。

戦争程、悲惨なものはありません。今の平和が長く続きますことを戦争体験者の一人として強く切望する次第です。

ご協力ありがとうございました



平和バザー 7月27日

会員の方々から寄付していただいたバザー用品やすいとん、飲み物、産直野菜、愛成会の手づくりパンなど併せて、バザーの収益は51,995円になりました。ありがとうございました。



原水爆禁止世界大会壮行会



原水爆禁止世界大会(長崎) 7月31日
への代表団5名を送り出す壮行会で千羽鶴とバザーの収益金目録を手渡ししました。中野区原水協会長の菊地恒美さんから「原水爆禁止の今」というテーマでお話をしていただき、平和への思いを語り、歌をうたい交流することが出来ました。

灰燼に帰した 福岡・大牟田空襲



横浜市栄区
大野 省治 (87歳)

「大東亜戦争」は1945年8月15日、敗戦となった。その寸前8月8日の西日本新聞に、広島に投下された新型爆弾の記事が報じられ、その横に、7日昼過ぎ、私が住んでいた福岡県大牟田市に戦闘爆撃機40機来襲とあった。

死を免れ 叫びながら救助作業

8月7日朝から、私は友人と三池港から酸素ボンベをリヤカーで染料工場まで運搬した昼の事である。突如空襲警報、続いて敵機襲来の報に私は骸炭工場の下壕へ駆け込んだ。

機銃や爆弾の音。爆発の音が消えてから、壕を出て工場場へ向うと工場の建物はペシャンコに。壕に入らずにいた人はほとんど死傷した。工員を掘り出す救助作業を慎重に行い、ここに手があがるからもう1人いる筈だと叫びながら探し、傷あらかた灰燼に帰した。

熱中症に気を付けましょう

中野共立診療所
事務長 松本 明彦

暑い日が続いています。熱中症患者のおよそ半数は65歳以上です。日中の炎天下だけでなく、室内でも夜でも多発しています。真夏日や熱帯夜が増え、夏は以前より暑くなっています。今までと同じ夏の過ごし方では対処しきれないことを理解する必要があります。



「お元氣ですか」

高年齢者が熱中症になりやすいのは、体内の水分不足、暑さに対する調整機能の低下、暑さを感じにくい、昔からこうしてきたからなどの理由が挙げられます。エアコンの使用、水分補給、涼しい服装など、熱中症予防をこころがけましょう。本人だけでなく周囲の声かけも大事です。「冷房入れますか?」「水分取ってますか?」など、声かけられる地域づくりも大切です。



訪問行動の説明をする松本事務長(右)

中野共立病院 & 診療所と友の会では、7月12日に「熱中症大丈夫ですか?訪問行動」を行いました。

中野共立病院 & 診療所と友の会では、7月12日に「熱中症大丈夫ですか?訪問行動」を行いました。訪問行動は、訪問行動の説明をする松本事務長(右)と友の会スタッフが行いました。

私たちの仲間

全身の総点検をお勧めします

中野共立病院 診療技術室 検査科
室長 安田 志麻

友の会のみならず、私たちは中野共立病院や診療所で働く臨床検査技師です。

臓負荷検査等の生理機能検査を中心に担当しています。また入院の患者様の心電図検査や

友の会の方々からは病院と診療所の両方でお会いすることが多いため、「今日はこちらにいるの?」とか「両方掛け持ちは行き来が大変ね」とよく声をかけていただきます。



診療所の検査室で働く安田室長(左)

採血や心電図検査を

しながら、皆様の話を聴くことが多い私たちが、たとえばお腹のあたりが痛んだり、背中が痛んだりなどの症状がある時は一度腹部エコー検査をうけてみませんか。胆のうや腎臓に石があるためにも知れませんが、

動脈硬化のPWV検査



服のままで、意外と簡単に測れるんですね。

医師に相談して是非検査を受けてください。また家族や周りの人からいびきがうるさい、寝ているとき呼吸が止まっている等言われたことはありませんか? 睡眠時無呼吸検査をすると無呼吸の度合いが分かります。

転倒予防体操や早歩き

高齢者では、筋肉に必要なタンパク質や、骨を作るためのカルシウムが不足しがちです。ビタミンDにはカルシウムの吸収を促す働きがあり、タンパク質と共にビタミンDの摂取が、骨と筋肉の衰えを防ぐことに繋がります。

上肢に比べ、体幹・下肢の筋力は約半分に減少し、特に太ももやふくらはぎの筋力が落ちやすいとされています。日常生活の中で簡単に取り入れられる転倒予防体操や早歩きなどをお勧めします。

高齢者では、筋肉に必要なタンパク質や、骨を作るためのカルシウムが不足しがちです。ビタミンDにはカルシウムの吸収を促す働きがあり、タンパク質と共にビタミンDの摂取が、骨と筋肉の衰えを防ぐことに繋がります。

投稿欄

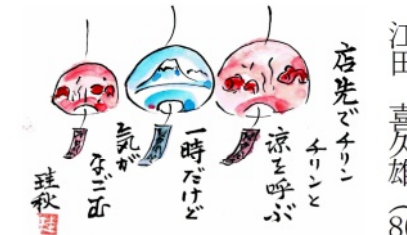
忘れられない思い出

中野区若宮
松尾 美智雄 (87歳)

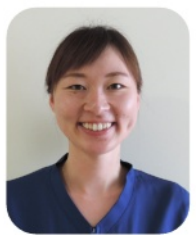
思っていると消えた。天空を切り裂いて実に長い長い流星であった。学徒動員で炭坑に赴き深夜作業中の未明に近い頃の一瞬の出来事であった。

風鈴

中野区上高田
江田 喜久雄 (86歳)



元気に長生き、健康寿命

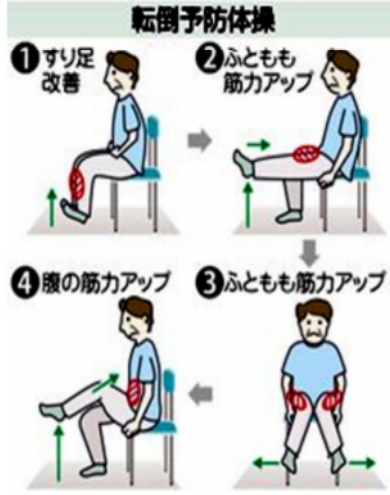


中野共立病院 リハビリ室
理学療法士 岩井 瞳

筋力低下は30歳から

老化による筋力低下は、一般的に30歳から徐々に始まり、30歳代から80歳までで約30%~50%、脚力は60歳で男性が48%、女性が56%低下するそうです。

また、低栄養の高齢者は死亡リスクが高くなるとのデータもあります。BMI指数【体重÷(身長×身長)】が18.5未満は低栄養、25以上は肥満です。



上、15分以上でがん、認知症、糖尿病等の予防に有効で、会話ができる程度の運動強度が良いとされています。

食生活

筋力鍛え活動的に

活動的な生活を続ける事で、楽しく健康寿命を維持できるのではないのでしょうか。そのためには、今を大切に、栄養を取り基礎体力をつけていきましょう。