

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



2018年



2018年がスタートし、瞬間に毎日が過ぎてゆきますが、今年はどうなるのでしょうか。
明治、大正、昭和、平成そして来年、新しい元号の5時代を生きる方もいる日本の長寿社会ですが、まずまず高齢化率が高くなると予想されます。
2050年には女性の平均寿命は90歳を超えます。2060年には日本の人口は9千万人を割り込みます。高齢者は増え続け、4人に1人が75歳以上だそうです。長寿を真に喜び合うために、私達一人一人が現実と向き合い、早い段階での解決策を考え、社会を変えていかなければなりません。
今年も成年。みなさまにとってケン康でワンサカ良い年になりますように、友の会の役員や会員の方々に今年の抱負、思いなど伺いました。



95歳の春

友の会会員 塩原 美恵子 95歳

お正月になって、95歳の春を迎えました。4捨5入すると100歳になります。大正12年の9月、関東大震災の時に生まれた私の名前を父は「美しけれ 恵まれかしと願うなり 災害の最中に誕れし わが娘よ」という短歌を添えて「美恵子」と名づけました。
臨月の母がごろげるほど激しい地震のとき、おなかの中にいた私も、両親はじめ姉妹の豊かな愛情につつまれ成長し、年を重ねました。残り少なくなった人生を楽しく、充実させて暮らそうと思っています。

戦争への道

改憲許さじ! 傘寿の決意

友の会会員 諏佐 剛央 80歳

私は10人兄弟の末子で小学校に上がる前、5人の兄が出征し3人が戦死した。
弔問客のお悔やみや慰めの中で「でも貴女には未だ沢山子供が居るんだから元氣出しな!」と励まされたその時、囲炉裏の灰を火鉢で掻きならしていた母の手がピタッと止まり「私はいらん子を生んだ覚えは無いっ」と言い、大粒の涙をポタポタ落とした。私は驚いて「泣かないで!」と泣き叫びながら母にしがみついた事は忘れていません。誰も同じ辛さ悲しみを繰り返さぬためにこそと。

後期高齢者を実感しつつ

友の会役員 井上 孝子 76歳

後期高齢者2年目の私は、血圧も安定し身体は大丈夫と思っていた矢先、転んで骨折し、これが後期高齢者と実感しました。それでも生まれ育った東京の知らない所へヒョコヒョコ出歩く日々です。
自分で撮った中野の風景を加工してもらい色をつけるデジタル水彩も進歩しないけど3年目。友の会でもフラワーアレンジメント、健康ウォーク、食事会等に参加し、友達も増え、足手まといにならないよう今年も頑張ります。
戦争のない、災害のない平成30年であることを祈って初詣しました。

東京の空は美しい

友の会会員 山崎 頼子 78歳

九州人である私が郷里へ帰り、「東京の空は美しい」と云うと「なにバカなこと云うとつと。都会の絵の具に染まらっしゃって、はよう九州に帰ってきんしゃい」と相手にされません。
でも私は本当に「東京の空は美しい」と思うのです。空を見上げ、時には立ち止まり、笑いかけたりも。歩いている人が奇異な表情で通り過ぎる時もあります。



朗読は唯一の楽しみ

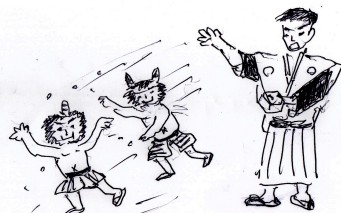
友の会会員 杉山 泉 89歳

健康に留意し、朗読サークルの皆さまとお勉強に専念したいと思えます。そして芸能まつりへの出演を目標に進みます。朗読の授業は先生のご指導のもと、笑いあり、実に楽しく時間の経過を早く感じます。朗読は私の唯一の楽しみであり、生きてゆく糧になっております。
昨年、稽古する場所がなく、病院の屋上で風の吹きすさぶ中、勉強した事は貴重な体験で、素晴らしい人生の最終章の思い出になりました。

元気を出して頑張ります

友の会役員 江田 喜久雄 87歳

正月もあつという間に過ぎた。子供の頃は、火鉢で餅を焼き、兄弟でカルタ取りをして遊んだもの。1人で過ごす正月はあじけない。
2月は節分があり、1年で1番寒い。診療所にタクシーで行くぐらいでなるべく外に出たくない。去年2回入院をした。共立病院の入院は良いが知らない病院は馴染めない。



画：江田喜久雄

大山先生に「江田さんは良い才能の持ち主なのだから、まだまだ頑張らない」と元気づけられました。
10年以上続けてきた書道サークルも体調の具合でやめたが、生徒が色々心配してくれ、有り難い事だと感謝している。みんなの為、自分自身のためにも元気を出して、寒い冬を乗り切ろう。

お世話になりました

友の会事務局長 野澤 愛子



3月末で退職する事になりました。
健友会で21年、後半は、あつという間に過ぎたように思います。友の会の役員や会員の方々に支えられ、多くの事を学ばせて頂き、感謝の気持ちでいっぱいです。たくさんのお会いや別れがあり、忘れられない方々、懐かしい思い出がつぎつぎ蘇ります。
やりがいを持って楽しく、仕事のできた事はこの上ない幸せだと思っています。この思い出を大切に、経験した事をこれからの人生に生かしていきたいと思えます。長い間お世話になり、本当にありがとうございました。みなさま、お体を大切に過ごして下さい。

共立友の会
新春旅行



心臓強い？

高崎観音・川場温泉へ



前々日は東京に大雪、前日は草津白根山が噴火するなどした1月24日、新春バス旅行で群馬県の高崎白衣大観音、川場温泉に最高齢95歳、80代も15人含め40人で行ってきました。

バスは高速を大雪の影響もなく、快適に走り、観音様に到着。どうしたことが車が一台もなく、友の会だけで高さ41・8メートルの観音様を独り占めし手を合せました。次の、民家を移築した素晴らしいいかやぶき源泉湯宿の「悠湯里庵」も貸切状態でみなさんお風呂も食事にも大満足の様子。

バスの中でクイズ、ビンゴゲーム、じゃんけん勝負にも元気がいっぱい。

看護師の石岡加代



子さんも、参加者の声の張りに感じしていました。

翌日、診療所の患者さんに旅行の事を話すと「行ったんですか？みなさん心臓強いですね」と言われ、考えてみると誰一人不安を口にする人もなく、改めて、全員心臓強かったのかなあ。(〇)

友の会ヨット

12月26日(火)、健友会の奨学生である医学生と看護学生の交流会を開催し、前半は友の会の卓球サークルの方々との試合。後半は職員も参加し、餃子やお好み焼きをみんなで作って、楽しく交流しました。

2017年健友会5大ニュースのプレゼンを行い、友の会の方から、「SDH(健康の社会的決定要因)」という視点は、初めて知りました。友の会ももっと自覚しなくては。参加して良かった」と感想をいただきました。(医学対 大野)



私たちの仲間

薬学生の実務実習



青葉調剤薬局
薬局長 築地 優子



薬学生の実務実習は薬剤師の成長の機会にもなっています。

薬学部が6年制に変わり、実際の病院や薬局で行う5か月の実務実習が薬剤師になるための要件となりました。

そもそもなぜ6年制に変わったのか？文部科学省によると「医療技術の高度化、医薬分業の進展等に高い

資質を持つ薬剤師育成が目的」とされています。

4年制は基礎薬学を学び薬剤師、研究者など多様な人材養成を目的としていたのに対し、6年制では医療人としての薬剤師養成に比重が置かれています。

当薬局でもこの1月から2名の学生が必要な技術や知識を習得しようと頑張っています。



薬学生さんの実習風景

実務実習はより実践的な内容が求められますので、患者さん了解のもと服薬指導も体験させていきます。緊張しながら薬の説明をした後に、患者さんから「頑張ってるね」と声をかけていただいた時の学生の表情はとても初々しく、モチベーションも上がるようです。

また薬学教育でも医療連携は重要視されており、往診や訪問看護、通所リハビリ、ケアマネージャーなどの他職種研修は毎回好評です。実務実習が縁で今、

がら薬の説明をした後に、患者さんから「頑張ってるね」と声をかけていただいた時の学生の表情はとても初々しく、モチベーションも上がるようです。

地域の皆様の声に耳を傾け、安全安心の医療を提供し選ばれる薬局作りを目指し、薬学生に今後の薬局薬剤師の方向性を提示できるように共に成長していきたいと思えます。



フレイルを予防しよう (要介護者にならないために)



中野共立病院
名誉理事長 山田 智

フレイルは、海外の老年医学の分野で使用されている「Frailty(フレイルティ)」の日本語訳で、「虚弱」や「老衰」、「脆弱」などになります。

日本老年医学会は高齢者において起こりやすい「フレイルティ」に対し、正しく介入すれば戻るという意味があることを強調するため、「フレイル」と日本語訳にしました。

フレイルは、「加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態で、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。

多くの方は、このフレイルの状態を経て要介護状態へ進むと考えられています。

フレイルは、海外の老年医学の分野で使用されている「Frailty(フレイルティ)」の日本語訳で、「虚弱」や「老衰」、「脆弱」などになります。

日本老年医学会は高齢者において起こりやすい「フレイルティ」に対し、正しく介入すれば戻るという意味があることを強調するため、「フレイル」と日本語訳にしました。

フレイルは、「加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態で、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。

多くの方は、このフレイルの状態を経て要介護状態へ進むと考えられています。

フレイル評価基準

評価項目	評価基準
1 体重減少	「6か月間で2〜3kg以上の(意図しない)体重減少がありましたか?」に「はい」と回答した場合
2 倦怠感	「ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする」に「はい」と回答した場合
3 活動量	「軽い運動・体操(農作業も含む)を1週間に何日くらいしていますか?」及び「定期的な運動・スポーツ(農作業も含む)を1週間に何日くらいしていますか?」の2つの問いのいずれにも「運動・体操はしていない」と回答した場合
4 握力	利き手の測定で男性26kg未満、女性18kg未満の場合
5 通常歩行速度	(測定区間の前後に1mの助走路を設け、測定区間5mの時を計測する) 1m/秒未満の場合