

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: ken_sosiki@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



2019年亥年に

2019年が始まりました。昨年は未曾有の自然災害が多発した年でした。日頃からの物的な備えもさることながら、人と人とのつながりを広げながら災害に強いまちづくりに友の会も貢献していきたいと思っています。
今年も平成とともに干支も最後の年です。亥年には生命の萌芽に備えるという意味があるそうです。平成の後の時代をどう作っていくか、次世代に何を残すかを問われる年になりそうです。

ストレスをためない

友の会会長
植木 紘二

都議会議員を辞めてから、いろいろな仕事を任されています。それらをこなしつつ、ストレス解消のために自宅の小さな畑でインゲン、茄子、キュウリ、トマト、オクラを育てています。メダカと水草も育てています。冬のうちは水草が枯れてしまわないように、メダカと別で育てたりしています。
生き物は手入れが大変、少しでもサボるとすぐ影響が出てしまう。それがやりがいです。出来るだけストレスをためないように今年も元気にやっていきたいです。

90歳になります

友の会役員
横山 千代子

ひさしぶりに1月の役員会に参加出来ました。皆さんにご迷惑をかけながら、発送作業も頑張りました。今年の7月で90歳になります。「いつまでも長生きしてね」と言われるけれど、長生きするのも楽しくないわね(笑い)。

今年母になる

職員 理学療法士
堀内 藍

あつという間に妊娠8か月。あと2ヶ月で感動の対面です。訪問中の利用者様に声援を受けて産休に入ります。戻ってくるまで待っててください。再会を楽しみにしています。

還暦なので

職員 医師 山田 洋之

還暦なので仕事をどのようにしていか迷っています。今年はロシア語を頑張りたいのと、昔やっていた社交ダンスを再開して継続的な運動に挑戦したいと思っています。

年男です

職員 理学療法士 山城 陽平

昨年末にリトル陽平の存在に気づくことが出来ました。ちよっと前には本田圭佑、最近では大阪なおみが似たようなことを言っていました。それ以前は自分が分裂するような感覚がありました。
気づいて以降、分裂は止まり、ぼやけていますが自分のありのままの姿が見えてきた気がします。昨年はその存在に気づくことができたので、今年もリトル陽平を認め、そして慈しみ、生きていきたいと思っています。

屋上庭園を一生懸命に

友の会役員 山口 きよみ

病院の屋上には庭園と農園があります。屋上は日当たりも良く、乾きやすいので夏は毎日のお水もあげなくてはいけません。一緒に水をあげたりお世話をしませんか?楽しんでやりがいがあります。

屋上庭園にはお花もあり、四季折々の花があり患者さんも愛でてくれています。今年も屋上庭園と農園を楽しみたいと思います。



新井4丁目 松井猫六

平和の森公園を守りたい!

区民・公園利用者の要求で運動を続けた3年半

中野区は約3年前、野球場や、草地広場に300メートルトラック、100メートルコース等を作る「スポーツ公園化」の計画を出しました。

「区の考え方及び変更(案)」を11月の建設委員会に報告しました。内容は区民要求を反映したものでした。
ところが、当初の計画を支持する会派が多数派をしめる中で、残念ながら12月区議会に区から「工事契約変更議案」の提案はされていません。草地広場があり、子どもが自由に遊べる今までの平和の森公園を守りたい、という区民世論を尊重することを強く望みます。

これから議会傍聴や区に意見を届けるなど皆様のご協力をよろしく願います。

川島千枝子



サポーターズによるスタンディング



友の会新春旅行

～梅香る小田原にってきました！～

晴天に恵まれた小田原城。天守閣にも登りました



満開の紅梅



思い思いに初詣！



富士山もくっきり



鈴廣ランチに舌鼓



35人元気よく行ってきました！！

投稿

「すごい！神がおりた親のマンガ三連チャン！」

おめでとう！麻雀サークルの舟久保正雄さん、こつこつ努力したご褒美だよ。

麻雀サークル

私たちの仲間

話題にタブーはありません

友の会 会員 坊主バーマスター

真宗大谷派 釈 源光



友の会との出会いは？

中野共立病院を知ったのは、10年以上前。夜間診療もあり、お店のあるワールド会館から近く、這って5分

坊主バーとは？

坊主バー中野店はもうすぐ15周年になります。大阪が本店で、約30年前にできました。坊主バーは当時、世界初でした。

「お店から一番近い映画館」のような感じ。

私はずっと会社勤めをしていましたが、阪神大震災後のリスト



店内、奥にテーブル席も

たまたま、バーでイベントをやります。大当

卓球もしてらんだって。いうのは最近知りました。今は近代日本史を学ぶ会に参加をしています。

ラのもの、大阪の坊主バーでアルバイトをしています。今に修行して得度しました。その後、のれん分けして中野にお店を出しました。歓迎です。

この店員はお酒が飲めないで、ソフトドリンクのメニューもたくさんありますよ。もちろん、お店独自のオリジナルカクテルもあります。

無料定額診療事業 のお知らせ

健友会の事業所では無料定額診療事業をしています。医療費のお支払でお困りの方はご相談ください。

- 中野共立病院 03-3386-3166 (代)
- 中野共立病院附属中野共立診療所 03-3386-7311 (代)
- 川島診療所 医科 03-3372-4438 歯科 03-3373-2741

腰椎椎間板ヘルニアについて



中野共立病院 リハビリ科

医師 許斐 耕平

これまでの経過

一昨年の春に腰を痛めました。立ち上がるうとした瞬間に発症、MRIで「腰椎椎間板ヘルニア」と診断を受けました。最近はずいぶん良くなったのですが、今年1月上旬再燃、半日動かせませんでした。

り仕事などが引き金となります。腰痛から始まり、お尻や足にしびれが起きることもあり。前かがみの姿勢をとると症状が強まります。似たような症状にぎっくり腰(いわゆる急性腰痛症)がありますが、そちらは筋肉や関節の捻挫です。

予防は？

手術が検討されます。予防には仰向けで両膝を両腕で抱え込むストレッチが効果があります。以前は体を反らせるのはよくないと言われていましたが、最近はずいぶん楽になりました。最近はずいぶん楽になりました。

治療法など

痛みがひどい時はまず安静にしましょう。安静にしても腰痛が軽減しないときは整形外科にかかりましょう。治療には、鎮痛薬や湿布を使用、牽引や低周波などを行うこともあります。大きいヘルニアほど縮小する傾向にあります。

痛みがひどい時はまず安静にしましょう。安静にしても腰痛が軽減しないときは整形外科にかかりましょう。治療には、鎮痛薬や湿布を使用、牽引や低周波などを行うこともあります。大きいヘルニアほど縮小する傾向にあります。

腰椎椎間板ヘルニアとは

腰椎の間にはクッション役の椎間板があります。激しい運動などが原因でひびが入り、中のゼリー状のものが飛び出し神経を圧迫することから生じます。10〜40歳代の若い世代に多く、重いものを持ち上げたり、長時間の座

脱出してもこれは異物とみなされ、自己免疫機構で縮小していきま。つまりヘルニアは基本的に手術なしで改善していくことが多いです。ただ足のしびれの進行、尿漏れや頻尿などが見られた場合は

