

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、在宅医療を展開  
**青葉調剤薬局**  
中野区中野5-47-10  
3389-7110



## 2019年度 中野共立健康友の会 総会 支えあいのまちづくり

中野共立健康友の会2019年度総会が5月29日、中野サンプラザ11階で開催されました。参加者から「アトラクションが良かった」「お昼のお弁当がおいしかった」など感想がありました。中野共立友の会の植木会長の挨拶は70年前の友の会の原点に触れた話から始まり、生きがいをもって生活できるように今後友の会を発展させていきましょう、というものでした。この1年間、健康づくり・安心のまちづくりで友の会と一緒いただきました方々からご挨拶をいただきました。

### 来賓挨拶から

巢鴨信用金庫 中野支店 支店長 内田 史郎様



この3月より中野支店に赴任いたしました。健康友の会様には、年金受給日に店舗で血圧の測定等お力添えを頂いています。ご来店の皆様方からは非常に好評です。相も変わらず振り込め詐欺が起きている、警察からも注意喚起をいただいています。なんとか被害を未然に防ぎたいと思っております。ご協力お力添えいただきたいと思います。

中野区社会福祉協議会 地域活動推進課 課長補佐 草野 由佳様



総会の資料を拝見して、友の会の皆様がサークル活動を活発にやっていると嬉しく思います。社会福祉協議会では地域の居場所づくりを応援しています。「傾聴サロンやま」とは、やまと診療所の場所をお借りしてやっています。こうした場所を新しく作りたいということがありましたらぜひ社協にご相談ください。こうした居場所づくりを友の会さんと一緒に推進していけたらと思っています。

コルテンポ薬師の家 サブリーダー 村上 淳子様



コルテンポは認知症対応型グループホームで、女性ばかり15名。健康面では色々心配なこともあり、共立診療所に通院したり、往診に来ていただいています。上高田訪問看護ステーションから週に1回健康チェックに来ていただき、スタッフも安心です。ボランティアの方々も

たくさん参加してくださって、友の会の飯島さんには長い間ボランティアをしていただきました。入居者の方がとても楽しみにしていますので、ボランティアをやってみたいと思われる方はコルテンポにご連絡いただければと思います。

東京土建中野支部 副委員長 藤野 雅人様



日頃より友の会さまの地域への活動、健康や平和に対する活動や取り組みに敬意と感謝を申し上げます。東京土建では6月に「住宅デー」という地域の公園で木工作とか食べ物、ゲーム、包丁研ぎ、まな板削り等をしながら地域の方と交流するイベントをやっています。足を運んでいただければと思います。今ひとり一人の声が大きく社会を変えていくんだなというのがこの中野でもそうですし、国政においてもそうです。声をあげ、一人ひとりが頑張ることが大事だと思います。一緒に頑張って頑張っていきたいと思えます。友の会の益々の発展、お一人ひとりの健康とご健勝を心より祈念いたします。

中野区議会議員 いさ 哲郎様



先日の区議会選挙の結果で各会派の力関係が大きく変わりました。無所属や諸派の数が多くなり、議案ごと・陳情ごとにとどろち転んでいくか分からない状況で、今まで以上に諸派や各会派に働きかけて議案を成立させることに努力しなければいけない。今まで通らなかったものが通っていく、こういう可能性も秘めています。暮らしを守る一つ一つの取り組みが大事になってきます。7月に国政選挙があります。消費税増税、社会保障の財源、高すぎる国保、介護、年金の問題、ますます暮らしにくい世の中ですが、社会を変える近道は政治を変えること。引き続き大きなご支援よろしく願います。共に頑張りましょう。

中野杉並健康友の会 副会長 茂木 皓三様



中野杉並友の会は先日総会を行い、方針を決定しました。一つは友の会活動を地域包括ケアの視点から大きく地域に広げた活動に転換していこう、というものです。もう一つは九つの友の会で7千の会員を達成して、大きな会員組織としてやっていこう、ということ。会員を増やすことによってその地域の人々の生活、苦しんでいる人々を助けることができれば、政府が言う地域包括ケアとは違った、私たち自身が作り上げる地域包括ケアとして、豊かな一日を送ることができる、そんなふうを考えています。皆さんがこの二つの方針を先頭に立って、より良い友の会に発展させていただきたいとお願いいたします。

お便りありがとうございます

今年の総会返信ハガキで「近況、友の会の健康学習会で聞きたいこと、友の会、病院・診療所や薬局への意見、要望など自由にお書きください。」の項目でたくさんお返事を頂きました。一部をご紹介します。

○友の会サークルで元気を頂いています。これからもパワフルでいたいです。  
○中野共立病院の紹介ができます。いい病院と。  
○いつも友の会だよりを郵送頂きましてありがとうございます。楽しみにしております。ご盛会をお祈りします。

○健康学習会はとても参考になります。青葉薬局は受診に於ける問題点など補って下さり、助かります。  
○友の会だよりを読ませていただいております。ありがとうございます。  
○九十才過ぎてから足腰も弱くなり外出もだんだんと思ってしまうのが残念です。席出来ないのが残念です。

○いつも会報をありがとうございます。おかげさまで元気です。おかげさまで。  
○最近足が痛みますので出掛けるのが不自由になっています。英会話サークル

○物事への感謝、そしてスマイル、エンジョイ、ポジティブシンキングをモットーとして日々暮らしてゆきたいと思っています。  
○共立病院があつてこそ私は生きていくのです。  
○昨年2度の大手術で家庭菜園は休みましたが、今年は大い物から栽培したいと考えています。



「友の会だより」4月号のクイズの答え

- ①中野共立診療所の現在の所長は C・梶尾房枝Dr
- ②中野共立診療所にある科は C・眼科
- ③中野共立診療所は何階建て? B・4階
- ④中野共立友の会の会員世帯数は B・約3千世帯
- ⑤中野共立友の会にないサークルは A・絵手紙
- ⑥中野共立病院の屋上(4階)には何がある? A・庭園

応募53通中、正解16通でした。抽選で5名の方々に図書カードを贈呈いたします。おめでとうございます。

# アトラクション

総会のアトラクションは仙台出身のマリンバ奏者、朝倉香絵さんと菅野真理子さんによる演奏と、震災を経験してから今に至るまでのお話でした。素晴らしい演奏に会場もうっとり！

朝倉さんは仙台で震災に遭い、マリンバをやめて支援活動をしていました。仲間と始めた被災地支援のイベントが大きくなり、このイベントを大きく展開しようと上京しました。



会社などを訪問して支援をお願いしていましたが、ある時「朝倉さんは元々何をしていたの？」と聞かれ、マリンバを演奏していたと伝えると、マリンバを弾く機会を作るから、そこで震災体験を話したら、と言われ、やってみたらこのスタイルの方がいいなど感じて、ありますので、見てみてくださいね。

朝倉さんはこの活動に「復興三県！オトガヨロコブプロジェクト」と名付けて、被災地を思い出してもらえように関東を中心に活動しています。被災地の地酒や特産品、観光名所を紹介したり、被災地を観光しながらSNSで楽しさを拡散してもらおうイベントもやっています。目的は被災地のモノが売れ、被災地にヒトが集まること。

## 総会の取り組み発言から

**手芸サークル 綿平 ハルミさん**  
魔法の一本針という会で編み物をしていきます。好きなものを編んで、わいわいがやがや楽しくやっております。編み物っていうとめんどくさいと思わなくていい、魔法の一本針で大きなものも小さなものも作品ができます。持って歩くのも簡単です。今日着ている服も一本針で編みました。どうぞよろしかったら入ってください。



**日本近代史を学ぶ会 児玉 晃一さん**

毎月第3金曜日午後2時からやっております。3年目になるそうなんです。この会を知ったのが去年の今頃でして、来だしてまだ10回くらいです。近年、満州事変はなかったとか、従軍慰安婦はでっちあげだとか言っている人が

います。もう一度日本の近代史をちゃんとやりたいなと前から思っていたところ、ある日、こんな会があるんだと思っで行ってみました。この会はみんなが寄り合っって、輪読をします。みんなできり合っってやると、なぜかちよつとずつ頭に残っています。いろんな資料を各自寄せあつたりして和気あいあいとやっております。皆さんのお知恵も拝借できたらと思っております。三人寄れば文殊の知恵と言いますので、いろんな方の参加を希望しております。



**朗読サークル 西谷内 希一さん**

今年の1月に朗読サークルに入会致しました。私は肺癌のために12年前と6年前に手術をしまして、肺を半分以上失っております。息切れを軽くするには腹式呼吸が大変効果的です。朗読サークルでは腹式呼吸で発声しますので、健康維持、向上が入会の動機です。サークルのメンバーは現在10数名です。中には90歳を超えられた方もいて、皆さ

## 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など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。

お問い合わせは、友の会事務局へ (03-3386-9139)



# サルコペニアを予防するには



川島診療所 所長  
家庭医療専門医

伊藤洪志

「体力が落ちた」と感じることはありませんか？私は半年前に子供の運動会に出た際に体力の低下を感じてジョギングを始め、先日フルマラソンを完走しました。

高齢の方の場合、体力、筋力の低下で介護が必要な状態に移行する可能性があります。今回は、高齢者の体力と関係の深い、サルコペニアについて書こうと思います。

「セルフトチェックとして、①ふくらはぎの一番太い部分を、両手の親指と人差し指で作った輪で囲み、ふくらはぎと輪との隙間が多い、②片脚立ちで靴下を履けない、③片脚立ちが60秒間できない、④腕組みしたまま椅子から片脚で立ち上がれない」とサルコペニアの可能性が高いと書かれています。

がなければ要注意でセルフトチェックとす。要になります。また、体の機能にあつた筋力トレーニングも有効です。過度な食事の制限は逆効果で、十分な栄養摂取が必要です。無理のない範囲で主治医に相談を

私はジョギングを始めるときに、「無理のない、続けられる範囲」でやることを心掛けていました。それぞれにあつた負荷のトレーニングがありますので、怪我をしないように無理をせず運動習慣をつけられると良いと思います。

### サルコペニアとは

サルコペニアとは筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態をいいます。転倒・骨折、寝たきりの原因になり、糖尿病や高血圧も悪化させると言われています。

つまずきやすい、歩幅が狭くなった、ペトボトルを開けるのがつらく感じる、横断歩道を渡り切れないなど

### サルコペニア予防には筋に負荷を

サルコペニアを予防するにはどうすればいいでしょうか。最も効果的なのは運動で筋に負荷をかけることです。では、歩けばいいのかというと、加齢とともに低下していく筋力は、普通の歩き方では強化することができません。速度を速める、歩幅を広くする、階段や坂道を利用するなど負荷を高めることが必

疾患によっては過度のトレーニングは控えたほうが良いこともあるので、主治医にご相談ください。

