

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



アメリカのヘイムス・アロンさんという人類学の研究者から、「普通の病院は患者さんの治療を繰り返すだけなのに対し、共立病院・診療所は医療活動とあわせて、共同組織である健康友の会の活動を通して、

中野共立診療所の待合室で、ある患者さんが「一人暮らしになって気の合う人と交流できればと思ってきました。共立友の会がサークルや健康操などを企画していると聞いたので、私のペースでできるサークルに参加させてもらえないでしょうか」と声をかけてきました。私たち友の会が目指している「一人ぼっちの人をなくし、地域の小さな交流で生きがいを感じ、住み続けられる街に」という活動の原点がこの患者さんの願いの中にあるのでは、と思えました。



仲間ふやしは健康ふやし・生きがいふやし

仲間(友の会員) ふやし月間にご協力を

中野共立健康友の会 会長
植木 紘二

中野共立健康友の会では、10月から12月を「仲間増やし月間」として会員さんを120世帯増やそうと活動しています。友の会では健康講座やサークル活動など、地域で健康・長生きに役立つイベントを多数開催しています。入会していただく毎月ご自宅にお知らせが届きます。ご近所、お知り合いで友の会に入っていない方に、ぜひ中野共立健康友の会の入会をお勧めください。
今回は友の会会長の植木さんに、友の会の意義について聞きました。

人間関係を豊かにして、孤独という社会的な問題を社会的に解決してゆく重要な活動をしている」と大きな評価をしていただきました。

私たちの友の会活動に確信をもって会員を多いにふやし、健康ふやし、生きがいふやしで、より豊かな友の会にしようではありませんか。伊藤理事長や山本院長を先頭に、看護師さん、職員の皆さんも一緒に声をかけていただいています。

私は「仲間増やし月間の目標にこだわって達成しましょう、目標を達成したという経験をみんなで作ろうではありませんか」と呼びかけています。友人やお知り合いに『友の会に入会しませんか』と、ひと声かけていただけたらと思います。

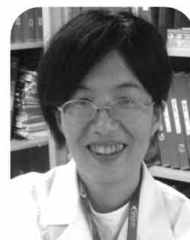
目標を達成して、そこから新しい確信と豊かな活動が開かれることを願っています。



ボトックス治療 始めました

中野共立病院 リハビリ科

副院長 中川 美和



ボトックス治療とは

最近、当院ではボトックス治療というものを始めました。ボツリヌス毒素シン(ボトックス)を筋肉に注入すると、緊張していた筋肉が弛緩して動かしやすくなります。もし、そういういった方がいらしたら、当院にご相談ください。

スマホの長時間使用に注意

これを治すには、その筋肉にボツリヌス毒素シンのお薬を注入して緩めてあげる必要があります。麻酔はしているにしても、眼球の筋肉に注射する写真は見ても痛そう。

毎年学会に行くのですが、学会で言われたのがスマホ複視です。最近、若い10代で急に複視の患者さんが増えてきたそうです。

原因はスマホの使用過ぎで、かなり近い距離の同じ画面を凝視し続けることで、寄り目にするための内直筋がずっと収縮し続けてしまい、遠くを見ても元に戻らなくなってしまう複視になるのです。

一旦治っても、またスマホを使い始めるとまた複視になる患者さんもいるのだとか。

昔は、現代病という肥満や花粉症だったのですが、今はスマホ依存症にスマホ複視、スマホ肩こりとスマホの名前がつくものばかり。そう言いつつスマホ無しでは外出もできない自分がいるのも現実です。何でもそうですが、上手に使いこなす、これには自分をコントロールすることが大切ですね。



●お詫びと訂正

友の会だより2019年10月号2面「吹き矢サークルができました」の記事の中で参加費を間違えて掲載してしまいました。

【誤】「1,000円/回」

【正】「1,000円/月」

お詫びして訂正いたします。

芸能まつり



日本舞踊
サークル



トーンチャイム
サークル



11月20日は恒例の「芸能まつり」が開催されました。延べ250人の来場者の前で日頃の練習の成果を発表しました。



朗読サークル



カラオケサークル 参加者募集中!



カラオケが大好き、という方も、ちょっと苦手な方もいると思いますが、カラオケはストレス解消だけでなく、口を動かすことでの誤嚥防止効果、歌詞を目で追って歌うことによる脳の活性化など、健康効果も注目されています。隣の区から電車に乗って来ている参加者も。月2回、楽しく歌って健康になりましょう!

第1・3金曜日

13:30~15:30

カラオケモコモコ 中野店

中野区中野5-65-3

ホワイトハウスビル1F

参加費: 700円/回



私たちの仲間



薬局の健康講座はじめました

青葉調剤薬局
事務主任 松本 晶美

先日、青葉調剤薬局としては初の試みとして健康講座を開催しました。今回のテーマは「減塩」です。当日参加してくださった方には、減塩するためのコツや栄養士さんからのアドバイス、減塩食品の試食やサンプルなどもお配りしました。

衛生用品や健康食品も置いてありますし、健康をサポートする意味では薬だけに限らないと私たちは思っています。私が薬局で働きはじめて10年以上経ちましたが、当時と比べても今の薬局業務は、より患者さんとの距離を縮める取組みが多くなったように感じます。

処方箋がなくても手に取れる薬も多くなっていますし、薬局を上手に利用してもらって日々の健康に役立てていただきたいのです。もちろん処方箋で出すお薬もこれまで同様にご相談ください。毎日飲むお薬のこと、相談して解決できることもあると思います。

地域の薬局として、これからも患者さんの健康サポートができる活動を広げていきますので是非気軽に薬局へお立ち寄りください。



「配膳車」

コト、コト、コトトリ 小さな音
あれはきつと配膳車?
どんなおかずがあるのかな?
四人の部屋に運ばれる、
朝、昼、夕の楽しみを
いろいろ想像していると、
子どものように ワク、ワクと
コト、コト、コトトリの音を待つ。

「ナースの靴」

ナースの靴は忍者靴
音もしないで近づいて
やさしく言葉をかけてゆく。
忍者にはないほほえみを
残してそっと消えてゆく。
”とうとうわたしは眠ります”

「にらめっこ」

車椅子の爺ちゃんと
向かい合っただけにらめっこ、
爺ちゃんの目はやさしそう、
わたしは怒った顔をする、
それでも笑わぬ爺ちゃんに
ヒョットコ顔をしてみせる。
ふっと崩れた口元に
声が出て来て笑い出す。
わたしも思わず笑い出す。
二人の勝負 ハイ、オシマイ。
”病室の午後は静かです”

投稿欄

友の会の会員さんから、共立病院入院中に作った詩を投稿いただきました。

中野区野方 水落 タマ子 (85歳)



あなたも友の会だよりに投稿しませんか?

友の会コーナーに投稿ポストを用意しています。お気軽にどうぞ。
例 (絵、写真、文章、俳句などなんでも)