

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
03-3389-7110



今年の友の会総会は中止とします

「友の会のつどい」として行われてきた中野共立健康友の会総会は今年もコロナ禍のもと中止とします。

ただし、議案については役員会で作成し、友の会の皆様にはダイジェスト版として「友の会だより」に掲載し、お知らせします。

会員の皆様、この一年、ひたすらコロナへの対応に追われましたがいかがお過ごしですか。
共立友の会としては、コロナ禍のもとで会員の健康を願いつつ、①健友会の最も身近な応援団であり、②住みなれた地域で住み続けられる街づくり、生きがいを感じられる友の会としての役割をどうしたらよいかを考えながらの1年でした。昨年、感染者が徐々に増え、4月に緊急事態宣言が出されたときはとてもとまどいました。感染防止策を



中野共立健康友の会 会長 植木紘二

しつかりとり、病院・診療所に迷惑をかけないようにサークル活動や役員の集まりも中止しました。
緊急事態宣言が解除されたあとも大半のサークルを中止しつつ、役員のみなさんの努力で感染対策を取り、公共施設の活用も含めて朗読や日本舞踊、手芸などのサークルは再開しました。英会話サークルは、新しい試みとしてインターネットを活用して活動を続けています。ころばん・セラバン体操などいくつかは数回開催を試みました。
密を避けて行うことができるウォーキングを開催しました。閉じこもりのフレイルを予防できるので、区内の平和史跡をめぐる平和ウォーキングとして企画、

希望者も多かったので2回に分けて開催しました。さらに、会員やサークル員などに電話かけやハガキなどで心配事も含めて会員の状況を把握するように努めました。会員からは、「閉じこもっていたので気にかけていただきありがとうございます」など感謝の言葉が返ってきたので逆に励まされました。
ボランティア活動もいつものようにはできませんが、共立病院の屋上庭園は季節ごとの手入れを行い、冬には「雪吊り」を演出して患者さんや職員をなごませることができたと思います。
困難でしたが、友の会の会員が57名も加入していただきました。職員のみなさんのご努力と何よりも共立病院・診療所への期待の表れだと思えます。

また、困難な中、医療活動を継続されている職員のみなさんに感謝します。
今年度も、同様の模索が続くと思われませんが、様々な工夫と努力でもって友の会があつて良かったといわれるよう努力したいと思います。



病院屋上庭園の「雪吊り」

共立健康友の会・この一年

友の会に出会って 新会員57人! (3/31現在)



20.12.22ころばん・セラバン体操
共立診療所4階にて

20.11.04平和ウォーキング
中野区歴史民俗資料館前にて



20.10.29平和ウォーキング
平和の森公園にて

「この一年、コロナ禍のもと、サークルなど様々な活動が制限されました。その中でも、感染状況が下火になったときには、ウォーキングやころばん・セラバン体操などを開催してきました。」

「友の会だより」2月号のパズルの答え
「コロナクルナ(コロナ来るな)」でした。応募者総数70通中、正解は57通でした。抽選で5名の方々に図書カードを贈呈しました。おめでとうございます。



この一年で想うこと

中野共立診療所 所長 梶尾 房枝



新型コロナウイルスに翻弄されて一年になりますが、友の会の皆様も今の日常に思うところが多くなっていることと思います。

コロナに感染してしまうのではないかと心配して受診を控えている方も多いように思われます。健診も控える会社が増え、通常の60〜80%の受診率になっていきます。この一年間の心身の健康への影響について、外来の受診者数や健診の受診者数の減少を考えると、新型コロナウイルスの直接的な健康被害を上回る不利益が増えているように感じます。

マスクや手洗いが徹底されているせいかインフルエンザなども流行していません。また、少しくらいの体調不良で病院に行くこと

筋梗塞で意識消失し、救急搬送されました。本人は病院では落ち着かず、9年住んでいた施設にすぐに戻ったことで安心したようでした。その2日後、酸素濃度が低下し肩で息する状態になりました。しかし、施設側の規約で酸素の導入ができません、心配して17日に様子を見に行きました。2日間、水を飲まなかったことで心臓への負担が減ったためか驚くほど呼吸状態は良くなり、元気に孫4人とも話をすることができました。ただその2日後に脱水のため、脳梗塞を起こし左腕・左脚が動かなくなりました。心配する施設のスタッフに動く右手で拳を握り「元氣、元氣」と話し、その夕方に

おかゆを美味しく食べ、翌日も姉が持参したプリンを半分食べた後、翌朝9時頃に息を引き取りました。母は周囲に心配をかけないように最後まで気丈にしていたのかもしれない。

母は施設では面会制限がかかっています。しかし、この一年を振り返って一人ひとりが感染対策に沿った行動をしていれば受診も面会も制限されるものではないと感じます。人との交流は心身の健康に大切であると、皆様も感じておられることと思います。新型コロナウイルスに翻弄されているだけではなく、この教訓をみんな

で活かしていけたらと思います。ご心配があれば一人で抱え込まず、診療所の職員にご相談ください。

私たちの仲間

ステーションのはじまり

上高田訪問看護ステーションは介護保険が始まる前の1994年、訪問看護というものがまだあまり知られていない中、共立病院・診療所の関わる患者様への訪

問を中心にスタート

しました。開設後27年、世の中は「高齢化社会」から「高齢社会」となり、2000年の介護保険制度開始に代表されるように「在宅医療」

「在宅介護」がより身近なものとなってきています。



笑顔で支える地域の生活

上高田訪問看護ステーション

中根 綾

時代のニーズに合わせて

地域を支える仲間が増えた

区内の訪問看護事業所も、当初の10か所ほどから現在25か所ほどまで増えました。当ステーションも時代のニーズに合わせて看護師の人数を増やし事業所を拡大し、法人内診療所の患者様に限らず地域のクリニックや、

地域に訪問看護事業所が増えたことで、共に地域を支えようという仲間が増えた一方、利用者様に必要な努力が必要です。当ス



ステーションの強み... 地域医療の老舗である中野共立病院をバックに、多職種が連携できる環境、そして何よりベテラン(?)の揃いの看護師たちの笑顔とトークを武器に、ますます頑張っています。

コロナ禍

ストレスとどう付き合ったらよいか

共立病院附属健診センター

保健師 小田嶋 理恵子



ポイント1 「生活リズムの安定」

新型コロナウイルス感染症の世界的な流行から約1年が過ぎました。私たちは「感染対策」を最優先するよう行動が変化し、外出の自粛や在宅勤務が推奨されました。家に閉じこもりがちになり、運動不足で持病が悪化し、人と会話ができないストレスから不眠や食欲不振になるなど感染が拡大して以降、こうした不調に悩む方も少なくないでしょう。このような変化は、不安や恐れ、ストレスを感じやすくなります。ただ、いま抱えている不安や恐れは、感情は、自分だけではなく、友人や同僚、家族など誰しもに起こっているんだと理解しておくだけで気持ちに余裕が生まれます。心の余裕すなわち「こころが健康」であると、視野が広がり客観的な判断や行動につながります。

生活リズムが乱れてくる自律神経のバランスを崩したり、食欲低下や不眠、気持ちの落ち込みなどを生じさせやすくなります。一日の中で日課とするものを決めて生活リズムが保てるように工夫しましょう。

ポイント2 「体を動かす(深呼吸でも効果あり)」

運動は幸せホルモン「エンドルフィン」を分泌させ、マイナスイオンや不安を和らげます。そして、朝起きたら日光を浴びることで、睡眠に関係するホルモン(メラトニン)の分泌が促され、夜の睡眠がとりやすくなります。朝のラジオ体操を日課に取り入れることもお勧めです。また、体を動かさない方には深呼吸もお勧めです。不安や興奮を感じた時に放出されるストレスホルモンの一つ「ノルアドレナリン」は、ゆっくりとした呼吸(深呼吸)をすることで分泌量を調整できるといわれています。

そこで「こころの健康」を保つために、「ストレスとどう付き合ったらよいか」をお話させていただきます。

ポイント3 「水分を十分に補給する」

一日を通して十分な水分を摂れるよう工夫しましょう。水分不足は、体へのストレスを増大させてしまいます。お勧めは緑茶です。緑茶にはアミノ酸の一種が多く含まれており、これは集中力を高め、心を落ち着かせる働きを持つことがわかっています。特に、不安感がある時などに効果的といわれています。

最も重要なポイント

さらに最も重要なポイントは「人との交流」です。感染拡大防止策は人と交流すること自体を制限するものでは決してありません。私たちは、人とのコミュニケーションによって気持ち

が和らぎ、安心感を得ることができるといえます。携帯電話のテレビ電話機能やアプリなどを使用するのもお勧めです。対人接触は「減」でも、対人交流は「増」を目指し、コミュニケーションを大切にしていきたいでしょう。

こころの健康を保つこととストレスと上手に付き合っていく、この辛い時期を皆さんと一緒に乗り越えたいですね。

厚生労働省 「こころの耳」 新型コロナウイルス感染症対策(こころのケア) https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus_info/