

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



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.kai.or.jp
Tel: 03-3386-9139

おじやまします。

何してますか？



羽田公江さん
(中野5丁目)

毎日楽しく過ごして
ます。

最近始めたのは台湾語。
娘の書いた本が、台湾語に
翻訳された本を読んでいます。
中国語はまあまあ出
来るので、似ているのかなあ
と安易に考えていたのです
が、まったく違って苦労し
ています。

長くやっているのは紙芝
居。和紙のちぎり絵で、私
が画面を作り、読み手は5
人で発表します。言葉のア
クセントや発声は、友の会
の朗読サークルを長くやっ
ているおかげで、紙芝居の
発表時には随分と役立っ
ています。

ちと旅行に行った時、ホテ
ルのプールで泳いでみまし
た。15年ぶり位ですが、2
5メートル泳げて最高でし
た。



宮地洋光さん
(上高田3丁目)

「この時期、どう暮らして
いるのかって？」

仕事は、障害者社会活動
センターの運営管理室。午
前、午後、夜間の交代制だ
から毎日ではない。
あとは、家に居るのかと
いえばほとんど外出してい
る。「なぜって？」食事のた
め。家では食べないから
鍋とか包丁とか一切ない。
電子レンジもない。

全部外食にしたのは、大
学2年の時から。1年目は
一応、卵かけご飯くらい
は部屋で食べたけど、もう
40年前のこと。

最近では、コロナのせいでテ
イクアウトも増えたけど、
絶対、家にゴミは持ち込み
たくない。洗濯は週2回、
曜日を決めてコインランド
リーに運んでる。綺麗なも
んですよ。家は寝るだけ。
以前は、本と一緒に暮ら



大越和子さん
(新井4丁目)

すほどだったけど、目が悪
くなってほとんど処分した
それでもまだロフトには10
箱あるけど、もう読めない。
パチンコなら以前からよ
くやっていたので、手の感
覚でわかるから遊べる。
あと楽しみといえば週末
の競馬くらいかなあ。

「姿勢がいわね」といわ
れます。トリム体操と水泳
を続けているせいだと思
います。家で洋裁の仕事し
ていたので、運動不足と感
じていました。三人の子供
が育って暇になった頃、友
達に誘われて始めました。
今は、区の警備体育館のプ
ールで週1回続けています。
実は、80歳でやめようと
思っていたのですが、水の中
に居るだけでも身体に良
いと言われて、もう30年
以上続けています。同じ日
に通うグループ8人で仲良
くなって楽しんでます。
(記: 武藤康子)



友の会通信

はがき【投稿】 T・Kさん

Q: 78歳になりますが、四十、五十肩の様な痛みが1ヶ月以上続いています。どうしたら治るのかな？

A: 五十肩？
肩の痛みのある間はかなりつらいものです。しんしんと重苦しい痛みで夜眠れないこともあり、早く治したいですね。世にいう「五十肩」は、正式には「肩関節周囲炎(かたかんせつしゅういえん)」と言います。肩関節周囲炎は経過によって「炎症期」、「拘縮期」、「解凍期」の三つの病期に別れ、それぞれで症状が異なります。「炎症期」は安静時と夜間時の痛み、可動域制限、動作時痛が強く生じます。「拘縮期」では痛みが徐々に落ち着きますが、可動域制限が残ります。制限の特徴として手を上げる動き、背中に手を回す動きなどが特徴です。「解凍期」では可動域制限が徐々に改善し、日常生活での支障は少なくなってきます。

★受診のススメ

ここで一つ注意してほしいことがあります。同じ肩の痛みでも「上腕二頭筋長頭腱炎」、「石灰沈着性腱板炎」、「肩腱板断裂」という可能性も考えられます。それぞれは「似て非なるもの」で治療方法や経過も異なってきますので、まずはお近くの整形外科やペインクリニックを受診し正しい診断を受けてください。

★「五十肩」の運動療法 (肩関節周囲炎のリハビリ)

肩関節周囲炎で痛みがある程度おさまった時期に有効な運動療法の一つをお伝えします(写真)。まずは何も持たないで行い、痛みが無ければペットボトルなどおもりになるものを持って行います。

- ① 痛い方の肩の力を抜いて前後にゆっくり揺らします。
- ② 痛みが無い程度に少し屈みます。痛くない方の手をテーブルや壁で支えます。痛い方の肩の力を抜いて垂らします。同様にゆっくりと前後に揺らします。

目安は10~30回です。状態に応じて回数を増やしてください。リハビリとしての自主訓練は、痛みがあるかどうかを判断しながら行います。強い痛みがある場合、無理して体操をすると、かえって、患部が悪化してしまうこともあります。医師やリハビリスタッフに相談しながら、無理をしない範囲で行うことが重要です。

●介護保険でリハビリを受けられます。「要支援」や「要介護」の方は御相談下さい。

◆共立通所リハビリテーション 理学療法士 高山崇志



痛みが一定治まって何も持たない場合



痛みがなくペットボトルをおもりにした場合

友の会

おたのしみパズル

1	2		3	4	5		6	D
7		E	8					
9		10			11	12	C	
	13			14				
15		16	B	17		18		19
20	21							
22			23	24			25	
		26		A				

【タテのカギ】

- ①はだし。足袋、靴下をはいていない足。
- ②点数。スポーツなどで用いられる得点のこと。
- ③同じの形のベッドが2台並んでいる状態。
- ④口の奥の、食道・気管に通ずる部分。
- ⑤天然の氷を(夏まで)貯えておくための部屋。
- ⑥年寄り・病人など日常生活を助けること。
- ⑩職を自分からやめること。
- ⑫この世の中。世間。人生。
- ⑭ごはんを食べる時に使うもの。
- ⑮偽って証言すること。〇〇〇罪。
- ⑰魚、鳥などを串に串して焼くこと。
- ⑱旅に行くこと。
- ⑲主に小学生の塾。〇〇〇いぐもん。
- ⑳〇〇につく。〇〇に立つ、つとめ、職務。
- ㉒六月ごろに降り続く長雨。
- ㉔他人をだまして、金品を奪う。

【ヨコのカギ】

- ①10月10日は、何の日。
- ⑦愛情のこと。無償の〇〇といえど?
- ⑧征服しようと、たちむかっていく。
- ⑨信仰心。良く見きわめて信仰する。
- ⑩年をとってからのこと
- ⑬〇〇をとる。〇〇のこう。
- ⑯それをさせないように押さえつける力
- ㉑しゃもじ。汁などをすくう皿形の部分に、柄がついてあるおたまのような道具
- ⑳ほしく思う。〇〇望。
- ㉒折り紙細工の一種で奴の形に折るもの。
- ㉔地球の模型。球体。



私たちの仲間



「生きるためのシェアリング」

居宅介護支援事業所

窪田

麻美

この、厳しい時代を生き抜くため友人らと力を合わせている、というお話。2

●介護編●

一人で介護に向かうと気持ちが疲弊してくる。通院介助、美容院への外出介助、ゴミ出しの分別の確認、選挙への送迎。とにかく何かにつけ

てヘルプが必要な我母は要支援2。4年前から東北の実家を始末して東京の私のマンションの隣の棟、スーパの冷めない距離に引っ越してきた。友達もいない。私だけが知らない、という状況はかなり息が詰まる思いである。そこに、キラリと光る友人たちの存在である。その一例を

・自宅サロン
友人のスタイリストは、出産を機にフリーランスになったがなかなか客が増えない。うちの高齢の母が長時間同じ姿勢は難しい、すぐ横になりたがる。

・自宅サロン
友人のスタイリストは、出産を機にフリーランスになったがなかなか客が増えない。うちの高齢の母が長時間同じ姿勢は難しい、すぐ横になりたがる。

・友情感謝
仕上がる女子トークに年齢の隔たりはない。いいだの、素敵だの、耳が遠いのでけたたましいボリュームでの会話が続く。お陰で、みんな元気すこやか嬉しい限り。友情感謝。友情を賛

ご紹介しよう。

容だ!

友人まとめて車で連れてきてくれ、疲れ

パズル応募方法

●同封のハガキに答え「A～E順に並べた言葉」を書いて友の会まで。正解者の内、抽選で5名の方に図書カードをプレゼントします。締め切りは10月25日迄お待ちしております。

●友の会だより4月号「まちがい探し10テン」

応募 48通中、正解者 41通でした。

抽選で10名の方に図書カードを贈呈致しました。

★おめでとうございます★(^▽^)/

【お詫びと訂正】

2022.8月号の未来への「尊いいのち」山崎頼子さんの掲載に誤字の箇所がありました。お詫び申し上げますとともに、以下の通り訂正させていただきます。

- ・低空で横切って行った
- ・当時、島の
- ・山を滑り降り、従姉妹
- ・子守り半纏
- ・二教室だけ残っていた。朝礼の後
- ・年月が過ぎて

ミニ講座

③

こんにちは、早いものでもう朝夕には秋の気配、過ごしやすくなりました。もうすぐ10月。美味しい季節なんて喜んでばかりもいられません。10月1日から「後期高齢保険証をお持ちのかたで、一定以上の所得のある方の自己負担割合(窓口で支払う医療費)」が1割から2割に変更されるのです。それに伴い今年度はすべての方に水色の新しい保険証が交付される予定です。また、2割負担になる方は同一医療機関の外来と訪問診療、往診代は(入院は対象外)三千円までの負担増加額となります。「1割のときから比べて増える医療費が三千円まででよい」といったほうがわかりやすいでしょうか。これは令和7年9月30日までの経過(配慮)措置です。また、この措置を受けるには、場合により市区長村への申請が必要です。社会情勢により、様々な日用品・食料品が値上げされ、本当に生活は困窮するばかり。

なにかお困りごとがありましたら、お近くの職員や友の会にぜひご相談ください。厳しい世の中、一緒に声を上げましょう。

(塚本 由美子)