

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!

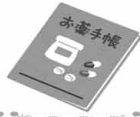
薬剤師さんをご紹介ください。

薬剤師も地域へ、在宅医療も旺盛に展開

青葉調剤薬局

中野区中野5-47-10

03-3389-7110



オレンジカフェきょうりつ

どなたでも参加できます



- 参加費…100円
- 事前予約…必要なし

（共立病院隣のビル1階・ヘルパース
テーションほっと事務所101の隣）

- 日時…第2水曜日14時～15時半
- 会場…石井メゾン102

オレンジカフェ（認知症カフェ）は、身近にあるカフェのように気軽に喫茶を飲みながら、認知症の相談や参加者同士の交流など楽しく過ごす場所です。

健友会でも看護師、リハビリ、ケアマネジャー、事務員等多職種の職員が中心となって開催しています。

プログラムの内容は、ギターの生演奏での歌、自己紹介、体操、ミニ健康講座、認知症に関する質疑応答等です。

認知症の有無にかかわらず、ご興味のある方も、どなたでも参加できますので、友の会の会員の皆様のお越しを是非お待ちしております。



◎問い合わせ先：電話 3386-9139（友の会事務局）

大出珠江 介護福祉事業部長

貯筋のススメ

自宅で出来る簡単フレイル対策

指導 ◆共立通所リハビリテーション 理学療法士 高山 崇志

〈フレイルの評価基準表〉

国立長寿医療研究センターより引用

	評価基準
体重減少	6ヶ月で、2kg以上(意図しない)体重減少
筋力低下	握力：男性<28kg、女性<18kg
疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
身体活動	①軽い運動・体操をしていますか？ ②定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

評価基準のうち該当数

- ・3項目以上 …… フレイル
- ・1～2項目 …… フレイル予備軍
- ・0個項目 …… 健常

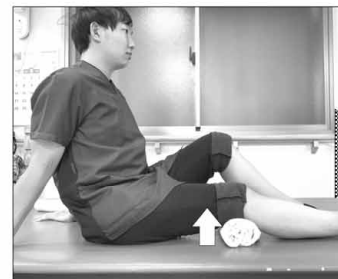
1、「椅子スクワット」方法

- ①椅子に座りテーブルに手を置きます。
- ②5秒数えてゆっくり立ちます。
- ③5秒数えてゆっくり座ります。
- ④まずは10回繰り返して、慣れてきたら回数を増しましょう。



2、「膝伸ばし運動」の方法（膝が痛む場合）

- ①ヨガマット等を敷き長座をとります。両手は体の後ろにつきます。
- ②一方膝の下にクッションやタオルなどを敷き、反対の膝は軽く曲げて立てます。
- ③クッションを押しつぶすようにして、その状態を5秒間キープします。
- ④10回ほど繰り返します。



*「フレイル」：「Frailty（虚弱）」の日本語訳です。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指します。

軽い運動・体操を行うことで骨格筋量の向上が期待できます。さらに歩行速度の改善やお腹が空くので食事摂取量が増え体重の良好なコントロールとなり、エネルギーに満ちて疲労感の消失となるなど、「フレイル」の基準からの脱却が可能となります。

※中野共立診療所の通所リハビリではアクティビティや集団・個別リハビリをしながら日中をお過ごし頂けます。さらに「握力」や「歩行速度」の評価を行っています。「要支援」「要介護」の認定がある方は是非ご相談下さい。



お孫さんと乾杯!

起立性低血圧があり担架で入院された患者さんです。92歳とは思

庄迫骨折術後に、リハビリのため転院されてきたYさん92歳のお話をさせて頂きます。

私たちの仲間

本人は「6月25日孫の結婚式に行くのが目標」としていましたが、このコロナ禍で外出、外泊は厳しいため25日までは退院すること

が目標となりました。起立性低血圧で離床が進まず、ほぼベッド上の生活。そんな時テレビで、「コロナも悪い事ばかりでなく、オンラインの普及によって遠方に住む家族が繋がる」という情報を見ました。

これなら式に参加出来るかと閃きました。その頃Yさんは、せん妄が出始めたため、進行させない様に刺激を与えながら、式の服は？髪型は？アクセサリは？と考えていたのだい、後日に、「服はオ

式場にいるように、背景を飾り、グラスの中はブドウジュース

今年の10月には、別のお孫さんの北海道での結婚式を楽しみにしていました。が、とても残念なことに、8月7日心不全にて、ご永眠されました。

娘さんから、「6月25日、横浜で孫の結婚式があるんです。前泊のホテルも予約しています。参加させたいんです。前の病院の時に、行けないかもって話したらすっかり元気がなくなりました」と・・・。

娘さんには、車椅子に乗ると血圧が下がる事や、トイレに行けない現状などをお伝えしました。オンラインでの参加の提案をしてみたところ喜んで下さり、当日は、私が一番緊張してしまい「落ち着いて！」と笑われました。

お洒落して出席



お洒落して出席

中野共立病院3階回復期リハビリ病棟

介護福祉 主任

小林麻美子

「オンラインで結婚式に出席」

ここどこ？なかの



***ここどこ？なかの 応募方法**
同封のハガキに場所の名まえをお書きになりお送りください。正解者の内、抽選で5名の方にQUOカードをプレゼントします。締め切りは 11月20日までです。お待ちしております。

***友の会だより8月号パズルの当選者5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！★**

原水禁世界大会参加してきました



2023年原水禁世界大会長崎に参加してきました。
健友会職員の代表3名
左から 桃井診療所事務：徳永さん・3階病棟看護師：金子さん・健診センター事務：脇本さん
友の会員さんからの千羽鶴も無事に届けることができました。貴重な経験となり、皆様からのカンパ金のおかげです。有難うございました。

サークル活動時間割り

サークル	日程	時間	場所	申し込み	参加料
囲碁将棋	第1(土)	9:30~11:30	共立診療所4階	必要なし	なし
朗読	第1、第4(木)	14:00~	スマイル中野	初参加要連絡	1000円/月
卓球	第1、第3、第5(月)	10:00~11:30	共立診療所4階	初参加要連絡	500円/回
フラダンス	第1、第3、第4、第5(月)	14:00~15:30	共立診療所4階	初参加要連絡	1000円/回
ヨガ	第2(火)	16:00~17:00	共立診療所4階	初参加要連絡	なし
英会話	毎週(日)	問い合わせ	ZOOM(WEB)	初参加要連絡	問い合わせ
健康麻雀	第2、第4(土)	9:30~11:30	共立診療所4階	必要なし	なし
手芸	場所確保により不定期	問い合わせ	スマイル中野	初参加要連絡	500円/回
コーラス	第2(土)	14:00~	新井区民センター	初参加要連絡	500円/回
太極拳	第2(土)	13:30~14:00	新井区民センター	初参加要連絡	問い合わせ
吹き矢	第1(火)、第3(火)	17:00~19:00	共立診療所4階	初参加要連絡	問い合わせ
サークル	日程	時間	場所	申し込み	参加料
法律相談	第3(水)	14:00~30分制	共立診療所	要連絡定員あり	なし
オレンジカフェ	第2(水)	14:00~15:00	石井メゾン102	必要なし	100円/回
屋上庭園庭園 お手入れ	第3(土)	10:00~11:00	中野共立病院屋上	事務局へ連絡を	なし
ころばん体操	第4(火)	14:00~15:00	共立診療所4階	必要なし	なし