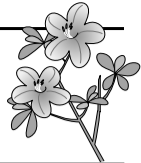


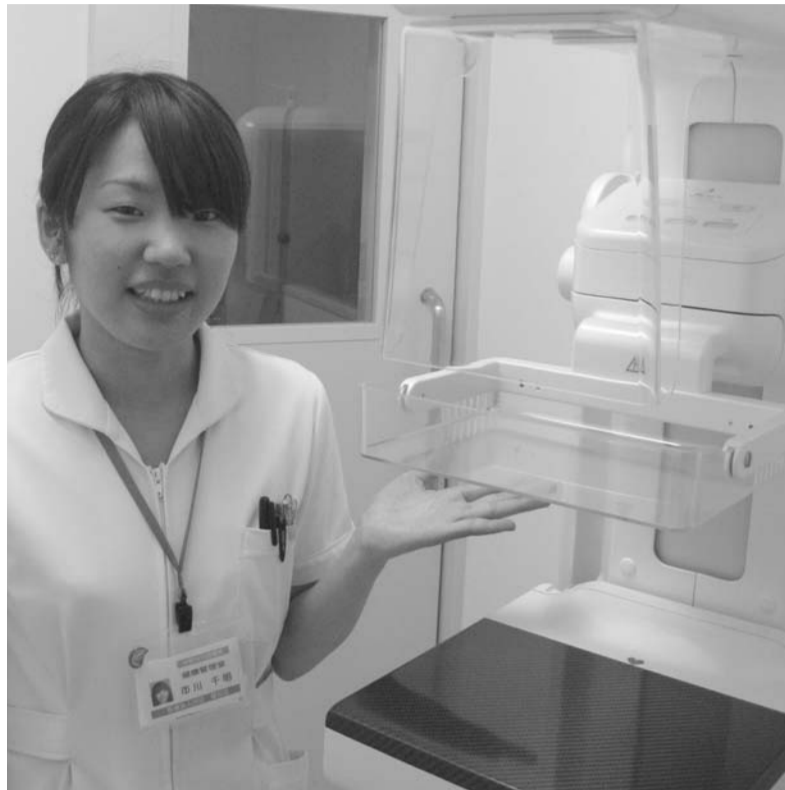
- 2面……広がるころばん・セラバン体操
- 3面……健康づくりの仲間 474 世帯入会
- 4面……健康に効く話 腕で測る骨密度検査



住所や宛名を変更される場合はぜひご連絡ください。
電話・FAX 03-3387-5888

健友

発行 医療法人社団健友会
中野・杉並健康友の会
〒164-0001 中野区中野 5-44-3
TEL 03-3387-3051 FAX 03-3388-1381
編集 「健友」編集委員会
ホームページアドレス www.kenyu-kai.or.jp/



乳がんのマンモグラフィ検査を紹介する健診センター保健師の市川千明さん



第2次支援チームと送り出す健友会・東医研の職員

た薬局を
は被災し
た。薬剤師
お話を聞
きまし
を切り、
拭き、爪
の髪を
のベトベ
は、女性
のベトベ
トの髪を
拭き、爪
を切り、
お話を聞
きまし
た。薬剤師
は被災し
た薬局を

慢性疾患、介護 支援はこれから

原発事故の解決も見通
慢性疾患、介護
支援はこれから

支援し、限られた種類の
中で適切な薬を提供しま
した。理学療法士は足浴・
マッサージ、歯科衛生士
は入れ歯研ぎで活躍、介
護福祉士は被災した介護
施設を支援しました。

募金は190万円に

職員・患者・地域の皆
さまから寄せられた救援
募金は190万円を超え
ました。心からお礼を申
上げます。

乳がんマンモ検査や 子宮がん検診で早期発見

中野共立病院附属健診センター

医師・検査スタッフは全員女性

4月から中野共立病院
附属健診センター（中野
共立診療所3階）で乳が
ん検診のマンモグラフィ
検査、乳房超音波（エ
コー）検査や子宮がん検
診が始まりました。

早期発見で 治るがん

乳がんや子宮がんは、
早期発見することで早期
治療につながり、治癒率
が高い「治るがん」です。
しかし、どちらのがんも、
初期段階では自覚症状が
ない場合が多いため、定
期的な検診は早期発見の
唯一の手段です。

予約制 時間は30分

乳がん・子宮がん検診

中野区の健診でも ご利用を

6月からは中野区健診
が始まります。乳がん・
子宮がん検診の受診票が

東日本大震災 続けています 医療・介護の支援

健友会と東医研（薬局
法人）は、東日本大震災
の被災地への医療・介護
支援チームを送り続けて
います。派遣は5月5日
現在、13回28人。

2週間ぶりに 沐浴できた

3月11日、岩手県の実
家が被災した中野共立
病院副院長の山本英司医

師が現地へ。2週間、医
療支援を行いました。3
月16日からは、宮城県塩
釜市の坂総合病院などへ
支援チームを派遣しまし
た。



避難所で2週間ぶりに沐浴ができた赤ちゃん

避難所訪問では、清拭
すらできず、湿疹がで
きていた生後2カ月の
赤ちゃんを、ベビーバ
スを探し、お湯を沸か
をさせてあげることが
できました。

避難所でノロウイルス
による下
痢が広が
る中、原
因の一つ
である仮
設トイレ
の掃除も
続けまし
た。



苦しい
ことは
いっぱ
いあり
いから
（高）

優しい面持ちの中に
も凛とした雰囲気
口輝子さん。今もC型
の心意気で乗り越えて
肝炎の治療を続け、さ
らに交通事故後遺症に
よる頭痛の悪化と闘い
ながら、11年前にご主
人を亡くされた後も、
一人で日本料理店を切
り盛りしています。
樋口さんは、大宮八
幡宮の秋の大祭で、女
神輿の担ぎ手を21年間
続けています。70歳の
昨年、女性の最高齢
でした。病気もお店の
経営も、
苦しい
ことは
いっぱ
いあり
いから
（高）

女神輿担ぎ最高齢

なせば成る！
の心意気で

かわしん健康友の会
樋口輝子さん（杉並区和田）



わたし

東日本大
震災の未曾
有の被害は、
天災と人災
のダブルパ
ンチといっ
ても過言で
はありません。医療と
福祉を切り捨て、防災
までも「まずは自己
責任」という、「いの
ち」をないがしろにし
てきた政治が救援や復
興にも影を落としてい
ます▲いま日本をどの
方向に向けていかなけ
ればならないのか、一
人ひとりが考え始めて
います。復興は、自ら
のあり方も政治のゆが
みも正していくことな
しには成り得ないので
はないかと思えます▲
民医連は、医療・介護
の支援、復興支援に歴
史に残るだろう活動を
続けています。復興は
長い道のりですが、支
援を続けることに確信
をもち、その一人とし
てしっかりと歩みを進
めたいです。決してあ
きらめることなく▲被
災者の数々の辛い経験
と、その中で人のつな
がりや人の強さを再認
識したことを、私たち
一人ひとりが無駄にし
ないために。（春）

これからますます重要で
す。

がんばります 無差別平等の医療

健友会に新人12人



健友会の新人職員12人が元気に働き始めています。「民医連とは何か」の研修では「無差別平等の医療を国の理念にした」と思いを強くしました。3人に抱負を聞きました。

患者に寄り添う 初心を忘れずに

看護師・佐藤美香さん
(中野共立病院2階)



長年の夢だった看護師になれた喜びを胸に、苦しいことがあっても、仲間や先輩、そして何より患者様に支えていただき

ながら、患者様に寄り添った優しい看護をしたいという初心を忘れず、一歩ずつ前進していきたいと思えます。

り、患者様の力になりたいと思えます。

人と話す喜び 食べる喜びを

言語療養士・若林唯さん
(中野共立病院リハビリ室)



人と話すこと、ご飯を食べることはすごく大切なことで、それができなくなった時、どれほどつらい気持ちになるかと思

医療費問題から 見える社会に挑む



母が子どもの医療費で大変苦労したこともあり、「いのちは平等」を掲げる民医連の職員になりました。医療費の問題

健康友の会で広がる ころばん・セラバン体操

年齢を重ねると怖いのが転倒して骨折、そして寝たきりになること。

そこで、健康友の会は、転倒予防のころばん・セラバン体操に取り組んでいます。

この体操を続けることで、体のバランス感覚、敏捷性、足腰の筋力が向上します。みんなで映像を見ながら体操します。

いすに座った ままでもOK

だれでもできます。介護認定の要支援・介護1の方でもできるよう、全ての動作をい

無理なく できるのが魅力

井口寿美子さん(仮名)
80代 中野区在住

外反母趾の痛みもすこしありますが、やはり歩かないといけない、体を動かさないといけないと思

体操は一人だと寂しいですが、皆さんと一緒に続けられます。自分のペースでやって

いいですとされているので、無理せずやっています。みなさんも一緒にやってみませんか。



セラバンドを使って上半身の体操中

ころばん・セラバン体操を実施している健康友の会

友の会名	定例日	開始	場所
やまと健康友の会	毎週火曜日	10時	やまと診療所2階
中野共立友の会	毎月第4火曜日	14時	スマイルなかの等
城西診療所健康友の会	毎月第2月曜日	14時	桃園地域センター
西荻窪診療所・友の会	毎月第3土曜日	10時	西荻窪診療所2階
天沼健康友の会	偶数月第1木曜日	14時	天沼診療所3階

あなつぷ & あなつぷ 病院・診療所・友の会

ボランティアに 病院から感謝状

中野共立友の会



4月9日(土)、共立友の会ボランティア感謝交流会を共立病院4階で行い、ボランティアの約半数と職員とあわせ、50人が参加しました。各自の取り組みや思いを語り、お互いの励みになりました。

梅の三溪園を 散策

ぬましん健康友の会



3月4日(金)、朝からの寒風にも負けず、参加者10人は三溪園を散策。満開の梅の甘い匂いが園内

いっぱい広がり、早春の1日を楽しみました。(鈴木)

絵手紙で 誕生日カード

城西診療所健康友の会



の絵に「いつまでもお元気で」など書き手の言葉を添えます。お礼の返事もあり、励みになっていま

雑祭りを兼ねた おしゃべり会

かわしん健康友の会



3月2日(水)、川島診療所待合室で雑祭りを兼ねたおしゃべり会を開き、10人が参加。桜餅、甘酒を飲みながら、若い頃の話や戦時中の体験

元気をくれた 映画会

やまと健康友の会

大震災4日目の3月15日(火)、「鉄道員」を上映し、映画会終了



やまと健康友の会
長沢 朋子さん(中野区野方)



五重塔と千手観音の 光徳院へ

西武新宿線の新井薬師前駅から徒歩約7分のところに光徳院があります。まず駅北口商店街を哲学堂方面に進み、一つの信号を右斜めに入ります。200メートルほど歩くと、右手に東光寺が見えてきます。坂の突き当たりは上高田公園です。その角を左折すると、すぐ左が光徳院です。光徳院には木造瓦葺の美しい五重塔があり、仏塔愛好家が全国から参拝に訪れるそうです。その向かいの観音堂には千手観音がまつられていて、ガラス越しにいつでも拝観できます。お顔は卵型でりりしく整っています。1995年に中野区の文化財に指定



光徳院の五重塔



光徳院の山門

されました。

訪れた日が8のつく日で新井薬師の縁日、こちらにもお参りしてきました。

薬師通り商店街の亀屋で、薬師もなか、魅まんじゅうなどお土産も買いい、帰途につきました。近くに木蓮と八重桜が見事に咲いていました。

今回は東光寺には入りませんでした。平和の灯があるとのこと。今度ぜひ訪れてみたいと思います。

健康づくりの仲間474世帯入会 3年連続の目標達成

中野・杉並健康友の会

健康友の会の会員は、いのちと健康を守り、励まし合う仲間です。その仲間に2010年度で474世帯が新しく加わりました。9つの友の会からなる中野・杉並健康友の会として年間450世帯の入会目標を3年連続達成しました。

7友の会が 年間目標を達成

秋の会員拡大月間では、ぬましん、桜山、天診、桃井の健康友の会が月間・年間目標を達成しました。桜山は友の会役員が地

域・知人訪問を強め、天診は職員と協力し待合室の健康友の会が年間目標



友の会入会をお誘いする訪問に出発。桜山健康友の会の役員と職員

を達成しました。

入会者の声

健康を大切に チャレンジ

ぬましん健康友の会
小松 大さん

40代に大病を患い病院通いですが、まだまだ若い62歳。健康を第一にして友の会の皆さんと物事にチャレンジしていきたいと思っています。

中野・杉並健康友の会 2011年度総会

・日時 2011年6月8日(水)
午後1時～午後4時30分
・会場 東京土建中野支部会館
※全体会で議案議論と活動交流

看護・介護の現場から⑭

看護師の前で血圧を測り、薬を飲む ～桜山診療所だからできる支援～

桜山診療所 看護師長 松村恵美子さん



◆ 血圧計が 家になくても

桜山診療所に毎日、血圧測定に来る患者さんのお話です。

高血圧の患者さんの中には、家に血圧計がない人や、一人では決まった時間に薬を飲み、血圧を測ることができない人もいます。正確な情報がないと、医師は、正しい薬の処方が出せません。

◆ 看護師の前で 薬を飲む

そこで、血圧の測定と薬の服用をしっかり支える必要がある人には、休日を除く毎日、診療所で血圧を測り、看護師が薬を手渡し飲んでもらうこ

とにしました。

結果、血圧がすぐに安定して現状の薬で良い人や、薬を増やさないといけない人が明らかになりました。

この活動は、外来を担当する他の病院の医師には驚かれます。

◆ 患者さんを よく理解できる

まだ取り組み始めて4カ月ですが、患者さんという話ができ、その人が理解でき、うれしです。また、日常生活の様子や治療を進めるうえでの問題が見えて、解決にも役立ちます。

外来では、看護師としてゆっくりお話を聞くことは難しい時もありま

す。でも、深く関われると、それはやりがいにつながります。

◆ 桜山診療所だから 支えられる

よく「自己責任」という人がいます。薬の服用や自己血圧測定もそこに入るかもしれません。でも、一人では続けられない人もいます。

患者さんの近くにいる、「病気だけでなく、その人を診る」姿勢を持つ桜山診療所だからできる支援として、これからは続けたいと思います。

高血圧かなと思う人はぜひ一度、診療所で血圧を測って、悩みを看護師にお話ししてみてください。

つながり & つなぐ 病院・診療所・友の会



後、参加者の一人が「すっかり気が減っていたが、今日は皆さんと映画をみられて少し元気になった」と話しました。少しお役に立てた気分です。(池田)

ナツの紳士が 食事に

桜山健康友の会

4月12日(火)の友の会食事に、賑やかな女の子のおしゃべりの間中、N氏はニコニコ聞いただけ。頃合いを見て「さようさようさま。お先に…」と音もなく去ります。笑顔の素敵なN氏。食事が華やかになった感じ。春です。(木村)



涙なみだの 映画会

西荻診療健康友の会

4月2日(土)の映画会は「ALWAYS 三丁目の夕日」を上映しました。参加者10人とも皆さん



涙を流しながら見ました。参加者の一人が友の会に入会。今年度、最初の入会です。(吉田)

元気の源 「お花見」を楽しむ

天診健康友の会



4月6日(水)、妙正寺川沿いの枝垂れ桜の下でお花見。満開ではありませんでしたが、陽気も良く、参加者20人は、年に1度の元気の源「お花見」を楽しみました。東日本大震災支援募金に、参加費と合わせて1万円を超える金額が寄せられました。(犬山)

血管から 若々しく

桃井診療所



ケア24南荻津からの依頼を受け、「血管」についてミニ講演会を開催しました。所長の野田先生のお話を聞いた。内容の濃い1時間半となりました。(新井)

健康に話効く



中野共立病院 放射線技師 高野光伸さん

骨密度検査の話

前腕で正確に測れます

利き腕でないほうで測る

骨密度検査とは、骨粗しょう症を診断するために骨の密度を測定する検査です。中野共立診療所では、前腕(利き腕でないほうの腕)の骨量を測ります(DEXA法)。

骨折は寝たきりの原因に

では骨粗しょう症とは何か。「骨の密度が減って、骨がもろくなっている状態」をいいます。骨がもろい状態なので当然、骨折しやすくなり、股関節や大腿骨の骨折は、寝たき



閉経後の女性は注意を 骨粗しょう症は、年齢を重ねるにつれて骨を作る細胞が減ることによって起こります。とくに女性は閉経後の女性ホルモン減少により骨量の減少が大きくなってしまいます。



検査は、診察時に医師に依頼を出してもらい、レントゲン室で撮影を行います。その結果はすぐに出るので、その日のうちに医師に、結果についての相談が可能です。ぜひご利用ください。

すぐに結果が診察に役立つ

なぜ、前腕で測るのか。前腕の骨は加齢による変形がなく、測定結果のバラツキも少ない点で、高齢者にとって信頼性の高い方法なのです。

信頼性の高い前腕骨の測定

減少は年齢とともに進行するので、定期的に骨の密度を計測する必要がある。6ヵ月に一度の検査をお勧めします。

スケッチでほっと



○青山さんがスケッチ集「桃園がいらい スケッチさんぼ」を発行 しんぶん「健友」1面左上の挿絵コーナーに、長年スケッチを掲載して下さった青山豊次さんが、スケッチ集「桃園がいらい スケッチさんぼ」を発行しました。絵と文で散歩している気分になります。

俳句

山独活の 仙人風味 酢味噌和え

杉並区西荻北 三池 新

春のデイ 風船ゲーム 癒される

中野区南台 鈴木 梅子

短歌

一夜にて 起ち上りたる 折れ水仙 花の意を 被災地の方へ

杉並区高円寺南 小林 風韻

私のお勧めの 商店街

西荻窪「神明通り共和会」 衣「医」食住のお店そろそろやさしい街



西荻窪診療所 看護師長 窪田典子さん

JR西荻窪駅(杉並区)から南にやや離れた一方通行の神明通りに、西荻窪診療所が加盟する商店街「神明通り共和会」があります。春日神社、慈宏寺、松庵神社などをたどる杉並区の歴史資源コースにも含まれています。加盟店数は38。衣「医」食住に必要なお店は、ほぼそろっています。古くからの畳屋、杉並区ヘルシーメニュー推奨店、ソムリエの資格を持つ店主がいる酒屋もあります。



共和会の皆さんはやさしく、安心して買い物やお食事ができます。毎年5月には、西荻窪駅周辺の商店街を回るハロー西荻ウォーキングスタンパラリー、秋には子ども神輿もでる祭りがあります。私も参加している共和会婦人部は、神輿を担ぐ子どもたちに不公平がないようにと袋詰めでお菓子を渡します。量も多く、大人気です。皆さんも、神輿を担いで商店街を練り歩きましょう。

千代の湯

画・青山豊次さん(かわしん健康友の会)

現役のお風呂屋さんです。建物はどことなく風格があります。玄関はちょっと居住まいを正した感じで、高いところに窓があって、どっしりとお客さんを待っています。(中野区中央3-16-12)

折鶴コーナー 毎年、千羽を超える 折鶴コーナー 遠藤みゑ子さん 薬局では、平和の願いを 広島・長崎・沖縄へ伝えようと、折り鶴コーナーを設置しています。10年前から7月に、原水爆禁止世界大会にむけて折り鶴をお願いしていただきました。2年前からは、沖縄の基地反対行動を支援しようとして1年中、お願いしています。待ち時間や自宅、通所りハビリで折られた鶴は毎年千羽を超えます。 皆さんもぜひ折ってください。



友の会サークル訪問⑳

手芸の「結の会」

〜1回1作 完成の喜びは最高〜

みなでわいわい楽しみながら、1回で1作品を完成させる達成感があるのが手芸サークル(結のゆい)の会です。様々な置物や根付け(帯に携帯するための装飾品)を作っています。干支にちなんで、今年はおウサギのお雛様、昨年が軍手に綿をつめて寅の人形を作りました。木の洗濯ばさみをばらして、こけしなどの人形を置く小さい椅子も作りました。

手先が器用にな

日時：毎月第1金曜日 午後1〜4時

場所：友の会事務所(中野区中野3)

▼会費：なし。材料費1回300円〜500円

