

健友

募集

医師
看護師
ヘルパー

健友会 電話 03-3387-3051

核兵器のない世界

原水爆禁止中野協議会 菊池恒美

5月にオバマ大統領が原爆投下国の大統領として初めて被爆地・広島を訪問。「核兵器のない世界」への期待が、かつてなく高まっています。今、核兵器をとりまく世界的な流れはどうなっているのでしょうか。

営々と受け継がれる思い

原水爆禁止世界大会は、1954年アメリカのビキニ水爆実験に反対する世論と運動が広がるなかで、その翌年に広島で開催され、その後営々と受け継がれてきました。

核兵器廃絶への展望

今年4月、「ヒロシマ・ナガサキの被爆者が訴える核兵器廃絶国際署名（ヒバクシャ国際署名）」が発表され、取り組みが始まりました。



中野からも2016年原水爆禁止世界大参加に参加しました。右から4番目が菊池さん

と述べています。「核兵器禁止条約」が焦点です。

核兵器禁止条約の交渉開始

国連総会ではこの20年間、核兵器禁止条約の交渉開始を求める決議が加盟国の7割を超える賛成で採択され続けてきました。しかし、核保有国が反対するなかで具体的な議論はすすんでいません。非核保有国は昨年の国連総会で「核兵器のない世界」を実現する具体的な方法を議論する作業部会を提案し、約70カ国がジュネーブの欧州国連本部に集まり討論を開始されました。国連として初めて核兵器禁止条約を議論する画期的な会議です。

また、「核兵器は、人類はもとより地球上に存在するすべての生命を断ちきり、環境を破壊し、地球を死の星にする悪魔の兵器です。……被爆者は、核兵器を禁止し廃絶する条約を結ぶことを、すべての国に求めます。」



平和公園内では、海外からの参加者のために、被爆者と高校生が、紙芝居を使い英語での「語り部」を行っていました



全国からの通し行進者が登壇



ベトナムからの参加者より、国際署名8万筆の目録が被爆者に手渡されました

私たちにできる平和の種まき

約の交渉開始の流れに背を向け、核保有国の代弁者のような態度をとっています。「核兵器のない平和で公正な世界」ではなく、「ザ・戦争する国」へ、ひた走る安倍政権の暴走をストップさせることは、原水爆禁止運動の課題です。

世界の流れは核兵器廃絶へ

世界的には、海外から政府代表や反核平和運動の代表ら26カ国から89人が参加。「核兵器のない世界」への扉を開こうとする新たな動きがうまれています。これは、被爆者のたかいたと世界大会がくりだした



みなさんより預かった「折り鶴」を奉納する健友会・東医研の参加者

兵器のない世界」を実現しましょう。

あなたとあなたの家族、すべての人びとを絶対に被爆者にしてはなりません。あなたの署名が、核兵器廃絶を求め何億という世界の世論となつて、国際政治を動かす。命輝く青い地球を未来に残すと確信します。

「ヒロシマ・ナガサキの被爆者が訴える核兵器廃絶国際署名」より

わたし

参議院・都知事選挙と続いた熱い夏が終わった。都知事選では「厚化粧」と

揶揄された候補が圧倒。史上初めて女性の都知事が誕生した。「政治とカネ」で失われた都民の信頼回復に向けて誠心誠意、公約実現を目指してほしい▼間もなくリオ・オリンピック・パラリンピック開幕。真剣勝負の熱い闘いが楽しみだ。急激な経済発展が期待された「南半球の勇」は、世界のオイルマネーの下落による景気の低迷で「格差と貧困」が拡大し、治安の悪化と政情不安まで抱える状況となっている。果たして大会の成功は？ 日本選手団の活躍はいかに？▼参院選が終わったとたん、政府は沖縄のヘリパッド建設工事の再開を強行した。現地では熱い抗議行動が展開されている。辺野古基地建設反対を含めて、何度も民意を示してきた沖縄。日本の真の安全保障と米軍基地問題を、今こそみんなで熱く語り合いたい▼今年の夏の熱さは彼岸を過ぎて忘れられないようにしたいものだ。(みゆ)



中央が高根所長。「スタッフが明るくてとても良い」(青山)

利用者の状態改善が
何よりも大事

ももその健康友の会では月に1回「健康講座」や「茶話会」を行っています。4月、葬祭ディレクターの結城健司さんを講師に、終活セミナーが行われました。その時に紹介された、エンディングノートについて、「どういうものかわからない」「知っているも書けない」などの意見が出され、2回の茶話会で、体験することになりました。

事業所を訪ねて ⑩

西荻南訪問看護ステーション

今回は、西荻南訪問看護ステーションです。西荻建診療所の2階にある事務所に高根啓子所長を訪ねました。

「みなで行うリハビリ」
として定着

看護・介護の現場から 48

ご当地ラジオ体操でリハビリに意欲を

中野共立病院 3階病棟病棟長 西田 美緒子

3階病棟は、ADL(日常生活動作)能力の向上にむくむくたるの防止と家庭復帰を目標としてリハビリを行う、回復期リハビリテーション病棟です。



この日のご当地ラジオ体操は関西編。「ほな、ポチポチ行きますか」と始まりました

入院生活の中で「下肢筋力の向上」と「メリハリのある生活」「集団で行うことでの相乗効果」を目的に、全患者さんを対象として、毎朝9時20分から、集団起立訓練を行っています。場所は3階病棟の食堂で、病棟・リハビリスタッフが一緒にいます。

6月からは毎週水曜日に、起立訓練の代わりにラジオ体操を行っています。ご当地ラジオ体操として各地の方言にあわせて体を動かします。立位で体操ができる患者さんは少ないですが、車椅子に座して上半身を動かしたり、皆さん自分のできる範囲で参加してくれています。

「ご当地」ということで、懐かしい言葉が耳に入ります。リハビリの意欲につながると私たちも嬉しです。



指導を受けながら、立ち上がり回数計測

健康度合いを測りましょ

7月25日に開催された「友の会研修会」のテーマは「健康度合いを測りましょ」。

講師は中野共立病院 理学療法士・鈴木大介さん。熱のこもった講演の後、鈴木さんと、櫻井理子さんが測定実習を行いました。

3ヵ月に一度、健康度合いを測り、記録カードに記入し、数値で自分の健康状態をチェックしましょう。健康度合いアップには、しっかり運動、しっかり食事、ゆっくり休養が大切。ウォーキングや健康体操、食事会、趣味のサークル活動など、友の会への参加が効果的というアンケート調査結果もあります。

「健康度合い」を測る項目は①体格指数(BMI)②握力測定③下腿周径測定④反復指定⑤立ち上がり回数計測⑥立ち上がり回数計測

睡眠時呼吸回数計測⑦立ち上がり回数計測



エンディングノートに鉛筆で書き込む

エンディングノート体験、今をより良く生きるために

参加者の一番の関心事は、お葬式・お墓についてでした。お葬式は簡素化が進んでいて、家族葬や直葬が増えていること。注意してほしいことは、葬祭社が示す葬儀一式の額には、斎場や料理、返礼品などの費用

エンディングノートの書き方体験会

エンディングノートの書き方体験会

エンディングノートの書き方体験会

2016年度 第21回 健康と平和のまつり

友の会まつり 祭

8月31日(水)～9月2日(金) なかのZERO (西館) 美術ギャラリー (中野駅南口10分)

作品展 鑑賞時間
8月31日(水) 13時～16時30分
9月1日(木) 10時～16時30分
9月2日(金) 10時～15時

芸能まつり 11月16日(水) 開演12時～終了16時30分
スマイル中野2F なかの芸能小劇場 (中野駅北口5分)
踊り・コーラス・民謡・楽器演奏・手話ダンス・フラダンス・寸劇など
出演申し込みメチ 10月14日(金)

友の会まつり実行委員会
電話・FAX 3387-5888 (中野・杉並健康友の会事務局)



アドバイザーは葬祭ディレクター・結城健司さん

エンディングノートは、人生の最終段階で、家族や親しい人へのメッセージ、終末期の希望を伝える重要な役割を果たします。

「健康チェック」スタート

「健康チェック」スタート

あなつぷ & ちなつぷ 病院・診療所・友の会(名称変更の友の会があります)



「健康チェック」スタート



「健康チェック」スタート

「健康チェック」スタート

あなつぷ & ちなつぷ 病院・診療所・友の会(名称変更の友の会があります)

「健康チェック」スタート



「健康チェック」スタート



「健康チェック」スタート

平和大行進は核兵器廃絶を訴え、全ての都道府県と7割を超える自治体を通じた国民的な行進です。7月27日は北海道から東京コースの杉並・中野・新宿間の行進。私たちも杉並区会館での出発式に参加。杉並区役所まで、核兵器のない世界を、と訴え行進しました。

毎週火曜、やまこ診療所2階でおこなわれている体操です。8月2日の参加者は12人。みなさん待ちどほしいと楽しみにしています。(詳細はひびろびろ(佐藤)さんへ)

「夫婦仲よく食事会」

「健康チェック」スタート

「健康チェック」スタート

「健康チェック」スタート

「健康チェック」スタート



健康談 第18回

中野共立病院
内科医
大竹 邦之

「ちようどいい」 のがいい



なんでも相談会 に参加して

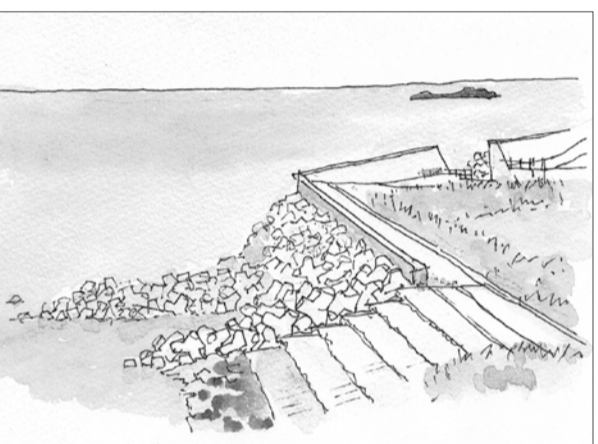
このたび、中野駅北口で開催されている「なんでも相談会」に2回ほど出席させていたいただきましたが、その感想を少し述べさせていただきます。

●**血圧**
健康に不安があるけれども病院に行くほどでもない、という方がほとんどですが、最も印象的だったのは、「血圧」に関する相談の多さでした。相談に先駆けて血圧を測定するのですが、血圧が低ければ低いほど良いと思っ

ている方もいらっしゃるようです。
高血圧がいろいろな疾患のリスクになること



競技かるたA級4段です。カルタ着姿の先生



スケッチ 佐渡の浜辺
かわしん健康友の会 青山豊次/作



国民平和行進は、「核兵器のない世界を」と核兵器廃絶を訴え、すべての都道府県と7割を超える自治体を通り、毎年10万人が参加する国民的行動です。7月27日の平和行進は杉並から中野-新宿間コース。北海道からの通し行進者山田太枝さんと、健友会・東医研から原水爆禁止2016年世界大会参加者を先頭に行進。沿道の人たちに、核兵器廃絶を訴えました。

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

株式会社 東京医療問題研究所 本社事務局電話 3389-6911
〒164-0001 中野区中野 5-47-10
ホームページ http://www.toiken.co.jp

●**体に良い食べ物**
次に印象的だったのは、「体に良い食べ物」についての相談です。「アポカドは体にいいんですか?」「玉ねぎがおいしいって聞きました」「ニンジン

は?」「とびきり具合だ。そもそも、「体にいい」ってなんぞでしょう?」

では、糖や脂質は体にはいいんでしょうか? 三大栄養素でさえこんな状態なのに、アポカドが体にいいか悪いかなんて、一言で答えられるはずがありません。結局、なんでも「ちようどいい」程度の良さを求めている、過ぎたるは及ばざるがごとしなどと、年寄りみ

たお答えをしています。
つまりは、なんでも「ちようどいい」のがいいのであって、これからも「なんでも相談会」に参加して、皆さんを「ちようどいい」健康に導いていけたらよいと思います。

毎週火曜の10時、やまと診療所の2階から歌声が響きます。ビデオを観ながら、それに合わせて歌い、ころばん・セラパン体操が行われています。実施して6年、平均年齢は83歳。毎回の参加者は平均10人程です。

●**キッチン「しゃべり場」**
桜山健康友の会 木村ケイ

7月19日、150回目 しい・ヘルシー・楽しいの食事を手づくりのお赤飯で祝いました。おひまわり(1月と8月は休

●青葉調剤薬局 中野区中野 5-47-10 3389-7110
●ちひろ薬局 中野区沼袋 2-30-7 3387-3426
●わかば薬局 中野区弥生町 3-27-11 3372-5664
●すみれ薬局 中野区東中野 3-17-17 3362-2510

とは論を待たないところですが、過度な降圧が認知症を進行させるという報告もあるそうです、その点ははっきりしていません。
自分は患者さんにおやみに血圧を下げさせるのではありません。「ちようどいい血圧」というものを正しく知っていただき、その水準にコントロールしていく努力が必要であると決意を新たにしました。

●**楽しい居場所**
ころばん・セラパン体操
やまと健康友の会

●**食卓の話**
「小池会長のハゼの天ぷら」。釣り人・小池賢次郎が釣ったハゼを、シェフ・小池が調理、揚げたてを即食卓へ。絶品です。だいています。

●**食卓の話**
題は、子どもの頃や娘時代の思い出、戦争中や戦後の苦労話など。高齢者

●**食卓の話**
「小池会長のハゼの天ぷら」。釣り人・小池賢次郎が釣ったハゼを、シェフ・小池が調理、揚げたてを即食卓へ。絶品です。だいています。

●**食卓の話**
「小池会長のハゼの天ぷら」。釣り人・小池賢次郎が釣ったハゼを、シェフ・小池が調理、揚げたてを即食卓へ。絶品です。だいています。

●**食卓の話**
「小池会長のハゼの天ぷら」。釣り人・小池賢次郎が釣ったハゼを、シェフ・小池が調理、揚げたてを即食卓へ。絶品です。だいています。

●桃園薬局 中野区中野 3-3-2 3384-5527
●西荻みなみ薬局 杉並区西荻南 1-14-19 3335-7200
●やまと花公園薬局 中野区大和町 1-57-4 3336-3775
●なごみ薬局 杉並区天沼 3-28-8 5347-0671

ひろば

た。「毎週やっている」と、踏ん張れるようになった」の声を聞かれます。

●**キッチン「しゃべり場」**
桜山健康友の会 木村ケイ

●**食卓の話**
「小池会長のハゼの天ぷら」。釣り人・小池賢次郎が釣ったハゼを、シェフ・小池が調理、揚げたてを即食卓へ。絶品です。だいています。

●**食卓の話**
「小池会長のハゼの天ぷら」。釣り人・小池賢次郎が釣ったハゼを、シェフ・小池が調理、揚げたてを即食卓へ。絶品です。だいています。

●**食卓の話**
「小池会長のハゼの天ぷら」。釣り人・小池賢次郎が釣ったハゼを、シェフ・小池が調理、揚げたてを即食卓へ。絶品です。だいています。