

募集

医師
看護師
ヘルパー

健友会 電話 03-3387-3051

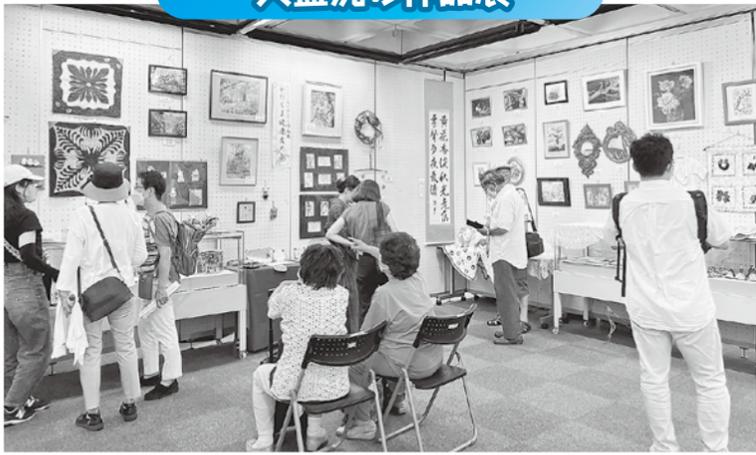
けん 友 ゆう

第143号 2023年11月

発行 社会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/

楽しくつながることを力に 今こそ 友の会の仲間を増やそう

大盛況の作品展



9月27日～29日、中野・杉並健康友の会の作品展が開かれました。会員の制作物や、サークルの発表展示などを含め、200点以上が展示されました。連日、晴天だったこともあり250人を超える来場者を迎え、大盛況でした。受付を担当してくれた、ももぞの健康友の会の役員さんは「こういう展示会があると作品づくりの張り合いになります。ほかのサークルの様子が見えるのもうれしい、別の友の会の人とかかわるのも面白い」と話してくれました。その方は後日、共立友の会の手芸サークルに参加することになり、新しいつながりが増えたと喜んでいました。

中野・杉並健康友の会は中野区と杉並区に1病院9診療所を持つ社会医療法人社団健友会と共同して健康づくりや友だちづくり、安心して住み続けられるまちづくりを進めています。診療所ごとに9つの友の会があり、それぞれの地域でサークルなどの活動を行っています。友の会では、病院・診療所と協力して10月から12月までを「友の会の仲間を増やそう月間」として、225世帯の会員を迎える目標を立てています。友の会に参加すると様々な医療情報やサークルのお知らせ、機関紙「健友」などが届きます。

地域活動をすると健康になる

千葉大学予防医学センターの近藤克則医師は「スポーツや趣味グループなどの社会参加が多い町ほどフレイル（虚弱状態）の該当者が少ない。一人より仲間と行うことでさらに要介護になりづらい」という研究発表を行いました。また、地域組織に参加することで認知症になりにくくなり、友の会の役員のような役割を持つ参加者は認知症リスクがさらに2割減少するとのことです。「友の会で役割を持つと大変だということは、言い換えれば頭と体をたくさん使うということです」と近藤先生は言います。



中野区長に要望書を提出

友の会とよりよい地域づくり

友の会のような地域の活動に参加することで、自分の健康のためになり、様々なつながりを広げていくこともできます。また、「健康保険証の廃止」の中止を求める署名をはじめ、社会保障をよくする運動も、友の会という組織があることが大きな力になります。仲間を増やして、健康増進、社会活動、よりよい地域づくりをご一緒にすすめましょう。

友の会特典

7クチン割引
人間ドック割引
など

くわしくは各友の会にお問い合わせください

8月、うれ
しいニュース
が飛び込んで
きました。お
隣の杉並区に
続いて中野区でも学校
給食無償化が実現する
というのです。しかも
区立学校だけでなく、
国立や都立、私立を問
わず、中野の子どもす
べてが対象です▼東京
都内では葛飾区が一番
に無償化実施を表明、
以来次々に実施自治体
が続ぎ、23区中21区に
広がっていったから
「中野区でも！」の声
は大きくなるばかりで
した▼「義務教育無償」
の原則からいえば、給
食の無償は当然なので
すが、教科書が無償で
配布される以外、長く
その願いは阻まれてき
ました。それどころか
一時は未納の家庭に自
治体や学校の職員が督
促に行く様子がテレビ
で度々報道され、保護
者の責任を問うキャン
ペーンが張られたこと
を思うと、無償教育の
実現に向け、動き出し
たといえそうです▼今
回の措置は来年3月ま
での実施。4600億
円あれば、全国の学校
での無償化が可能との
ことです。43兆円もの
武器を購入するよりも
日本中の子どもを笑顔
にする無償化を促めた
い。

わたし

シリーズ 『健友』 20周年 ⑧

中野共立病院は2回の増改築と全面的な建て替えを経て、現在の建物になりました。今回は2回にわたって行われた増改築の様子と、当時働いていた職員の、よりよい医療を求めたとりくみ、を紹介いたします。

地域に支えられた病院建設

中野共立病院の前身は1957年設立の城西病院ですが、多額の累積赤字をだし、経営破綻してしまします。その後、病院は沼袋・川島・城西診療所を統合し、'64年「中野共立病院」に名称を変更し、広瀬寧医師を院長として新しく28床で出

第一期工事

病院を中野勤労者医療協会におけるセンター病院としての機能を持たせるため、ベッド数をふやす必要などから、'71年第一期工事に着手しました。

第二期工事

10年後、城西病院時代の老朽化した旧館木造部分の建て替えと増築が必要となり、'82年に第二期工事に着手しました。

この時中野区は病院周辺を「第一種住宅専用地域」に予定していたため、このままでは病院建設ができないので、地域住民の方々に賛同署名をつのり、区に病院付近を「近隣商業地域」に指定替えする「陳情書」を提出しました。多くの関係者の協力を得て承認され、増改築が可能となり、'83年に134床で診療を開始することができました。

(編集部 粉川)



1993年 第二期工事後の病院 Nさんの里帰りを支援するスタッフ集合

ALS(筋萎縮性側索硬化症)の患者さんの在宅療養へ向けたとりくみ

元医療社会室 メディカルソーシャルワーカー 北原恵美子

中野共立病院では、開設以来在宅医療を行なってきましたが、1989年「地域医療科」を設置し、往診・訪問看護を一層強化しました。'91年に



息子さんと文字盤を使ってコミュニケーション

への自信が持てず、なかなか「在宅ケア」の決断はできませんでした。当時は介護保険制度もなく、人工呼吸器管理や痰の吸引・胃瘻管理など、24時間ほぼ家族が介護を担わな

このとりくみは、当時は初めてでしたが、現在は、病院の「地域包括連携室」がその役割を担っています。

生きる気力をありがとう

北原さんたちが在宅での生活を支援したNさんはその後、医療スタッフの支援を受け、念願のふるさと会津への2泊3日の里帰りを果たしました。その手記を一部紹介します。

里帰りの話が芽吹いたのは、水無月の風が吹き始めたころ。私は梅雨寒の空を眺めながら会津を偲びました。土に還るまで再び見ることはないであろうと思っていた会津。ふるさは遠くに在りて思うもの...心にそっくり聞かせていたあの会津に帰れる!私の心のブランコは、空に向かって大きく揺れました。中略 風と空気はさらさらと爽やかです。これこそ会津!動かぬ手を挙げて声なき声を振り上げて下さい!義妹と目と目で語り合いました。嗚呼!やっぱり会津はいい... 後略

つながり & つなぐ 病院・診療所・友の会

健康チェックで入会

ももその健康友の会

8月23日に、城西診療所で久しぶりの「健康チェック」を行いました。内容は、骨密度・血管年齢・握力・健康相談。参加者は21人。初めて城西診療所に来た方も7人いました。1人の方が友の会に入会してくれました。(中西)



診療所前にミニバスのバス停

やまと健康友の会

若宮・大和町地域を走るミニバスの2回目の実証運行が9月中旬から始まり、診療所の前にもバス停ができました。高円寺駅と、鷺ノ宮駅近くを通ること、前より便利になったと、好評です。(石田)



作品展をみんなで鑑賞

桃井健康友の会

送迎バスを利用して10人で参加。

初めての方が多く、友の会のことを知ってもらい、よりよい機会となりました。参加していた人の作品に「素晴らしい!」と称賛の声。「私も作ってるわ!」や「来年は出してね!」と約束しました。(遊佐)



桜山健康チェック

桜山健康友の会

残暑の中久しぶりに健康チェックを実施し、10人が参加しました。今回は血管年齢測定も行いましたが、利き手だと10歳以上若く出る事が判明しました。測定の機会があれば、お試ください。(山江)



職員総出で鑑賞

かわしま健康友の会

今年もやってきた友の会作品展。友の会としてたくさんの方の力作を出



自宅でのリハビリの様子

こうした困りごとに対応すればよいのかからないご家族に対して、最適な方法をアドバイスすることにも力を入れています。その結果、家庭内の雰囲気も格段に良くなったと言われることが嬉しくです。

今年の夏は猛暑日が多く、自転車での訪問は大変厳しかったです。しかし、私の訪問を楽しみに待っているという利用者さん・ご家族の声を励みに、夏を乗り越えることができました。今日もまた皆様の自宅に自転車でお訪します！

ご家族への支援も大切

シリーズ
住みなれた自宅で
⑬

言語聴覚士の訪問リハビリ

中野共立病院訪問リハビリチーム 言語聴覚士 津村恒平

利用者さんの状況に応じて

私の仕事は、自宅で生活する方を訪問して、ことばが話せない・理解できない、字が書けない・読めないなどや、ろれつが回らない・大きな声が出ないなど「コミュニケーション」の困りごとに対して、さまざまな方法でリハビリを行うことです。最近はiPadを用いた「脳トレ」にも力を入れており、高齢の方も楽しそうに取り組んでいます。また、食事の中の、食べにくい・むせ込むなどの嚥下や「食事」の困りごとに対して、口や舌のトレーニング、食べ方の工夫、食べやすい食品のアドバイスなども行っています。

看護・介護の現場から ⑦5

想定されるマイナ保険証の問題

健友会 看護部長 渡邊由絵

様々なマイナ保険証トラブル

2023年9月現在、41都道府県でマイナ保険証の受付を開始している医療機関は、84%です。

マイナ保険証で10割負担!

マイナ保険証で受付し受診するが「資格無効」となり、患者さんが窓口で一旦10割負担(無保険扱い)をすることになった事例が38都道府県で1

そのうち64・5%の医療機関で資格確認ができないなどのトラブルがあらたに報告されています。トラブルの中身としては、負担割合の違い、氏名の漢字やフリガナが違う、住所移動しているのに反映されないなど、マイナ保険証のみの確認では不十分で、結局、現行の保険証での確認が必要になる状況があります。



設置を義務づけられているマイナ保険証読み取り機

291件あったと報告され

291件あったと報告されています。あとで申請すれば返金されるとしても、10割負担を考えての受診となると、どれだけ手持ちが必要なのか、医療費が払えないとの不安から受診抑制になるので、医療関係者は危惧しています。現行の保険証をお願いします。

が廃止されてしまうと

医療にかかれぬ、また、その声も挙げられない方が健友会の周りにもいるのではないかと心配です。「健康保険証の廃止の中止を求める署名を同封していますので、ご協力をお願いします。」

人 いつもカメラがそばに

ももその健康友の会

加瀬 次郎さん

高校時代は生徒会の役員をやって、写真クラブに自由に入会。大学時代には「自治会新聞」に載せる写真撮影

と、いつもカメラが身近にありました。大学で山の同好会を立ち上げて、丹沢、八ヶ岳、アルプスを徘徊、高山植



作品展の自作の前で

物に魅せられて草花の写真を撮るようになります。共立病院に入職してからは地域の山岳会で本格的に登山を始めました。が、いつしか写真を撮るためにテントを担いで一人で山歩きをするようになりました。その頃から鳥を撮る楽しさを覚えました。鳥と出会い、一瞬のチャンスを逃さずシャッターを押す。そこには花と違ったおもしろさがあります。(編集部 遊佐)

りました。

つながり & つながり 病院・診療所・友の会

展しました。当日は診療所職員総出での鑑賞会も敢行。出展者の方から「目立つ場所に飾ってくれて感謝！」とお礼の電話も。来年もぜひ！ (村越)



3回目の映画会

天沼健康友の会 10月4日に、今年3回目の映画鑑賞会『アンコール』を上映しました。11人の参加でした。新しい顔ぶれもあり、久しぶりに参加した方から「以前のよう」に友の会活動を復活して欲しいとの声がありました。12月もクリスマスパーティーの映画鑑賞会を企画します。(谷中)



コロナワクチンで電話殺到

西荻健康友の会 新型コロナウイルス秋接種の予約を受けています。集団接種会場での接種がなくなり、電話が殺到し対応に大忙しです。ご近所の診療所にかかった事がない方が多

く、友の会入会につながるというなど思います。(渡邊)



仲間とシニアレコーラ

中野共立健康友の会 10月19日、日比谷野外音楽堂で「医療・介護・福祉に国の予算を増やして！いのちまもる総行動」に参加。厚生労働省に向けて、保険証廃止の撤回などを求めて全国の医療従事者の仲間とシニアレコーラをして元気になりました。(黒澤)



作品展への案内

えこ・ぬま健康友の会 今年もたくさん作品が寄せられ、にぎやかです。9歳から90歳代までと幅が広いです。会場に足を運んでいただくとう、友の会からハガキの案内を送付しました。(粉川)

第28回健康友の会まつり
作品展への案内

と き: 9月27日(水)~29日(金)
と ころ: 中野ZERO西館1階美術ギャラリー

※ 鑑賞日時(入場無料)
27日(水) 1時30分~4時30分
28日(木) 10時~4時30分
29日(金) 10時~3時までです
皆さまの、お越しを役員一同お待ちしております

江古田忠徳診療所内
☎03-3387-3424
えこ・ぬま健康友の会

