２０１８年１２月号　　No.２２７

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
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　　Eメール：ken_sosiki@kenyu-kai.or.jp
〒164-0001　中野区中野5-45-4　　Tel:03-3386-9139

この地域で元気に住み続ける

仲間増やし月間！120世帯増にチャレンジ

会長の植木さんと、麻雀サークルに入ることをきっかけに入会した彦野さんとで、仲間増やしの素朴な疑問を話し合いました。（聞き手・事務局大野）

◆植木紘二
中野共立健康友の会会長

◆彦野千代子
麻雀サークル　世話人

彦野　私は昔から桜山診療所や共立病院にお世話になっていました。ただ、お友達を友の会に誘ったときに、病院を変えなきゃいけないから、ちょっと待ってほしいって言われたんです。そのときに、あれ、これはどうなのかなって。

植木　なるほど。友の会には、健友会の共立病院を始め診療所の患者さんがたくさん入っていますが、患者さんだけでなく、幅広い方が入会しています。楽しい交流・仲間作りを通じて、ひとりぼっちをなくし、助け合ってこの地域で元気に住み続けること目的をとしていますので、誰でも入会できますよ。

大野　元々友の会とは、病院を作った地域の方そのものなのです。健友会の出発点である「城西診療所」は地域の方々がこの地域に私たちのために診療所がほしいという思いで、住民自らがお金を出し合って作りました。これは日本の病院の成り立ちの中では珍しい形です。今日でも、友の会の方々には、地域での支え合いに積極的に関わっていただき、病院の建て替え時の資金援助もしていただいています。

彦野　へー。そうなのね。じゃあ、サークルに参加できないも入っていいの？

植木　応援したり、支えてくれるだけでありがたい。なおかつ、そのなかで、サークルや活動に参加してくれたらもっと嬉しいと思っています。健康講座など、友の会員でなくても参加できる企画もありますので、一度雰囲気を確かめに来られても良いですね。

大野　友の会の会員さんにも、もっとこういうことをやりたい！と言うこと上げてほしいです。ういうサークルをやりたい！とか。事務局として、出来る限りお答えしたいです。彦野さん、麻雀サークルはいかがです？　外出の機会が増えましたか？

彦野　元々出歩くからね（笑い）、普通の参加者としてじゃなくて、話人って言われると重いものを持ったようなこのやらなきゃ！」と思っています。今のサークルはほんとうの初心者は入りづらい形かもしれないから、初めての人のために加入を作っても良いかもしれない。

植木　そういう発想はいいですね。現在ニュースをお届けしている会員さんは二千八百世です。良い息吹が加わることで活気が出てくることもありますね。すでに入会されている会員さんには積極的にサークルなど、活動に出てきていただき、新しい会員さんも増やしていきたいですね。

中野共立診療所　所長交代

～優しさと笑顔溢れる診療所を目指して～

梶尾房枝　新所長

中野共立診療所には二〇一四年四月から勤務しています。長年所長を務めてこられた伊藤浩一理事長から相談があり、少しでもお役に立てるならと、十月一日から所長に就任しました。これまで二か所の大学病院、いくつかの病院、診療所での勤務を経験してきましたので、これらの経験を生かしていきたいと思います。

中野共立診療所は、患者さんにとって、とてもよい診療所だと思います。色々な検査を受けることができ、専門を持った先生達もいて、必要に応じて共立病院に入院することができます。健診センターもあり、異常値のある方には速やかに連絡を入れる体制を取っています。通所リハビリも一階にあり、笑顔の多いスタッフが頑張っていますし、リハビリの専門医も共立病院には常勤医で四名いるのは頼もしい限りです。

私生活では、これまで四人の子供を働きながら育ててきましたが、これは三時間以上離れて住んでいた実家の母をはじめ、周囲の方に助けていただいたからと感謝する思いです。感謝の気持ちを一番伝えたい母は、今は認知症で、私の名前も、あんなに可愛がっていた孫達の名前も思い出せません。

今回、診療所の所長をお受けするにあたり、改めて、置かれた立場で精一杯、患者さんのために仕事をすることが、今まで私を支えてくれた家族や友人へのせめてもの恩返しになると感じています。ひとりひとりの患者さんのことを、他人事ではなく、自分だったらと考えて相談に乗っていきたいと思います。

色々なご意見も頂いて改善していきながら、優しさと笑顔に溢れた、来院してよかったと思っていただける診療所になるように努力していきたいと思います。今後とも、どうぞ宜しくお願い致します。

～友の会　秋の旅行～
大人気の月岡温泉へ

晴天に恵まれた秋の日。11月14日～15日で秋の友の会旅行が行われました。2004年に起きた中越地震の被害に見舞われた山古志村を訪問し、夜は月岡温泉へ。「宿がとってもよかった！」と大評判でした！

山古志伝統の棚田を背に

月岡温泉で仲居さんと炭坑節

日ごろの成果を発揮して
～2018年　芸能まつり～

１１月２１日、なかの芸能小劇場で９つの友の会合同の芸能まつりが開かれました。多彩な演目が披露され、出演者も観客も一体になって楽しみました。これを読むあなたも来年は出演してみてはいかがでしょうか？

会場は座れないほど超満員

職員の出し物は…超能力？！

思いを伝えるフラダンス

日舞は手ぬぐいで艶やかに

太極拳、扇がビシッ！

トーンチャイムのやさしい音

大迫力の朗読は「走れメロス」

優しい歌声にうっとり

私たちの仲間

気兼ねなく相談してください

中野共立診療所
看護師　松本　亜矢子

当時と比べて

８月21日付けで、共立診療所の管理師長となりました松本亜矢子です。

中野勤医協のころに入職し病棟、診療所、訪問看護など、プライベートでは４人の子育てもしながら、数か所異動をしてまいりました。

実は共立診療所が紙カルテだったころにいたことがあり、外科・整形外科は１階、内科は今のまま２階、眼科が３階にあり、４階は透析だったりしました。当時のころと比べ、診察室の配置が変わったり、通所リハビリの拡大、健診センターが加わったことなど診療所も次々と形がかわって今に至りました。歴史を感じるのと、当時から通院されていた患者さん方の来院された姿をみては年齢を重ねられたなと感じております。

新体制になりました。

そんな共立診療所へは２度目の異動ですが、法人の副看護部長も兼務をしておりますので、外来の現場には時々しか出ておらず、新しい電子カルテの操作に慣れるのに一苦労しているところです。

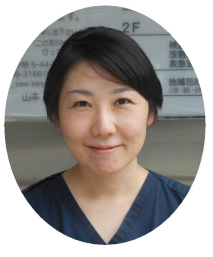
吉田事務長と松本師長

友の会だよりの６月号には吉田事務長の挨拶が載っていますが、10月には所長も梶尾先生に代わり、管理体制が新しくなりました。まだ顔を合わせての話し合いは数回しか行っておりませんが、診療所の環境も見直し、もっと地域の方々に利用していただける診療所をめざしております。

具合の悪い時だけではなく、散歩の途中の休憩や、血圧を測るだけでも構いませんのでお立ち寄りください。健診や小児ワクチンも行っておりますし、医療のこと以外での生活に関する事、お隣の方が気になるなど、どんなことでも気兼ねなく相談していただければと思っております。

カラオケの力（ちから）

中野共立病院　内科
医師　中山　麻里



カラオケはお好き？

先日、20年ぶりにカラオケに行ってきました。20年も途切れたきっかけは、大学時代部活の飲み会にて、時のヒットソングを歌ったもののあまりの音程の外れっぷりに後輩に爆笑されたこと。冷たい視線を感じながら、深い心の傷をおった私は、以後ゆめゆめ人前では歌うまい、と固く心を決めたのでした。

そんな私が再びカラオケに行く羽目になったのは、職場の同僚たちが誘ってくれたから。肝心の歌の技術には進歩どころかのどの経年性の劣化もあり散々なものでした。ただ気の置けない場であったためか、自分でも驚くくらい楽しく歌うことができました。以後、カラオケへのお誘いがあれば必ず馳せ参じるようにしています。

嚥下の予防に

カラオケはすでに世界に広まっており、英語でも「ｋａｒａｏｋｅ」といえば通じるようです。カラオケには、コミュニケーション効果もあるようですが、一方でストレスの減少や「喉を鍛える」効果も知られています。ご存知の通り、喉を鍛えることは誤嚥の予防に大変効果的です。

私も中年を迎え、書店の健康コーナーに足を運ぶことが多くなってきましたが、そんな中で目にした「肺炎がいやならのどを鍛えなさい」という本が30万部とヒットをしています。近年、死因の第３位は肺炎であること、津川雅彦さんなど著名人が亡くなっていることなど関心が増しているようです。

試しにその本を立ち読みしてみますと、なんと「カラオケ」が勧められています。また嚥下障害を示唆する兆候として、むせが多くなった、疲れやすくなった、などと並んで「カラオケが嫌いになった」という項目もあります。嚥下障害がなくてもカラオケが嫌いな方はゴマンといらっしゃると思いますが、さておき、カラオケの良さに少し目を向けていただければ幸いです。

秘訣は何ですか？

医療の分野では、近年「健康生成論」という概念が提唱されてきています。タバコはだめ、脂っぽい物はだめなど、所謂「病気の原因となるもの」についてはよく言われますが、その考え方とは逆に、健康になるための要因（適度な運動、良好な人間関係など）を解明し、それを強化するという考え方です。もちろん、どちらも重要ですが、私は日々、ご壮健な患者様を拝見すると「秘訣は何ですか？」と教えて頂くようにしています。予想どおり運動の習慣がある方が非常に多いですが、意外と「カラオケに通っている」「長唄、浪曲、コーラスをやっている」と仰る方が多いのです。

友の会でもコーラス、カラオケなどの集いがありますので、よければ遊びにいらしてください。

私自身、下手の横好きと笑われても細く長く歌うことを続けられたらと思っています。

どうぞ良いお年をお迎え下さい