

私たちは、人権を尊重し安全、安心、信頼・納得の医療・介護をめざします。



発行 千葉健生病院健康友の会

友の会だより

〒262-0032 千葉市花見川区幕張町5-391-3
TEL 043-276-4817・FAX 043-276-4828
メールアドレス chiba.kensei.tomo@gmail.com

千葉健生病院ホームページはこちら

ちばけんせいびょういん

検索



今月のえがお(紹介は4面)

友の会月間(10・11月)

友の会拡大強化月間はじまります!

「いつでも元気」誌の購読と友の会への入会を

事務局長 古澤 祐子

友の会会員のみなさん、こんにちは。

コロナ禍の中、自粛自粛で心が疲れたという声が届きます。健生友の会では、「安心して住み続けられるまちづくり」を合言葉に、

たくさんの方とつながろうと活動しています。月間中は、新しい活動・楽しい活動を企画していますので、ご近所お友達お誘い合わせてご参加ください。感染対策もしっかり行い、安心して参加できるよう努めてまいります。

全国の民医連では「いのちをまもる」活動として、「いのちの相談所」を設けております。健康、暮らしなどでお困りごとがありましたら、ご相談ください。

健生友の会では、昨年「病院応援プロジェクト」として、みなさまから医療・介護従事者への応援メッセージとご寄付をお願いしました。ご協力ありがとうございました。まだまだ、医療・介護がひっ迫し長期戦の職員へ、「健生友の会」は一番身近な応援団」として活動してまいります。引き続き応援メッセージを職員のみなさんへ届けますので、ご協力お願いいたします。

たくさんの方へ届きますように♡

「いのちの相談所」を設けて

「いのちの相談所」を設けて

「いのちの相談所」を設けて

「いのちの相談所」を設けて

「いのちの相談所」を設けて

「いのちの相談所」を設けて

「いのちの相談所」を設けて

「いのちの相談所」を設けて

「いのちの相談所」を設けて

「いのちの相談所」を設けて

「いのちの相談所」を設けて

「いのちの相談所」を設けて

「いのちの相談所」を設けて



賑わう友の会大会議室

9月3日おやくにたてれば市開催 困った時はお互いさまのところで

昨年12月から始まった友の会「おやくにたてれば市」は、今回で5回目を迎えました。

参加者も毎回十数名と、足を運んで下さる方がいらつしやいます。品物も食料品、日用品、雑貨、介護用品、マスクなど新型コロナウイルス対策用品なども並びます。最近では玉子や野菜、すぐ食べられる総菜類も少しずつ増えてきました。



コロナ禍で 模索と挑戦 共同組織活動交流会開催

オンラインプレ集会

9月6日(月)におこなわれた、共同組織(友の会)活動交流会オンラインは健生友の会大会議室で23人の参加でした。

オンライン集会以行われた7つの指定報告では、コロナ禍での活動報告がありました。全国の友の会はい

この取り組みの成功の力は何かと言っても、友の会員さんと職員さんの寄付・献品が大きな力となっております。参加者からの「助かるわ」の声に励まされて、準備から重い荷物の自宅配達までスタッフの肩にも力が入ります。

Dr.岡田のひとり言 10月9日

感染爆発



ここまでひどい事態になるとは。想像はしていましたが実際に体験すると恐怖を感じます。第1波の時、今に比べれば数十分の一くらい感染者数でしたが学校が休校になり、町角から人影が消えました。学校まで休む必要はなかったようですがある程度感染はコントロールされたか見えませんでした。でも、デルタ株の猛威はものすごいです。救急車が患者を搬送しないなんていうことは、今までの医師人生で

経験したことがありません。どんなに熱が続いていても、苦しんでも酸素需要の無い人は救急車に乗せてくれない。不搬送率が60%を超えました。乗せてくれない。夜中だと受け入れ先が見つかりません。68病院から断られた保健所(入院調整は保健所の役目です)が、夜中の2時過ぎに健生病院に泣きついて来ました。うちは、コロナ病棟は持っていませんがそんな時のために救急外来に個室をしつら



オンラインに集中する参加者

張っているよね!」などたくさん感想ができました。スローガンである「コロナ禍を乗り越え、平和・いのち・人権のつながり強めるまちづくり」全国どこでも共同組織と民医連が力をあわせ、「確認し、10月からはじまる拡大強化月間に取り組みしていきます。

地域とつながる活動に力を尽くします

千葉健生病院 新・事務次長 佐々木 史幸



8月1日より船橋二和病院より異動をしまして、

者会旅行などに参加させていただいたり、地域の方々や職員と楽しく過ごさせていたいただいた思い出がたくさんあります。現在はコロナ禍で自粛が続いていますが、いずれば地域と繋がるイベントが再開できたらいなあと、思います。

鼓動

外出自粛で運動不足気味、密を避けて近郊の文化施設見て歩きを心がける

▼過日、木更津市太田山の「郷土博物館金のすず」を訪ねた。名称の由来は近く金の鈴塚古墳出土の金の鈴5個。その輝きと技術の高さにしばしば古代への想いに浸る。外へ出て改めて周りをみると敷地の奥に偉容を誇る「忠霊塔」。現実に戻された。この場所がかつて陸軍の砲台跡であったと知る。▼若い頃、趣味のダイビング実習で訪れた沖繩の座間味島での体験が蘇る。船から島が上がったとき、たまたま目にとまった一本の標柱。「昭和20年3月26日米軍上陸の地」とあった。実習の合間に宿の近くを歩いて出会ったのは昭和16年、県内最後に建立された忠霊碑。それとは別に真新しい「平和之塔」もあった。知らずに訪れたことを申し訳なく思った▼戦没者追悼碑の類は各地に多数あるだろうが、日露戦争以後戦時中の建造が多いようだ。千葉市には千葉公園隣接地に県が管理する忠霊塔がある。戦争で身内を失った遺族の心情を思えば追悼の拠り所であるのは当然だが、「忠」の字がそのまま残ることにはいささか違和感が伴う▼現行憲法では「国民主権・平和主義・基本的人権の尊重」を大原則とする。(Y)

更年期について

こんにちは。千葉健生病院で研修をさせて頂いている研修医の赤嶺真理子です。よろしくお願ひします。今回は更年期についてお話しします。



更年期

閉経前5年と閉経後5年を合わせた10年間を「更年期」と言います。この時期は女性にとって内分泌の変化に加えて身体的にも精神的にも様々な変化が起こる時期です。この時期に現れる様々な症状(他の病気によらないもの)を「更年期症状」と言い、症状が重く日常生活に支障をきたす状態を「更年期障害」と言います。症状は様々で、のぼせ・ほてり・発汗・冷えなどの症状の他、不眠・頭痛・認知機能低下・不安・抑うつなど、実に40〜80種類もの症状が挙げられます。多彩な症状は更年期障害の特徴の一つですが、これらが、他の病気ではないことを確認することが大切です。

原因

更年期症状・更年期障害の主な原因は女性ホルモン(エストロゲン)が大きく乱高下しながら最終的に低下していくことですが、そのような内分泌の変化だけでなく、社会的要因、心理的要因、加齢などが関連し合って発症すると考えられています。

エストロゲンが低下した状態では、体温調節中枢がうまく働かなくなり、暑さ・寒さを感じやすい身体になるために、ホットフラッシュや冷えなど異常な身体反応を起こしやすくなります。

治療

生活習慣の改善や心理療法を行い、改善しない症状に対して薬物療法を試みます。

ホルモン療法(HRT) 更年期障害の主な原因がエストロゲンのゆらぎと減少にあるため、少量のエストロゲンを補う治療法であるHRTが行われます。HRTは、ほてり・のぼせ・ホットフラッシュ・発汗など血管の拡張と放熱に関係



赤嶺真理子先生

する症状に特に有効とされています。

漢方薬

漢方薬は全体的な心と体のバランスの乱れを回復させる働きを持ちます。当帰芍薬散・加味逍遙散・桂枝茯苓丸を中心に、さまざまなかんじが用いられます。これらの他にも、イライラや気分の落ち込み、情緒不安定など精神症状がいつらいつきには抗不安薬や抗うつ薬などが用いられます。このような症状があれば、早めの病院の受診をお勧めします。



友の会大会議室 リニューアル!!

↑大きなスクリーンになりました
「シアター友の会」

照明がLEDライトになって
明るくなりました



やさしい声でのお話 山口順子さん

介護保険制度の過去・現在・未来

9月14日友の会大会議室で、公開講座を開きました。講師は安心ケアセンター幕張の山口順子所長でした。参加者は14名。難しい内容でしたが、たいへん分かりやすく講義してください、有意義な時間になりました。

学習会に参加して…

増える自己負担に憤り

渡邊喜代子

山口さんのたいへん分かりやすいお話をうかがいました。騙しの手口はネーミングと宣伝からだどつくづ

く感じました。2000年の介護保険導入前に、高齢化対策として施設やサービスの政策にゴールドプランと名付け、それまで措置制度だった介護に保険を導入することによってサービス

を選ぶことができずと大宣伝。ふたを開ければ使いづらいことこの上ない。いつの間にか介護度3以上でないと特別養護老人ホームへの入所もできない。リハビリして介護度が下がることを喜ばない制度ってなん

かおかしい。

全世代型社会保障制度って行き届いた社会保障と思いきや、「お金のある方には負担していただきますよ」ってことらしい。現在、自己負担は1割だけど基本2割に、現在無料のケアプラン作成費の自己負担導入も、もくろまれてるそう。この8月からは施設入居者の食費の自己負担が約2倍になった方がいる。介護保険導入時、介護を個人責任にしない、社会全体で支える、介護離職は出さないと宣伝していたが、これでは、家族が仕事を辞めて家で介護するしかない。

消費税を上げるたびに社会保障の充実のためと宣伝しているが、大企業の法人税がそっくり値下げされて内部留保が溜まりに溜まっていると新聞で読んで腹が立った。介護保険は、3年に一度見直しされるそうだが、そのたびに使いづらく、自己負担は増えるばかりだ。いいかげん本当の見直しをすべきだろう。

私たちの税金が、まさに全世代の人々を幸せにするために使われるような政治に切り替える時です。ネーミングと宣伝に騙されないように勉強することが大事ですね。

募集しております!

風景、植物、孫自慢、昔の写真から最近の写真、標語や俳句、川柳など、手芸作品やかわいいペット趣味の作品などなど、なんでも投稿してください!

友の会事務所まで、お葉書・FAX・メールにてお寄せ下さい。
〒262-0032 千葉市花見川区幕張町5-391-3
FAX: 043-276-4828
メールアドレス: chiba.kensei.tomo@gmail.com



みんなであつなごろう



凧月ちゃん (7歳)

セミとりが大好きです
飛んでいっちゃうけど
私の相棒なの



じゃ〜ん!!



毎月発行
¥380
いまならお得な
割引&エコバック付き



体操 & 料理は人気!!



健康情報が
いっぱいだよ!



オールカラーできれい

購読の
お申し込みは
友の会事務所
まで

いつでも元気購読しませんか?

「いつでも元気」は、あなたと民医連をつなぐ月刊誌。けんこう教室やくすりの話、日本の風景や地域の紹介、医療・介護の最新情報などなど、読みごたえがあります。友の会だよりと一緒に届け致します。

おうちで体操

**膝を立てて
軽いブリッジ**

千葉健生病院 リハビリテーション科
理学療法士 松本 佳織

股関節を伸ばし、骨盤周辺の筋力を強化する体操です。
慣れないうちは両膝立てから始めましょう。

☆ポイント
腰に負担がかかるので、最初は軽く浮かせる程度にとどめましょう。慣れてきたら徐々に腰をピンとはっていきましょう。

①仰向けになり、両膝を立てる



②ゆっくり腰を上げて、ゆっくり下ろす
10回×2セット

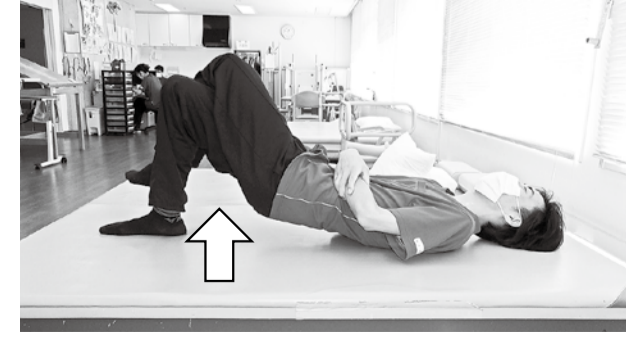


☆ポイント
片足で支えるため、浮かせた腰が揺れやすいです。揺れない感覚をつかんでから、徐々に腰を高く上げましょう。

①仰向けになり膝を立て、下肢を組む



②立て膝を組んだ状態でゆっくり腰を上げて、ゆっくり下ろす
左右10回×2セット



介護老人保健施設
**まくはりの郷
納涼祭**

小暮 貴博

まくはりの郷では外出や家族面会の制限、調理レクリエーションの禁止、外部ボランティアさんの受け入れ禁止など入居者さんの楽しみが日に日に減っており、緊急事態宣言下、はたして全体行事をやつてよ

いか大いに悩みましたが、なによりも入居者さんの笑顔のために、感染対策を整え納涼祭実施に至りました。今年の納涼祭では祭り弁当のご提供、屋台の散策、山車の出し物、宝くじ抽選会を行いました。屋台散策では、ひもくじで当たる景品にドキドキ、浴衣での記念撮影では介助が大変な方でも着られる工夫をし、どなたも浴衣気分を味わって頂くことができ、皆さんに笑顔が見られました。食堂での抽選会では景品目当て



前年に引き続きコロナ禍での開催となり、抽選会の番号発表をあらかじめ動画撮影しておく、屋台コーナーで人数制限を設ける等実行委員で工夫を凝らし、限られた中でも皆さんに楽しんで頂いた納涼祭になったと思います。



に、皆さん手に汗を握りながら発表を聞いていました。その後は山車に合わせた踊りと、コロナ退治のお神楽を拍手喝采で観覧、来年こそは無病息災になるようお祈りしました。

サークル活動 展示会2021

11月1日～12月末 友の会事務所前



「サークル活動展示会」2019年11月

趣味の幅を広げるサークル活動に興味のある方、また、お散歩ついでにぜひ足をお運びください。お待ちしております。

開催期間
2021年11月1日～
12月末

昨年、コロナ禍のため中止した「サークル展示会」を今年開催します。

友の会事務所前の廊下に、友の会サークルの活動紹介を掲示します。

敬老の日 行事食

長年社会に貢献されてきた皆様へ感謝の気持ちをおこめて、敬老の日の行事食を作っております。

友の会の皆様から、すてきな折り紙のプレゼントがありました。

健生病院・栄養科
上田 真衣

- 献立
- お赤飯
- ぶりの胡麻焼き
- 炊き合わせ
- 果物(巨峰・梨)
- 牛乳



千葉健生病院健康友の会

いのち最優先

新型コロナウイルス感染が拡大して一年半、私たちの生活は大きく変化した。

外出も旅行も帰省もイベントも飲み会も、運動もサークルも仕事も制約された。診療所の栄養相談で、外出もできない、運動もできない、人との交流がなくなるなどにより病状が悪化させた人、うつ病になる人、生きる術さえもなくなった人たちが目に付く。胸が痛む。自殺者も増えたそう。

こんな時にこそ政治の力が必要なのに、国はその深刻さを知らぬ立場にいながら国民に自粛を求めるばかりで、本当に必要な手だてを取ることができなかった。

そればかりかGOTOトラベルの実施、オリンピック・パラリンピックの反対を押し切ったの開催によりさらに感染拡大を招いた。その上子供たちのパラスピックス観戦による感染拡大

古瀬 直子

大。死者も増加した。中等症には在宅療養をという政府の指示で入院もできずに、一人苦しんで亡くなった人もいる。命は一人ひとりのものであり、かけがいが無い。代わりはない。一人でも死亡者を出さない最大限の努力をすべきだ。

私たちは多くの税金を払われている。今は一番金額が多い消費税。どんなに貧しくても徴収される。わずかな収入からも奪われる所得税に、わずかな貯蓄の利子から等々。税金の使い道は社会保障や教育のために公共のために最優先すべきだ。政府は自分の金と勘違いして、私利私欲党利党略の為に、アメリカと大企業、軍事を最優先している

おかし、おかし。こんな政治じゃない。こんな政権に任せていたら、多くの命が見捨てられる。怒りがおさまらない。

次の総選挙、命最優先の政治に切り替えては。

しおじ

ふれあい名画館
11月18日(土) 13時30分～
シアター友の会 (友の会大会議室)
「乳母車」
監督: 田坂具隆 原作: 石坂洋次郎 出演: 芦川いづみ、石原裕次郎

友の会デー (バザー)
11月24日(水) 10時～11時
友の会前駐車場 (雨天中止)

活動名	開催日	時間	会場
アジアの歴史を学ぶ会	11/22(日)	10:00～	友の会大会議室
囲碁	休止		
うたごえ (こまどり)	11/11(土)	13:30～	友の会大会議室
絵手紙	11/19(金)	13:30～	友の会大会議室
おりがみ (習志野)	11/8(日)	13:00～	津田沼サンロード研修室
おりがみ (友の会)	11/4(土)	13:30～	友の会事務所
切り絵 (きりえもん)	11/10(木)	13:30～	友の会大会議室
高齢者体操 (ストレッチ)	11/8(日)	14:00～	友の会大会議室
そばうち	11/18(木)	9:00～	友の会大会議室
大正琴 (琴の音)	休止		
中国語教室	毎週水曜日	10:00～	友の会大会議室
スマホ・パソコンサークル	11/12・26(金)	14:00～	友の会大会議室
朗読の会 (いっぽの会)	11/5・19(金)	14:00～	幕張公民館
ヨガ (あかずきん)	休止		

新型コロナウイルス感染状況によって、変更もあります。



咲きました。玄関前で 幕張町 藤代せつ



今月の えがお (1面)

みさきちゃん(1歳) 1歳の誕生日。みんなに会えてゴキゲンです。

つれづれなる ままに



ゴミ捨てに一考 近年、ゴミ分別は当たり前ですが、消費文化の発達でゴミは増え続け、その処理に多くの労力とお金がかかっています。家庭ごみはルールにのっとって収集所に出しますが、道路の側道

や山野に勝手にゴミを捨てるやからがいて、その無神経さに呆れます。 子どもの頃、見ていて感心した当て字に「護美箱」があります。すぐには「ごみ箱」と読めませんでした。が、「美を護る」という言葉

を忘れないようにしたい。 編集部 羽鳥和夫