

今月のえがお(紹介は4面)



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



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

日本政府は核兵器禁止条約に いますぐ参加を あなたの署名がつくる核兵器のない世界

千葉健生病院健康友の会

- ㊤ 友の会の横断幕は、4mの大迫力
- ㊦ 千葉駅そごう前で訴える参加者



核兵器なくし平和な地球を 寒風の中、千葉駅前 締約国会議 今年半ばに延期

コロナ感染が落ち着いてきた12月18日、「日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める千葉の会」主催の、署名行動が千葉駅そごう前で行われました。寒さ厳しい中、県内の8団体18名が参加し45筆の署名が集まりました。健生病院健康友の会からは6名が参加し、17筆を託されました。

と近づき、説明に納得して署名する人など、1時間の行動を終えました。国連で昨年1月22日に核兵器禁止条約が発効し、今年の3月に第1回締約国会議がオーストリアのウィーンで開催される予定でした。しかし、コロナ感染拡大によって今年半ばに延期すると発表されました。

被爆国日本政府は現在まで消極的な姿勢です。締約国会議に参加し、日本政府が積極的にリーダーシップをとってほしいものです。

核兵器禁止条約を批准した国 (2022年1月25日現在 59カ国)

アジア	9	タイ、ベトナム、ラオス、モルディブ、バングラデシュ、マレーシア、カンボジア、フィリピン、モンゴル
大洋州	10	パラオ、ニュージーランド、クック諸島、サモア、バヌアツ、キリバス、フィジー、ニウエ、ツバル、ナウル
中東・北アフリカ	1	パレスチナ
アフリカ	10	ガンビア、南アフリカ、ナミビア、レソト、ボツワナ、ナイジェリア、ベナン、コモロ、セーシェル、ギニアビサウ
中南米・カリブ海	23	ガイアナ、メキシコ、キューバ、ベネズエラ、コスタリカ、ニカラグア、ウルグアイ、セントルシア、エルサルバドル、パナマ、セントビンセント・グレナディーン、ボリビア、エクアドル、トリニダード・トバゴ、ドミニカ、アンティグア・バーブーダ、パラグアイ、ペルー、セントクリストファー・ネビス、ジャマイカ、ホンジュラス、チリ、ペルー
欧州	5	バチカン市国、オーストリア、サンマリノ、アイルランド、マルタ
中央アジア	1	カザフスタン



利用者の方とお話する小黒先生

今回は、1月から健生病院にいられたる研修医の小黒先生、千葉医連医学生担当者4名の職員さんが参加してくださいました。荷物を運んだ

り、おうちまでお届けしたり、医療相談、健康相談の声掛けをしました。今回は3月4日(金)です。



温かい雰囲気のなか新しい利用者さんも増えました

第7回おやくにたてれば市 次回はいつ? 感謝続々 会員・職員みんなで支え合い

1月14日に開催した「おやくにたてれば市」は、20名の方がお見えになりました。おやくにたてれば市も

少しずつ広まっていると感じます。「ありがとうございます」「次はいつですか」などの声が寄せられます。

会員さんからのご寄付は、今までで最も多く、感謝でいっぱい

です。事務所にお米など持ってこられた美浜区の方は、「なにかしたいと思っ

持ち腐れ

Dr.岡田のひとり言 2月 93

久しぶりに自転車のお話です。今うちには自分の自転車4台あります。1台目は高校の合格祝いに親にせがんで買ってもらった、輸行にも行けるランドナー。クロモリ(クロムモリ)デン鋼の日本フルセット。まだ乗れます。2台目は、かつて持っていたロードレーサーを事故で失ってしまったために46歳の時に買った、3代目のロードレーサー。アルミ製。7万6千

えっ? っていう方がいらつしやるかもしれませんが、ある程度の距離を乗ったらチェーンは交換するものなのです。伸びるから。2台目はいちはら協立診療所時代に車のように年間1万5千キロほど乗っていましたから、それに比べて健生病院に来てからというもの……鉄やアルミやカーボンだから腐りはしないんだらうけれどもね、乗らないと傷みます。



鼓動

介護保険の補給付の見直し。足給付の月8月からの施設費用の負担が増える

います。補給付は介護施設利用時の食費・居住費に関する負担軽減のための制度であり、対象範囲は本人・家族全員が住民税非課税の世帯です。今回の見直しで、負担額が2万円以上も増えた方がいます。『今の利用料の支払いだけでも収支がギリギリなのにこれ以上増えたら困る』『コロナ禍で自分たちも収入も減っていて、親の負担も増えるとなると生活ができなくなってしまう』と本人や家族からの悲痛な叫びや低所得者の負担増反対!の声を無視して、強行されています。さらに補給付は、所得だけでなく個人の資産も要件に入ります。資産を確認するため、通帳のコピーやタンス預金の申告もしなければならぬと「持続可能な介護保険制度のために」という大義名分のもとに政府はここまでやっていいのでしょうか? コロナ禍で生活に困窮している方が増えている一方で、オリパラには莫大な費用をかけ、防衛費は増え続けています。介護保険施行から20年が過ぎました。なくならない介護職、増えているヤングケアラー。▼年をとっても、介護が必要になっても安心して暮らせる社会が当たり前の社会になるように、制度を抜本的に変えなければならぬと危機感を感じています。

(K)

公開講座

お口の健康

花見川区保健センター健康課
健康づくり班 歯科衛生士 田村 彩夏

口腔機能の低下

「固いものが噛みにくくなった」「お茶や汁物でむせやすくなった」といったことはありませんか。当てはまる方は、口腔機能が低下しているサインかもしれません。口腔機能は、食事や言葉の発音、唾液の分泌、表情を作るなど生活をする上で欠かせない重要な役割があります。口腔機能は加齢によって低下していき、進行すると低栄養や誤嚥性肺炎といった全身の疾患に繋がる場合もあります。口腔機能の低下を予防するためには、適切な歯科受診や口や舌の運動、「食べる」「話す」といった口の機能を日頃から意識して使い、その変化に注視することが大切です。

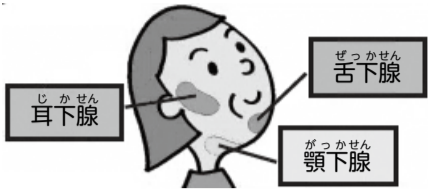
定期検診を受けましょう

口腔機能の低下の原因として、残存歯数の減少があります。いつまでも自分の歯で食べるためには、毎日の歯磨きは欠かせません。「食べたらず」を基本に、就寝前は特に丁寧に磨き、歯間ブラシなどで歯と歯の間の汚れを取りましょう。また、自己流では磨き残しやケアが難しい部分があることもあります。歯科医院でクリーニングや口腔内のチェックをもらうように、定期健診を受けましょう。

大切な「唾液」

口の健康を守る上で、大切な働きを持つのが「唾液」です。唾液は一日に1ℓ、

唾液腺マッサージ



耳下腺：耳の前下方、下顎の後縁に沿って存在
顎下腺：口腔底に存在。舌下腺より後下方
舌下腺：口腔底に存在。顎下腺より前下方

耳の前に手をあて、後ろから前へマッサージ



親指で顎の骨の内側を2回ずつ押す



親指で顎の真下を押す



1.5ℓほど分泌され、食べ物の消化を助けたり、味を感じやすくするほか、口の中の汚れを洗い流し細菌の繁殖を抑える、再石灰化によってむし歯を防ぐといった働きがあります。唾液の分泌量を増やすためには、よく噛んで食事をすることや、口呼吸をしないことなどのほか、唾液腺マッサージが有効です。
(図を参照)
食事前に行うことで、唾液の分泌が促進され「むせ」の予防になります。ぜひ実践してみてください。



12月7日、友の会保健部主催の「お口の健康について」の公開講座が行われ、23名が参加しました。
参加された方の方、感想をご紹介します。

○普段あまり意識していなかったお口の大切さを知って、大変勉強になりました。

○大変勉強になりました。今後の勉強会にも期待しています。

○あまり口の健康は気にしていませんでした。これからの意識が変わりました。

○お口の体操は、美容にも健康にもよさそうでした。
○おうちでも実行したいと思いました。

「お口の健康」の公開講座は今回で2回目です。好評につき、第3回、4回と続けて開催しますので、皆さんのご参加お待ちしております。

憲法施行75年

岸田政権の憲法改悪許さない運動を！

千葉県健康友の会連合会 会長 秋元 稔



今年5月3日は、日本国憲法施行75年の節目を迎えます。憲法は、アジア・太平洋戦争の反省の上で立て、「政府の行為によって再び戦争の惨禍が起こることのないようにすることを決意し」（憲法前文）制定された。しかし岸田政権のもと、憲法改悪と「戦争する国づくり」に向け前のめりの姿勢が顕著になっています。年頭所感で「自由民主党結成以来の党是である、憲法改正も、本年の大きなテーマ」「国会での論戦を深めるとともに、国民的な論議を喚起する」と

強調しました。そのために、昨年の総選挙後、自民党は首相の指示で「憲法改正推進本部」を「実現本部」に改組しました。改憲拍車の背景には、自民・公明・維新の会の改憲勢力が衆議院の3分の2以上の議席を得たことがあります。



岸田政権が目指す、自衛隊明記や人権を制限する「緊急事態条項」は、日本を「戦争する国」にする危険な動きです。「台湾危機」などを口実に、首相が目指す「敵基地攻撃能力の保有」や6兆円を超す大軍拡と一体となつて、東アジアの軍事的緊張を高め、戦争を招きかねない事態となり

「9条改憲NO！全国市民アクション」の「憲法改悪を許さない全国署名」（千葉県民連三者協目標・2万筆）を、7月参議院選挙を視野に広げに広げ、平和な日本をつくるために力を合わせましょう。

います。紛争を平和的に解決することをめざす憲法9条の先駆性を生かすことが重要です。

岸田政権による9条破壊を阻止することは、東アジアの平和にとって不可欠です。安倍政権が目指した「20年中の改憲」の企ては国民多数の世論で阻止しました。総選挙後の世論調査でも改憲を求める声は少数です。

千葉民医連

医療・介護系 奨学生募集

これからの地域医療・介護・福祉を担う学生さんを応援します！

将来、千葉民医連の病院・診療所・薬局・訪問看護ステーション・介護福祉施設等で働きたいと考える、医療系・介護系学生を支援する、奨学金制度です。



- 医学 月額8万円 ■看護 月額5万円
 - 作業療法士 月額5万円 ■介護 月額3万円
 - 薬学 月額5万円 (その他に別途貸付金制度あり)
- *お申込み・ご相談、資料請求等は随時対応致します。

返済免除制度有

【申込み・お問合わせ先】

千葉県民主医療機関連合会(千葉民医連)
〒260-0013
千葉市中央区中央4-8-8-201
TEL043-224-7497





おやぐにたてれば市 どんどん広がって います!

←まきはりの郷で、こんなにかわいい
看板をつくってくれました♡
ありがとうございます。

千葉民医連・医学生担当の職員さんに
参加した感想をいただきました↓



1月14日に参加して下さったみなさん

まず、準備されている支
援物資のバラエティと数
の多さから、多くの方に支
えられていることに驚きま
した。今回は利用者さんと
一緒にお宅に配達をお手伝
いさせていただきました。
高齢にもかかわらず階段

だけの県営住宅で暮らす方
もいて、生活上での大変さ
も実感しました。地域にア
ウトリーチすることで、地
域に何が求められているの
か考えられる貴重な体験に
なりました。
(秋元)

初めて参加し、ご年配で
経済面や買い物・移動面な
どで困っている方は勿論で
すが、全世代に頼りにされ
ていると感じました。
お話ししながら、重たい
荷物を車で自宅までお届け
することは、利用者にお寄
り添った支援活動だと思い
ます。
単に物資の支援という面
だけでなく、人と人をつな
ぐ活動としてとても大事な
取り組みだと感じました。
今後医学生にも参加して
もらい、地域の人々が何に
困っているのかという現実
と、運営側の想いにも触れて
ほしいと思いました。(児玉)

ありがとう



今回初めてお手伝いさせ
て頂きました。短い時間
でしたが、お話ししながらお
手伝いができて私自身色々
考えるいい機会になりました。
古澤さんからも、「お
やくにたてれば市」の目的
や意義について話を聞くこ
とができましたので、今後
学生などと一緒に、参加や
活動について話が出来れば
と思います。
(竹内)

おやくにたてれば市が
困っている方々の生活の支
えになっていると同時に、
人や社会との繋がりが希薄
な中で、対話の場や居場所
にもなっていると実感しま
した。取り組みに共感する
人が増え活動が広がった経
過もあり、「人の役に立ち
たい」と思っている方たち
にとっても重要な役割を果
たす活動だと思いました。
(八木)

おうちで体操



肘と膝を 空中でタッチ

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

高齢者が転倒しやすい原因のひとつは、足が
上がらないことです。足を高く上げる体操で
筋力をつけましょう。

ポイント：「1」で持ち上げ、「2」で下ろします。息を
止めないために、「1、2、1、2」と掛け声
をしながら行いましょう。



①椅子に座り、両腕を胸の高さに上げて、
90度に曲げる。



②片足を上げて、肘に膝を付ける。
左右5回ずつ



学習会
どうなる？
新海浜病院
4月4日(月) 13時30分 友の会大会議室

「千葉市立新病院整
備基本計画(令和4年
1月)」が、千葉市の
ホームページに掲載さ
れました。
これは、海浜病院を
建て替える「新病院」
の計画書です。基本、
この計画書にそって病
院は2025年の開院
の準備をしていきます。

「新病院」は333
床の入院病床を持った
大きな病院です。どん
な病院になるのか、市
民はどんな病院を求め
ているのか、みんなで
学習し意見交換をしま
しょう!



絵手紙サークル 荒川 利重



鶏肉の八幡巻、黒豆、栗きんとん、菊花大根

病院で新年を迎える患者様に少しでもお正月気分を味わっていただこうとお重に詰めて、おせち料理を提供しました。

栄養科



鶏肉の八幡巻、栗きんとん、黒豆、菊花大根など、どれも手作りの栄養科特製おせちです。栗きんとん、黒豆はカロリーコントロールしている方でも安心して召し上がっていただけるよう仕上げました。

彩り豊かなおせちに、友の会折り紙サークルの方々が作ってくださったかわいらしい虎が華を添えてくれました。患者様からは、「家庭を離れて治療に励む患者者に対する温かな料理をありがとうございます。職員の皆様の心は薬以上に良く効きます。」と、嬉しいお手紙をいただきました。これからも患者様に喜んでいただけるような食事づくりに励みたいと思います。

楽しいおしゃべり 笑顔あふれる、班会

美浜 A ブロック (幕張西)

お正月飾り 生け花と寄せ植え

12月10日幕張コミュニティセンターで恒例のクリスマス&お正月飾りを8名で作りました。生け花を

ハーバリウム作り

今年は、クリスマスにぴったりのハーバリウム作りです。資料にそって、どのお花を瓶の中に入れるか、こ



わごとピンセットでつまんでいきます。そこにオイルを入れて、蓋をして出来上がりです。

トラ閑話

今年は寅年、トラにちなむ話です。



写真のトラはインド中央部にあるランタンポール国立公園で以前撮影したものです。トラは池につきり、サファリカーに乗る私を見つめながら水を飲んでいました。トラに見つめられた時に頭をよぎったのは、黒澤明監督作品の映画「デルス・ウザール」のデルスがトラを「アンバ」と呼び、畏敬の念を持ってトラに接

しおじ

ルを入れて、蓋をして出来上がりです。

コロナ禍の中で班会でできなかったこともありましたが、開催できると笑顔が溢れます。楽しくおしゃべりをしたり、手を動かしたりして、「またね」と最後に写真を撮りました。

(渡辺倭子)

西田賢二

写っていた場面です。デルスは、生き物も自然現象でさえも「人」と言い、森の王者「アンバ」を強い人と敬っていました。眼の前のトラは、悠然と池につきり周囲を威圧する存在で、デルスの思いが判る気がしました。翌日のサファリでは母親トラが獲物を捕らえ、離れた二頭の子どもを呼ぶ声が谷間に響きました。サファリカーで子どもたちの近くに行くと二頭の子どもは動けず固まっていました。周囲には張り詰めた緊張感が漂っています。茂みをよく見るとヒョウが藪の奥にいて、二頭の子どもと対峙していたのです。ヒョウも子どもとはいえトラ二頭ですから手出しはできない様子がかがえます。 次の日、ネイチャーガイドの話では、母親トラが捕らえた獲物はオスのトラに奪われ、子どもたちは食べることができなかったそうです。自然界の厳しい現実を垣間見るようでした。



今月の えがお (1面)

1つせいくん (1歳)

食べ盛りの息子 大好物は バナナナ (バナナ)



友の会サークル活動

アジアの歴史を学ぶ会	3/28(月)	10:00~	友の会2階
囲碁	中止		
うたごえ (こまどり)	3/10・24(木)	13:30~	友の会2階
絵手紙	3/18(金)	13:30~	友の会大会議室
おりがみ (習志野)	3/14(月)	10:00~	津田沼サンロード研修室
おりがみ (友の会)	3/3(木)	13:30~	友の会事務所
切り絵 (きりえもん)	3/9(水)	13:30~	友の会大会議室
高齢者体操 (ストレッチ)	中止		
そばうち	3/17(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
健康スマホ・パソコン	3/11・25(金)	14:00~	友の会大会議室
朗読の会(いっぽの会)	3/4・18(金)	14:00~	幕張公民館

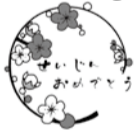
新型コロナウイルス感染状況によって、変更もあります。

ふれあい名画館
3月17日(木) 13時30分~
シアター友の会 (友の会大会議室)
「自転車泥棒」
制作:イタリア 監督:ヴィットリオ・デ・シーカ
ローマの街で、息子が盗まれた自転車を探す
1948年 上映93分

友の会デー (バザー)
3月31日(木) 10時~11時
友の会前駐車場 (雨天中止)



つれづれなるままに 成人式



成人おめでとうございませう。私の息子も成人式を迎えました。一度きりの成人式の思い出は、みなさんあると思います。私は振袖を着ることを嫌がり、写真に残ることも嫌がり、今となつ

ては両親に申し訳なく親不孝だったと反省しています。ごめんなさい。

なにが嫌かと言われるとわかりませんが、結婚式のドレスも嫌で、着たくありませんでした。父は、「一緒に腕を組んで歩きたい」と、めずらしく言ってきたので成人式の親不孝を思い出して、ウエディングドレスは着て

写真をちゃんと撮りました。なんといいましたか、着飾ることが嫌なんです。ね、美人じゃないので(笑) その点、息子は親孝行です。スーツを着て私と一緒にポーズまで取って、スマホで何枚も撮影してくれました。優しく育ててくれて、ありがとうございます。

編集部 古澤祐子