

**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

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

## 第15回共同組織活動交流集会 誰ひとり取り残さないまちづくり



加しました。オープニングでは笛吹高校がすいれき太鼓を迫力ある演奏で、会場から拍手が送られました。

現地企画として、動画「いのち燃えて」1983年山梨勤医協倒産と再建」が上映されました。再建の過程で、協力債を出資してい

9月11・12日、「富士のふもとに思いをよせ、コロナ禍に立ち向かい、つながり広げる共同の『わ』憲法・平和・いのち・人権を大切に誰ひとり取り残さないまちづくりを！」をテーマにオンラインで開催され、全国から2500人が参加しました。友の会からも両日、オンラインで参



2日目の分科会では、健生友の会は「コロナ禍での友の会活動」「おやくにたれば市から見えてくること」の2本の発表をしました。アニメーションで動く友ちゃん、活動紹介をする、他県の方たちから活動を参考にしたいなど嬉しい言葉をいただきました。全国の友の会の方たちとオンラインでつながりながら交流や学習ができて、楽しい集会になりました。

## 第49回中央社保学校に参加して

「社保部」浅沼 正

9月17日、千葉市文化センターセミナー室から全国へWEB配信で開かれ、友の会事務所でリモートに参加しました。

明海大学准教授の宮崎礼二氏による「安全保障と国民生活」脱新自由主義をめざして」の講演がありました。

日本の防衛費が2022年度当初予算で5兆4005億円です。2023

年度予算では6兆円超えになり、防衛費は歳出抑制を求めない例外扱いになっています。

防衛費は毎年増加して、政府は現在の倍化を目標にしています。

国民の税金である国の予算を使うわけですから、もつと慎重にしてほしいです。4兆9000億円あれば、年金受給者(4051万人)全員に12万円を追加支



給できるそうです。安全保障ということ軍事力に

## また、負担増… 介護保険制度

介護する人・受ける人がともに大切にされる制度へ向けて、請願署名のお願いを暮張町で行いました。介護保険制度の詳細は、1面最下段「鼓動」にて。



現場の介護職員も一緒に街頭へ  
津久井会長もマイクで訴え



Dr. 岡田のひとり言

第101話  
久しぶりのストラピンスキー

何も特別なこともなかったかのような第100話でしたが、よく100回続きました。これもつまらない岡田のひとり言を読んでくださっている読者の皆さんのおかげです。ありがとうございます。

それは第101話は久々のストラピンスキーねた。バックナンバーをお持ちの奇特な方は、第9、11、88話をご覧ください。

実は、今年の秋、フランスからパリ管弦楽団が来るのです。頑張つてそのチケットを入手しました。演目は、ドビュッシーの「海」、ラベルの「ボレロ」、スト

ラピンスキーの「春の祭典」ですよ！メインがダブっているみたいなプログラムで、演奏する方は息も絶え絶えになってしまうのではと心配です。

聴く方にも気合が要りますが、1階のほぼ中央前から16番目、S席を奮発しました。値段は無粋になってしまふのであえて書きませ

私の1か月分のお小遣いでは手が届かない額です。ところでこの、パリ管弦楽団の前身はパリ音楽院管弦楽団。春の祭典の初演の指揮をしたビエール・モントゥーと当時の雰囲気

録音したCDを持っているのですが、そのDNAの切れっぱしくらいは受け継いでいるかもしれないパリ管がどんな演奏をしてくれるか興味津々。

ちなみに皆さん驚かれるかもしれませんが、生で聴くのは実は初めてなんです。

## 9月27日 幕張マックスバリュ前にて「介護保険制度の改善を求める」署名行動



## 鼓動

日本の高齢者人口割合は世界一であり、介護は身近な問題です。ご家族が介護を必要となった時に備え、介護をする人もされる人も、安心して自分らしい生活を継続することが

できるように、介護の相談場所、介護サービスの種類や内容を知っておくことがとても重要です。介護保険は、家族の介護のために会社を辞めなければならぬ状況の「介護離職」、介護負担を相談することもできず起きてしまう「虐待や介護殺人」を防止するため、「介護の社会化」を掲げ2000年に施行されました。しかし、制度改定を繰り返す度、サービスの制限や費用負担が増え続けています。今年5月に開催された社会保障審議会・介護保険部会では、次期介護保険制度改定に向け「自己負担の2割化」とさらに費用負担を強いる方針が出ています。▼年金が減っているのに費用負担が増えていくばかりでは、生活が成り立たないのはいま明らかです。これ以上の社会保障の後退は断固反対の意思を表明するために、署名に取り組んでいます。一人でも多くの方に実態を知っていただき、国民の声として国会に届けたいと思います。▼老後は誰もが通る道、家族や自分の将来のためにも制度の改善は急務であると感じています。

(K)



# 夜間の尿症状について

千葉健生病院 初期研修医

小原 哲也



皆さんは寝ている間に何回トイレに行きますか？お年を経るごとに夜間頻尿になる方は増えていきます。皆さんの中にも、夜間頻尿で困っている方は多いのではないのでしょうか。



夜間頻尿の原因は3つあります。

1つ目の原因は、尿の量が多いことです。1日を通して尿が多い原因として、水分の取りすぎ、尿の量を増やす薬を飲んで、糖尿病などの病気などがあります。一方、夜だけ尿が多い原因として、寝る前の水分の取りすぎ、薬の副作用、ホルモンバランスの乱れ、高血圧、心臓や腎臓などの病気、睡眠時無呼吸症候群（睡眠中に一時的に呼吸が止まる病気で、いびきをか

く人によくみられます）などがあります。2つ目の原因は、膀胱に貯められる尿の量が減ることです。過活動膀胱（膀胱に尿が少ししか溜まっていけないのに、膀胱が勝手に尿を出そうとしてしまう病気です）や、前立腺肥大症（前立腺が大きくなることで、排尿がしにくくなる病気です）などがあります。

3つ目の原因は、睡眠障害によって眠りが浅くなることです。

このように、夜間頻尿には様々な原因があります。ご自身でできるチェック方法として、排尿日誌があります。朝起きてから翌朝まで、排尿した時間とメモリ付きコップなどで測った尿の量を記録するものです。これによって、夜間頻尿の原因をおおよそ知ることができます。



治療としては、内科的な病気が原因となっている場合には、その治療を行います。水分の取りすぎで夜間頻尿になっている方は、水分の量を減らすことが重要です。ただし、夏場は熱中症になりやすいので、適宜水分をとるようにしましょう。睡眠障害で夜間頻尿になっている場合は、睡眠薬も効果がありますが、眠れるような環境作りや生活リズムを整えることも大切です。何かお困りのことがありましたら、内科外来などでいつでもご相談ください。

## 3か月ぶりの「友の会デー」



7月、8月はコロナ感染拡大のために中止をした「友の会デー」。会員のみなさまには、大変お待たせをしてしまいました。コロナの爆発的な感染も少しずつ落ち着いてきた9月は、晴天にも恵まれ、開催することができました。10時開店の駐車場には、

7月、8月はコロナ感染拡大のために中止をした「友の会デー」。会員のみなさまには、大変お待たせをしてしまいました。コロナの爆発的な感染も少しずつ落ち着いてきた9月は、晴天にも恵まれ、開催することができました。10時開店の駐車場には、



り、本日の特売野菜の売り子までしてくれました。衣類や雑貨の準備から片づけまでを担当しているボランティアさんと一緒に、力仕事の片付けも積極的に

最後に小原先生と一緒に、懇談会をして写真撮影をしました。「先生、またきてね」とモチモチの小原先生でした。

## ★ 9月号 クロスワード解答 ★

ミ	ン	ナ	ナ	カ	ヨ	シ							
	1	ア	13	オ	ザ	14	カ	15	ナ				
2	カ	イ	テ	ン	モ	ク	16	バ					
		3	サ	ン	シ		4	ナ	カ	イ			
		5	ッ	キ	ヨ		6	ク	シ				
17	オ				7	ミ	20	タ		8	ヨ	セ	
9	ウ	18	ラ	19	シ	マ	タ	ロ	ウ				
10	ニ	ン	テ	イ						11	ジ	21	サ
A	ン			イ						12	ア	キ	ス

たくさんのご応募  
ありがとうございました



## 足のリズム体操

\*リズム良く足を動かして循環促進、むくみの軽減・予防しましょう

- 足の入れかえ（交互に10回）
- 1. 片足を伸ばしてかかとを床に着け、つま先を上げます
- 2. もう片方の足は曲げて、つま先を床に着け、かかとを上げます
- 3. 10数えながら、リズムカルに左右交互に行います



- 早足がみ（10秒間）
- ・イスに座り、できるだけ早く足がみをします
- \*転びそうな時に素早く足を動かすための運動にもなります







10月5日、お楽しみ寄席は36人が参加しました。笑って楽しい時間を過ごしました。



めづらし家芝楽さん



百楽庵金一さん



「笑う門には長寿来たる」といわれ、笑うことは長生きにつながるそうです。これからも大いに声を出して笑い、長生きしましょう！  
(習志野市・羽鳥和夫)

現在、ウクライナ侵略、新型コロナウイルス、物価高騰や旧統一教会など社会問題が山積みする中、しばしの憩いとなりました。

コロナ禍で外出を控えていましたが、「お楽しみ友の会寄席」に夫婦で足を運びました。お馴染みの百楽庵金一さんとめづらし家芝楽さんの古典落語は、相変わらず風刺の効いた時事ネタもとり入れ、面白くて、ついつい時間の経つのを忘れるほどでした。武士の時代の人と人との掛け合いや人生訓はためになることばかり。身振り手振り、顔の表情や滑稽な話芸に感心しきり。ご両人の熱演にみなさんと一緒に、大笑いしました。心温まる話に、最後に会場からは拍手喝采！

「笑う門には長寿来たる」といわれ、笑うことは長生きにつながるそうです。これからも大いに声を出して笑い、長生きしましょう！  
(習志野市・羽鳥和夫)

## 敬老の日

友の会おりがみサークル(習志野)のみなさんから、まくはりの郷、福祉会からたちの利用者さんに「おりがみの赤ずきんちゃん」がプレゼントされました。

「まくはりの郷」  
かわいいおり紙とハイポーズ



たくさんの方に喜んでいただき嬉しいです。



「グループホーム ひまわり」  
思いつくお祝い！  
胸がこぼれ！

あら～可愛い女の子!!  
私の30年前みた～い♡



「からたちデイ」  
かわいい人形♡  
思わず笑みが溢れました。



## サークル紹介

### 『ストレッチア』

3年前と比べ、歩く速度が遅くなった、重い荷物が持てなくなった、出歩くのが億劫になった、ペットボトルや瓶のフタが開けづらくなった、滑舌が悪くなった、これフレイル?!  
そんな方々なら「ストレッチア」にぜひ参加して下さい。メンバーは18名、常時10人ほどが参加しています。頑張る体操と違い、できる事を延ばし、体の動きをしなやかにする体操です。

脳トレ、口腔ケア、手指の運動。全身の筋トレとストレッチを椅子に座ったままでも行えます。普段動かしていない部分を1時間かけてしなやかにします。お試しに一度いらしてください、お待ちしております。



## 「からたち支援ハウス」

友の会サークル「おりがみ」では、一緒におりがみを折ってくださる方も募集しております。(詳細は、事務局まで) お気軽に参加してください♡

見学OKです  
開催日は4面にて



# 誰ひとり取り残さない!

## 辺野古に新基地は造らせない!

千葉県健康友の会連合会 佐藤 政司



千葉健生病院3者協(職員友の会.組合)

9月1日

台風11号とアメリカ軍の航空管制を避けて、空港から読谷村の楚辺地域「オー

し、沖縄民医連に届けていただくよう託した。

デニー・玉城

アメリカ海兵隊員の父と伊江村出身の母。

風貌が目立ち先輩からいじめられ、泣いて帰ったデニーに育ての母知花さんは、「10本の指は全部形も



「ありがとう」 幕張町 岩田 佳子

長さも違うけど、どの指も大切な。違うからいいんだよ」と言った。

人権や自由へのたたかい、多様性と寛容が重要なのだ。デニーは、戦後の沖縄の歩みと共に成長した。

この思いはラジオパーソナリティーを経て、政治に進んだ今も「誰ひとり取り残さない。優しい沖縄をつくりたい」、沖縄の目指す未来を訴えている。

残波怒涛のたたかい

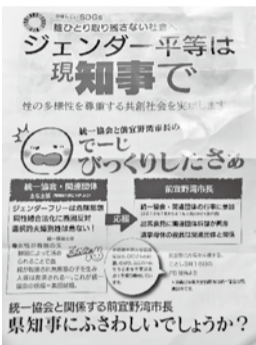
相手候補は前宜野湾市長。「コロナで経済危機だ」と煽り「国からお金を持つてくる」県民投票の民意を「辺野古新基地は造る」と踏みつける。

アメリカと日本政府に媚び、おこぼれ予算にすぎない国にいらぬ知事か、県民の声に応え誇りある沖縄をめぐす知事か、残波怒涛揺るがすたかいたになった。

だまっていられない! 全国から多数のボランティアが駆けつけた。

チンシ Denny Again

サンゴの岩礁から寄せる海潮に足元を濡らしながら、早速、デニー知事候補のチラシを配ります。



新時代沖縄のさらに先へ、誰ひとり取り残さない。平和で、誇りある豊かな沖

## 浜田川のカルガモ親子

— 西田 賢二 —



2022年6月3日撮影

千葉市の西の端に浜田川という小さな川があります。浜田川は、谷津田集水域から流れ始め幕張町を流れる小さな川です。流域には上ノ台貝塚をはじめ、幾つもの縄文遺跡があります。

けることがあるとは夢にも思いませんでした。調べてみるとカルガモは全国で繁殖し、千葉では通年見られる留鳥です。カルガモは草むらや藪などに巣を作り、十個程の卵を産み、一カ月近く抱卵してヒナになります。ヒナを親鳥が水辺へ連れて行き、餌の採り方、泳ぎ方を指導します。

カルガモ親子を見かけた時のヒナは五羽でした。浅瀬では、親に寄り添って遅れまいと歩いていました。少し深くなると水かきが使われるようになると、性格が出るのでしょうか、ひとり勝手な方向に泳ぎ出すヒナもいました。さらに深くなると親と同じ方向に遅れまいと、ついて行きました。

その浜田川の河口から四キロ程遡った下八坂橋付近でカルガモ親子を見かけました。ニュースでカルガモ親子が、周りの人々に見守られながら道路を横断する場面は何度か見たことはあります。まさか近所の小さな川でカルガモ親子を見かける

縄を! デニーは訴えます。いいチラシだが、重いので街の角々に半分置いて配る。庭先のおじいやおばあや道行く人にも声をかけて。デニーさんに入れてきたよ」とこり。タクシーの運転手も「台風来ないうちに期日前投票に行くよ」。

9月10日

暴風雨からあつという間

に最終日。羽田に着き、翌11日は投票日。開票と同時にデニー当確がテレビに流れました。

再選大勝 33万9767票

残波の泡盛か暑い沖縄の残照か、全身が火照りポツポツしています。全国の仲間や沖縄の方々との喜びのメールを交わし、夏の沖縄知事選挙は終わりました。

## 友の会サークル活動

アジアの歴史を学ぶ会	11/28(月)	10:00~	友の会2階
囲碁	11/7・21(月)	9:00~	友の会2階
うたごえ (こまどり)	11/22(火)	13:30~	友の会大会議室
絵手紙	11/18(金)	13:30~	友の会大会議室
おりがみ (習志野)	11/14(月)	10:00~	津田沼サンロード研修室
おりがみ (友の会)	お休み		
切り絵 (きりえもん)	11/9(水)	13:30~	友の会大会議室
高齢者体操 (ストレッチ)	11/14・28(月)	14:00~	友の会大会議室
そばうち	11/17(木)	9:00~	友の会大会議室
大正琴 (琴の音)	11/19(土)	10:00~	友の会大会議室
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	11/11・25(金)	14:00~	友の会大会議室
朗読の会 (いっぽの会)	11/4・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**  
11月17日(木) 13時30分~  
シアター友の会 (友の会大会議室)

**「白痴」**  
ドストエフスキーの小説19世紀ロシアを昭和20年代の札幌を舞台に描く。  
監督: 黒澤明  
原作: ドストエフスキー  
出演: 原節子、森雅之、三船敏郎  
製作: 松竹 公開: 1951年 上映: 166分

**友の会デー (バザー)**  
11月21日(月) 10時~11時  
友の会前駐車場 (雨天中止)

握力測定

(9/30)

## つれづれなるままに



### 友の会事務所

事務局員になって2年目を迎えました。友の会は知っていましたか、どんな仕事をしているのかは、全く知りませんでした。入ってビツ

クリ。こんなに色々仕事があるとは!

特に、友の会だよりの発送準備は忙しく、ボランティアの方がたくさん来てくださり支えられています。

事務所は、診療所前駐車場内に建っている建物の中にあります。昨年リフォームをして事務所の中も明るくなりました。職員も明る

いので、2倍の明るさで、楽しい毎日です。

事務局はみんなエプロンをしていて、見かけたらぜひ声をかけてください。

事務所の入り口にある水槽から、かわいいエビや熱帯魚たちが迎えてくれます。みなさんが立ち寄ってくださるのを、お待ちしております。編集部 平野 洋子