

千葉健生病院
健康友の会

Instagram

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

友の会拡大強化月間 「地域の方とつながりを大切に」

友の会拡大強化月間は、2022年10月から12月まで「地域の方とつながりを大切に」をスローガンに幹事一丸となって取り組みました。

友の方が参加されました。たくさんの方の笑顔に包まれ元気を分かち合った月間になりました。

会員拡大では、68世帯・178人の方が入会しました。インフルエンザや健康診断の割引特典を受けたら、友の会サークルや公開講座などに参加することを楽しみにされたりと、たくさん仲間が増えました。

幹事役員で力を入れた「友の会行事で楽しい友の会活動」では、サークル体験会、公開講座、バスで行くニコニコウォーキングなど、様々な企画を開催しました。この参加型の企画は3カ月で22企画、391人

またみなさんのご協力

継続している「おやくに立てれば市」では、秋の新米がたくさん届けられました。職員のみなさんには「おひとり新米2合を！」と呼びかけたところ、キロでくださった方もいました。友の会会員さんからもたくさんのおみやげの提供があり、お米だけで約280キロ集まり、前年度より100キロ多く集まりました。友の会事務局一同、大変感謝しております。責任をもってお届けいたします。今後ともご協力をよろしくお願いいたします。



八千代支部 幹事 上條つね子

第13回「おやくに立てれば市」



笑顔でピース!

寒さも厳しい1月31日、おやくに立てれば市を開催しました。大寒波とニュースで毎日警戒を呼び掛ける中でもあり、いつもより来られる方が少ない現状でした。心配でこちらからお電話したり、安心ケアセンターの方が代わりに取りに来られたりして無事にお届けすることができました。

今回は、頼りになる「ナイスガイ! 3人衆」をご紹介します。写真左から、健生病院事務次長の浦さん、研修医の田中先生、幕張在住のダニエルさんです。みなさん高身長で力持ち! 重い荷物をヒョイと持ち、会話も弾み頼もしい助っ人でした。

次回は3月28日(火)です。



スマホ「ライン講座」は大好評でした

ありがとう



友の会では「ひとりぼっちをなくそう」「安心して住み続けられるまちづくり活動」に力を注いでいます。今後も、楽しい催しや公開講座など盛りだくさん企画しますので、みなさまのご参加を心よりお待ちしております。

事務局長 古澤祐子

第104話 読書



Dr. 山田のひとり言

忙しい合間を縫って結構本は読んでいます。小さいころから読書は好きで、小学生の頃は毎週図書館に通って2冊ずつ借りてきては読破していました。

そのころ読んで最も印象に残っているのは東海道新幹線の建設秘話みたいなやつ。東京オリンピックに間に合わせるために突貫工事で作ったものだから線路の盛り土が不安定だったり、速度に架線などの設備が追いつかなかったり物の話を「へっ」と思いながら読んで記憶が未だにあります。

回はそっちの話ではありません。読むのは最近、ほぼ新書。文学作品としては、村上春樹は全部読んだし、カフカも全部読みました。カフカが今のところ興味がある。なので、今は新書。現在読んでいるのは「知っておきたい地球科学」その前が「エーリッヒ・フロム」で一貫性には全く欠けます。そこ内三省堂に時々寄って新書の棚の前で興味を引くテーマの物を3冊買うのが習慣です。ちょっと前はクモの話や色彩認識論に詳しくはなかった。知っていても何の足しにならない雑学なのですが、たまに患者さんと話の合うことがあったりします。もともと医学の勉強をすればいいのかもしれないませんが、医学の話ではなかなか診察室内では話が盛り上がりません。ああせいこうせいばかりになってしまつて。

鼓動

政府は新型コロナウイルス感染症について感染法上の分類を5月8日より

現在の「2類相当」から5類に引き下げる方針と報道されています。現在は感染したら7日間仕事に行けませんよ、学校に行けませんよとありますが、これがなくなりますが、感染対策をした発熱外来で行っていただきますが、原則一般の医療機関で行うとさせていただきます。でもやっぱり、診察を待っているときに隣の人やゴゴホしているのは嫌です。よね、国の政策により国民のコロナに対する意識が低下しているように感じます。分類が変わっても感染者が減少したり、亡くなる方が減少しませんよ! ▼千葉健生病院、まくはり診療所での対応が大きく変わるかといえ、大きく変わることはありませぬ。感染患者さんの対応は発熱外来で行います。まくはり診療所玄関での検温は、第8波が収束した後撤退を検討します。導入した当時はマスクをお忘れの方、発熱でまくはり診療所の受診を希望される方がいらつしやいました。現在はほとんどいません。役割は終えつつあると言えます。高性能の検温システムを導入しましたが、外気の温度に左右されるのも事実です。ご来院の際は、ご自宅でご検温していただくようお願いいたします。

(U)

フレイルと低栄養のサイン

千葉健生病院 管理栄養士 上田 真衣



フレイルを ご存知でしょうか

健康と寝たきりの間にある、寝たきりとなるリスクが高まっている状況を指します。具体的には、疲れやすくなってきた、食欲がなくなり食事が減った、お友達と会うのが億劫・など体力や気力が落ちてくることで現れてきます。

フレイルは、放置すれば寝たきりへと進んでいきますが、対策をとることで回復することができます。年だから仕方がないよね、と放置せず、ご自身の中で何かがおかしい、と感じたら少し振り返ってみてください。

フレイルの 対策で大切なこと

大切なことは3つあります。1. 栄養 2. 運動 3. 社会参加です。今回はその中でも、栄養、低栄養についてお話しします。栄養が足りなくなるきっかけは、些細なことかもしれません。歯が悪くなつて

軟らかいものに偏る、面倒で1食抜いてしまう、子どもも手を離れ簡単な食事が増えたなど、少しずつの変化や積み重ねで、エネルギーやたんぱく質の不足がおきてきます。すると何がおこるでしょうか。体重が落ちてくるわけですが、脂肪とともに筋肉も落ちてしまいます。疲れやすさから出不精になり、余計に筋肉を落としたり、社会参加を阻むことに繋がります。



また、痩せることで飲み込む筋肉も落ちてしまいます。それにより、食事が低下し低栄養が進むという負のループに陥ってしまうこともあるのです。

チェックしましょう

低栄養のサインとなるのは3つありますので、ご自身でチェックしてみてください。①体重減少
ダイエットしているわけ

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・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
- 理学療法・作業療法 月額5万円
- 介護 月額3万円

*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

【お申込み・お問い合わせ先】

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



千葉民医連
医学士担当(通称「医学対」)
児玉亮佑と
申します



私たちの部署は、千葉健生病院を始め千葉民医連の病院や診療所で働くお医者さんを、医学士時代から関わり合う仕事をしています。医学士へは、地域に根差しお金の無しに関係なく、安心してかかることのできる私たちの医療の魅力を伝えていきます。医学士が友の会の企画に参加させていただいた際に、ぜひ地域の声、期待の声を届けてください。また、お近くで医学部に合格した方や医学部に通っている方がいましたら、ぜひご紹介ください。

障害者認定で「非課税世帯」の枠が広がり、家計負担の減少。住民税の「非課税世帯」の定義は、所得の合計額が以下の場合で、住民税の均等割(5000円)も所得割もかかりません。

2月3日、「税金のお話と相談会」公開講座を開催しました。



*そのほか、国民健康保険料の減免やNHK受信料の減免など家計の負担軽減に大きく影響します。

*後期高齢者医療保険の収入基準で2割負担の方でも「非課税世帯」なら無条件に1割負担に減額されます。高額療養費がかかる場合も有効です。

非課税世帯に認定されると以下のメリットがあります。

*本人または配偶者が障害者の場合、135万円以下(年金収入だけの場合は245万円以下)となります。
*年金収入が245万円と
いうのは、現役時代中堅サラリーマンといわれた世代が受け取る平均的な年金収入です。

*単身の場合、45万円以下(年金収入だけの場合は155万円以下)
*配偶者が扶養の場合、35万円×(1名+1)+31万円=101万円(年金収入だけの場合は211万円以下)

住民税申告のお勧め



税理士 岡澤 利昭

所得税の確定申告が、2月16日から始まりますが、公的年金だけの収入(他の収入が20万円以下含む)の方は、10年ほど前から年収400万円以下の場合には所得税の確定申告が不要になりました。

りました。もちろん、今でも所得税の還付を受けられるだけ医療費や保険料控除などがあれば確定申告は有効です。

しかし、確定申告をしなかった方も多く、また、年金の源泉徴収票の内容が市役所にデータとして提供されているため、6か月程度以上寝たきりの状態が続いている、認知症で日常生活に支障があるなど一定の基準に該当する場合には、障害者に準ずると認定し、「障害者控除対象者認定書」を交付していただきます。

認定を受けた方、又は、当該認定を受けた方を扶養している方は、この認定書をもって確定申告等を行うことにより、本人又は扶養者の障害者控除の適用を受けることができ、所得税や住民税が減額になる場合があります。



毎月たくさんの方で賑わう友の会デー！
 3月は「感謝大処分市」として通常100円
 均一のものを半額に致します。
 掘り出し物が見つかるかも♡

日時 3月30日(木)
 13:00～14:00
 場所 友の会前駐車場
 (雨天中止とさせていただきます)



入職してから早くも一年がとうとうとじています。医療従事者としての初めての一年、右も左もわからない中、先輩の皆さんに支えていただきながら知識をつけ

医療従事者としての一年を振り返って

まくはり診療所 医事課 福原 海



お気軽にお声かけ下さい

ていくことができました。診療所には多くの患者様が来院され、みな一人ひとりの生活があり、医事課としてどう接していくか最初は不安でしたが、日々のコミュニケーションの積み重ねで慣れていくことができました。また、医事課としての業務以外にも高齢者訪問や原

水禁世界大会に参加し様々な経験をすることができました。まだまだ医療に対しての知識や経験は浅いため、色々と辛いことや悩むことなどあるとは思いますが、今年は去年より成長した自分を感じられるように様々な取り組みに挑戦していきます。

先月の指先の体操でタオルを使いました。そのタオルで今月は足を鍛えましょう。



●タオル蹴り 各5回×2セット
 タオルを足の裏にかけ、タオルを蹴るように力を入れます
 足全体だけでなく、タオルを持つ手も鍛えられます。
 痛みが出ないように足の力を加減しましょう。



●足上げ 3回
 タオルを足首ではさんで両足を伸ばして上げ、10数えます
 太ももの前側にある立ち上がりに必要な筋肉を鍛えます。



●タオルはさみ 3回
 適度な厚さにたたんだタオルをしつかり力を入れて両ヒザではさみ、10数えます
 息を止めないように注意しましょう
 太ももの内側を鍛えます。膝痛や尿失禁予防になります。



ぬりえで行う指先の細かな動きは、脳の前頭葉にある運動野と呼ばれる部位が大きく関係しています。指先を細かに動かしたりすることで脳全体の血流を活発にし、脳を活性化するのに効果的と言われています。さらに指先を動かす以外にも、構図を覚えたり、色を塗る順序を決めたりする時にも脳は活性化されます。色を塗るだけの単純作業に見えるぬりえですが、実は認知症の予防やリハビリにとっても役立つのです。

文字を並べ替えて言葉にしよう

しぜうひよいしたまやくおじ



「春が楽しみだにゃん」



パネルディスカッション 右から高橋、川崎、児玉さん

日本政府に核兵器禁止条約への参加を求めて

ちば平和のつどい

戦争も核兵器もない平和な世界を

ちば平和のつどいに参加して

古瀬 直子

私は今

日本が再び戦前になったような恐怖を感じる。

岸田首相が12月16日敵基地を攻撃する力を持つための安保3文書と、大幅な軍事費を増大させる内容の予算案を国会にもかけず、閣議決定したのだ。

そして、いそいそとアメリカのバイデン大統領に報告に行き、大喜びさせたが、多くの政党、マスコミは同調し、恐ろしい勢いで、公然と軍拡を叫んでいる。

パネルディスカッション

そのさなかの1月15日「ちば平和のつどい」が開催された。会場一杯の参加者だった。

メインは「ICAN」の



♪ 原爆を許すまじ 千葉うたごえ協議会

日本政府に核兵器禁止条約への参加を求めて

ちば平和のつどい

戦争も核兵器もない平和な世界を

必死に核廃絶を訴えてきた。被爆者の思いを、世界の市民が受け止め、ともに運動を広げ、結実させたのが、核兵器禁止条約だ。

川崎哲氏、「KNOW NUKES TOKYO」共同代表高橋佑太氏、「千葉県原爆被爆者友愛会」会長児玉三智子氏によるパネルディスカッション。

児玉三智子さん

感情を抑えながら静かに被爆体験を語られた。7歳の少女が、大好きな従妹と、10歳のお兄ちゃん

の凄絶な最期を看取った。その後の人生は差別と偏見にさらされ、両親や、さらに娘までも癌で亡くされた。何の罪もない少女が、生き残っても、不安と苦しみと悲しみを一生背負わされる。

これが核兵器なのだ。それでも、「被爆者は自分たちで最後にして」と、



「被爆体験記」朗読 不二女子高校

ニホンノウサギ

西田 賢二

今年には兎年。日本にはエゾウサギやアマミノクロウサギなどのウサギがいます。その中で本州と四国、九州に広く生息するウサギは、ニホンノウサギです。あえて漢字で書くと「日本野兎」となります。

以前、冬山や山スキーに行った時には、雪原に残った特徴的なノウサギの足跡をよく見かけました。ノウサギは雪面を移動する時、前足を左右交互に着いたあと、後足を左右同時に雪面を蹴って進みます。その足跡は前足をついた跡が前後に2つ、その後ろに左右同時に着いた後足の跡2つが残ります。鹿や狐などの足跡とは違うノウサギの特徴的な足跡は見かけても、ノ

しおじ

状でも、前文で核兵器は非人道的兵器として、全面的に禁止されている。

川崎さんの話で、禁止条約を力にして、非核国、世界の市民が、あきらめずに運動を広げており、必ず核兵器を廃絶できることを実感できました。

日本政府はアメリカの核の傘のもと、唯一の被爆国でありながら、批准も、会議へのオブザーバー参加も

ウサギの姿を見つけることはできませんでした。大規模な植林が行われていた1970年代にはノウサギによる苗木の被害が問題となり、ノウサギは百万頭が捕獲されていました。

新潟県佐渡島では、サドノウサギによる苗木の被害が激増したため、捕食による防除のためにニホンテンが導入されました。そのためサドノウサギの生息数が減り、苗木の被害は減少しましたが、ニホンテンによる捕食でサドノウサギが環境省のレッドリストで準絶滅危惧種に指定されました。

今では生態系に配慮したニホンノウサギによる苗木の被害を減らす取り組みが行われ始めました。童謡や昔話にも登場するニホンノウサギたちが自然な生態系の中で生活できる環境ができると良いですね。

しない。

若者の知恵とパワー

広島で生まれ、被爆体験を聴き平和運動をしていた22歳の高橋さんは、慶応大学に入学後、若者らしい知恵とパワーで組織を作り、この政府を変えたいと、国会議員との対話や、世界的な活動を展開している。

核廃絶の可能性を確信できた会だった。

友の会サークル活動

アジアの歴史を学ぶ会	3/27(月)	10:00~	友の会2階
囲碁	3/6・20(月)	9:00~	友の会2階
うたごえ (こまどり)	3/7・28(火)	13:30~	友の会大会議室
絵手紙	3/17(金)	13:30~	友の会大会議室
おりがみ (習志野)	3/13(月)	10:00~	津田沼サンロード研修室
おりがみ (友の会)	3/2(木)	13:30~	友の会大会議室
切り絵 (きりえもん)	3/8(水)	13:30~	友の会大会議室
高齢者体操 (ストレッチ)	3/20・27(月)	14:00~	友の会大会議室
そばうち	3/16(木)	9:00~	友の会大会議室
大正琴 (琴の音)	3/18(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	3/10・24(金)	14:00~	友の会大会議室
朗読の会 (いっぽの会)	3/3・17(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16日(木) 13時30分~
シアター友の会 (友の会大会議室)
「幕末太陽傳」
時は、幕末、文久2 (1862)年
1957年(昭32) 日活 110分
監督:川島雄三
出演:フランキー堺 左幸子
南田洋子 石原裕次郎
芦川いづみ 山岡久乃

友の会デー (バザー)
3月30日(木) 13時~14時
友の会前駐車場 (雨天中止)

つれづれなるままに

水道がストップ

八王子の実家へ年始挨拶で帰宅した夕方、お米をとごうとすると水が出ません。近所に聞くと、「水は出ます」とのこと。おかしいので、上水道の元栓を見ると、開栓

状態。玄関前に行つて見ると、玄関前の敷石が突然陥没し、水道管を傷つけ水が噴き出し、あたりが水びだしに。あわてて、元栓を閉めました。周囲が8cm以上も地盤沈下。

突然、水を使えない生活になってしまいました。上下水道が開通するまでの10日余り、飲料水は何とか確保でき

ましたが、洗濯風呂、トイレは外部へ。ライフラインの一部が止まり本当に困りました。家族一同、福島原発事故で未だに避難生活を強いられる方々のつらさの一部を体験しました。事故の反省を無視した岸田政権の原発方針大転換・再稼働・推進は、人情のかけらもありません。

編集部 羽鳥和夫