

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 いのちとくらしを大切に 友の命を大切に輝かせよう！

2024年1月1日、石川県能登地方を震源とする最大震度7の地震により、心を痛めている方が多くいらつしやると思います。犠牲となられた方々におくやみを申し上げるとともに、被災されたすべての方々に心よりお見舞い申し上げます。また、被災地域のみなさまの安全の確保を心よりお祈りいたします。

地震で被災された方々を支援するため、千葉健生病院健康友の会では、義援金を送ることにしました。会員のみなさまからの義援金を受け付けております。友の会事務所までご連絡いただければと思います。ご協力よろしく願います。集まった義援金は、追って友の会だよりにてご報告いたします。

月間の催し物と参加者人数

10月

- ・健診と慢性疾患管理 33名
- ・守月のみ子先生 33名
- ・お薬のことなんでも相談 伊藤美砂子さん 32名

11月

- ・日帰り旅行IN銚子 48名
- ・工作教室どんぐりトトロ 16名
- ・出張！友ちゃん体操 20名
- ・人生会議はじめせんか 佐藤富子さん 36名
- ・女性3人講演会 38名
- ・サークル発表会 52名

全力の3カ月間

友の会だよりをご覧のみなさま、こんにちは。おげんきですか？

10月から12月まで奮闘した「友の会拡大強化月間」は、56世帯、118名の家族会員の入会がありました。嬉しいことに、「友の会で行っている催し物が楽しいか

12月

- ・職員友の会高齢者訪問 (職員+友の会) 20名
- ・物忘れと認知症 花見川区健康課 36名
- ・工作教室 お正月飾り 18名

・友ちゃん亭(ランチ会) 24名

定例の催し物では、ふれあいおしゃべり会、ふれあい名画館、友の会デー、各サークルなど、楽しみにしていただく方が多く、大いに盛り上がりました。

たすけてください

そんな中、一件の電話が事務所にありました。「たすけてください」という、細い声の方のチカラになりたいと、電話で状況を聞き車で駆け付けました。

意識はあるものの、汗が滝のように流れ呼吸が荒く、話すのもやつの状態でした。体を触ってみるとビクビクするほど冷たく、すぐに救急車を呼びました。他に頼れる方が近くにいなかったため、ご近所に声をかけ、一緒に救急車に乗って千葉市立海浜病院へ行きました。

病院に着くと...

看護師さんや検査技師さんが出たり入ったり、バタバタしていて、心配で待っている時間は長く感じました。2時間ほどして、出てきた先生が「もう大丈夫ですよ、心筋梗塞一歩手前でした」とお話ししてくださいました。

いのちが助かって本当に良かった。安心して、しばらく膝がガクガクしていました。

よかったですね

少し落ち着いた夕方、一緒に家まで帰り、次の日まはり診療所で診察していただきました。その方は、自分がまさか病気だなんて思っていなかったとおっしゃっていました。

年末、元気な姿を見せてくださり、とても嬉しくなりました。



つながり

私がずっと疑問だった「なんで、友の会へ電話したの？」と聞くと、「友の会だよりをいつも読んでいますよ。机の上に友の会だよりがあつて電話したんです。」なんて嬉しいんでしょう。

みなさまのお手元にある「友の会だより」は心を込めて作っています。たくさんの方が読んで下さり、声をかけていただき「つながり」を感じます。

そんな「友の会だより」が、ひとりの命を救ったこと、みなさまと繋がっていることを強く感じた月間中の出来事でした。

ありがとうございます。
事務局長 古澤祐子



Dr. 岡田のひとり言

第114話 生命保険

つい先日、いつも生命保険でお世話になってる〇〇生命保険相互会社の担当の方から連絡があつて、今の契約はなんでも67歳で終了。これまでも同様の契約内容の継続は不可能で、しかも65歳になって切り替えると保険料が高くなるから今のうちに新しい契約に切り替えたほうがいいですよと連絡を頂きました。

なんだか、色々10種類くらい提案書もらったのですが、これが結構理解するのが大変、ていうか、読むこと自体が面倒。皆さんはどうされているのでしょうか。

だんだん考えているうちに面倒になってきて、もう、いつそのこと〇〇万円まで

と外枠に制限をかけて、それでできる範囲でいいですと言ってしまうのかなと思つていて次第。

新たに考えなければと思つたのは、病気で障害を負つて働けなくなった時の保障と、認知症になったときのことでしようか。ス

パッと逝つてしまつたら「あとではよろしくね。」でいいと思うし。そんなことを考える年齢に到達したのだと変な感慨を覚えます。

ところで、私の両親は昭和一桁でまだ健在なのですが、先日、元銀行員の父親に聞いたら、「今まで生命保険には一度も入ってない。その分預金に回した。」という驚愕の事実。銀行員の方はまさか一般的にそう

されているわけではないと思ひますが。



12月工作教室 「お正月かざり」

鼓動

「歴史にもしもはならない」と言われる。人の時間も戻らない、戻せないと思つていても、ふと来し方を振り返り、「もしもあの時〇〇していたら...」と想像することがある。多くは懐かしさが伴うことで、そこに留まらずに済むのは幸い▼「空想と妄想」と「妄想・想像」、字面は似ているが、辞書には、前二つが「現実から離れたことを事実のごとく思うこと」とあるのに対して、後者は「考えること」に重きを置いた言葉としてある▼「もしも」は妄想ではなく想像であり、「創造」に通じる言葉。音楽・美術など芸術における創作活動、建築や機器製作での新技術開発の源でもある。「もしもこうしたらどうなるか？」を積み重ねることにより完成に近づく▼二月は「別れ・分かれ」のとき。受験生は進路選択、新卒生の就職活動など、人生の分岐点ともなる時期だ。あれこれ、何をやりたいのか迷い悩むこともあるだろうが、将来「もしもあの時〇〇していたら...」と後悔せずに済むよう、慎重に考えて意思決定したい。ときには「やってみる」という心意気も必要だ▼いずれにせよ、現在のところ、自身の興味・関心・能力に従って自由に道を選べる幸いを思う。間もなく新たな「出会いの出会い」がやって来る。今という時を大切に、明るく晴れやかな新生活のスタートを期したい。(Y)

男性の更年期障害について



研修医 中本 龍

突然ですが、皆さんは更年期障害についてどのようなイメージをお持ちでしょうか。女性の病気というイメージをお持ちの方が多いのではないかと思います。実はこの更年期障害、女性だけの問題ではありません。

更年期障害とは

更年期障害とは、性ホルモンの減少によって様々な症状が起こり、日常生活に支障が出る状態を言います。「性ホルモン」というところがミソで、女性ホルモンの減少はもちろん、男



性ホルモンの減少でも更年期障害は起こります。さらに、女性は50歳前後の約10年間に起こるのに対し、男性では40歳以降どんな時期でも更年期障害が起こる可能性があります。また、更年期障害の発症には、ホルモンの減少以外に人間関係などのストレスが影響することが分かっています。



症状は100種類以上

更年期の症状は多岐にわたり、100種類以上あるといわれています。どの症状が出るかは人によって様々で、またその程度も人によって全く異なります。よくある症状には、肩こり、疲れやすさ、頭痛、のぼせ、腹痛、イライラや気分の落ち込みなどがあります。ほかにも、糖尿病や肥満、骨粗しょう症などにも影響があるといわれています。これらの症状が女性では50歳前後に急激に出現し、男性では40代以降生涯にわたって続いていきます。

治療で改善も

女性の更年期障害は認知度も高く50歳前後で急激に症状が出現するため、「これは更年期障害かしら」と医療機関を受診するきっかけになりやすいですが、男性の更年期障害は症状がゆるやかに出現し、老化の一環と思ってしまうがちです。そのため更年期障害と誤って医療機関を受診される方は多くありません。しかしながら、男性の更年期障害もきちんと治療することで改善する可能性のある病気です。年のせいとあきらめてしまう前に、ぜひ一度医療機関にご相談ください。

お気軽にお越し下さい♡
ふれあいおしゃべり会



ふれあいおしゃべり会では、誰でも参加できます。おしゃべりを楽しんだり、脳トレ、体操、歌、おりがみ、などいろいろなことを楽しんでいます。研修医の先生が参加したり、手作りおやつ会もあります。

毎月第1金曜日10:30~
友の会大会議室にて
参加費：無料



準備のため、前日までにご予約下さい。お待ちしております。



健生病院 愛情たっぷり クリスマス



栄養科 神藤 真子

クリスマスと言えば、チキンにケーキといった彩り豊かな洋食でしょうか？いえいえ、健生病院のクリスマスランチは海鮮丼です。折り紙サークルからのポイントがよくなるので、ぜひご利用ください。え？和洋折衷すぎですか？
ネタのメインはまぐろ、サーモン、海老ですが、疾患による制限や、食材の硬さ変更にも対応します。例えば中落ちに油を少し混ぜれば、つるとまとまりやすく、食べやすいお刺身に大変身！
ご飯の量も、もちろん一人ひとり量ります。ちょうど良い量を食べやすい形で、何より美味しく食べてもらうため、工夫を凝らしているのです。また、生魚の提供には魚



2023年12月25日

栄養科のみなさんの愛情たっぷり



屋や調理師の衛生管理も重要となります。海鮮丼はそれらの努力をぎゅっと詰め込み「患者さんに喜んでほしい」という気持ちでこめた栄養科からのプレゼントです。
行事食の後は、患者さんから「刺身とはびっくりした！美味しかった！」の手紙をいただいたり、ベッドサイドに飾られた折り紙を見ると、私達もグツときます。
ところで、洋食を期待していた方も安心ください。夕食はローストチキンとフライドポテトサラダです。昼も夜も特別メニューでお祝いするのが健生流なのです。

いつもありがとうございます

友の会事務所の場所にご存知ですか？受診後に立ち寄り下さる方が多く、元気をいただいています。「ここにあるって、知らなかったよ」という方も意

外と多いのですよ。会費のお支払い以外でもお気軽にお立ち寄りください♡「友の会だより」楽しみにしているよ、と声をかけていただき、感謝です。



受診後に立ち寄ってくださる渡部さん96歳

ちがい絵さがし

ちがいはいくつあるでしょうか?

応募はこちら

ご応募の方、全員におたのしみプレゼント しめ切り 3月末

応募方法

〒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

2月22日は、にゃーにゃーでネコの日にゃんだってニャ



健生病院職員がスペシャルゲスト



出張

友ちゃん体操



11月20日に幕張公民館で行った、「出張！友ちゃん体操」は、20名が参加しました。広い講堂で、のびのびと気持ちよく体を動かし、大笑いし「また、ここでやりたい！」とリクエストをいただきました。

幕張公民館は、京成幕張駅前です。午後1時半から開催しますので、お気軽におこし下さいね！

次回は、3月18日(月)一緒に楽しく体を動かしましょう

スタッフと一緒に楽しくランチ会



ランチ

友ちゃん亭



12月22日の「ランチ会友ちゃん亭」は、24名の方がいらっしやいました。12月はクリスマスメニューでした。ミニトマトのサンタクロースが「かわいー！」。目玉は、友の会そばサークルにご協力いただいた、手打ちそばに舌鼓！幕張公民館調理室、11時半からです。ランチ代は300円です。

次回は、3月22日(金)ご予約おまちしております



立って行う運動 足の筋力をつけます

- *転倒に十分注意して行いましょう。
- *体操をする前に①～③の準備をしましょう。

- ①椅子の背などを持って行う
- ②ベッドや壁を背にして行う（バランスが崩れても座れる、もたれることができる）
- ③椅子に近づきすぎないように注意する（後ろへバランスが崩れやすくなる）



●かかと上げ（背伸び）
足を軽く開いてイスの背を持ち、姿勢を正して頭が上方に動くように踵を上げます

*注意点：手に体重がかからないようにしましょう。前じゃなく、体を真上に上げる感じです。



●ヒザの曲げ伸ばし
足を肩幅に開き、お尻を後ろに突き出すように軽く膝を曲げます

*注意点：ヒザを曲げすぎると尻もちをついたり、膝を痛めたり、立ち上がれなくなったりします。

修了式「ダイエット教室」笑顔のみなさん

11月28日 友の会大会議室



世代でつながり 豊かな地域づくりを

まくはり診療所健康管理センター 保健師 森田 優子

9月12日から4年ぶりに開催された「ダイエット教室」は11月28日に修了式を迎えました。

この教室では栄養士によるバランスの良い食事についての講義や調理実習、理学療法士による体力測定や個々の身体に合った運動方法の紹介などを行い、参加された皆さんはそれぞれのペースで目標にむけて取り組みを続けてきました。

この数カ月で自分にとっての適切な食事が身につけてきた、家でのストレッチを続けている、体重が2kg落ちた、など、うれしい報

告も寄せられました。

また、参加者同士の新たなつながりができて、おしゃべりしながら楽しく過ごす時間を持つことが、教室への参加継続のエネルギーになっていきました。健康な身体を維持していくためには、努力ももちろん必要ですが、ひとりで頑張らずに仲間と一緒に取り組める場を、これからも皆さんと一緒につくっていきましょう。

ぜひ私も参加してみたい！という方、次回の教室（日程は未定ですが）の案内をお待ちください！

おやくに立てれば市

認知症になっても安心して暮らせる社会 暮らせる地域をつくるために

2カ月に一度の「おやくに立てれば市」は、生活に困っている方への支援になります。

食品や生活用品は、寄付から成り立っています。友の会会員さんから多くの寄付をいただきます。また、友達が米農家だという方から沢山の新米をいただき、年末にはお一人5キロのお米をお渡しすることができました。

病院職員のみなさんから、お米や麺類、缶詰、お菓子などが届きました。

「まくはりの郷」のみなさんからは、事務所に「おやくに立てればBOX」があり積極的に収集してくださっています。

そんな、大勢のチカラで「おやくに立てれば市」は継続することができています。ありがとうございます。



エスカレーターの速度は！

佐原 生世

九月の残暑が厳しい土曜日、午後三時過ぎのことだった。

上りエスカレーターの階段を踏み外して、転んでしまった。一瞬、何が起こったのかわからなかった。立ち上がらねばと、周囲が見えない、もがいている...

しかし、周りには体を支え、掴むものがないのだ。ツルツルして動くものだ！掴みようがない！それなのに階段に手をつこうとしたが吸い込まれそうで怖かった。思いのほか速度が速いと感じた。

その時、私の後ろから抱きかかえて、立たせようと、女性の方だった。

動いている不安定なエスカレーターだ。

やつの思いで立ち上がるの出来事だった!!

抱きかかえて立たせて頂いた女性にお礼を言いたか、お名前を聞き忘れてしまった！何ということか!

その方は、下りエスカレーターで降りて行かれた...

ホッとしたら、左の肩やあばら骨のあたりが痛い。足は捻挫もしていない大丈夫だった。

二、三日したら打撲したところが内出血に。

「教訓」私は80歳。

予定外の行動はしないこと。エスカレーターに乗る時には、よりしっかりと手すりを！身を護り、他人を巻き込まない事!

しおじ



まくはりの郷より「BOX」が届きました

次回は

3月26日・火曜日10時から

「友の会大会議室」です。

友の会サークル活動

アジアの歴史を学ぶ会	2/26(月)	10:00~	友の会2階
囲碁	2/5・19(月)	9:30~	友の会2階
うたごえ(こまどり)	2/6(火)	13:30~	友の会大会議室
絵手紙	2/16(金)	13:00~	友の会大会議室
おりがみ(習志野)	2/19(月)	13:00~	津田沼サンロード研修室
おりがみ(友の会)	2/1(木)	13:30~	友の会大会議室
切り絵(きりえもん)	2/14(水)	13:00~	友の会大会議室
趣味の手芸	2/19(月)	13:30~	友の会大会議室
高齢者体操(ストレッチア)	2/26(月)	14:00~	友の会大会議室
そばうち	2/15(木)	9:30~	友の会大会議室
大正琴(琴の音)	2/13(火)	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	2/9(金)	14:00~	友の会大会議室
朗読の会(いっぽの会)	2/2・16(金)	14:00~	幕張公民館

ふれあい名画館
2月15日(水)13時
「小さいうち」
会場：友の会大会議室 入場無料
2014年 松竹 上映：136分
原作：中島京子(直木賞作品)
監督：山田洋次
出演：松たか子、黒木華

友の会デー(バザー)
3月6日(水)13時~14時
友の会大会議室 です
2月はお休みです!

つれづれなるままに

「ふるさわさん」



絵を描くことが小さいころから大好きです。

幼稚園に通っていたころは、キャンディキャンディに夢中になり、幼稚園のス

ケッチブックはキャンディだらけ...

なにか欲しいものは?と聞かれると「色鉛筆」と答えるが、冬は、新聞広告の裏が白紙を集め、こたつの天板の下に溜め込んでいました。

イラストレーターになれたいと、仕事では重宝して

描いているのですが、先日、兵庫県から、私の絵のファンですと連絡が来ました。うれしいな。

います。

全国発信で「いつでも元気」誌のおすすめチラシを描いているのですが、先日、兵庫県から、私の絵のファンですと連絡が来ました。うれしいな。

その方のお名前が一字違いの「ふるさわゆうき」さん。親近感わきます。編集部 古澤 祐子