

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

千葉市政出前講座 新病院の整備について

7月12日、「新病院の整備について」出前講座を開きました。参加者は11名でした。

新病院は、引き続き市西部地域の中核的な病院として総合的な医療を提供するため、海浜病院の機能を基盤とし、救急医療、高齢者医療及び周産期・小児医療などを充実させる計画としています。

どんな市立病院ができるのかな？ぜひ注目して、市民参加でつくる市立病院を実現しましょう。

●どんな診療科が入りますか？

新病院の診療科は以下のとおりです。地域の医療機関との連携を推進しながら、高度医療や救急医療、がん診療などの医療を提供できるように、診療科を整備予定です。

総合内科、小児科、外科・消化器外科、整形外科、産科、婦人科、眼科、耳鼻咽喉科、泌尿器科、脳神経外科、麻酔科、病理診断科、救急科、形成外科、リハビリテーション科、呼吸器内科、消化器内科、循環器内科、感染症内科、糖尿病・代謝内科、内分泌内科、腎臓内科、脳神経内科、新生児科、呼吸器外科、心臓血管外科、小児外科、乳腺外科、集中治療科、放射線治療科、放射線診断科、歯科口腔外科、緩和ケア科、在宅診療部、成人先天性心疾患診療部

●個室はありますか？

療養環境の向上や感染患者の柔軟な受け入れを考慮し、50%の個室率をめざします。個室料が飛びぬけて高額なVIPルームは予定しません。また、多人数部屋は4人です。

●災害対策はありますか？

災害拠点病院にもなりますので、高い耐震性を備えています。また、高潮対策として、地盤を東京湾6メートル上げ、液状化対策もしていきます。

●環境対策はありますか？

再生可能エネルギー等の環境に配慮した施設計画で、太陽光発電設備、全館LED照明、人感センサーなど省エネルギーにも配慮しています。

●いままでにない特徴はありますか？

屋上にヘリコプターが着陸できるようにあります。また、敷地内に講堂棟があり、病院内に限らず地域の方も使えるそうです。

●感染対策は、どうなっていますか？

海浜病院では、建物の構造上感染患者の対応ができませんでした。新病院は、しっかり感染対策もできるように建てられますので、今まで受け入れられなかったコロナ陽性患者にも対応できるようにになります。

●新病院の規模はどのくらいですか？

新病院は、高齢者医療に対応するため53床増床します。海浜病院より、40床増床した333床の建物になります。病院の高さは、地域の制限31m以内の29mになります。



新病院のことについて、聞きたいことがあります。千葉市病院局が答えてくれるそうです。また、友の会でも質問など受け付けております。今後も、千葉市政出前講座を活用して新病院の学習会を計画しますので、ぜひご参加下さい。

古澤祐子

Dr. 岡田のひとり言

第99話

ホテル暮らし

市原市の夜間急病センターの仕事を終えてほぼ午前様で帰宅。入浴して一息ついてリビングに行ったら、そこに帰って来たばかりの娘が！

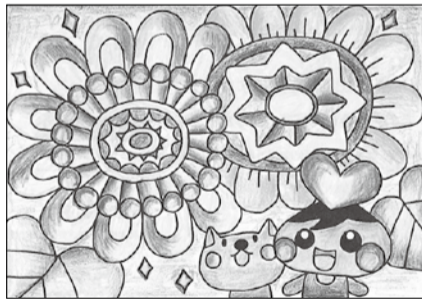
「何してたの？」「職場の懇親会」倍々ゲームでコロナが感染拡大する中、病院の発熱外来で若者たちが一度の会食でやられてしまったケースをいくつも見てきた父親としては、緊急に対策せざるを得ません。

極力会話はせず、接触機会を減らし、翌日からホテル暮らしを決意。

3日分の着替えを準備しました。2度目のホテル暮らしも海浜幕張のホテルスプリングス。喫煙部屋しか取れなくて閉口しました。3日間娘は症状が出なかつたので逆隔離解除。

コロナは発症する2日前からの行動によって濃厚接触者かどうかを判断するのです。今、病院ではスタッフがあちこちで離脱せざるを得ない状況に追い込まれています。それで今晩は私も臨時の当直。何とか医療活動を維持しています。

☆最優秀賞☆



関口 秀雄さん
(花見川区検見川町)

☆優秀賞☆



富田八重子さん
(花見川区幕張町)

鈴木佐代子さん
(花見川区長作町)

矢野はるえさん
(四街道市)

鼓動

「本当に大丈夫？」

▼世界各地で異常な気温上昇や熱波、山火事や大洪水、干ばつなどの気候変動による異常現象が続く。世界平均気温は毎年、0.3度以上、上昇中。地球温暖化は自然やあらゆる生物にも多大な影響を与え、絶滅危惧種も増えている。南極の水や氷河も溶け、ホッキョクグマの頭数は激減、地球は命が危険にさらされる暑さに近づいている。今夏、欧州では熱波が襲来、各国で最高気温を更新。米国では気温上昇だけでなく大規模な森林火災も発生。環境悪化と自然損失は計り知れない。▼わが国は、2018年に気候変動を受けやすい国世界一位になり、今夏は早い梅雨明け最高気温40度超えが続き一日に全国6カ所で記録。四季がある日本は温帯から亜熱帯になっている。過去最高の猛暑でクーラーは必需品。熱中症や新型コロナウイルス感染症と相まって命を守り生活していく難しさを痛感させられる。▼国連気候変動枠組条約締約国会議で、2030年までに二酸化炭素を2010年に比45%削減することになったが、果たして脱炭素は実現するのか？気候変動はグローバルな課題であり、各国・地域が一丸となり、問題の緊急性と必要な行動について共通認識し、適切な対策を打ち出すとともに個人の危機意識と行動も重要である。

(H)

ぬりえにチャレンジ ご参加ありがとうございました♡

7月しめ切りの「ぬりえにチャレンジ」は14名の参加でした。作品は、まくはり診療所1階に掲示中です！



参加したみなさまには、参加賞を9月号と一緒にお届けします

国民平和と大行進IN千葉

8月の原水爆禁止世界大会に向けて、核兵器廃絶を訴え、北は北海道、南は沖縄から歩く平和行進。平和の思いを胸に、一步一步あるきました。

国民平和と大行進 2022

千葉健生病院 担当コースを制覇して

八千代市 上条つね子

コロナも戦争も怖い。友の会のかわいい旗から元氣をもらい、糖尿病の連れ合いとともに歩く。佐原から、成田、佐倉、四街道、千葉、八千代、習志野まで歩いた。市長さん、町長さんの朝の挨拶と平和への思いは心強い。



仲良くご夫婦で参加の上条さん

原水爆禁止 国民平和 大行進 2022



病院からも、平和の思いを



7月14日 香取区役所から車に乗せてもらい移動。昼12時に成田市へ。
7月15日 成田市役所から太鼓をたたいてお坊さん3人。拜む声、高く共に行進6000歩。
7月16日 佐倉では子ども保育園担任の先生とご一緒。孫、子の代へ戦争は絶対やメテ！友の会の旗を見て「私も健生にかかってるの」「私も友の会会員だよ」の声掛けが嬉しい。お寺の鐘がゴーンゴーンと元気づけてくれた16000歩。
7月17日 四街道。四街道は千葉県で2番目の「核

7月18日 千葉から八千代の引継ぎ式の参加。スタンディング行動頑張る。
7月19日 八千代は地元の良いところがある。友人が市長に手作りの梅干を届け、塩分補給し、一緒に歩いた。歩数は20000歩。
7月20日 習志野は津田沼駅でスタンディング。広島、長崎の写真の展示、平和の歌の生演奏。暑い炎天下だった。
7日間通して歩いた、平和行進。たくさんの方から元氣をもらった。戦争はイヤだの思いがいっぱいになって、バトンを船橋へ渡した。



7/15(金) 成田→佐倉 成田市役所から出発です！



7/14(木) 佐原→成田



7/17(日) 四街道→千葉



7/16(土) 佐倉→四街道 佐倉市役所から出発です(#^_^#)



7/20(水) 習志野→船橋へ JR津田沼駅前、スタンディング行動



7/19(火) 八千代→習志野 八千代市役所から出発しました



7/18(月) 千葉→八千代



一人ひとりの尊い命が 尊重され、世界が 平和になりますように

7月22日千葉文化会館小ホールにて、第44回千葉県原爆死没者慰霊式典がありました。 健生友の会からは、津久井会長とご遺族、実行委員とで5名が参加しました。式典の中で、日本原水爆被害者団体協議会から届いたメッセージが読まれました。高校生の平和への誓いでは、原爆の恐ろしさと共に、核兵器は世界中にいらぬという力強い思いが、ウクライナ侵略に対する怒り、世界中の人々の平和と、たくさんの方が溢れ出しました。 原爆投下から77年、決して忘れてはいけない記憶と悲しみ。平和の大切さが、心に響きました。

千葉県原爆死没者 慰霊式典

古澤 祐子

骨を強くする方法とは

こんにちは。今年度の6月から、千葉県生病院にて初期研修をしております、大城玲王と申します。



減少するため、多くの人が骨折の危険性を持つており、足腰の骨折では腰痛や寝たきりとなってしまうことがあります。また、一度骨折をしてしまうと再度骨折するリスクが上がる傾向があるため、骨を強くするための運動、食事、生活を心がけることが大切です。

骨粗鬆症について

骨粗鬆症とは、骨密度の低下及び骨質の劣化により骨が脆くなる疾患です。特に大腿骨頸部骨折では歩行障害や寝たきりになる可能性が高くなります。

骨密度の測定では、二重X線吸収法(DXA)という検査がよく行われており、YAM(20~44歳の若年成人の平均値)の70%未満であった場合、骨粗鬆症と診断されます。

治療では、内服や注射が使用されます。

運動について

骨の軸に沿って物理的な刺激が加わるような運動が良いとされており、ウォーキングや

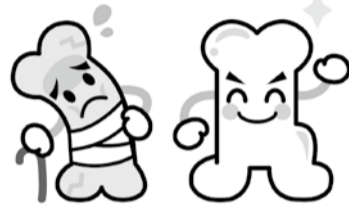
私は、沖縄出身で、その後大学の関係で徳島県へ移住、そして昨年度から千葉県へ移住と少し変わった経緯を持っております。千葉県での生活も二年目になり、大分慣れてきましたが、電車の便利さには日々感動しております。そんなことを言うと、「いやいや、沖縄には綺麗な海があるじゃないか」と仰っていたことがあります。しかし、地元民の私からすると「あつて当たり前」になっているので、魅力が感じられずにいます。そんな「あつて当たり前」と思われがちですが、重要な役割を果たしている「骨」についてお話ししたいと思います。

年齢や飲酒、喫煙、家族歴と関連しながら骨密度は

ジョギングなどの重力がかかる運動や筋力トレーニングなどが挙げられます。

食事について

乳製品や小魚等でのカルシウム摂取や、鮭や椎茸等でのビタミンD摂取、納豆、ほうれん草等でのビタミンK摂取が重要です。また、飲酒・喫煙を控えることも大切です。



生活について

紫外線を浴びる事も重要で、一日に数分程度日光に当たるだけでも骨折予防の効果があるとされています。特に夏の時期は紫外線も強いので、骨密度を上げるといふ点では絶対の季節だと言えます。



片膝上げ体操

1. 床におお向けになります
 2. 右足のヒザを曲げて抱えます
- 反対側も同様に行います

*ポイント: 抱えていない方の足はなるべく伸ばしておくようにしましょう。



体幹ひねり体操(椅子使用)

1. 椅子に座り、左手で椅子の背を持ち、右手を左のヒザに当てて体を左にひねり、4カウントします
2. 両手をヒザに戻しながら体を正面に戻します
3. 反対側も同様に行います

*ポイント: 骨盤はなるべく動かさないようにします。



ヨコのカギ

- ① 背の青い食用の魚、イワシ、サバ、サンマなど
- ② 遊園地の乗り物の一つ、馬に乗った気分です
- ③ 定番ギャグは「いらっしやーい!」、桂○○○
- ④ 旅館や料亭でお客を接待する人
- ⑤ もうすぐ秋、月の出ている夜のこと
- ⑥ うなぎの蒲焼調理技術「○○うち3年、裂き8年、焼き一生」
- ⑦ 市原悦子主演「家政婦は○○!」
- ⑧ 講談や落語など、話芸を観客に見せる興行小屋のこと
- ⑨ お土産の箱を開けたら、おじいさん
- ⑩ 事実・資格の有無、事柄の当否を認めてきめること
- ⑪ ハワイ帰りで、○○ボケです
- ⑫ 鳥のいない巣を狙うように、留守の家に入る泥棒です

★クロスワードパズル★

	1	13	ザ	14	15		
2			ン			16	
	3		シ		4		
	5		ヨ		6		
17			7	20		8	
9	18	19	マ				
10			イ			11	21
A					12		

タテのカギ

- ① おはよう、こんにちは、さようなら
- ② 今日の○○○○は、晴れ時々曇りです
- ③ ○○がネギをしょってくる!
- ④ 泣きながら、仕方なく、いやいやながら
- ⑤ 正直すぎて気が利かないこと
- ⑥ 室町時代中期、11年にわたって続いた「○○○○の乱」
- ⑦ 「走る」の英語は?
- ⑧ 師匠と弟子
- ⑨ 数がきわめて多いこと
- ⑩ 釘を○○、将棋を○○、光が○○

応募方法は、「ぶちニュース」を「ご覧下さい」。

『ふれあいおしゃべり会』に来ませんか？



“願いを込めて短冊を” 7月のおしゃべり会

「ふれあいおしゃべり会」？聞いたことがない方もいらっしゃると思います。

それもそのはず、ふれあいおしゃべり会はコロナ禍で中止になった飲食を伴う、「ふれあい喫茶」とい

「ふれあいおしゃべり会」の生まれ変わりで、リニユーアルオープンな

誰でも参加大歓迎、みんなで楽しく過ごしましょうと、いろいろなことをしています。

7月は「願いを込めて七夕かざり」と、短冊に願いを書いて飾りつけしました。

わいわいがやがや、おしゃべり会はとても楽しいと好評です。どなたでも参加自由なので、みなさんも一度いかがですか？

5月は「YouTubeコンサートに参加しよう」と、嵐のコンサートを見て行った気分が盛り上がりまし

6月は「暑中見舞いをつくろう」と、折り紙でひまわりを作りまし

5月は

「YouTubeコンサートに参加しよう」と、嵐のコンサートを見て行った気分が盛り上がりまし

6月は「暑中見舞いをつくろう」と、折り紙でひまわりを作りまし

ど根性ひまわり

古澤 祐子

『ど根性ひまわり』とは、3・11の津波の被災地の一つ、宮城県石巻市で育った奇跡のひまわりです。

震災によって多くの人が亡くなり、石巻市でも、街は瓦礫の山となっていました。そんな状況の中、

「負けない」「再建してみせる」という強い思いから、地元の人が「がんばろう！石巻」という立て看板を立てたのです。

すると、どこからか流れ着いたひまわりの種が、その看板の基礎部分にたどり着き、花を咲かせました。

塩害もあったので、この地では植物が育たないじゃないか、と言われていた中で咲き「このひまわりのように頑張ろう」と、人々を励ます象徴になりました。

そのたくましい姿から『ど根性ひまわり』と名付けられます。ひまわりへの

感謝の気持ちと、未来の子どもたちが震災について話すきっかけになってほしいという想いから、このひまわりの種を配布する活動が始まったそうです。

3年前から友の会で「ひまわり」を育て、患者さんや地域の方にひまわりを見て「元気のおすそ分け」をしていました。事務局内で「ど根性ひまわり」の話が出て、「コロナに負けないど根性ひまわり」を咲かせよう

と、今年4月に石巻に手紙を送り、種が届きました。芽がでて喜んでいたら、双葉がもぎ取られてしまうというハプニングが。レス

トランまあぶるさんと協力して「何とか種を残そう」と隔離して育てました。

その後「ど根性ひまわり」はすくすく大きくなり、きれいな花を見せてくれました。来年たくさんの人に見てもらえるよう、種まで大切に育てます。

みなさんに元気が届けられますように。

しおじ

「ど根性ひまわり」咲きました！

撮影 友の会事務局



あなたと民医連つなぐ月刊誌 380円 申し込み:友の会



つれづれなるままに ミステリーツアー コロナ禍ですが、感染対策をして、ここ数回、ある旅行会社のミステリーツアーにはまっています。パンフレットで、ある程度は旅行先を特定できます

が、どこに行くかは旅の当日のお楽しみ。行ってから判明するので、想像しながら参加。バスが高速道路でどの方向に行くのか興味津々。進むにつれて行き先がドンドン分かってくるので、車内は大盛り上がりです。宿泊先もまちまちですが、総じて一流ホテルが多く、豪華な料理で満足感に。

ときには、過去に訪れたところもあってハズレもありますが、定番の観光地以外に穴場も入っているのだから、これまで知らなかった新しい発見とその土地の魅力を知ることができます。コロナが落ちつき、安心してミステリアスな旅を続けたいと思います。 編集部 羽鳥和夫

友の会サークル活動表. Columns: Activity Name, Date, Time, Location. Rows include: アジアの歴史を学ぶ会, 囲碁, うたごえ (こまどり), 絵手紙, おりがみ (習志野), おりがみ (友の会), 切り絵 (きりえもん), 高齢者体操 (ストレッチ), そばうち, 大正琴 (琴の音), 中国語教室, 健康スマホ・パソコン, 朗読の会(いっぽの会).

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 8月18日(木) 13時30分~ シアター友の会 (友の会大会議室) 「月夜の傘」 監督:久松静児 原作:壺井栄 出演:田中絹代、宇野重吉、轟夕起子、新珠三千代

友の会デー (バザー) 9月30日(火) 10時~11時 友の会前駐車場 (雨天中止) [Image of a busy bazaar scene]