

友の会だより

〒262-0032 千葉市花見川区幕張町5-391-3
TEL043-276-4817 FAX043-276-4828
mail 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。



健生友の会
Instagram

発行：千葉健生病院健康友の会



2月26日、友の会大会議室
「三線コンサート」を開催し
ました。37名が参加しました。
演奏者は、二和病院介護福
祉士の、吉本勇気路さん。吉
本さんは以前、健生病院の3
階病棟で勤務していました。
演奏の曲目は、沖繩の曲を
中心に「涙そうそう」「安里
屋ユンタ」「島唄」「上を向
いて歩こう」「芭蕉布」など、
多くの曲を演奏してください
ました。
三線の音色は、とても心に
しみる音です。うっとり聞き

三線の音色に癒された音楽会

惚れる方や一緒に口ずさむ方
が多くいらつしやいました。
参加者からは、「三線の音色
を初めて間近で聞けてよかつ
た」「沖繩へ行ったことを思
い出した」「沖繩の自然を基
地建設で壊さないでほしい」
など、さまざまな感想が寄せ
られました。「吉本さん、ま
た来て下さいね」と再会を約
束して終わりました。



リズムステップ体操

3月10日、リズムステップ体操を
開催しました。参加者は24名でし
た。
リズムに合わせて体を動かし、
土田先生の楽しいお話で1時間が
あっという間です。先生の「がんば
りすぎないで〜」の言葉で、ゆる
く楽しい体操は無理なく行えま
す。大勢で体を動かす楽しさを、
ぜひ体験しに来て下さい！

次回は、5月12日(火)13時から
場所は友の会大会議室です



東日本大震災・能登地震 3.11復興支援バザー

震災の爪痕は、心の傷となつ
てまだまだ残っています。
大切な人を亡くした苦しみ
や辛さは、はかり知れませ
ん。東日本大震災から15年。
新聞やテレビの報道からは、
支援の進まないもどかしさ
を感じます。千葉健生病院
健康友の会は「復興支援バ
ザー」を15年継続していま
す。震災からつながってい
る気仙沼の方々も、輪島の
方々も「震災のことを忘れ
てしまっている人が多い」
と共通して言われます。震
災を忘れないことも、私た

ちができる支援の一つだと
感じています。また、つな
がりを大切にしたり、この
復興支援バザーでのお買い
物も支援の一つです。
今年も多くの方の復興支
援バザーのご協力に感謝い
たします。引き続き『気仙
沼の海産物』や『輪島朝市
の乾物』『七尾市の能登お
でん』を友の会事務所販
売しております。病院の帰
りやお散歩の寄り道などお
気軽に友の会へお立ち寄り
ください。
お待ちしております！



友の会あらかと



友ちゃん亭

2月27日、幕張公民館でお
こなった「友ちゃん亭」は、オ
トナ様ランチでした。みなさ
んの目を引いたのは、ハリネ
ズミをかたどったスイート
ポテトでした。「可愛らしい」
「どこか食べよつか悩む…」
と、目でも食事を楽しみまし
た。もちろん、「美味しい！」
と大好評でした。
次回は5月22日(金)
11時30分から幕張公民館です



手づくり教室

2月20日の手づくり教室
は「おひな様かざり」でした。
13名の方が参加されました。
初めて参加された方は、「不
器用だからできないかも」と
言っていました。が、ひとつづ
つ一緒に工程を進めできあ
がることになら、可愛く出来
て嬉しいことにも喜ばれま
した。みなさん自宅のどこに
飾ろうか会話が弾んでいま
した。

第140話 インフルエンザ

Dr. 岡田の ひとり言



どこでもらったのか、A型
インフルエンザに罹患してし
まいました。なんか調子が悪
いな、と思つて家に帰つて熱
を計つてみたら38.1℃。明
らかな発熱で翌日の受診を、
また副院長先生にお願いしま
した。
私の記憶にある限りでは、
たぶん、学生時代以来の高熱。
40年ぶりくらいでしょうか。
当時はインフルエンザの検査
キットなどは無く、確定診断
はされていません。あの、鼻

の奥をぐりぐりするやつ。
外来の看護師さんが優しく、
でもきちんとやってくれて、
トイレに行つて帰ってきたら、
もうA型と出てしまつていま
した。
これで、最低5日間の休み
が確定。岡田の外来を予約し
ていらした患者さんには大変
なご迷惑をおかけいたしました
た。また、休み中奮闘してく
れた同僚やスタッフには大変
感謝しております。
でも、もう大丈夫です。次、
また罹患するかもしれない40
年後は100歳超えていますから、
たぶん引退しています。

鼓動

2024年、約7割の病院が赤字。一部の病院は混雑しているのにホントなの？と、なぜ赤字の病院が多いのでしょうか。前提として、日本の医療は国が定める診療報酬による「公定価格」で成り立っています。医療機関が勝手に変えることはできません。これは介護についても同じ構造です。2000年度以降診療報酬は10%以上引き下げられてきました。2024年度診療報酬改定では0.88%アップに抑えられ、物価上昇による費用増加(3.1%増)をとんでもない状況です。最低時給等が上がる中で、医療機関は給料があがらず、資格を持った医療従事者が医療業界から離れる状況が生まれております。この状況が継続すれば地域医療は取り返しのつかない事態になることを危惧しています。健康時はあまり気付かなくても、いざ病気になるたときに、救急車の受け入れ先がない、手術ができない、ということが地域によっては現実になっています。2026年度、政府は診療報酬全体で2.22%の引き上げをすることをしていますが、2000年以降、10%以上引き下げてきたことを考えれば、医療機関の厳しい状況を改善するには全く足りません。政府は更なる社会保障費の4兆円削減を狙っています。これが実行されれば、日本の医療・介護は崩壊してしまいます。(S)

健康診断のススメ

まくはり診療所健康管理センター

健康診断は、自覚症状のない早期の病気（生活習慣病や、がんなど）を発見し、重症化を防ぐための「年に1回の健康チェック」です。

定期的な受診は、自身の体の経年変化を把握し、健康寿命を延ばすために必須です。高血圧、糖尿病、脂質異常症の放置は脳卒中や心筋梗塞の恐れがあるため、数値の異常を見逃さず、必ず医師の指導を受けましょう。

健康診断には、加入している健康保険の特定健診と、自治体のがん検診があります。令和8年度の千葉市特定健診・健康診査、千葉市がん検診の受診シールは5月下旬に千葉市から発送されます。ぜひ、定期的に受診してください。

自治体のがん検診

- 肺がん（胸部レントゲン）
- 大腸がん（便潜血）
- 胃がん（バリウム検査か内視鏡検査）
- 乳がん（マンモグラフィ）
- 子宮がん（頸部・体部）
- 前立腺がん（PSA検査）
- 胃がんリスク検査（ピロリ菌検査）

市のがん検診は費用の8割を市が負担しているので安く受けることができます。70歳以上（肺がんは65歳以上）は無料で検査を受けることができますので積極的に活用しましょう。



*今年度から、オプシオン検査として、『1日塩分摂取推定量』を実施します。検査は尿検査です。高血圧や慢性腎臓病などの生活習慣病を予防するために、まずは、ご自分の塩分摂取量を自覚しましょう。

友の会会員で安く受けられるお勧めの検査



友の会割引あります

友の会会員で安く受けられるお勧めの検査

腹部エコー検査

自治体のがん検診項目には含まれない臓器（肝臓、腎臓、胆のう、膵臓など）の検診になります。肝臓や膵臓のがんは初期にはほとんど症状がなく、がんの中でも早期発見が難しいがんです。エコー検査の結果で精密検査を勧められて早期に見つかることもあるので、年に一度は受けてほしい検査です。

ABC検診

血液検査で胃がんのリスクが分かるので、バリウム検査が苦手な人にお勧めです。ピロリ菌の有無と胃粘膜の状況で胃の健康度を評価します。

PSA検査

血液検査で分かる男性の前立腺がんの検査です。前立腺がんは男性がかかるがんの1位ですが、千葉市がん検診では5年に1度が対象年なのでそれ以外の年にお勧めです。



「つながりひろば」では、みなさんからの投稿を掲載いたします。写真でも、作品でも、なんでもOKです。おまちしてまます。

「おひなさま」
習志野 平尾政代



「青空の河津桜」
稲毛区 磯野恵子



「花籠とバラ」
おりがみサークル



「かわいいタンポポ」
絵手紙サークル
まあちゃん



握力・指先の力 トレーニング



寒くてあたたかい所から動きたくない！そんな時は身近なもので気軽に筋トレしましょう。薬の袋を破ったり、瓶のふたを開けたり、手はいろいろと動いています。

タオルつまみ3回

タオルの両端をつまんでしっかりと引っ張り、そのまま5カウント保ちます
*効果 つまむ力の改善



タオルひねり20回

タオルを適度な厚さに丸めて、利き手ではない方で握ります
先端を利き手でねじるように動かします
*効果 ペットボトルを開け閉めするための手の力の改善



タオル握り左右5回

タオルを適度な厚さにたたみ、しっかりと力を入れて握ります
ポイント 握る時に息を止めないよう注意しましょう
*効果 握力の改善



まくはりの郷短時間型デイケアの元気な笑顔

デイケア主任 牛尾綾子

「一日型デイケア」から「短時間型デイケア」に変更となり、8カ月が経過しています。この間、たくさんのお出合いがありました。この間、たくさんのお出合いがありました。この間、たくさんのお出合いがありました。

追伸：2月2日に友の会の幹事さんが短時間デイケアの体験にみえました。みなさん、とてもパワフルで熱気に包まれ、明るく楽しい時間を過ごしました。筋肉痛になられた方もいたかもしれませんが、そんな時こそ「まくはりの郷短時間型デイケア」をご利用ください。



しおじ

つれづれなるまに...

エビの赤ちゃん



友の会の事務所にある水槽を見たことがありますか？私の机の前に、水槽が置いてあります。その中には熱帯魚

とエビが泳いでいます。エビの正式名は、ミナミヌマエビといっていて、日本の川に生息しています。

仕事が終わったころ、よく水槽を見てみると、エビの赤ちゃんが何匹かいることに気が付きました。エビと言っても、みなさんが想像しているエビより、うんと小さなエビなんです。身長2センチメートルのお母さんが生んだエビの赤ちゃんだから、探すこともとても大変なんです。でも、とても可愛いのでぜひ友の会に見に来てほしい！お待ちしております。事務局 平野 洋子