



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

3月31日、医師国家試験を合格し4月から千葉民医連の研修医となる4名と、医療を学び医師になろうと進学する2名のお祝い会を開きました。学生の時



合格・進学 お祝い会

に友の会活動や地域の活動に参加してくださったみなさんの合格や進学は、わが孫のことに嬉しいうれしき知らせとなりました。4月からの抱負を聞くと、頼もしい限りでした。以前会ったときから「おやつバイキングにしようね」と約束していたので、手づくりデザートは喜んでもらえました。
お祝い会には、山井先生も駆けつけてくださり、先輩医師としての経験をお話してくださいました。



入職おめでとうございます

4月1日に入社式を迎え新しい一歩を踏み出した新入職員のみなさん、あらためて「ようこそ千葉健生病院健康友の会へ」。4月6日の幹事会では、新入職員のみな

さんと一緒に、まちづくり・友の会活動について交流しました。はじめに、職員のみなさんに、お名前と職種と好きなことを自己紹介していただきました。一人ひとりの紹介に、幹事のみなさんかあたたかい拍手が送られました。



(右) 福祉会に入職のみなさん
(上) 健生病院、まきはり診療所、まきはりの郷、共同薬局、訪問看護、ケアプランに入職のみなさん

会場では、6班に分かれ活気ある時間になりました。なかでも、友の会活動を学んだ後に、各班で「友の会」というお題で「短歌」を作りしました。とても素敵な短歌ができ、会場に拍手と歓声が溢れました。
職員のみなさんへ、友の会から「春が来た」の歌をプレゼントしました。これから多くの経験が、みなさんを一回りも二回りも大きくすることでしょう。そんな姿を、また友の会に来て見せてください。心より応援しています。



みんなであつなひだ 合作短歌

集まれる 老いも若きも
ワイワイと 楽しくまきよ
みんなの居場所

参加して 今回も会ったね
友の会 夢の人生
みんな幸せ

この場所で 笑顔溢れる
まちづくり わたし入って
地域のかなめ

桜咲く 旅立ちの時
香が来た 平和な香は
武器は持たない

お花見で ゆじろがとまる
梅のホに 入学式の
人生の始まり

友の会あらかると



ダイエット教室

4月10日、第25回ダイエット教室が開校しました。これから半年間、意識を体に向けて、健康的にダイエットに取り組めます。生活習慣病の予防も学び、栄養士の栄養指導や理学療法士の運動、保健師さんからアドバイスももらいながら進みます。友の会保健部のサポートもあり、仲間が励まし合いながら頑張りましょう。



いきいき活動手帳

3月23日、あんしんケアセンター幕張の鋤本さんによる「いきいき活動手帳を活用して、ますますお元気で」公開講座を開催しました。
この手帳は、これから自分らしい生活を送るために必要な「目標」や「1日頃の活動の記録」ができ、定期的にご確認いただける内容となっております。健康寿命を延ばしましょう。

第141話 法の支配

Dr. 岡田のひとり言



ロシアがウクライナに侵攻した時、確か「法の支配」という言葉を使って、日本政府はロシアを批判したのではなかったかな。

国連憲章などの国際法に違反しているから。アメリカが武力でベネズエラの大統領を拉致した時にも、目立った批判はされなかったし、いきなりイスラエルとアメリカが宣戦布告もせずにイランに対する空爆を始めたけれども、それも黙認？

米軍の最高司令官は大統領だけれども、宣戦布告の権利は議会にあつて、そのコントロールの利かないトランプ司令官は恐ろしい。気に食わない外国の指導者は排除（殺害のこと）してでも、自分たちに都合のいい人物にすげ替えていいわけだ。高市さんは彼に気に入られていいるから安心なんだろうけれどもね。

自分は王様で、法の支配の埒外に存在するのだと信じて疑わないのだとしたら、かなりおめでたい。

鼓動

数年前から電車通勤になり、車で通った頃より人多くの人をみるようになった。電車の中では、ほとんどの人がスマホで動画を見たりゲームをしたりしてしまいが、その中でも時々、思いやりのある行動に出会います。妊婦さんや高齢者に席を譲る人、一人でベビーカーを押すお母さんに声をかけて手伝う人。そんな姿を見ると、こちらまで優しい気持ちになります。多分、(なぜだか男子中高生が多い気がしています)▼先日、電車を降りて歩いて開かなくなり、踏切が故障して開かなくなりました。電車は通ったはずなのに踏切は開かず、人が集まりざわつき始めました。その中に小学生の女の子がいて、周りの大人たちが「学校どこ？」「学校に行けそう？」と優しく声をかけていました。女の子は一度家に帰ると言っていました。見知らぬ子どもにも自然に声をかける大人たちの姿に、また心が温かくなりました。▼こうした優しさに触れるたび、次は私も誰かに優しくしたいと思うのですが、いざとなるとなかなか行動に移せないので、小さな善意を積み重ねていけるよう、これから1日1善を心掛けていきたいです。



RSウイルス感染症について

船橋二和病院初期研修医

中川 諒子



RSウイルス感染症の特徴

RSウイルス (Respiratory Syncytial Virus) は、乳幼児に多く見られる呼吸器感染症の原因ウイルスですが、全年齢に感染します。特に2歳までにほとんどの子どもが一度は感染するとされています。

症状は鼻水、咳、発熱などの軽微な症状から始まり、重症化すると細気管支炎や肺炎を引き起こすことがあります。乳児では呼吸困難や哺乳不良、高齢者では肺炎や慢性呼吸器疾患の悪化につながる点に注意すべき特徴です。

接触感染と飛沫感染で広がる

手洗い・マスクなど 基本的な感染対策が重要

予防としては、手洗いやマスク、咳エチケットといった基本的な感染対策が重要です。RSウイルスは接触感染や飛沫感染で広がるため、手指衛生と環境の清掃が特に効果的です。現在、乳児を対象とした抗体製剤(モノクローナル抗体)による予防法が利用されており、重症化リスクの高い早産児や心疾患を持つ児に投与されます。

高齢者も油断できない

一方で高齢者も要注意です。65歳以上や慢性心疾患・慢性呼吸器疾患を持つ方は重症化しやすい、インフルエンザやCOVID-19と同様に入院・死亡のリスクが高いことが報告されています。2023年以降は高齢者向けのRSワクチンも承認されており、接種によって重症化を予防できる可能性があります。

リスクのある方は

医師に相談することが大切

まとめると、RS感染症は小児だけでなく高齢者にとっても重大な感染症です。日常的な感染対策を徹底し、リスクのある方はワクチンや抗体製剤といった予防法について医師に相談することが大切です。

チョロケーキ

3月27日、幕張公民館にて「単調調理教室」を開催しました。「簡単・時短」というキャッチフレーズにひかれてきました。と22名が参加されました。なにより嬉しかったことは、小学6年生の男の子が兄弟で参加してくれたことです。

好評だった「炊飯器チョロケーキ」のレシピは、同封の「おうちニュース」に記載しましたので、ぜひおうちでも作ってみてください。チョコの香りが食欲を刺激しますよ。

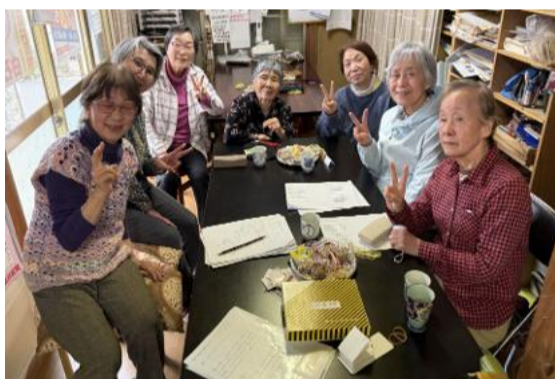


ご参加ありがとうございますっ!

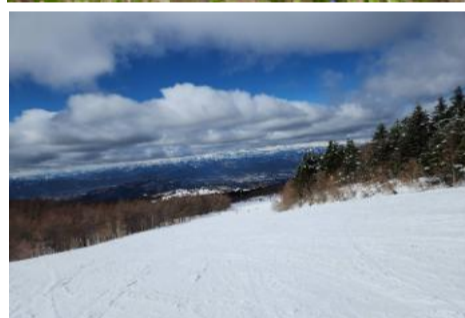


新作新台班 楽しく健康に!

4月9日、友の会に新しい班が増えました! 花見川区作新台、長作、長作台の地域です。



この日は、第一回目の班会に7名が集まりました。それぞれ自己紹介から始まりました。みなさんご家族で健生病院に通っていたり、健康診断を毎年受けていたりとお話されました。子どもが生まれて大きくなるにつれ不安や心配ごとがあつたとき、小児科の先生や看護師さんが「お母さん、大丈夫よ」と、いつも励まされた。というエピソードが印象的でした。短歌ゲームやウクレレに合わせて歌をうたったり、脳トレ体操をしたりと楽しい時間を過ごしました。



(上) 写真・友ちゃん 立てば芍薬座れば牡丹

(中) 写真・れいこ スキーだ! 蔵王だ!

(下) 絵手紙 岩田佳子



憲法を買う若い母親 古瀬 直子

2月の総選挙で、あの自民党が3分の2の議席を得て圧勝、嘩然とした。国民がそんな選択をしたということが信じられなかった。裏金問題も、あの多くの犠牲者を出した統一教会との癒着からも、逃げまわって明らかにならないうちもしい首相であり、政党だ。不信を抱かれ、批判されて当然なはずだ。これからどうなるのだろうか。

案の定、高市首相はトランプにこびへつらい、トランプに抱きついたり飛び上がった喜んだ、軍事費が求められるまま増える、一人当たり28万円。大企業も優遇される日本では、社会保障、教育費が削減される予算は簡単に採択。しかもトランプの侵略戦争に、加担させられかねない。

今の憲法は、大きな過ちの侵略戦争のありと二度と過ちを繰り返さないために作られた。その憲法を変えようとしているのが自民党だ。再び戦争できる国にさせられるのでは。日本は同じ過ち繰り返すのか。同じ不安を抱く人は、私だけではなかった。マスコミは報道しないが、いま、国会前に連日のように高市政権に抗議の声を上げる人々が集まっている。その中には若い人たちも多い。組織されているわけではない。一人で初めて参加し、次は友人を誘って参加している人もいるようだ。芸能人でもネット

で声を出している人が目立つようになった。戦争中とは違う。まだ声をあげられる。そこに希望がある。先日高校生くらいの子と話していて、憲法の精神について、理解されていないことを感じた。

伊藤千尋さんというジャーナリストの著書「世界を変えた勇氣」に紹介されているベネズエラの「憲法」を買う若い母親。を思い出した。憲法の本が市場に売られていて、誰か買うのかと思ってみていたら、若い母親が買った。理由を聞くと「憲法を知らなければ、生きることも、戦うこともできない」役所で医療や福祉の相談に行く対応が悪いことが多い、そこで憲法の生きる権利の条文を読み上げて、「これを実現するのがあなたの仕事でしょう」と憲法の本を突き付けるのだそう。スーパーのビニール袋には、憲法の条文が書かれており、政府は国民に憲法を知ってもらうことに努力している。だから、国民の中に憲法が根付いている。

こんな風に国民が憲法を身に付けて、日常に生かしていれば、日本はもっと変わっていたはずだ。今回の総選挙の結果のように絶対にならなかつたと思う。憲法は為政者をしぼり、民主主義・人権・平和を基本にし、国民を守るためのものなのだ。いま、一人でも多くの人々が、それを学ぶことができたなら、日本も変わる。

おおび

つれづれなる ままに...



した。みんなが「おはちゃん」と呼んでくれることが嬉しいのです。おはちゃんの由来は、名前が「はる」からです。父が、春生まれだからと名付けてくれました。だから、春が来ると、気分が楽しくなります。

友の会は、楽しいところです。清拭布や体操に参加しています。まだまだ元気に来られるように、散歩をして健康を気にかけています。 事務所 藤代 はる

おはちゃん

友の会事務所に来て約40年になります。この3月で93歳になります。



肩甲骨の周りには大きな筋肉がたくさんあります。よく動かすことで身体が温まりやすくなります。



①両腕を横に開いて軽く上げる 手のひらは正面に向けて、肩の力を抜く

②胸を開くように両腕を身体の後ろへ動かす

③両腕を後方で5秒間止めた後、元の位置まで戻す (10回 x 3セット)

肩甲骨でぽかぽか体操