



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

わっしょい！ 元気に夏まつり



元気をいただきました。全体で550名ほどの方たちが参加しました。健生コーナーでは、能登支援、健康チェック、手作りうちわのワークショップ、スーパースポーツ、よぶよぶすくい、お楽しみくじ引き、子ども神輿ねり歩きを行いました。

まくはり公園 久しぶりの賑わい

病院と友の会が元気に地域へ出ることで、健康を気にかける方たちが増え「地域まるごと元気」になることを創業者の奥山先生は形にしています。私たちはその意思を引き継ぎ、新しい形へと進化させながら、地域へ健康をお届けする活動を継続する大切さを改めて感じる一日になりました。

7月18日、幕張公園にて8年ぶりの夏まつりを開催しました。祭りのタイトルは「まくはりエコキッズ祭り」です。名前から夏祭りの内容までリ・ユースアルしました。

外部の事業者さんと連携を組むことで、新しいつながりができ友の会活動やまちづくり活動が大きくなることができました。お祭りの共催は、千葉健生病院健康友の会、リズミックパーク、空手道空遊会、地域探検サークル「コたん」(大学生サークル)です。

友の会で顔合わせから、企画の出し合い、民医連のまちづくり活動と友の会活動の勉強会も一緒に行いました。

当日はあいにくの小雨：そんな中、地域の方、職員のみならず、友の会のみなさんが大勢集まり、天候なんて気にならない



健康チェックです

あちちの夏、8月1日この日の気温は36度でした。イオンモール幕張新都心で、健康チェックを行いました。高校生ボランティアが5名参加してくれました。子どもも楽しめる、ゲームのような体力チェックは、とても好評でした。



友の会あらかると



友の会では、熊本地震義援金箱をすぐに作成し、コーナーや事務所に置きました。

友の会中国語サークルのみならず、カンパが寄せられました。幹事の方も、事務所におとづれる方たちも、寄せてくれました。本当にありがとうございます。集まった義援金は、熊本民医連を通して被災された方に届けられます。

みなさんのあたたかい気持ち、熊本へ届きます。ご協力ありがとうございます。

熊本地震義援金のお願



令和8年熊本地震は、2026年7月28日に発生した地震です。国内で震度7を観測した地震は、令和6年能登半島地震以来です。

友の会では、熊本地震義援金箱をすぐに作成し、コーナーや事務所に置きました。

友の会では、熊本地震義援金箱をすぐに作成し、コーナーや事務所に置きました。

友の会では、熊本地震義援金箱をすぐに作成し、コーナーや事務所に置きました。

第145 話 寄る年波

Dr. 岡田の
ひとり言



「年波」とは三省堂新明解国語辞典(1995年)には「寄る」という意味で、波が押し寄せるの「寄る」に、波が押し寄せるの「寄る」は意味「①そのものの近くへ移る。」だそうです。

「寄る年波」という4文字に寄るの二つの意味が使われていたわけです。ところで、私も67歳。これで「寄る年波には・・・」と言ったら人生の大先輩方から怒られるでしょうか。それにしても、若いころは、平気で10回くらい病院に泊まっていたことが懐かしいです。寄ってくる年が半分くらいの頃の話。

鼓動

厚い紙の束をめぐり、知りたい人の名前や店を探し、そんな日常の風景が、今急速に過去のものになりつつある▼今年の3月末で電話帳の発行や配布が終了になり、時代の大きな節目を感じさせられている。かつて家庭やオフィスの必需品だった紙の電話帳は、まさに社会のインフラだった。しかし、検索窓に文字を打ち込めば一瞬で最新情報にたどり着く現代において、物理的な冊子を持つ必要性は薄れたのである。資源の節約やデジタルシフトという合理的な判断のもと、一つの伝統が幕を下ろすのは時代の必然と言えるだろう▼便利さの裏側で、紙のめぐり心地や、偶然ページをめくって目に入る情報との出会いが失われていく寂しさもある。

百三十年もの歴史があることを知り一抹の感慨は否めない。小さなころ電話帳を何冊も重ねて踏み台にしたこともあった。しかしこれは「過去の否定」ではなく、技術の進化にあわせて私たちの暮らしの形がアップデートされている証拠であろう。形を変えながらも、人と人、人と社会を繋ぐ情報のあり方は、これからも時代とともに歩み続けいくであろう▼振り返ると人生を半分以上生きてきてしまった私、今後のことを考える今、時代に遅れず常に好奇心を持ち生きていきたいと新たに思う。た便利さの裏側で人間らしさが失われていくような気がしないでもない。機械化に頼らず、少しは人間らしさがあっていい。だって『人間だもの』。(C)

誤嚥性肺炎について

船橋二和病院初期研修医 美和あかり



誤嚥性肺炎とは

誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）とは、ごはんや飲み物、つばなどが間違つて気管や肺に入ってしまった、ばい菌が増えて熱やせきが出る病気です。年を重ねると、飲み込む力や咳をする力が弱くなりま

症状は？

症状は、発熱、せき、痰、息切れなどですが、熱が出ないこともあります。その場合、「なんとなく元気がない」「ごはんがすすまない」「ぼんやりしている」といった変化が早めのサインになることがあります。



予防するには

予防には、まず口の中を清潔にすることが大切です。歯や入れ歯を毎日よくみがいて、ばい菌を減らしましょう。

食事のときは、背筋をのばしてよくかんでゆっくり飲み込むこと、食後すぐ横にならず30分ほど座って休むことがポイントです。

普段から気をつけること、家庭でできること

- ①むせやすくなっているか、体重や食欲が落ちていないか、普段から気を付けると良いです。家でできる飲み込み体操もおすす
- ②体重や食欲が落ちていないか、普段から気を付けると良いです。家でできる飲み込み体操もおすす



サークルは

元気の源



アジアの歴史を学ぶ会

毎月第4月曜日
10:00~12:00

歴史や時事問題について話し合い、脳細胞を活性化しましょう。
現在は「なぜ日本人は間違えたのか」保阪正康著・新潮新書をテキストにして学習しています。
興味のある方は、お気軽に見学を。

起立・立位改善のための体操②



少しずつ体を動かし、筋力をつけていきましょう。

足を組んで前後の足をお互いに押し合います手は椅子の縁を持ちます。右足と左足で「おしくらまんじゅう」をするイメージです。
写真では、右の太ももの表側と左の太ももの裏側を鍛えています。



目的 膝関節への負担が少ない太ももの筋力トレーニング
左右各10回

手すりや机など安定したものにつかまり、膝が足先より前に出ないようにゆっくり膝を曲げ伸ばします。



目的 立ち上がりに必要な膝を伸ばす筋力を鍛える
10回

つれづれなるままに...



青くなった...

銀行のカードがない...。ない、ない、ない、あちこち探しまわったが、出てこない。まさか、先週行った福岡で失くしたのでは？それでは、探し方がない。とりあえず、カードを止めて、警察に行こう。体から変な汗をかきながら、夏

の日差しの中駆け込んだ。落とし物には届いていなかった。もう、カードを止めているので、出てきても出てこなくても、どちらでもいい。と思っていたら、行ったことのない船橋市で見つかったという連絡。悪用されていないか、ホッと。青くなってバタバタしたが、警察が言うには「もう2週間もたつてますよ」と。「えっ！そんなに失くしたことに気が付かなかったのか」青くなった...
職員 田原 幸子

暑さ対策②



写真の投稿者様に、名前の記載をしないで欲しいという方が多いので、タイトル紹介にしています。



暑さ対策①



皆さまの写真まっています

ナスオくん



幕張花火、自宅から



筆をとってみました



むおび

絶望の中に希望が

古瀬 直子

高市政権になって、国会が悪法製造マシーンに見えてくる。数の力で悪法が次々と通される。多くの人は、女性の総理大臣に期待したが、高市政権が向かってきているのは、確実にアメリカの言いなりになって、戦争ができる国にすることだ。

そのために憲法9条を変えること。日本を守るためではない。他国を攻撃するためだ。大企業と一体となつて兵器を作り、輸出し、輸入し、アメリカの兵器は言い値で買う。軍事費を増やし、財源を作るために、社会保障は削減し、国債を発行し国民に負担させる。自衛隊員が死亡したときのために、葬儀社と契約して準備する。自衛隊員の補充に公務員が訓練させられる多くの人は知らない。反対する人間を取り締まるための、法律も準備されている。

知れば知るほど絶望的になる。ただ一つだけ良かったことがある。それはあまりにも憲法や、平和や、人権や、民主主義に対する攻撃が強



いたために、危機感を持つ人たちが、個人で国会前に集まり、思い思いのメッセージをプラカードにして参加し始めたこと。これまで国会前に来て抗議をするなど、ましてやデモしたこともない人たちだ。しかも若い女性が多い。こんなに危機感を持つ人たちがいたのだ。日本も捨てたものじゃない。
ミュージシャンもいる、アーティストもいる、俳優さんもいる。この集会のために作曲した人の曲が流れ、歌う人がいる、戦争する国になれば、共感を呼ぶ。中学生も切実に、自分の未来を勝手に閉ざすなど訴える。全国のデモやスタンディングがすぐわかるデモカレンダーを作った人がいる。一人でも、数人でも、全国のあちこちで行われて、参加でしている。さらに広がっていくだろう。
まだ自由にものが言える。まだ間に合う。自由で平和な、安心して暮らせる日本に変えるために。