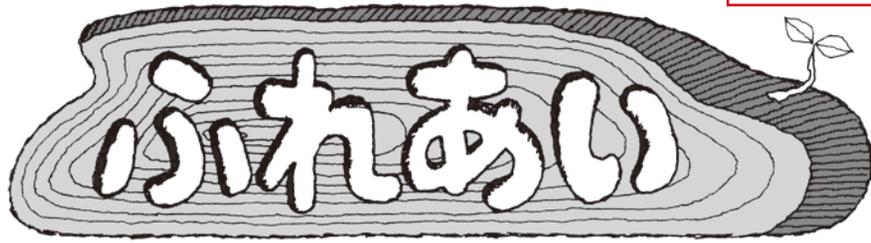


われわれの病院・診療所は  
働くひとびとの医療機関である



船橋二和病院ホームページアドレス  
http://www.futawa-hp.jp



船橋二和病院  
船橋二和病院健康友の会  
〒274-0805  
千葉県船橋市二和東5-1-1  
TEL 047(448)7111(病院)  
TEL 047(449)4417(健康友の会)  
発行責任者 野田尚史  
月一回発行 1部 50円

### 晴天のもと笠間稲荷神社に初詣 福を一杯もらいました

1月9日(水)バス一杯48名で笠間稲荷神社に初詣を行いました。今回、病院から島田遼医師、若尾智香子看護師が参加しました。

参加した島田医師は「普段若者だけでは行かないような場所を巡り、刺激的なアトラクションではないが、自然や街の中で、人との関わりを楽しむ。とても心が満たされる時間の使い方を学びました。個人的には、帰り道のバス車内、参加された男性による尺八コンサートが一番印象的でした。

こちらの男性は、お身体の不自由な奥様と共にご参加されていました。男性は、奥様に手助けが必要な部分は手を貸し、奥様お一人でできる部分はゆっくりと見守られている。そんな姿を随所でお見かけしました。男性の心の温かさ、夫婦愛の美しさを目の当たりにしました。

その男性が、帰りのバス車内で、ご夫婦を手助けしてくださった参加者の皆様への感謝と共に、大変達者な尺八をご披露くださいました。

尺八に合わせ、車内には自然と手拍子が、そして唄が始まりました。車窓からは、夕日を背にそびえる山々が見えました。最高の時間でした。

行った場所が大事なのではなく、行った人と作り出す空間に一番の魅力が詰まっている。そんな初詣旅行でした。」との感想でした。みなさん福をもらい無事にかえってきました。



私たちが活動している医療や介護は社会保障制度の一部ですが、生まれたその日から亡くなる日まで、困った時に人を支えてくれるのが社会保障制度です。しかしながら、社会保障制度が平成に入ってから後退を続けています。後退させているのは政治です。安心して暮らすためには政治を良くすることです。今年は大きな選挙がありますが、国民要求に応えてくれる国民目線の政治に変えていきましょう。

事務長 野田尚史

## 親切・丁寧な 二和病院グループを目指して

### 消費税増税中止し、安心の医療・介護・社会保障の充実を！

消費税率が2014年4月から8%に増税され個人消費がいつそう落ち込み、景気回復の大きな障害となつています。実質賃金は5年連続減少するなか、生活が大変と悲鳴があがっています。消費税が10%になれば、暮らしも生活もいつそう悪くなるのは明らかです。

私たち病院・職員は、友の会のみなさんと力を合わせて、消費税増税中止・減税をさせ、安心の医療・介護・社会保障を充実させましょう。

4月で平成が終わろうとしています。昭和から平成と3つの年号を跨ぎますが、変化で大きいのは「家族構成」です。単独世帯と夫婦のみの世帯が急激に増えていきます。特に高齢者の場合は深刻です。身の回りのことが自身で出来るうちには問題ありませんが、それが出来なくなった時にどうすれば良いか、生活していく中で心配・不安を感じている方が多くなっています。

また、10月から消費税が8%から10%に引き上げられる計画です。家庭の中で支出が増え、これまで利用できていたサービスが利用できなくなること心配されます。(軽減税率が導入される予定ですが、例えばテイクアウトの場合は軽減税率8%、店内飲食は標準税率10%などです)

消費税率10%に上がると自体、国民には大きな負担ですが、歳入は所得税を上回って1番の収税になり、更なる引き上げが心配されます。

◆消費増税は逆進性があり、低所得者ほど高負担

◆必要な医療・介護は、お金のあるなしに関わらず

まさに、私たち民医連の出番ではないでしょうか。「SDH(健康の社会的決

### 病院・友の会からのお願い

- ◆消費税10%中止、減税を求める請願署名
- ◆75歳以上の医療費負担2割化に反対する請願署名

2つの署名にご協力をおねがいします  
用紙は友の会事務所か役員にお渡し下さい

- 国保改善運動学習交流集会
- ・2月23日(土)
- 13:30~16:00
- ・千葉県保険医協会4階 会議室
- ご参加をおねがいします

また、心配事があつて、そもそも病院に行くのを我慢している方がいるかもしれません。今、医療機関や介護事業所側から出て行つて、まずは話しをお聞きする、受診が必要であれば受診して頂く、そんな「アウトリーチ」活動が地域の中で求められていると思えます。

### 顕微鏡

♪春は名のみの風の寒さや・♪春はまだ先です。友の会「新春のつどい」が近づいてきました。毎年心待ちにしている方たちには、楽しい企画があるなかで、「トリ」の寸劇「白浪五人衆」が呼ばれます。▼元は、歌舞伎の演目「青砥稿花紅彩画」のなかの「白浪五人男」。追手を逃れて鎌倉まで落ち延びようと、桜が咲き乱れる稲瀬川の堤に勢ぞろい。揃いの小袖に番傘。そこでの「せりふ」が見どころ。聴きどころ▼友の会の「五人衆」は毎年、会員・職員のみならず、名優が出演。「迷セリフ」に会場が笑いにあふれます。今年はどうなるか▼当「顕微鏡」に「五人衆」が揃ったら。楽しい夢です。語ってもらいましょう▼「問われて言うのもおこがましいが、憲法を一番守らなければならぬ首相が改憲、を押し通そうなんて。おおよそ話が通らぬえ」▼「さてその次は、消費税10%増税。社会保障を良くするためというけれど、年金、医療、介護と、これまで消費税上がつても良くなったためしなし。大うそつきには、だまされぬえ」▼「続いて後に控えしは、沖縄の辺野古に新米軍基地建設。デモに知事庄勝など選挙のたびに示される民意。無視して強行。許しちゃうならねえ」▼「そのまた次に連なるは、安全とまたもや進める原発再稼働。されど原発輸出全部のために、もんじゅに控えしは、悪事千里の安倍政治、背負つて立たれぬ罪科を、選挙でけりをつける、声強し」▼「拍子木が打たれ新春のつどい・白浪五人衆」の開幕です。

# いき友の会活動

今年も最後まで目標をやりきるぞ！  
丸山地区七福神めぐりに22名が参加

丸山地区



が参加しました。京浜急行新馬場駅に着いたときは太陽がまぶしく絶好のウォーキング日和、最初は大黒天の品川神社、まずは疲れないうちに全員で記念写真をパチリ。養願寺(布袋尊)一心寺(寿老人)をお参りし、昔の旅人気分で旧東海道をテクテク4番目の荏原神社(恵

# 私のアイドル



4階西病棟の富永明日香さんの長男悠太(ゆうた)ちゃん(1才3ヶ月)ふさふさでクルクルの髪の毛のせい、必ず女の子に間違われま

丸山地区の年頭行事となった七福神めぐりが1月13日(日)に行われ、東海道第1の宿場町品川宿を中心に22名

腹を満たし。6番目の天祖諏訪神社(福祿寿)を参拝し、鈴ヶ森刑場跡を觀ながら7番目の磐井神社(弁財

天)を参拝し七福神を制覇しやり遂げた満足感にみだされました。小川 正光

## 楽しく元氣の出た

### 新年大交流会

健会 保委 員



1月8日(火)新年大交流会が健康管理センターの3階で開催されました。38

名の参加でした。昼食をいただきながらの交流をしました。12支の干支によるグループごとの自己紹介もたのしく行われました。催しものは民謡脳トレ、フラダンスと多彩で盛り上がりしました。最後にビンゴゲームをして全員が景品を手にして終了となりました。とても楽しく元氣の出る新年をスタートすることができました。山田 富美子

## 「ねぎらい」と「望み」忘年会でひととき

習志野台 区



12月27日(木)手配り者、保健委員、役員合同の忘年会を開きました。これまでの活動をねぎらい、新年からの地区の活動での希望を出し合いました。つどいは長年習志野台地区の活動を支えられ、88歳を迎える方も参加しました。交流の中で「今年も、毎月健康講座をやっている」「骨密度検診に友の会に入っ

## 上田先生の健康講座「脳卒中の前ぶれと予防」と骨検診

谷 区 木が 八地

12月4日(火)「脳卒中の前ぶれと予防」の健康講座と骨検診を八木が谷公民館で行いました。講師は上田瞳先生でした。とても分

かりやすい内容で好評でした。脳卒中は死因の第3位で、要介護の最大の原因であり、症状としては麻痺、しびれ、ロレツが回らないなどの症状が突然出てくる

## 子育て支援 恒例！クリスマス ジャズコンサート開催！

子育 支援



12月1日(土)、子育て支援企画のクリスマス会がありました。まずジャズバンドによるコンサート。星に願いををはじめ、ディズニーメドレーやクリスマス

## 料理教室

### 簡単に作れるバランス料理

三 区 二地



12月17日(月)葉山台公民館で栄養課の堂前管理栄養士の指導で料理教室を行いました。お正月料理や体にやさしい料理等、12月の恒例の活動として十年ほど続けています。今年も簡単に作れるバランス料理でとうふハンバーグ、切り干し大根のサラダ、味噌と牛乳をベースにしたスープ(こく)があり、おいしかった。石神調理師さんが作ってくれたデザート(クリスマスゼリー)等盛りだくさんのメニューでした。

地域にヒラを配り宣伝。参加者は14名でした。川幡 崇子

## 折り紙「寿鶴」大盛況

法典地区



12月9日(日)法典公民館にて20名の参加で折り紙「寿鶴」をやりました。寒い中、大勢集まって頂き関心の高さに感動しました。展開図を掲示して、折り方のコピーを配布。最初は練習から始めました。鶴の羽をジャバラに降ろしたんで行く行程は大変そう、何回も練習しました。ありがたいことに、アメとおせんべいの差し入れがあり、小休止して仕上がりは金と銀と花柄の羽の鶴が出来上がりました。羽を広げて「わあーきれい」と自分の作品にうっとり。やれば出来るんです。歳のせいではありません。まだまだいけます。初見 政子

## 成田山散策

### 「うな重」に大満足

二和地区



12月14日(金)、13人の美男美女は成田山散策に出かけました。雲一つない好天の下、本堂でお参りを済ませ公園に向かいました。木立の中に名残りの紅葉が陽に照らされ印象的でした。三々五々、池の周りに集い、石段の上で日向ぼっこが気持ちよかったです。しばしば池の大きな鯉を眺め、雅な気分を味わいました。お待ちかねランチは、参道

コースが登場すると、驚いた様子の子供達。「メリークリスマス！」とお菓子をもらって嬉しそう。後半は手遊びや「はらべこあおむし」の人形劇。歌いながら夢中で見ている子もいました。最後はスタッフによるハンドベル。シングルベルなど3曲を無事やりとげ、参加者66名でした。根本 有香

健康講座

冠動脈疾患と心臓カテーテルについて



こんにちは、10月より船橋二和病院に赴任した小林とい... 心臓や血管の病気を主にみている循環器内科を専... 門としており、2013年まで船橋二和病院で勤務後2014年に... 千葉健生病院に異動、その後去年の10月より1年間長野中央... 病院で勤務していました。いずれも民医連の病院ですが、... 長野中央病院は循環器領域で全国でも有数の診療実績があ... り、専門領域のレベルアップ、特に今回書かせていただく心臓カテーテルの研鑽... を積むための勤務でした。

心臓カテーテルとは手や腕、太ももの血管から管を挿入し心臓までもっていき、... 精密検査や治療を行うための技術です。様々な心臓病でカテーテル検査・治療が... 行われますが、その中でも最も盛んに行われているのが冠動脈疾患に対するもの... です。

心臓には冠動脈という血管が流れており、動脈硬化などの原因でこの冠動脈が... 狭くなったり塞がってしまったりするものを冠動脈疾患といいます。冠動脈疾患... のなかでも特に怖いのが、急速に血管が詰まり最悪死に至る場合もある急性心筋... 梗塞といわれるものであり、緊急の対処を必要とします。また血管が完全には詰まっ... ていないものの狭くなっている場合、歩行や運動時などに胸の痛みや違和感を覚... える狭心症という状態となり、これも放置するといずれ心筋梗塞に移行する場合... があります。

冠動脈疾患が疑われる場合は心臓カテーテル検査を行い、症状や血管の状態な... どから緊急性があると思われる場合はそのままカテーテル治療に移行、緊急性が... 低い場合は相談をさせていただいたうえで後日の治療となります。また病状によっ... ては、心臓血管外科の手術やお薬による治療をお勧めする場合があります。

心臓カテーテル自体はこれまでも長く船橋二和病院で行ってきたものですが、... 今後はより質の高い検査・治療を提供することで地域に貢献できればと思います... ので、気になる症状などあればぜひ気軽に相談いただければと思います。

循環器内科・小林隆信

「楽しく食べる教室」に入って

教室に入って私が最初に... 思ったのは、このまま続け... ることができるのだろうか... ということです。続ける自... 信がありませんでした。

教室が始まり、それで... も毎日書いてみると食事... のバランスを考えるとよう... になりました。野菜や魚、... お肉なども何でもしっか... り食べるようになったのに、... しっかり体重が減りました

それもお教室に入ったお... かげかな。ハイキング程... 度の山登りも一緒にでき... る友達もたくさんでき... てきました。卒業しても... 今でも時々頭に入っ... ています。これからも

(16・4kg)



2018年 卒業生 Y・T

体操教室や食事の管理も... して、リバウンドしないよ... うに頑張っていたと思い... ます。

未来の医療を担う学生のつどい

「チームワークを学んで」

12月15日(土)、健康管理セ... ンター3階にて「高校生合格... を祝う会&国家試験激励会&... クリスマス会」を開催しまし... た。

今回は、看護専門学校&看... 護大学に合格した高校生8... 名、大学の薬学部合格した... 高校生4名、看護学生38名、... 見学に来た看護学生1名、合... 計51名の学生が集まりました... 午前中、高校生は「模擬高... 齢者体験」を行い、これから... 実習で担当するであろう高... 齢者の身体の動きづらさを体... 感しました。

昼からのクリスマス会は、... 実行委員学生が司会を担当... ピザ、オードブル、ドーナツ... を食べながら、各テーブルで... 高校生と看護学生が交流しま... した。高校生は先輩に学校生... 活について質問したり、相談... していました。

お腹が満足したところで吉... 田副総師長講師の学習会「医... 療安全を考えよう！」を行... いました。まず、二人一組にな... り、一分間で何回勝てるかを... 競う「指相撲」を行いました... 指相撲で自分が勝つことだけ... を考える人が多いけれど、勝... ち役、負け役を決めて協力し... て行えば、その組で勝つ回数... が多くなります。固定観念に... とらわれないということも学... びました。

次にグループで「チームの... 鎖」を行いました。紙・ハサ

ミ・糊を使います。利き手... はないほうの手で紙を切り、... 糊で貼り、輪を作って鎖状に... していくゲーム。指定された... 時間にできるだけ多くの輪を... 鎖状につないだチームの勝ち... です。一回目は会話OK、

二回目は会話NGで行い、... その違いや感想を述べ合... いました。チームワーク、コ... ミュニケーションの大切さ... を学びました。

実行委員学生による「グ... ループ対抗なぞなぞ」も行... い、「チームの鎖」との合計... 点数の高いグループから賞... 品(中身はお菓子)を選... 権利がもらえました。

その後、2月に国家試験... を受ける看護学生へ絵馬と... 激励グッズのプレゼント、... 高校生へ合格祝いのお菓子

プレゼントを低学年の奨学生... から渡されました。... 学生会によるクリスマス... 会は大いに盛り上がり、大... 功でした。

看護師担当 近藤桂子



千葉民医連

医療・介護系 奨学生募集

これからの地域医療・介護・福祉を... 担う学生さんを応援します!

将来千葉民医連の病院・診療所・薬局・訪問... 看護ステーション、介護福祉施設等で働きたい... と考える、医療系・介護系学生を支援する、奨... 学金制度です。

- 医学 月額8万円(上限) ■薬学 月額5万円(上限)
■看護 月額5万円(上限) ■リハビリ 月額5万円(上限)
■介護 月額3万円(上限) (その他、貸付もあります)

返済免除制度有

\*お申込み・ご相談、資料請求等は随時対応致します。
【申込み・問合わせ先】
千葉県民主医療機関連合会(千葉民医連)
〒260-0013 千葉市中央区中央4-8-201
TEL 043-224-7497
chiba-ishibu@min-iren-c.or.jp

サークル紹介 ヨガセラピーの巻き  
**ヨガセラピーを  
 やってみませんか**

長年ヨガセラピーのインストラクターをやってこられた日高恵実さんが引っ越しをされることになり、インストラクターが今北多佳子に代わりました。

1月9日(水)から今北インストラクターの指導のもと健康管理センター3階でヨガセラピーがはじまりました。

体のかたいと思われる方、つまずきやすいなど感じている方など、お気軽に参加してみたいかがですか。まずは見学し、体験をしていただくことをおすすめいたします。

今北多佳子



**【ヨガセラピー定例日】**

- 第1・3水曜日 10:00~11:20
- 場所 健康管理センター3階
- 会費 1回 1,000円
- 持ち物 ジャージ、バスタオル、飲み物
- ご連絡先 友の会事務所  
047-449-4417

**医療・介護の改善シリーズ 23**

**『地域の支援と介護サービスとの協働  
 ~ SOS を出せない人に気づくことができる、  
 ちょっと踏み込んでみるお節介力とは? ~』**

**◎地域の気付きで支援に繋がった事例**

Hさん(60代男性)は、アパートで一人暮らしを送っていました。昨年9月頃、路上で転倒したり立ちすくんでいたりする姿を何度か見かけ、手助けをした友の会の方が在支へ相談して下さいました。ご自宅と一緒に訪問することから支援を開始。詳しく状況を確認してみると次の事がわかってきました。

- ・半年前に転倒して以降両足の痺れが発生し、歩行や動作が不安定になった。家事や入浴など生活上の動作がままならなくなった。
- ・手続きや金銭管理が難しくなってきた。電話がなく連絡手段がない。
- ・婚姻歴はなく一人暮らしで、家族や地域とは疎遠
- ・年金だけでは生活費が足りず、生活保護を受給中

**◎介護サービスに繋がるまで支援者としての地域の力**

生活保護のケースワーカーと相談し、介護保険申請と受診の調整、連絡手段について検討を開始しました。介護保険の認定結果が出るまでは、友の会の方と地域のボランティア団体が生活上の支援を担い、生活保護でタクシー利用の許可ができるまで病院への移動手段は、病院の連携室と協働して在支が支援しました。そして民生委員とは、今後の地域の支援について相談を始めました。その後受診の結果、脳梗塞が見つかり入院となり、入院中にリハビリを行いつつ自宅への退院に向けて、サービスを含めた支援体制を整えることとなりました。

**◎サービスに繋がってからの地域の支援**

介護保険の認定が出てケアマネジャーが付き、サービスが導入されると、地域の支援者と縁が切れてしまう場合があります。介護が必要な状態になっても地域生活者であることは変わりありません。その人なりの地域生活が維持できるよう、地域との繋がりや地域からの支援を模索していく必要があります。

**◎ちょっと踏み込んでみるお節介力**

Hさんに限らず、同じような状況を抱えた方からの相談は増えています。働いて生活費を稼ぎ、自分で何でもできている時は問題はありませんが、体調が悪くなりお金もない、支えてくれる人も誰もいない、人へSOSを出す方法も分からない場合はどうすればいいのでしょうか?その時に大切なのが、“地域の気付き力” “地域のお節介力” だと思います。今の時代は、誰でも社会的弱者に陥るリスクは抱えています。ちょっと踏みこんでみる力(ちょっと声をかけてみる、ちょっと在支などの支援機関に繋げてみる)が地域に数人あるだけで、救われる人は確実に存在するのです。国に強制される互助ではなく、自発的な互助の力を個人や地域に広げる必要性を感じています。

ご相談のある方はこちらへ  
 二和在宅介護支援センター・ケアプランふたわ  
 ☎047-448-7115 小山田道子

◎ご購読申し込みはもよりの地区役員  
 友の会事務局 ☎047(449)4417  
 外来案内コーナー(総合案内となり)まで

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

**いつでも元気** 2019年2月号 380円

好評発売中

巻頭エッセイ/林家木りんさん

栄養たっぷり **東葛学食**

国際エイズ会議

高齢者住宅に友の会 函館

けんこう教室 腰部脊柱管狭窄症

食と健康 〘貯筋、筋肉を貯める食事

ボランティア「たんぽぽ」より

**古布回収終了のお知らせ**

これまで木綿の古布を提供していただき、入院患者さんのために利用させていただいていましたが、最近の病院監査で感染対策上好ましくないと、指摘を受けたとのことです。そのために、古布の回収は中止させていただくことになりました。

長い間、ご協力をいただいた方々に御礼申し上げます。



**年会費納入のお願い**

前年の2月にご入会いただいた方は、年会費納入の時期です。また、それ以前にご入会の方で、会費をお支払いいただけていない方も、会費の納入をお願いいたします。ふたわ診療所友の会コーナー(10時~12時)・友の会事務所(10時~16時)で受付いたします。

お問い合わせは友の会事務所まで。納入の際は会員証をお持ちください。

また、お近くの友の会役員が、お訪ねする場合がありますので、よろしくご協力ください。

友の会事務所 ☎047(449)4417

- 平和部**  
みんなで考える会  
2月14日(木) 午前10時~12時  
▽健康管理センター1階
- 何でも相談会**  
2月25日(月) 午前10時~12時  
▽診療所待合室ホール
- 歴史勉強会**  
2月28日(木) 午前10時~12時  
▽健康管理センター1階
- 第15回所得税、市・県民税申告相談会**  
2月14日(木) 午後1時半~3時  
▽健康管理センター1階