

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

高齢者訪問からみえる「まちづくり」報告会

— 顔みしりから共同のいとなみへ —

1998年、地域の65歳以上の高齢者さんの近況調べから始まり、昨年まで21年間行ってきた高齢者訪問から見えてきた「まちづくり」を3月15日、友の会の活動を通じて地域の地域包括支援センター、在宅介護支援センターほか16団体21名の方々と交流しました。



挨拶する 松隈英樹院長



挨拶する 庄子せつ子友の会副会長

◆住んでる人が主役の報告会

昨年に続いて2回目となる「高齢者訪問から見えてきた「まちづくり」報告会」は、参加者総勢62名の方々が参加して行われました。これは昨年、訪問行動実行委員会が呼びかけて友の会と病院の共催で行われたものです。今年も、地域で安心して住み続けられるには、「住んでる方のつながりや健康意識が欠かせない」ことから、友の会の方々やその活動（人づくり、健康づくり）が安心のまちをつくることに必要と見えています。

◆顔みしりをつくる「いとなみ」の始まり



基調報告する 岡本事務局長

昨年と同じように、行政や諸団体の方々にも声をかけ、「地域ごとに課題を交流すること」となりました。一和地域は社協・在支・民生員が安心ネットワークを築いているが、他の地域は、友の会が地域組織であることや活動内容も知られておらず、課題を交流することが難しいのではないかと。お互い挨拶をして顔の見え関係をつくることから始めたいかなりました。

◆友の会活動に感銘

岡本事務局長から高齢者訪問の目的や概況、訪問で聞き取った傾向、友の会活動をスライドで解説後、訪問の仕方や注意点を組織部の太田さんよりスライド説明がありました。続いて、地区から高齢者訪問で気づいたことは、「幾度も顔を合わせて顔みしりになり、相談できる関係ができる」ことや、道端で倒れていた人に声をかけ「おせっかいな叔母さんだなあ」と言われながらも、その人との関係を築き日常的な見守りにつながったことなど4名が活動報告しました。その後の会場からの質問では、「友の会の会員になるには」「病院との関係は」「訪問カードは良く



発言する 沼田博子さん



発言する 田中夕正子さん

◆声をかけること、はなし相手の大切さ

グループに分かれての交流では、「今回のように活動のまとめを外部の方々とも共有できると良いと思いま



す。とても良い企画だと思います」「これだけの規模で、長年活動を続けられていることに敬服です」「親身になっての細かな聞き取り、頭が下がります」など友の会活動を讃える言葉や、関係の発展をうかがう

出てくる」「新聞を手配りするときにも訪ねているのか」など質問が出されました。



発言する 山田富美子さん



発言する 安原まゆみさん

感想が多く寄せられました。グループ交流の中で、筆者が印象に残った発言を2つ紹介します。「私たちは、二和病院があったり、近くに在支があるので、勇気を出して、困っている人に声を掛けられるのかもしれない。普通ではなかなか知らない人に声を掛けるのは難しいと思う。」「様々な人がかわって

いることで、頑なな人でもどこかに突破口があったりする。それが友の会の方かもしれない」皆さん一人ひとり、安心まちづくりに欠かせないことが理解頂けたのかもしれない。

組織部 太田雅石

顕微鏡

日差しが日に日に輝きを増し、木々の若芽がふくらんで春本番です。街中では、名前だけを通り返す選挙宣伝カー。き

ちんと政策を訴えて走る宣伝カーなど入り乱れてこちらの本番です。75歳以上の高齢者の窓口医療負担を原則2割負担に。国民健康保険料や介護保険料の負担引き上げ。給付を受けにくくなる。次々と悪くされる社会保障制度。暮らしを壊す制度をつくり続ける勢力に審判を下す絶好の時がやってきました。ひごろのくらしをみんなで話し合い、投票にいきましょう。公文書の改ざん、勤労統計のごまかしなどモラルが崩れているのが安倍政治。「これを替えないと日本の政治、私たちの暮らしは良くならないのでは」の声が高まっています。消費税増税への国民の怒りも、「10%引き上げ」はもう決まったことではありませぬ。国会審議のなかで、家計消費が8%増税による打撃からまだ回復していない。「実質賃金も下がったまま」ということが明らかに。このままいくなこと、安倍政権は増税による消費の落ち込みには「十二分の対策をとる」として「いただいたものをすべてお返しする」「首相答弁」と言います。「すべて返す」ぐらいなら消費税増税しなればいっただけです。アベノミクスで大儲けをしている大企業や富裕層に自分の負担を求めれば5兆2千億円の財源が生まれ、10%増税をしなくてもすみます。▼くらしをまもる1票を行使するときにきました。

(H)

いき友の会活動

第6回保健委員会学習会

「いざという時の救急処置」

保健部 保活動

3月13日(水)、2018年度最後の保健委員会が開催されました。

テーマは、「いざという時の救急処置」。三味消防署の署員の方が4名指導に来てくださいました。

実技では、倒れている方を発見した時の声掛けや、心臓マッサージ、AEDの使い方など、参加者全員が体験することができ、みんな真剣に取り組みました。質問も子供の時はどうするのか、女性一人では大変でないか等多数だされ、いざという



平岩 明子

私のアイドル



地域連携センター山口 朋子さんの長男 冬真(とうま)ちゃん(1才2ヶ月)
「お姉ちゃんたちに遊んでもらえてニコニコ♪もう少して歩きそうです」

「認知症予防」と考えさせられた「終活を考える」

東谷 鎌地



3月14日(木) 東部学習センター視聴覚室にはスタートアップ含め30名が集まりました。

認知症を予防するには「運動・コミュニケーション・脳トレ」の3つが大切です。若尾智香子看護師のお話と指導のもと早速、椅子に座ったまま簡単な筋力トレーニングをしました。また、歌いながらの体操に

三橋 真利子

三山地区で十数年ぶりの健康体操骨密度測定

31名が参加

三田区 二宮地



3月4日(月)に十数年開催していなかった三山地区で健康体操・骨密度測定を行いました。

あいにくの冷たい長雨の日に、参加者の数も読めない

根本 節子

梅の香りに包まれた成田山の観梅祭り

丸山地区

2月24日のウォーキングは、二十名参加。晴天、無風の暖かな日と恵まれる。新勝寺大本堂でお参りや見学をして梅園へ。満開の梅の香りを胸一杯吸い、

2月27日(水) 星影神社で、理学療法士の倉原杏菜さん(シンドロームについて)を講師にロコモ防止の健康体操を行いました。

ロコモは身体運動に関わる骨・関節・神経など運動器の障害のために要介護状態になる危険性の高い状態



2月27日(水)に人気の手作り「おひな様作り」を行い23名が参加しました。大勢の方が参加下さり、ありがとうございます。3年連続でやっていますが、毎年着物が違うので新鮮でとてもかわいいおひな様が出来ました。皆様も慣れてお上手に仕上がりました。



戸辺 健治

健康意識を高めた骨密度測定消費税値上げ反対署名も!

印西地区



3月13日(水) 13時30分より、印西市木下つばき会館にて骨密度測定を実施しました。

参加者は18名で非会員の方が12名参加されました。94才の方も参加され、皆さんは普段から散歩等をしていいる等、健康に関して意識が高かったです。

理解を深めた「認知症」学習会

37名が参加

根台 高地

今、関心のある事、心配な事の「認知症」の健康講座が、2月27日(火)アーヒル集会所で作業療法士の高山岳大さんを講師に開かれ、37名の参加。

認知症の種類、要因、予防の話聞き、その後、質問。認知症の人との対応、関わり方などの話。予防の為の運動、拮抗体操、左右の手を別々に動かし、頭で考えながら、脳の活性化。足ふみ、声を出しながら、掛け算、笑い声も出て和やかに。一步、外に出て、皆

笑顔いっぱいのおひな様作り

三田区 大穴地

2月20日(水)に人気の手作り「おひな様作り」を行い23名が参加しました。大勢の方が参加下さり、ありがとうございます。3年連続でやっていますが、毎年着物が違うので新鮮でとてもかわいいおひな様が出来ました。皆様も慣れてお上手に仕上がりました。

瀬戸 豊子

い、これにステップするものが中々難しいもので、頭の体操になりました。

体を使い、笑いあり、わきあいあいの楽しいひと時を過ごすことができました。

参加者は21名でした。

斉藤 文世

体脂肪測定も行い、友の会事務局の山田保健師から血圧を測定しながらのいねいな結果の説明に明るい顔で帰宅されました。

なお、消費税10%反対、75才以上の方の医療費2割負担反対、憲法9条改悪反対の署名も集まりました。

片田 清子



さんとのふれあい、それがいいですね。

『いつでも元氣』の読者も、一名増えました。

近藤 理知子

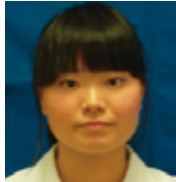


2年間ありがとうございました

友の会の皆様のご協力を頂き4名の医師が2年の研修を終えます。4月には新たに5名の医師が研修を始めます。今年もよろしくお願いいたします。

.....

何もわからないところから始まって、少しわかって、出来るようにもなったと思ったらまたわからなくなって、だから追及していく・・・この2年間、皆さんに支えられながら、そんなことを繰り返しつつ研修を行ってきました。医療の世界は奥深く、生涯このプロセスの繰り返しだろうと思いますが、皆さんの健康に貢献できる医師になるよう、努力したいと思います。2年間ありがとうございました。



上田 瞳

.....

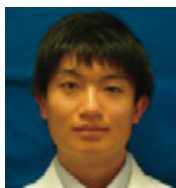
気がつけばもう就職して2年が経ち、私たちは初期研修を終了しようとしている。振り返ると同期との思い出はどれもかけがえのないものであった。研修なんてどこも同じ、自分の意識次第でどうにでもなると思っていたが、それは違った。こんなにも気の合う同期と巡り会えたからこそ、モチベーションを保ちつつ研修に臨むことが出来たのだと思う。私はこの2年間を船橋二和病院で、そして今の同期とともに研修出来たことを今後忘れないであらう。



鈴木 悠太

.....

医師にとって、初期研修の2年間は今後の働き方に大きな影響を与える重要な期間です。二和病院は患者の病気のみを見ず、退院後の生活まで見通した医療を目指し、その上で必然的に多職種が垣根の無い連携・協力を行っていました。決してきれいな最先端の病院ではないけれど、そのような人が温かい環境で重要な2年間を過ごすことができたことを、とてもとても幸せに感じ、感謝の気持ちでいっぱいです。2年間、本当にお世話になりました。



長田 友房

.....

2年間が終わって「いよいよこれから医者人生が始まる」という気持ちになっています。はじめは何が分からないのか、大事なものが分からないので、そこに気づくための初期研修だったと思います。医者の仕事は、暫定的な答えはあっても、正しい答えというものが無い分野なのだと感じています。文献や研究、そして臨床現場から生涯学んでいくことが大切で、自分のできる最大限のことを今その場所で行い、気づいたら成長できていたら、と思っています。患者さん目線が共有できるこの病院で研修させて頂けて本当に良かったです。友の会の皆様には様々な場面で、研修医を応援して下さいありがとうございます。



堀坂 美央

.....

健康講座

「抗菌薬の適正使用」

抗菌薬（抗生物質）とは、病原体（細菌）を死滅させる感染症の治療薬です。抗菌薬の開発によって世界中で感染症による死亡者が激減し、人類に大きな恩恵をもたらしました。最初に実用化された抗菌薬のペニシリンは青かびが産生する物質で、環境中で生存競争をくりひろげる微生物が、自分が有利になるように開発した武器です。環境中で対抗して生き抜く微生物も生まれ、抗菌薬が効かなくなった細菌を耐性菌と呼びます。抗菌薬を使えば使うほど、耐性菌も増加します。最近世界中で耐性菌が増加し、WHOは2050年には年間1千万人が耐性菌感染症で死亡すると警告しています。厚生労働省は耐性菌を増加させないため、抗菌薬の適正使用を呼びかけています。適正使用とは本当に必要な時だけ、有効な菌を絞ってできるだけ狭く効く、適切な抗菌薬を使う事です。たとえば風邪は鼻水、喉の痛み、咳や痰などの症状が出るウイルス性の軽い病気で、抗菌薬は効きません。ところが風邪に抗菌薬が効くという誤解があり、抗菌薬を患者さんが希望したり、医師が処方する場合があります。風邪に抗菌薬は使わないという事も、抗菌薬の適正使用になります。基本的に短期間しか使用しない抗菌薬は、高血圧や糖尿病などの慢性疾患の治療薬に比べて利益が少なく、製薬メーカーは新規抗菌薬の開発をほとんど行っていません。人類の貴重な財産である抗菌薬を、大事に使っていききたいものです。



船橋二和病院 下山 英

午後の無料巡回バスの発着場所が変わりました

2019年3月1日（金）より、午後（正午12時より）の無料巡回バス発着場所がふたわ診療所中央玄関に変更になっております。待合場所について皆様からのご質問等をいただき、あらためてお知らせします。出発時間前に診療所総合案内所または中央玄関内でお待ちいただければ、運転手が行先表示板を持ちアナウンスしますので、お車までご移動をお願いします。お間違いのないようご注意ください。



サークル紹介

楽書サークルの巻き

今回は楽書サークルをご紹介します。楽書サークルができて15年を迎えます。サークル員は、現在15名で楽しくやっています。

みなさんは10級から始めて初段をめざして毎回先生から手直しを受け、初段になると、年3回の昇段試験を受けてられています。「昇段試験はとても励みになります、5段でとまっています。頑張っていかななくては」と「松田久美子先生から丁寧なご指導いただいています」「上達することもうれしいですが、なにより仲間みなさんとお話しできとても楽しいです」とみなさんは頑張っていっぱやいます。

- 定例日 第1・3火曜日 10:00~12:00
- 毎月 1860円 (本代を含む)
- 連絡先 047-449-4417 友の会事務所



医療・介護の改悪シリーズ 24

介護離職

— 私の未来は誰が支えてくれるの —

「父の事は私が面倒をみなければ・・・」

「母には俺しか息子がいないから、自分が生活を支えなければ・・・」

大切な親・・・年齢や疾病により徐々に状態が低下し、介護の必要性に迫られます。他者、サービスに任せるのは気が引ける、との思いから、制度のあることを知りながら自分ですべてを抱え込んでしまう。仕事をしながら介護をしている人の過酷な両立生活を間近で支えながら、無理をして心身の限界を超えた先の苦渋の選択が「離職」しかない現実。これは、社会構造の大きなずれが原因の一つです。

Mさん、81歳、夫・娘との3人暮らしです。平成25年に脳梗塞を発症し、左麻痺があり要介護4。ほぼ寝たきりの生活です。高齢の夫が主介護者となり得るわけはなく、必然的に51歳の娘さんが、お母さんの介護を担う事になりました。介護保険を申請し、2年間は仕事と介護に追われる生活を続けました。肉体的にも精神的にも自分の日常生活すらままならない状況になり、離職を決意せざるを得ませんでした。その選択の背景には、会社や同僚に迷惑をかけ申し訳ない気持ちがあった、と聞きました。

介護保険のサービスは週3回のデイサービス、ベッド・車いすのレンタルです。1カ月にかかる費用は27000円程度。それに医療費が加わり支出は高額にのぼります。本人の年金収入からそれらを差し引くと残りはわずかで、娘さんの収入が断たれたことで家計はさらに圧迫されます。介護保険の制度改訂で、負担割合が現在の1割から2割になるかもしれない移行期には「もし2割になったら、デイサービスの回数を減らし、私が自宅で介護するしかない。」と決心したそうです。幸いにも利用料は1割のままであったため現在のサービスを維持することは出来ています。ただ、今後、これから先の事を考えると、とてつもなく大きい不安に押しつぶされそうになる、と話します。

経済的な不安・肉体的な疲労の蓄積・自分の責任を自分に問い詰めてしまう現実・自分のための時間など到底とれない余裕の無さ・・・精神的に追い詰められ、虐待につながる可能性も否定できません。日本中が高齢化社会への一途をたどっている中、いつ、誰に襲ってくるかわからない介護離職。平均寿命が延び、介護者側の問題は複雑化しているのに対し、介護者への支援策はいっこうに拡充をみせません。今後増加するであろう介護離職は決して無縁ではありません。高齢化問題に対し、国としての政策を早急に打ち出し、介護職の人材確保もあわせ、介護者支援を強化させる必要性を感じています。

—ある夕方つぶやき—

「Mさんの娘さん、スーパーで会ったけど、表情がない能面のような顔をしていたわ。声をかけたけど気が付かなかったみたい。大丈夫かしら。もし、お母さんがいなくなったら、今、社会と断絶した生活を送っている娘さんの行き場所はあるのかしら。心配だわ。」

ありがとう。あなたのつぶやき・気づきのおかげで、Mさんの娘さんは少し心安らかになるはず。気づいてくれてありがとう・・・

八木が谷在宅介護支援センター 泉水玲子
連絡先 047-448-6300

◎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まで
外來案内コーナー(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4月号 380円

好評発売中

巻頭エッセイ/三宅晶子さん

けんこう教室 お口の若さを保つには

北多摩クリニック

ともに紡ぐ物語

新連載

お金をかけない健康法

うつびよ

世界の子どもたち

年会費納入のお願い

前年の4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

4月11日(木) 午前10時~12時

▽健康管理センター2階

友の会サークル・何でも相談会

4月19日(金) 午前10時~12時

▽診療所待合室ホール

歴史勉強会

4月25日(木) 午前10時~12時

▽健康管理センター3階