

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

4 / 23 地区役員・保健委員・ボランティア慰労・交流会

1年間おつかれさまでした 今年も楽しく参加でき 大きな友の会にするため お力を

5.3 憲法改憲許さない集会に6万5千人！ 友の会から多数参加

日本国憲法が施行されて72年となる5月3日、好天にも恵まれ、6万5千人という多くの人々が東京臨海広域防災公園に集い、「安倍改憲NO!」に向け、大きな力となった集会でした。友の会から多数参加しました。集会は午前11時からサブステージで自由に話そう「トークイベント」が行われ、辺野古県民投票の会代表の元山仁士郎さん、京都大学教授の高山佳奈子さんなどお話ししました。12時からはオープニングコンサートが行われ、小室等さんらが熱唱。13時からはメイン集会が行われ、政党からの挨拶として国民民主党、立憲民主党、日本共産党など激励と連帯の挨拶がありました。

主催者代表として、高田健さんから①当面する国会で改憲発議を許さないために3,000万人署名の取り組みを加速させること②2ヶ月後に迫った参議院選挙で安倍政権を退陣させるため市民と野党の共闘で全力を上げることなどが訴えられました。「安倍改憲NO!」の取り組みを広げに広げましょう。



4月23日(火)、地区役員、保健委員・手配ボランティアの皆さんの1年間の活動に感謝と慰労をこめ交流・懇親会を62名の参加で開催しました。

「第9条改憲許さない!」の思いを一層強く

今回は、1部では全日本民主医療機関連合会制作のDVD「日本国憲法のはなし」を視聴しました。第2部では、友の会事務局長の岡本さんが「民医連と船橋二和病院健康友の会の活動について」というテーマで講演を行いました。

「初めて見たDVDで、

分かります。1部では全日本民主医療機関連合会制作のDVD「日本国憲法のはなし」を視聴しました。第2部では、友の会事務局長の岡本さんが「民医連と船橋二和病院健康友の会の活動について」というテーマで講演を行いました。

「初めて見たDVDで、

民医連と友の会の歴史 と活動について理解

岡本さんから、民医連の前身である1930年に誕生した無産者診療所の活動と歴史、1947

「10歳の時両親が奥山先生にかかっていた。なつかしく思いました。」「友の会に入会して6年、民医連の歴史がよくわかりました。」「友の会あつての病院と少しオーバーかもしれないけど、とても大事なことだと思えます」との多くの感想が出されました。

年に誕生した千葉民医連奥山医院の歴史と今日までの発展の歴史、1981年の船橋二和病院の開院と船橋二和病院健康友の会の活動と発展の歴史について講演していただきました。

19年度も健康で 楽しく活動を

その後、8つのグループに分かれおいしいお弁当を食べながら交流しました。「沢山のお食事ごちそうさまでした」、「役員4年目。ちょっと気が抜

けていますが、気を取り直して活動したいと思えます」など楽しく交流し1年間の活動をお互いに慰労し合いました。2019年度も健康で楽しく活動することを確認しあつて閉会となりました。



初夏の風が木々の葉裏を返して吹きぬけていきます。6月は、沖縄への思いが深まります。日本本土で唯一米軍との地上戦が行われ、県民40万人の命が失われた沖縄。23日、戦没者の名前を刻んだ「平和のいしじ」がある糸満市の平和祈念公園は祈りに包まれます。▼安倍政権は、そんな祈りを踏みにじって、名護市・辺野古の自然豊かな美しい海を土砂投入で埋め立て、米軍基地づくりを強行しています。「沖縄県民のみなさまの気持ちに寄り添って」と言いながら、「トランプに抱きついて」▼先日、沖縄県は米軍の駐留を受け入れられているドイツ、イタリア、ベルギー、イギリス4カ国に職員を派遣し、調査した結果を「他国地位協定調査報告書」として公表しました。▼それによると日本では、個別の取り決めがない限り、「米軍に日本の法律は適用されない」のに、4カ国いずれの国も「自国の法律を原則として駐留軍に適用」しています。▼米軍基地の管理権についても、日本では、基地内で「米軍は必要なくして、日本の自治体の立ち入り調査を拒否していただきます。ところが、ドイツ、イタリア、ベルギーなどでは、これらの国の自治体の米軍基地への立ち入り権が明記されています。▼安倍政権は、一体、どこがこの国の政府なのか。4カ国では米軍の起こす事故をきっかけに世論を背景に「地位協定」の改定を実現させてきています(報告書)▼「日米地位協定」の改定へ世論と運動を高めるときです(H)

顕微鏡

いき友の会活動

認知症予防と「終活」を考える 一名が入会

西谷区
鎌ヶ地

年齢を重ねると共に自分や家族の事として聞いておきたい事でした。

終活と終末期医療について山本紗綾香緩和ケア認定看護師に話していただきました。



看護師の認知症予防です。自分が出来る予防として

末期医療については、どれを選ぶか本人や家族の思い等複雑ですが、どちらも元気でいるうち、本人の意志が伝えられるうちに考えておくのが望ましいとの事でした。

「運動」「コミュニケーション」「脳トレ」が有効といわれます。これらを全部取り入

ます。これらを全部取り入

医療相談室の水島万佐子さんの次女

結彩(ゆあ)ちゃん(1才3ヶ月)

よく食べよく寝て姉兄に追いつく勢いで成長しています。よろしくお願ひ致します。

私のアイドル



退職後ボケーと生活してきましたが、近頃何となく体力の衰えを感じ、こんな事で良いのだろうかと思



退職後ボケーと生活してきましたが、近頃何となく体力の衰えを感じ、こんな事で良いのだろうかと思

石坂 龍一

れたことを行いました。笑いが何回も起こり、なごやかな雰囲気です。終わりました。

小川 富恵

金魚草・バラの香りに包まれた アンデルセン公園へ

高野区
西地



当は、今年は「いなり寿し」と香の物。それぞれ持参のお弁当と合わせて、テーブル一杯に広がりました。満腹の後、電話館と風車の広場目指してお花の中を歩き、色とりどりの金魚草の一角に感心したり、咲きはじめてバラの花の匂いを楽しみながら、電話館でお土産を求め、大いに満足した一日でした。 安池 安英

難なくストレッチをこなす 90才の方も参加 健康体操

三田区
二地

5月15日(水)前日の雨が残りそうでした。心配したが、晴れてホッと、今年8名で淋しく思いましたが、昨年に負けず賑やかに歩き出しました。

4月24日(水)は小野医療トレーナーの指導のもと、皆さま待ちに待った体操教室を行いました。90才を迎えてもこのストレッチも難なくこなす

忙しく活躍するトレーナーの教えを守って頑張ります等お話ししている方もあり、楽しく体力作りに励んでいます。

16名の参加者のほとんどが友の会の会員です。会員外の方々も参加して下さい。 川幡 崇子

笑ってみんなで 楽しく健康に笑いヨガ

台野区
志野地



「息を吸って、吸って、吐いて、吐いて、両手を上にツイエーイ」のかけ声で思い切りダラリ。そして

4月23日(火)、「笑いヨガのつどい」を認知症予防・脳トレ第4弾として開催。開催にあたり、保健委員3人が事前に「笑いヨガ研修会」に3回にわたって

参加し、準備をして開きました。参加者からは「家にもって帰りたい」と笑わないので笑うってこんなに良いことがわかった」「また参加したい」と期待の声がありました。 佐藤 むつみ

五月晴れのウォーキング 予定を変更し清水公園へ

丸山地区

5月5日(日)ウォーキングは当初計画の谷津バラ園・干潟巡りが、バラの開花遅れで先行を急遽変更。11時前に清水公園に到着。金乗院内を一巡し、先に進むほどに、森が深まる。大ムラサキツツジがまばらに咲く花にも足りなさを感

芝生の広場で昼食と自己紹介。それぞれに花のファンタジア巡りなどゆったりした時間を過ごす。汗をか

新緑の中、花いっぱい アンデルセン公園へ

二和地区



4月24日(水)二和地区の交流会でアンデルセン公園へ、三咲駅前バス停に集合、バスにて向う私はハンカチの花を目的に。公園はステキな花々で私たちを迎えてくれました。いつ来てもいっぱいの花です。でもハンカチの花を見る頃に雨が降り出しましたが雨にもまげず見学

一段階むずかしい おひな様作りの試作会

三咲区
穴大地

4月26日(月)おひな様作りの試作会を5名が参加して行いました。いつもより少し難しいおひな様です。顔の部分が動いてしまうので固定させるために新しいテクニクを使いまして。皆でワイワイとおしゃべりをしたり、時には沈黙

本番は7月に予定しておりますので、可愛いおひなさまをつくりましょう。自分で昔の着物地とか思い出の布で作ってみてはいかがでしょう!ご主人様の着物を利用しましょう!



サイドボードにかざりつけても素敵です。坂本 洋子



に回りました。初めて見るチューリップの色牡丹も満開で本当にすばらしかった。お昼は庄子さんが見つけた下さった電話館の休憩室で楽しいひとときを過ごしました。楽しい時間ともさよなら、又来たいと思いがら解散となりました。帰る頃には雨もやみました。 安田 かほる

健康講座

「老嚙・フレイル・サルコペニア」

「老嚙」という言葉をご存知ですか？飲みこむことを医学用語で「嚙下」と言いますが、老嚙とは、簡単にいうと嚙下の老化現象です。実はこの「老嚙」は40歳前後から始まると言われています。

40歳前後から歯周病等により、噛むことに不具合があることがあります。噛む事が減ると、舌や顎の筋肉が弱ってきて、食べ物に喉に残る感じが出たり、むせることが出てきます。さらには硬い肉を食べにくくなったりして少しずつ栄養不足になってしまう場合も有ります。

また、加齢により健康な人も筋肉量は減り、40歳前後からの運動不足があるとさらに進行します。嚙下の筋肉も手足の筋肉と同様です。筋肉量の低下や運動、栄養の不足などが積み重なり、徐々に飲みこみの力が落ちていくのが老嚙です。老嚙だけなら日常生活に支障は出ませんが、老嚙により栄養不足や筋肉量の低下があると、歩行が不安定になったり、免疫力の低下で病気になりやすくなります。この状態を「フレイル」といいます。ここで病気や怪我をして運動が制限され、栄養が取れなくなると、全身の筋肉量がさらに減少します。これを「サルコペニア」といいます。サルコペニアが進むとついには普通の食事を飲みこむことも難しくなり、さらにはむせることさえもできなくなって「肺炎」を発症してしまいます。日本人の死因の第3位と言われる「肺炎」には、このように「老嚙・フレイル・サルコペニア」といった要因が絡んでいるのです。

老嚙からフレイル→サルコペニア→肺炎と進まないように、運動や趣味活動など活動的な生活と歯科治療、バランスのとれた栄養摂取（特にタンパク質の摂取）が必要と言われています。嚙下の筋肉のためには会話や歌など発声をするこ

とも有効です。運動と栄養バランスに注目し、安心して食べる楽しみを是非大切にしましょう。（持病のある方も運動の方法や栄養の取り方について、是非主治医に相談してみてください。）

リハビリテーション科医 関口 麻理子



新しい医師の紹介

4月から赴任しました計良和範です



4月より産婦人科に勤務しております。計良和範（けいらか つのり）と申します。

船橋二和病院の分娩再開に協力すべく異動して参りました。決め手となりましたのは、病院をあげての分娩再開に向けた思い、スタッフの熱意です。二和病院には総力を結集して妊婦さんを支える体制があります。妊娠・出産・子育てに産婦人科医

師が力になれる部分はほんの一部でしかありません。助産師、看護師、保健師、薬剤師、検査技師、地域連携、事務、他診療科医師など、多職種が連携してこそ、安全・安心な出産・子育てを実現できるのです。二和病院のスタッフは皆、不安と期待に満ちた妊婦さん、子育てに悪戦苦闘しているママさん、いろんな背景を持つひとりひとりを応援することを惜しみません。皆さんの周りにこれから妊娠・出産を控えている方がいらっ

しやいましたら、ぜひ二和病院を勤めてください。きっと多くの幸せが待っていることでしょう。

さて、私は十数年前、自らの希望で離島勤務をしております。写真はその時のものです。医師として、人間として、たくさんの方の貴重な経験を得ることができました。それは生涯に渡り地域に根ざした医療を続けていく決意・信念にもつながっています。医療は地域のライフラインであり、地域づくりの根幹です。なかでも妊娠・出産・子育てに安心できること、それがこれからの地域づくりに必要不可



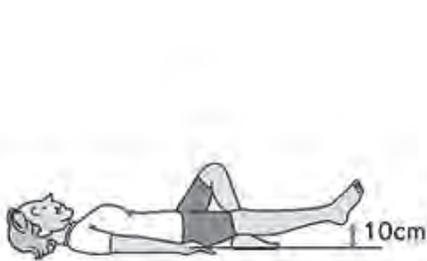
なるべく整形外科的な雑談③ (前回の続きです)

変形性膝関節症の方には水中歩行は、お勧めの運動です。浮力があるため、体重がほとんどかからず、関節軟骨を傷めにくいというえ、水圧という大きな抵抗のため、有効な筋力トレーニングが可能です。自転車も、膝関節に衝撃が加わりやすく、良い運動です。逆に、縄跳び、ジョギングなど、それ自体はよい運動だと思いますが膝を傷めている方にはお勧めではありません。適度な運動の量や質は、個人個人によって全く異なるので一概には言えませんが、例えば下肢伸展挙上運動(SLR運動)を1日おき、1回3分くらいか

ら始めてみてもよいかもしれません。もの足りなければ増やせばよいのです。頑張らないこと、効果を実感できることが大切と考えます。とは言え多くの運動はすぐには効果は得られません。特に問題がなければ2か月間くらいは続けてみてはどうでしょうか。運動が生活の一部となり、気持ちよく過ごせるようになれば素晴らしいと思います。

また、先の運動に加えて、週に一度、プールで30分くらい歩いたり、週に2、3度、各15分くらい自転車運動をするなどは、とてもよいと思います。実際の自転車もよいのですが、日本は道路事情の悪い所が多く、交通事故には十分に気を付けなければなりません。その点、負荷も変えられて自転車こぎ運動ができるエルゴメーターは、とてもお勧めです。(つづく、かもしれません)

整形外科医 大井 康二



SLR運動 (脚あげ体操)



5秒間止める

5月28日(火) オープン!

オレンジカフェ

二和 架け橋

高齢者の4人に1人が認知症もしくは、軽度認知症と言われる時代になりました。年齢が上がるほど、その割合は増えていきます。身近で介護されている方、最近物忘れが気になる方、また介護制度に興味のある方など、どなたでも歓迎です。

オレンジカフェ・二和架け橋は、そのような方々が悩みや経験を交流、共有して楽しみながら、ほっとひと息付ける場所です。ご要望に応じて、専門職による勉強会なども企画していきます。当日お気軽にご利用下さい。

毎月第4火曜日開催 (下記)
14:00 ~ 16:00
参加費: 200円
★お茶、コーヒー、紅茶を用意しております
★ふたわ診療所専門外来待合室の
広々としたスペースで行います

開催予定日
毎月第4火曜日 14:00~16:00
5月28日・6月25日・7月23日
8月27日・9月24日・10月22日
11月26日・12月24日

お問合せ
二和病院 ケアプランかけはし
TEL: 047-401-3051

「やぎさんカフェ」にようこそ!

認知症の人に限らず地域のさまざまな人が集える場、地域がつながっていく、そんなコンセプトから八木が谷地域に「やぎさんカフェ」を開設したのは今から2年前。今年で3年目に入ります。八木が谷地域にある多機能型事業所「カフェワルツ」さんに場所も人材も協力をいただき、地域の社会福祉協議会・介護事業所・ボランティアさんそれぞれの熱い思いと共に開催しています。毎月、第3月曜日、13時~15時。会費は350円。ケーキにコーヒー or 紅茶 飲み放題・とはいきませんが、あったかい時間が流れています。今年度は年間計画を作成し、地域の介護事業所参加型で毎月、体操やゲーム、勉強会等で協力を頂いています。

「お昼ご飯まだかな?」「お父さん、何言ってるの! さっき食べたばかりでしょ! 何回言ったらわかるの!!」

「私、最近理由もわからないけど不安で不安で仕方がないの。何かおかしい... この先どうなるのかしら...」

「認知症」という言葉は広く社会に知られ、病状への理解も深まってはいます。でも、認知症の本人や家族が本音で話せる場所って...。

認知症の本人や家族の顔から笑顔がなくなっていく、そんな現実を何とかしたくて、そしてまだまだできる事があるはずの本人に、自分の役割に自信を持ってもらいたくて、認知症だけでなく障害をもった人達との垣根をなくしたい... 私達の思いはあふれ出ます。そして私達、関わる側も今までの姿勢をあらためて考え直す時間となっています。そんなカフェを振り返って、認知症のご本人様からは「今まで怒られてばかりだったけど、お客様にコーヒーを出すことが出来た。こんな事できたんだわ。」家族からは「本人が笑っているのを見て、自分の心が優しくなったわ。」等、声が聞かれています。認知症が特別な病気でない事や、カフェを通じて顔見知りの関係ができ、カフェ以外で会った時も会話がはずむなど、効果は様々に広がっています。運営については、開設2年目からは助成金がもらえない等、課題もあり、苦戦を強いられているところですが、それも参加者の笑顔ですべてが包み込まれてしまいます。地域が垣根をこえてつながる、相手の思いを受け入れることが出来る、こんなあたたかいほのぼのとした地域で仕事ができる事に感謝しています。この心地いい時間の中で私たちはまだまだ成長しますよ。自分たちの力だけでは到底成し得ない中で、「環境」というごちそうをいただきながら。

先日のカフェに参加している時、1匹の猫が迷い込んできました。「へえ~ 人間って意外といいもんだニャー。」だって。



八木が谷在宅介護支援センター 泉水玲子

* 認知症の患者様を介護されているご家族向けの学習交流会 *

(介護者・ご家族向けの学習会のためご本人の参加はご遠慮ください)

2019年6月8日(土) 10時から12時まで *参加費無料
ふたわ診療所・2階・大会議室 *事前申し込み不要

参加して、医師・薬剤師・ソーシャルワーカー・看護師と学習交流しましょう。

◎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

好評発売中

いつでも元気

2019年6月号 380円

巻頭エッセイ/布施えり子さん

けんこう教室 食物アレルギー

特集 国保の危機

ハタチが見た沖縄

新連載 あすをつむぐ看護

2018年度通信顕彰

年会費納入のお願い
前年の6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)・友の会事務局(10時~16時)で受付いたします。
お問い合わせは友の会事務局まで。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。
友の会事務局 ☎047(449)4417

第43回 ふたわやすらぎコンサート

《日時》
6月29日(土) 14時~15時

《場所》
ふたわ診療所 外来待合室

出演: ハーモニカ演奏、指笛の会

平和部
みんなで考える会
6月13日(木) 午前10時~12時
▽健康管理センター3階

友の会 ティ・バザー・何でも相談会
6月19日(水) 午前10時~12時
▽診療所待合室ホール

歴史勉強会
6月27日(木) 午前10時~12時
▽健康管理センター3階