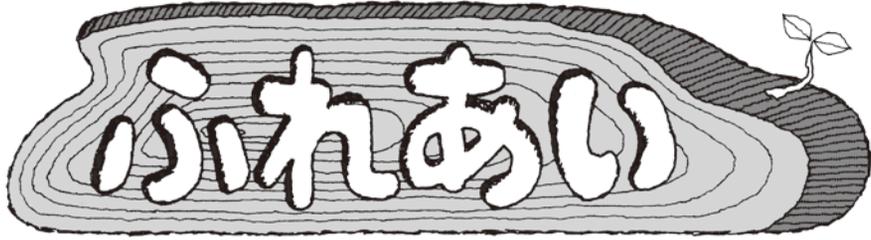


われわれの病院・診療所は
働くひとびとの医療機関である



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

健康で安心な居場所 まちづくりをさらに ～地域の団体と協力・共同、訪問活動で切実な声が～

お元気で暮らしていますか？

高齢者訪問に取り組みました

友の会は職員と多くの
団体と協力し「住み慣れ
た地域で健康に住み続け
られる」ようにと各地区
では健康チェックや骨検
診、健康講座などを行っ
ています。

転倒して骨折した方や、
施設に入所された方など
様々です。
**健康に暮らすため
には会話・交流が
大切**

でした。これは、年々増
えてくると思われる。車
の免許返納も勧められ
ていますが、代替方法が
ないと生活がますます困
難となり得ますので、対
策が求められます。

看護師さん来てく れてありがとうございます

今年も友の会会員さん
と職員が80歳以上の会員
さんを対象にお元気で暮
らしていらっしゃるかご
自宅へお邪魔する高齢者
訪問が10月・11月に取り
組まれました。

この間、訪問させて頂
いた皆様の状況からわ
かったことは、友人、ご
近所の方、サークル活動
などでの会話・交流の場
を持つことが、健康に暮
らすためにはとても大切
なことだということです。

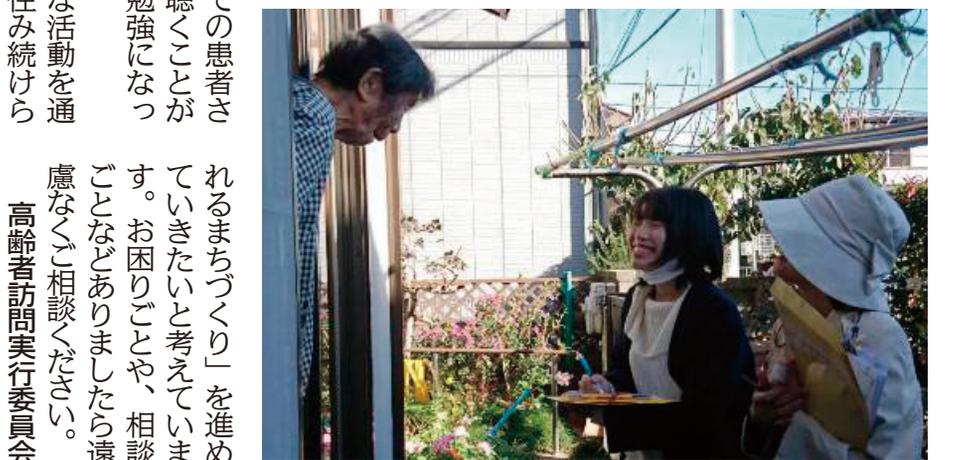
毎年、職員も安心のま
ちづくりへの意識が高
まってきた。先日の統一
訪問には看護師主任会議
を訪問日として位置づけ
て8名ほど看護師主任の
参加がありました。

80歳過ぎてもお元気に
暮らしている方も大勢い
らっしゃいますが、中
には徐々に体力が落ちてき
て出不精になったり、

また、日常生活で困っ
ていることで一番多かつ
たのは、外出や通院、買
い物などの「脚」の問題

各々の地域に役員さん
と訪問させてもらったこ
とで、「病棟で
退院の調整を
しているが坂
道のある外の
様子など解っ
ていなかった」
などの学びや、
「看護師さんが
来てくれた」
とても喜ん
でもらえたな
どの声が聞か
れました。

また、研修
医も個別に地
域役員さん
にお願いして訪
問させてもら
い、生活の場での患者さ
んの生の声を聴くことが
できてとても勉強になっ
たようです。



今後様々な活動を通
して「健康に住み続けら
れるまちづくり」を進め
ていきたいと考えていま
す。お困りごとや、相談
ごとなどありましたら遠
慮なくご相談ください。
高齢者訪問実行委員会

福祉まつり、福祉フェスティバル、 青空市で健康チェック、骨密度測定

94名が受けました

11月9日(土)、毎年恒例の二和福祉まつり、高
根台福祉フェスティバル、習志野台団地自治会主
催の青空市の3会場に友の会役員38名、職員7名
が参加しました。健康相談、健康チェック、骨密度
測定を行い、3会場で94名の方が健康チェック、
骨密度測定を受けられました。

習志野台団地自治会主
催の青空市が5街区広場
で開催され、その会場で
友の会習志野台地区は青
空健康チェックを行いま
した。

二和福祉まつりは二和
地区社会福祉協議会をは
じめ、60の福祉関係団体
が実行委員をつくり、
友の会一和地区は実行委
員会に参加し健康チェッ
ク、骨密度測定を行いま
した。骨密度測定は人気
があり、「毎年骨密度を
測ってもらいます。今年

も大丈夫でした」との声
が。
高根台福祉フェスティ
バルは、高根地区社会福
祉協議会など30団体で実
行委員会をつくり、友の
会高根台地区は実行委員
会に参加し、高根台公民
館で健康チェック。骨密
度測定を行いました。

東日本大震災を風化さ
せないと被災地から果
物、野菜を仕入れていま
します。
友の会は、地区社会福
祉協議会、団地自治会な
どと協力・共同して地域
での健康づくりをすすめ
ています。



二和福祉まつりで健康チェック

顕微鏡

月めくりカレン
ダーも一枚を残す
時となりました。
2019年が暮れ
ようとしています
▼九月から始まっ
た「友の会拡大強
化期間」。仲間増やし、高
齢者訪問、健康講座など
各地で多彩な健康づくり
がすすみ、安心して住み続
けられるまちづくりの活
動が広がっています。「拡
大強化期間」も、12月で
一応の区切りで「もうひと
ふんばり」と励まし合い
が行われています▼静か
に年の瀬を送りたいとこ
ろですが、消費税10%の
大増税、なのに、年金の
引き下げ、医療や介護保
険の改悪、大量の兵器の
購入など税金のむだづか
い。「桜を見る会」など安
倍首相を先頭にした税金
私有化」の動きなど「黙っ
てられない」状況が▼さら
に超爆音と危険な事態に
脅かされるオスプレイ配
備「問題がでてきました。
安倍政権はアメリカから、
4千億円を超える税金で
購入した17機のオスプレ
イを木更津市の陸上自衛
隊に「暫定配備」し、千葉
県をはじめ首都圏を中心
に訓練をしようとしてい
ます▼先月11月10日には、
習志野自衛隊の門近くに
ある船橋市の薬田台公園
で「オスプレイはいらない
11・10習志野・八千代・船
橋市民集会」が開かれまし
た▼そこでは防衛省の返
事として、「暫定配備の期
間は言えない」「年間45
000回程度の離着陸にな
る」「住宅地の上を飛行す
る場合もある」などの報告
がありました▼来る年が、
共同の力がいっそう強ま
る年でありまうように(H)

いき友の会活動

田口優先生も参加

「骨密度測定」と「笑いヨガ」

習志野台
区地

10月29日(土)、
「骨密度測定」と
「笑いヨガ」を習
志野台団地5街区
集会所の二つの会
場で田口優先生、
齋藤康子看護師の
参加で行いまし
た。水雨の降る天
候状態でしたが、
非会員を含めて39人
の参加。



当日は、骨粗
しょう症予防のた
めの測定と健康相
談を小会場で行
い、「笑いヨガ」
を大会場で行いまし
た。運営スタッフも「笑いヨガ」
の4人のインストラクター
役、会場案内、整理役など
2会場に分かれました。
参加者は「思ったより骨

の方は良かった」「笑いヨ
ガって、どんなことしてる
の」「骨密度終わったので
笑いヨガのぞいてみよう」
とさまざまに楽しんでいま
した。 佐藤むつみ

私のアイドル



薬剤科の吉野禎章さんの長男心絃ちゃん
(1才4ヶ月)大好きなアンパンマンジュ
ースを飲んで、「機嫌！ママがいなくて、困
ったときはジュースで機嫌とりして奮闘して
ます！元気に育ってね！

はつらつウォーキング

谷津バラ園へ

健会
員 保委



今回、元気にウォーキング
に参加してきたので、座談
会方式で報告します。
渡辺 お天気に恵まれ楽
しかったですね。

川口 久しぶりの参加で
したが、思ったより歩いて
良かった！
横田 今回も完歩できて
嬉しかったわ。

谷川 元気なうちは毎回
加します！秋バラ綺麗でし
たね。
安藤 途中の干潟で数羽
のサギを発見。どんぐりの
家族もゲット。自然に触れ
ることもおしゃべりも楽し
いですよね。

原 公園の森林浴も久し
く体操を続けています。

晴天の青空の下 健康チェックに33人

代区
八地



呼び掛けしていただいたこ
ともあり、過去最高の33人
が骨密度測定などの健康
チェックを受けました。「骨
密度を褒められた。自信を
もってこれまでの健康法を
続けよう」と喜ぶ人があり
ました。また、介護相談も
一件ありました。そして、
ボランティア活動として
行っていることに感心した
方が一人入会してくれまし
た。 浦 卓夫

「防災力は地域力 命を守る、みんなで助かる」

丸山地区



10月26日(土)丸山公民
会で法典地域ケア会議を主
体とした講演会があり、丸
山健康友の会に案内があり
参加してきました。
台風15号、19号そして25
日には記録的な豪雨により
千葉県でも大きな被害が出
ており、大きな関心と呼ぶ
内容で講堂に82名が参加し
ました。第一部では船橋市

ぶり。歩いた後の食事はい
つも楽しみ。
布施 三番瀬、谷津のバ
ラ園へサークルの皆さんと
歩き、交流を深められて良
かったです。 渡瀬 邦子

ラ園へサークルの皆さんと
歩き、交流を深められて良
かったです。 渡瀬 邦子

サプリメントって本当に 効果あるの？薬学生も参加

三田区
二宮



テレビコマーシャルの嵐。
10月31日(木)、すこや
か薬局の薬局長小峰千鶴さ
んを講師に迎え「健康食品
とサプリメント」について
学びました。サプリメント
については、全く効果がな
いわけではないけれど、支
払う金額を考えると、普段
の食生活が肝心と改めて知
る機会となりました。
普段服用している薬につ
いての疑問など、様々な質
問にも丁寧に答えていただ
きました。実習の薬学生2
名が参加しました。 根本 晴美

保健委員会 レクリエーション 「京成バラ園 秋バラ鑑賞とランチ」

健会
員 保委

11月5日(火)に、保健
委員会レクリエーションの
「京成バラ園 秋バラ鑑賞
とランチ」に参加。
当日の朝は肌寒く感じま
したが、日中は暖かくなり、

まぶしく澄み渡る秋の空と
広大な敷地に広がる色鮮や
かで香り豊かなバラのコン
トラストが素晴らしい景色で
した。

参加者の方々のランチも
美味しく頂きました。
食事後も再入場して散策
し、別腹のソフトクリーム
で今度はバラを味わい、充
ました大満足の1日となり
ました。 結城 恭子

どしゃぶりの日の骨密度測定

谷区
八木



加。体脂肪測定も行いまし
た。
測定後、保健師の福島さ
んから各々説明を受け、骨
の話、血圧のことなど、ど
んなことに気をつけたら良
いのかなどわかっていたつ
もりでも、あらためてなる
ほどと感心しました。
大雨の中、参加された
方々も納得満足されてお帰
りになりました。
自宅を開放して下さった
高橋様、本当にありがとうございました。
天野 厚子

小物入れの試作をしました

本番には19名が参加

三田区
大穴



りを教えてくださる
方と、役員有志5名
で試作をしました。
この小物入れはパ
ネ口金を使用するた
め片手で簡単に口が
開くとても便利な小
物入れです。毎日使
う小物やペンケ
ー、メガネケースに
も応用ができます。
「いつでも元気」が
一部増誌しました。

10月23日(水) 久々の晴
天！洗濯日和でした。11月
に「かわいい小物作り」を
予定していますので小物作

11月18日(月)には19名
の参加で本番の小物入れ作
りを行いました。
木崎 ひろ美

分娩再開 60名もの新しい命



分娩が再開して半年が過ぎました。嬉しいことに60人以上の赤ちゃん

さんがご誕生しました。分娩は何があるか分からないものです。元気な産声を聞いてほっと安心するお母様とご家族様。そこに立ち合せて頂き、これまたほっと一安心の私たちスタッフ。これからも一つ一つのお産を丁寧にお手伝いさせて頂きたいと思えます。

分娩再開前から現在に至るまで、スタッフ皆でシミュレーションや勉強会を重ねて、妊婦さんに満足頂けるようにと準備してきました。



この日は計良先生によるNCPR（新生児蘇生法）の講習会が開かれました。小児科医や研修医の参加もありました。真剣そのもののスタッフの皆さん。実

際に分娩室で行うことで、よりイメージがしやすく実際の場面で役立つと思えます。

当院では開設当初から小児科と産科の医師・看護スタッフが常に連携しています。産まれてきた赤ちゃんの日頃の診察はもちろんすべて小児科の先生。さらに帝王切開の立ち会いや、分娩時も何かあれば昼でも夜でもかけつけてくれる、我々助産師からすると、頼もしい存在です。週に1回、合同カンファレンスを行い、妊婦さんと赤ちゃんの情報共有もしています。合同カンファレンスには臨床心理士やソーシャルワーカーなどの参加もあり、チームでお産に関わっています。

二和病院産婦人科病棟 助産師 持木 葉

研修医と一緒に高齢者訪問 ～地域に出で行くことの意義を実感!!～



訪問先での相談を受ける
田口研修医

秋は、高齢者訪問や健康チェック、健康講座、健康班会など研修医が地域に出ることが多い季節です。今回は高齢者訪問に行ってきましたのでご紹介します。

高齢者訪問は、職員と地域の「健康友の会」の会員さんが一緒に、地域の80歳以上の高齢者を対象にご自宅に伺い、健康状態や生活の困り事など相談活動を行っています。

研修医も自分が担当している地域で、患者さんや地域の方の生活状況を知り、医師や医療機関へ期待することをお聞きする目的でご自宅にうかがいます。

この日は1年目の田口研修医が医局事務職員と一緒に団地を訪問。この団地は築50年を目前に建て替えが行われており、健康問題と合わせて住宅問題も話題に上がりました。

具体的には、賃貸で住んでいた人の家賃が上がったため、退去せざるを得ず、昔からの知り合いが減ってしまった。コミュニティーが壊れてしまったなどの声がありました。他にも、家族の認知症が進み、日中独居のため内服の管理が難しいなどの相談がありました。

参加した研修医からは「診察室の外や地域の方の生活の場でここまで、ゆっくり深くお話を聞くことは少ないので、悩みを聞く事ができて勉強になりました。」「自分の知識や経験では解決出来ないことも多く、多職種の力や地域の方の力も借りることや、医師が地域に出で行くことの意義を実感する事ができました」など感想が寄せられました。

船橋二和病院医局事務 向 淳

なるべく整形外科的な雑談⑦ (前回の続きです)

こんにちは、日常生活におけるケガの回避について、前回は自転車の運転での注意事項でした。今回は外出先でのお話しです。

駅や電車の中などの話です。閉じた傘の中ほどを握って腕を振って階段を昇る人がいます。傘の先端が後ろから来る人にとって大変な恐怖です。傘を広げる時やリュックを背負うときは、まわりに気を配らないと危険です。

スポーツや運動については、ここでは一点だけ話します。普段運動していない人が行う時です。固くなった体は準備運動するだけでは十分ではありません。たまに行うスポーツに備えるためと、云う

わけではありませんが、ケガをしないためには、やはり普段からストレッチを行うなど、身体のコンディションを整えておくことが必要だと思います。

ちょっとした動きの中にもリスクはあります。ある若いお母さんは子供さんと遊んでいて、すべり台を駆け上がろうとした際、アキレス腱を切ってしまう事例がありました。

最後に建物の中に戻ります。ドアの開閉は要注意です。急に押し開けてドアの向こうの人にケガをさせたり、その逆のリスクもあります。

浴室、トイレ、階段、廊下には手すりは大切です。浴室で滑って転倒し、浴槽

整形外科
医師 大井 康二



の縁に胸をぶつけ、肋骨骨折した人は少なくありません。浴室に限らず、手すりは多めにつけた方がよさそうです。「転ばぬ先の手すり」です。

まだまだ細かい事を言えば日常でケガをしない、させないための注意点は沢山ありそうです。一度、ご自身やご家族の生活を振り返ってみてはいかがでしょうか。

サークル紹介

絵画



絵画サークルは毎月第2火曜日の10時から12時まで行っています。講師料は参加した時のみ1,000円いただいています。水彩画、色鉛筆画、パステル画、絵手紙もOKです。絵を描くことが生きがい、おしゃべりが好きな人、絵を見ることが好きな人、描いたことがない人でも大歓迎です。年に1回、2回外で写生もしています。また、新年会ではおいしいお弁当で交流しています。講師の橋壁先生は、日本美術会会員で、毎年3月に新国立美術館でアンデパンダン展に出展しています。

○定例日

毎月第2火曜日 10:00~12:00

○会場 健康管理センター3階会議室

○会費 参加した時のみ 1,000円

○連絡先 友の会事務所 (☎047-449-4417)

あるいは 橋壁由美 (☎047-401-1180)

地域とつながる心くばり

美しい自然の中でスローライフを楽しんでいる方、これから楽しみたいと思っている方は大勢いると思います。私たちは偉大な自然とともに季節をめぐり、自然の恵みを受け生活しています。でも、自然は、同時に危険も持ち合わせていることを知り、しっかりとした知識を持って危険を回避する術を身につけることが必要です。

今回の台風15号、19号、そして集中豪雨。天気予報である程度の予測は出来たものの、台風慣れていない私たちは具体的に何をどうしたらよいものかわからず、恐怖の中で時間を過ごしました。

八木が谷在宅介護支援センターでも「独居の人や、高齢世帯の人たちが心配だね」「安否確認の必要がありそうだね。」等々、これからくる台風に大きな不安を感じながら、地域を心配していました。だんだん風が強くなってきた夕方に一本の電話が鳴りました。「〇〇ケアマネージャーさん、私は寝たきりのお父さんを抱えて、明日台風が来るっていうからどうしよう、と不安でたまらなかったのよ。そしたら、病院から電話がかかってきて、『停電になったら電動ベッドが動かなくなるので、背もたれは上げたままにせず、平らに戻しておいたほうがいいですよ。』って言

われたのよ。ベッドの背もたれの事なんか考えてもいなかったからうれしかったわ。」そんな電話が、台風後も含めて3件ほどありました。

こんな不安を感じている地域の患者さんに心を寄せ、電話をかけてくれた病院は、二和病院でした。病院中が台風対策に追われているであろう中、在宅で生活している方たちに対しての細かい心くばりが地域の方の不安をどれだけやわらげたことでしょうか。まさに地域に根ざした二和病院だと誇らしい気持ちになりました。一本の電話、一言の心くばり、こんな事が意識せずとも自然に行動に出たら、世の中はもっと平和で住みよくなるはずですよ。

・他人に優しく、全てに優しく、おだやかに生活したいニヤーと、うちのトラが言っていました(=^・^=)



最後になりましたが、決して他人事ではないことを胸に、被害にあわれた方々に心からお見舞い申し上げますとともに、1日も早い復旧をお祈りいたします。

八木が谷在宅介護支援センター
泉水玲子

連絡先

TEL: 047-448-6300
FAX: 047-448-6302

第37回保健大学 開催のお知らせ

受講生募集!!

期間：2020年1月22日(水) ~ 3月31日(火) (10講座予定)

費用：2,500円 (資料、調理実習代含む)

定員：40名

場所：健康管理センター3階 (調理実習は除く)

申込み：友の会事務所へ ☎047-449-4417

申込みメ切：2020年1月15日(火)

2020年「新春初詣」は大型バスで川越に!!

埼玉県川越氷川神社、喜多院を参拝し、時の鐘、蔵通りを散策し美味しい昼食、ご期待ください!!

日時：2020年1月8日(水)

参加費：1万円

集合時間：午前6時30分

集合場所：船橋二和病院 第3駐車場

出発時間：午前7時

帰着時間：夕方5時30分に病院到着

申込受付：12月17日(火)10時~ 友の会事務所

12月の予定

花バザー

12月4日(水) 午前10時~12時

▷ 診療所玄関ホール

みんなで考えよう 時事と歴史の会

12月12日(木) 午前10時~12時

▷ 健康管理センター3階

何でも相談会

12月25日(水) 午前10時~12時

▷ 診療所待ち合い室ホール

歴史勉強会

12月19日(木) 午前10時~12時

▷ 健康管理センター3階

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 12月号 380円

けんこう教室 冬場の下痢

被災地はいま 台風19号

ロイは東京をめざす 中村悟郎

「全世代型社会保障」そのココロは?

まちのチカラ 北海道白老町

食と健康 子どもと作るクリスマススイーツ

◎ご購入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

年会費納入のお願い

前年の11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(月金/10時~12時)・友の会事務所(月金/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