

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 伊藤 潤
月一回発行 1部 50円

2020年友の会「拡大強化期間」(9月~12月)

高齢者訪問・見守り・健康づくり 地域の安心の居場所づくり 今こそ友の会の出番



鎌ヶ谷地域のちいさな野菜販売所

「コロナ感染が収まらないなか、高齢者訪問、見守り活動、「歩こう、歩こう」運動、地域での安心の居場所づくりをすすめています。今回は、安心のまちづくり部が鎌ヶ谷地区の野菜販売所の取材と松ヶ丘地区の取り組みを紹介します。」

鎌ヶ谷コーポラスに 気楽な居場所

10月7日、鎌ヶ谷地域に開設して一年半ほどになる野菜販売所に見学に行きました。ここは週一回、毎水曜日の13時~14時ごろまでの小さな処です。

着くと、置いてあるテーブルを囲んで6~7名の方がお茶を飲み、会話を花を咲かせていました。聞けば毎週10~15種類ほどの野菜を売っているとのことでした。

「気軽におしゃべり 出来る」それがいい

1日の利用者は25~30名ほどとのこと。「ただ野菜を買っていく人もいるが、ここに来れば誰かとおしゃべり出来るのが良いんじゃないでしょうか」と語るのには、この場所を運営する安心のまちづくり部員の木田

さん。利用者で、コロナ禍でここに来て「家で一人ぼっちでテレビを観てるのは嫌だ」と叫んだ方もいました。

利用者の要求に応えた価格と量で、時にはサービスイタの提供もあり

野菜はどれも100円できゅうり2本、じゃがいも4~5個など一人暮らしの方が食べられる量を基本的に袋詰めされていました。当日は生落花生300円や里芋200円も特別に売られていました。

仕入れる農家の方は、扱っていない野菜などもありますが、他の農家の方が提供してくれる果物がある時は、早いもの勝ちで差し上げていくとのこと。

人の和が 広がっています

高齢で一人暮らしの男性は、野菜を買っても料理の仕方が分からず、生鮮物から足が遠のくようです。有志で元保健師の方が、取り組みに共感し、料理のつくり方などもアドバイスしてくれて好評です。

地域の気軽に立ち寄れる処を繋ぐ役割が行政には求められている

市の補助金を申請した時のごと、市の担当者は「200世帯位の活動では、全

「ふなばし健康ポイント」活動に取り組んで

船橋市の呼びかけで「ふなばし健康ポイント」活動を現在取り組んでいます。松が丘地区役員や友の会員、私の町会の方に普及しています。平均年齢77歳、最高齢87歳、最低は私の67歳です。

ウォーキングサークルの会員宅を活動量計をもって訪問すると、会員のIさんは奥さん呼び「お前も一緒にやろう」とその場で申し込み用紙を記入してくれました。保健大学の受講をしている近所のKさんにも、「会員でなくてもいいので、夫婦で取り組んでみたら」と気軽に声掛け、旦那さんも参加してくれました。

町会のつながり活かし 広く声かけ

船橋に転居して17年、町会、船橋演劇サークル、ご近所つきあいをしてきました。気功、ダーツ、など公

民的な活動まで期待できない」と却下されました。木田さんは「私たちは、この周りの顔の見える関係でやっているだけで、全市民的な活動にするのは行政の役割」だと言います。



安心のまちづくり部

地域での健康づくり運動推進

民館のサークルにも参加しています。退職後は知り合いも増えてきました。そして一通り配布後、「友達に欲しいといわれた」「カミさんもやりたいのでもう一個ほしい」などと輪が広がっています。

22人に普及したあと、妻と話し合い「まだ、勧められる人はいないか」というと「Sさんの奥さん、Iさん夫婦、Hさん夫婦、Mさん夫婦、友達のKさんにも勧めてみよう」などなど10数人の名前が上がっていたので、訪問しました。

「こんにちわ、1班の濱島です。私は船橋二和病院健康友の会の活動をしています。船橋市の要請を受けて『ふなばし健康ポイント』活動に取り組んでいます。よかったらいっしょにやりませんか」と声をかけいくとほとん

どの人が応えてくれ、現在40人になりました。歩こうとできる町に、町では、二人で歩いている姿をあまり見ることがない(夫婦の歩く姿を発見したり、私の妻が「歩いてる？」と声をかけると「歩いてるわよ」と活動量計をかざしてくれ、ご近所つきあいが広がっています。歩くことで「体力維持」、そして「生活習慣」としてウォーキングを広げ、健康で長生きする町にしたいです。

松が丘地区 濱島 稔



「苦勞人」「たきあげの暖かい人」とマスコミで前宣伝も華々しく登場した菅首相。「安倍政治の継承・発展」との言い分どおり早くも本性を表わしました▼日本学術会議が推薦した新会員候補6人の任命を「理由もなく」拒否したことです▼拒否された6人の科学者は、これまで安倍政権が国民の反対を押し切って強行した「安全保障法制」や「特定秘密法」「共謀罪法」に、自由と民主主義に反する「最悪の法律である」と真正面から反対してきた人たちでした▼日本学術会議は、かつて政府の「戦争政策に協力」し、国威発揚に利用させられたりしたこともあり、いまの法律では政府からの独立性を尊重することを明らかにしています。憲法23条で「学問の自由」が保障されている、学問・研究が政府の干渉を受けずに自律できます。いろいろな意見、立場の科学者がおられます▼こんなとき任命拒否するからには菅首相には、きちんと国民に理由を説明する責任があります。「総合的・俯瞰的な活動を確保するために任命しなかつた」などとわけのわからない言葉でごまかし続けることは許されません▼これは「学問の自由が脅かされている」事態ですが、これは、科学者だけではなく国民全体の言論の自由を脅かす道にもつながることで、政府の方針に賛成意見も、反対意見も自由に行われる、村度の恐れなく、これが民主主義の根幹ではないでしょうか (H)

いき友の会活動

新型コロナに負けず アンデルセン公園で練習

新型コロナの狂奏曲が世に鳴り響いています。憎つきコロナー狂つてい



高年齢者はワラをもつかむ思いでワクチンを待つてい

私のアイドル



リハビリ科の林穂波さんの長男知矢ちゃん(1歳8ヶ月) トミカが大好き! やんちゃで甘えん坊ですが、5歳上のお姉ちゃんを慰めたり気遣う優しい男の子です。

出して歌いたい」との希望が多くあり、アンデルセン公園で3回程歌いました。緑の木陰、マスク越しでしたが、大声で歌い、ゲームなどで遊びました。

中村 美代子



簡単ヨガ体操とおしゃべり会 一名が入会を約束

組織部の若尾智香子看護師を、講師に迎え、簡単ヨガ体操。ヨガは、複式呼吸、鼻で吸って、ゆっくり吐く、姿勢を正しく、骨盤を立て、左右、前後、呼吸を止めずに行い、脳トレ体操あり、肩回りのツボを押ししたり、体がじんわりと暖かくなり又続けて欲しいと、好評でした。

13名の参加。

根台区 高地



10月16日(金) 高根台東集会所で、コロナ禍が続く中、久しぶりに、活動をしてみました。3密を守り、会員さんへのチラシのみ

おしゃべりタイムは、皆さんの、近況を話してくださいました。家族会員が一名入会予定です。

近藤 理知子

半年ぶりのウォーキング 運動公園・馬込霊園へ

丸山地区



撮影の時だけマスクを外しました

中断していたウォーキングを再開。台風12号の影響

野球場や陸上競技場エリアを見学し、馬込霊園に向かう。金杉緑地内には畑一

近況報告もあり盛り上がった 久しぶりの「元氣」読者会

二和地区

コロナ禍の中、皆で集まっておしゃべりしたくて

の紅葉の写真が素晴らしいと感想。

近況報告では、自粛生活で体重が増えた、野外に出て歩くことの大切さを痛感、一人暮らしなので心細く孤立しないようにコミュニケーションの大切さ、道端で久しぶりに会った御近所さんといついつい長話になつてしまい、笑い語り合うことで得る刺激が大切

高齢者訪問の準備を 始めました

大六・三咲地区



役員の中にも今年対象になる方がいます。元氣に活動しているのが訪問は必要ないですね」などと話していました。

9月24日(木) 船橋民主商工会の会議室をお借りして、高齢者訪問の準備を地

大六・三咲地区では新たに80才になられた方は54名、81才以上の方は187名。会員の3割にあたります。皆さんご長寿です。

杯に咲く彼岸花がみごと。約25分で霊園に到着。「関東大震災朝鮮人犠牲者慰霊碑」を参拝。地区代表小川家のお墓に立ち寄り故人自筆の優しい墓碑銘を拝む。

まだ完成ではないのですが、一区切りついたのでもた後日という事で本日は終了。

免疫力を高めた 藤原市民の森散策と体操

法典地区



キング、花の観察(彼岸花)を行いました。自然の風に触れ、ストレスを低下させるなど積極的に五感を刺激すると、より免疫力は高まるでしょう。

今年の夏は暑さと新型コロナの大変でした。10月2日(金) 秋晴れの中、皆さんと森林浴で免疫力を高める為、ラジオ体操も行い、楽しく木に触れたり深呼吸し、密にならないでウォー

12名が参加し、久しぶりに友の会の皆さんと会えて嬉しく思いました。新型コロナウイルスに気をつけて寒さに負けない体でいたいと思います。歩くことで免疫力が高まりますので皆さん頑張ってください。手洗いとマスクで密にならないようにしましょう。

みんなで体操をして スッキリした役員会

八木が谷地区

八木が谷地区役員会が10月14日(水)に開かれました。全員がコロナに負けず、いつもの元氣なお顔で参加しました。

最後に組織部の若尾さんのリードで会議室から外に出て体操をして、すっきりしました。咲が丘班では体操をしようと、若尾さんと相談していました。

歩くことが好きな人を中心に、皆で歩くことを決め

山田 富美子



研修医紹介

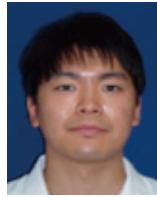
遅くなりましたが、 4月からの研修医を紹介します



小黒 優樹 医師

船橋二和病院にて今年の4月より働かせていただいております、研修医1年目の小黒優樹です。

出身は千葉市で、北海道の旭川医科大学にて学んできました。私は、人の役に立てる仕事につきたいと思い、中学生の頃に医師を志しました。この4月から約半年間医師として働かせていただき、自分の実力不足は痛感するも、一人一人の患者さんの役に立てているという実感を得られるようになってきました。今後も一人でも多くの方の健康のために尽力したいと思いますので、暖かく見守っていただければ幸いです。



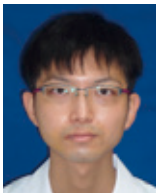
松下 巧 医師

①自己紹介、友の会会員にメッセージ

研修医1年目の松下巧です。普段は本を読んだりコーヒー豆の焙煎をしたりしています。

②研修半年間を終えての感想

私は奨学生ではなく、病院や職員の方との関わりも少なかったため、入職前は不安で一杯でした。それでも周囲の人の助力のおかげで、半年間、研修を続けることができています。知識や技術は未熟ですが、病気だけではなく患者さんの周囲の環境のことも考える医療者としての姿勢は学べました。船橋二和病院に就職できて良かったと思います。



赤嶺 真理子 医師

①自己紹介、友の会会員にメッセージ

はじめまして、初期研修医1年目の赤嶺です。6歳のかわいい娘がいて、家庭と研修の両立を試行錯誤しています。これからもよろしくお願いします。

②研修半年間を終えての感想

内科での研修4ヶ月が終了し、現在は産婦人科での研修中です。研修が始まったばかりの頃は不安しかなかったのですが、上級医や指導医、多職種のみなさまに支えられてここまでやってこれた感があります。家庭との両立の難しさも身にしみてわかりましたし、医師になることを諦めずに研修を始められて本当に良かったと感じています。毎日忙しいですが、楽しく研修&子育てしています！考える医療者としての姿勢は学べました。船橋二和病院に就職できて良かったと思います。

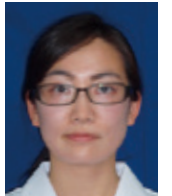


黄 亜美 医師

初期研修医1年目、黄亜美（ファン アミ）と申します。今は救急外来で研修中なのですが、幸か不幸か友の会会員の方にお会いする事があります。

もちろん持病の悪化や、日常生活での色々があるかと思いますが、救急外来ではなくイベントなどでお会いできたら嬉しいです。今はコロナでできない事ばかりですが、盆踊りや青空健診など、行事が楽しみで二和病院に入職を決めた部分もあるので、復活したらぜひよろしくお願い致します。

たくさんの方に顔を覚えていただいて、馴染んできたかなと思いますし、自分も職員の一員としての自覚が強くなりました。残りの研修も楽しく頑張ります。



よろしくお願いします

8月から船橋二和病院の医療福祉相談室課長に就任しました水島と申します。千葉民医連にソーシャルワーカーとして入職以降は病院、地域包括ケアセンター、在宅介護支援センターでケアマネジャー業務も経験しました。2人目の育児休暇から復帰の際に二和病院配属となったのが4年前、その後3人目の育児休暇を経て昨年4月に復帰しました。至らない点多いと思いますが、どうぞよろしくお願いします。



(左上)水島課長

医療福祉相談室は現在5名のソーシャルワーカーが在籍しております。「ともに伝え合い、ともに学び合い、ともに取り組み、ともに育ちあう」千葉民連ソーシャルワーカー倫理綱領を念頭に患者様やご家族様と共に考えながら解決に向けてのお手伝いをさせていただいております。社会保障制度が年々後退していく中でコロナウィルスの流行も重なり、医療費の支払いが困難な方、必要なのに病院にかかれないという患者様が増加してくることが懸念されています。相談室に自ら相談に来れる方だけではなく地域には相談に来れない方もいらっしゃると思います。そのような方が地域で見逃されることのないように、友の会の方や関係機関と連携を図りながら安心して住み慣れた場所で地域の皆さんが生活しているよう日々の相談活動に取り組んでいきたいと思っております。

些細なことでも結構ですのでお気軽にご相談下さい。相談は事前に予約を取っていただくとゆっくりお話しができます。病院代表から相談室宛にお電話を下さい。入院中の方は病棟スタッフにお声かけください。
船橋二和病院 医療福祉相談室 水島 万佐子

なるべく整形外科的な雑談 ⑪

今回は、急な関節の痛みに襲われる「風が吹いても痛い」と言われる痛風のお話です。
人間の生命活動に必要なプリン体というものが代謝され、尿酸となり、血中に存在します。この尿酸の血液中の濃度が、何らかの理由で上昇し、血液中に溶けられない限界を越えてしまつてしまいます。その溶けていられなくなった尿酸が、尿酸ナトリウムの結晶という形で関節内に析出し、それに対して白血球が戦いに挑んでいるのが、あの痛風発作です。部位とし

ては足、足首が圧倒的に多く、代表が足の親指の付け根です。急に赤く腫れて熱を持ち、体験したことがないほどとも言われる激痛を生じます。
このような辛い経験をしたためにはどうすればよいのでしょうか。ベースとなる高尿酸血症にならないようにすることが必要です。そのために必要なのが、食事、飲酒制限、運動等です。肥満ではインシュリン抵抗性が生じ、血中尿酸値の上昇につながりやすいと言われています。プリン体を多く含む、動物の内臓、魚の

干物、乾物などは要注意です。水分をしっかりと摂り、脱水にならないようにすることも大切です。
アルコールでは、ビールにプリン体が多く含まれていることはよく知られていますが、プリン体フリーのビールや焼酎なども油断できません。ほとんどプリン体を含まなくても、アルコールは代謝の過程で血中尿酸値を上昇させてしまうのです。

過度な運動は耐糖能（糖を処理して血糖値を制御する能力。糖尿病はこれが低下している）の改善、肥満の予防、改善に有効です。逆に激しすぎる運動は尿酸値を上昇させてしまいます。
高尿酸血症にならないための生活とは即ち、健康的な生活ということで、決して特別なものではないのです。
船橋二和病院 整形外科医 大井 康二

高尿酸血症は、尿路結石や腎障害の発症にも関与し、脳卒中や心筋梗塞などの脳血管疾患の危険を高めます。いろいろ述べてきましたが、高尿酸血症や痛風発作の危険因子となるものももう一つあります。それはストレスです。これまで述べてきたことも、あまり厳格に考えると、それがストレスとなり、かえってよい結果にもつながりかねません。

一緒に『健康づくり』に チャレンジしませんか？

チャレンジコースのご案内（折り込み用紙をご覧ください）

1. いきいきウォーキングコース

- A：1日4000歩（75歳以上の方）
B：1日6000歩（65歳以上74歳の方）
C：1日8000歩以上（65歳未満の方）

ただいま、船橋市の「ふなばし健康ポイント参加者募集」企画との連携で活動量計（万歩計）の無料貸し出しもご利用いただけます。（但し、対象者は船橋市在住の65歳以上の方、または船橋市で在職している65歳以上の方）ご希望の方はお早めに友の会まで。

2. お口さわやか（歯磨き）コース「1日1回は3分以上時間をかけて磨きましょう」これは歯磨き粉なしで磨いたほうがやりやすいかもしれません。（歯磨き粉はつけてもつけなくてもよいようです。）

これは歯磨き粉なしで磨いたほうがやりやすいかもしれません。（歯磨き粉はつけてもつけなくてもよいようです。）

3. 禁酒コース「週1回の休肝日を1か月以上続けましょう」ご自身の肝臓をいたわる日です。

「毎日欠かさず朝食を食べて、1日のスタートを」朝食に一番のボリュームをとまわれますが、とにかく食べることを習慣にしましょう。

「肩こり腰痛予防に、1日1回10分以上のストレッチなどを週5回以上」ラジオ体操、テレビ体操などなんでもよいので続けましょう！

「朝または晩、1日1回体重の記録をつける」これは不思議と効果ありますよ。増えていたら原因を探るのがミソ？！

「クロスワード、計算、声を出して新聞を読むなどを毎日継続」認知症予防にもなります。

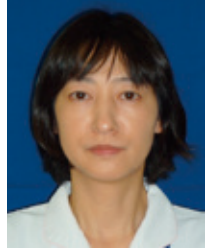
8. 私のチャレンジ自由コースはご自分で決めた目標を継続します。

上記の内容をすべてクリアしている人はもっと高い目標を立てましょう。他に「1日10品目（20、30品目）以上食べる」や、「間食をしない」「1日1000字書く（写字）」など…目的は健康習慣をつけることですので、無理のないように楽しく取り組みましょう！

組織部 若尾智香子

地域包括ケア病棟 （3階中央）について

2025年の高齢化社会の医療需要へ対応するべく、2016年3月より船橋二和病院の地域包括ケア病棟が始動しました。



病棟の役割として受け入れ患者様は、急性期治療は終わったがもうしばらく経過観察が必要な人、退院後自宅で生活するためにリハビリが必要な人、退院後自宅又は施設入所を考えている人の生活能力の回復期間が必要な人。介護保険の認定が決定されて、在宅サービスが受けられるまでの療養が必要な人などが入院されています。

在宅療養者を介護されているご家族の介護休暇（レスパイト）のための受け入れも行っています。

特徴的な入院条件として、入院期間が最長で60日間という制限があるため、介護保険申請から決定されるまでに1か月以上要するために、早めの介護保険申請をお願いしています。

また、自宅へ退院する人が病棟患者の過半数以上であることも求められます。

高齢独居の方が多いので、退院時にはケアマネ、ヘルパー事業所、訪問看護、往診部門と合同カンファレンスを行い、退院後の生活に不便と不安がないように調整しています。

当病棟のもう一つの役割として、糖尿病と腎臓病の専門チームがあり、糖尿病教育入院プログラムや、腎不全末期の人工透析の準備教育を行っていることです。病棟医師3名、看護師27名、介護福祉士5名、補助者5名の体制で48名の患者様の療養生活を支えています。寝たきりの患者様にも週2回入浴介助できるように、力を合わせて頑張っています。

レスパイト入院を希望される場合には、担当のケアマネジャーに相談して、地域連携室へご相談ください。

3階中央病棟師長 井上真紀子

出入り口を『感染対策』のため、制限させて頂いています。

日頃より、病院・診療所の運営にご協力いただきありがとうございます。さて、船橋二和病院では、依然として猛威を振るうコロナ禍に対して、職員を含め以下のような感染予防対策を行っています。

◇患者・家族の皆様

- ・入院している方への面会制限、及び荷物の受け渡し制限。
- ・マスクの着用。入り口での体温チェック、手指衛生の徹底。
- ・外来待合ではとなりの方と間隔をあけて着席。
- ・発熱時の来院は、当院へ電話を頂いてから、来院時間・手段を確認し別室で対応。（一般の方との交差を避ける。）



◇職員

- ・マスク着用。手指衛生、環境衛生（手をふれた場所の清掃など）の強化。
- ・出勤前の検温、体調チェックを報告。
- ・日常行動の制限（3密を避ける。宴席、食事会等の自粛、県外移動時の届出）
- ・感染対策学習会、心のケア学習など。

これからインフルエンザの流行時期とも重なり、さらに発熱で来院される方が増えると想定されます。地域医療を守る医療機関として、発熱症状がある方と、一般の方が交差しないことを最優先に考え、出入り口を病院玄関、ふたわ診療所玄関、小児科入口と絞っての対応とさせて頂いています。来院される皆様には、大変なご不便をおかけすることと思っておりますが、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

船橋二和病院管理会

◎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 2020 11月号 380円

出張りハ始めました 石川

けんこう教室 コロナ禍と高齢者の健康

うちでも元気 体操&脳トレ

わたしは分断を許さない

まのちから 群馬県みなかみ町

食と健康 いつもの和食で上手に減塩



年会費納入のお願い

前年の10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、年会費をお支払いいただけていない方も、年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