

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

# 日本政府は核兵器禁止条約に参加を!! 健康増進・安心の地域づくりを進め会員増やしを!!

## 私のアイドル



医局 坂名月さん、平野拓己さんの長男  
冬真(とうまきちゃん) (1才2ヶ月)  
母の化粧品を蓋を開けたり閉めたりする  
ことがマイブームで困っています。



▲高橋稔先生の訴え 左から佐藤龍市さん、2番目  
安藤恵美子さん、3番目岡本功事務局長

友の会として  
会員の皆さん  
から会費  
を納めていた  
だきました。  
年度末にあたり、  
全会員さん  
から会費を  
納めていた  
けるよう取  
組んでい  
ころです。  
費のお納  
めにご協  
力をよろ  
しくお願  
い致しま  
す。

新型コロナウイルスの  
感染拡大の収束の見通し  
が見えない状況のもと、自  
粛生活で心身とも健康を  
害されないか心配です。ど  
うぞご自愛ください。  
さて、友の会では、感染  
予防に最大限注意して活  
動をすすめています。  
又、「ひとりぼっち」に  
しないことを掲げ、年に一  
回は会員さんと顔を合わせ  
る取組みをおこなっていま  
す。  
丸山地区では、会員さん  
が体調を崩したり、入院さ  
れる方や、コロナが心配で  
受診を控える状況があり、  
地区独自で激励ピラをつ  
くり、全会員さんにお届け  
しました。

## 力を合わせ大きな友の会に

習志野台地区は全会員さ  
んから会費  
を納めていた  
だきました。  
年度末にあたり、  
全会員さん  
から会費を  
納めていた  
けるよう取  
組んでい  
ころです。  
費のお納  
めにご協  
力をよろ  
しくお願  
い致しま  
す。

1月22日には、核兵器禁  
止条約の発効を祝い、原水  
爆禁止船橋協議会主催のJ  
R船橋駅北口、南口での宣  
伝行動を行いました。11団  
体80名、友の会から3名が  
参加し、(写真参照)唯一  
の戦争被爆国である日本政  
府に「核兵器禁止条約」へ  
の参加を求める署名を訴  
え、101名の方からご賛  
同をいただきました。  
こうした様々な取り組みを  
すすめ、友の会に入会してい  
ただく取組みを行って20

んが健康を害さないよう、  
ご自宅でもできる軽い体  
操、ウォーキング、散歩、  
「ふなばし健康ポイント歩  
こう、歩こう運動」などへ  
ルスプロモーション運動を  
おすすめしています。コロ  
ナに負けないために引き続  
き取り組んでいきたいと思  
います。

丸山地区では、「緊急事  
態宣言」が出され自粛生活  
のなかで体調を崩されて  
いないか心配で会員さん  
を励ますお手紙をつくり、  
全会員さんにお届けしま  
した。  
現在、船橋二和病院、ふ  
たわ診療所では十分な感  
染対策をとりながら診療  
を行っています。「持病を  
抱えている方は『病院が怖  
い』と受診を控えています。

20年4月から115名の方  
に入会していただいでいま  
す。ご友人、お知り合いな  
ど友の会を『紹介ください』  
年度末たくさんの会員さ  
んを友の会に迎えられるよ  
う頑張りましょう。  
1月20日に予定していた  
「新春平和学習会」の中止、  
2月9日の「税金相談会」

の中止を決めました。相談  
ご希望者には「個別相談」  
を行ってまいります。また、  
恒例の「新春のつどい」も  
中止とさせていただきます。  
新型コロナウイルスの感  
染が早く収束し、楽しい友  
の会活動ができるようお元  
気で過ごしてください。

## 「会員のみなさまお元気ですか？」 と丸山地区では全会員にお手紙を 届けました

丸山地区では、「緊急事  
態宣言」が出され自粛生活  
のなかで体調を崩されて  
いないか心配で会員さん  
を励ますお手紙をつくり、  
全会員さんにお届けしま  
した。  
現在、船橋二和病院、ふ  
たわ診療所では十分な感  
染対策をとりながら診療  
を行っています。「持病を  
抱えている方は『病院が怖  
い』と受診を控えています。

丸山地区では、「緊急事  
態宣言」が出され自粛生活  
のなかで体調を崩されて  
いないか心配で会員さん  
を励ますお手紙をつくり、  
全会員さんにお届けしま  
した。  
現在、船橋二和病院、ふ  
たわ診療所では十分な感  
染対策をとりながら診療  
を行っています。「持病を  
抱えている方は『病院が怖  
い』と受診を控えています。

## コロナ禍でも生き生きと暮らす 「健康チャレンジ」

(2020年11月～12月)への取り組み  
お疲れさまでした！お寄せいただいた感想の一部です。  
☆①～⑧まで日常生活で習慣として行っている  
ことなので、スムーズに行うことができました。  
(複数の方)  
☆3分歯磨き、砂時計を使用して行いました。  
☆ウォークとラジオ体操の両方できた日はとても  
うれしいです。これからも続けようと思います。

### 健康づくりチャレンジ達成賞

あなたは自ら立てた目標に取り組み  
がんばって見事に達成しました！！  
これからも引き続き継続して、  
健康生活を維持していきましょう！

2020年 二和病院健康友の会

☆小さなことを毎日コツコツ続けることが大切だ  
と感じました。その中で目標を持ってやること  
は素晴らしいと思います。よい企画をありが  
とうございます。  
☆無理なく長続きさせるために、目標を3000歩  
に見直して、ウォーキングの習慣づけができた  
ました。

## 顕微鏡

新型コロナウイルスの  
感染拡大が  
収まりそうにあり  
ません▼友の会  
活動の条件を開き  
ながら、「ヘルス  
プロモーション」、  
「歩こう歩こう」活動など  
命と健康を守るとりくみ  
をすすめています▼2月  
例年であれば待ちに  
している方たちも多い、友の  
会「新春のつどい」。残念  
ですが、今年もコロナ禍、  
感染防止のため開催でき  
ません▼楽しい企画がた  
くさんあるなかで、「ト  
リ」の寸劇「白浪五人衆」  
が呼び物ですが▼友の会  
の「五人衆」は、会員・職  
員のなかから「名優」が出  
演。「迷セリフ」に会場が  
笑いにあふれます。「2年  
も出番のない五人衆」今  
世相にうつぶしがたまた  
まっているようです▼当  
顕微鏡」に「五人衆」に登場  
してもらいましょう。鎌倉  
の堤が咲き乱れる稲瀬川  
の小袖に番傘。そこでの「せ  
りふ」が見どころ、聴き  
どころ●問われて言うの  
もおおがましいが、お役  
人は夜な夜な銀座でふら  
ふら飲み、謝罪で済ませ、  
国民には罰則「これじゃ、  
筋が通らねえー」●さてそ  
の次は、隠れもねえー官  
房機密費とやら、菅首相  
が官房長官時に86億8千  
万円使ったと。領収書も  
なく、一日当たり3000  
万円何に●●「続いて後  
控えしことは、核兵器禁  
止条約発効。めでたえが  
肝心の日本政府がわけわ  
かんねえこと言って参加  
しねえー●●どん尻に控え  
しは、悪事千里の菅政治、  
背負いきれぬ罪科を、総  
選挙でけりをつける。声  
強し▼拍子木が打たれ  
「白浪五人衆」の登場です。

新型コロナウイルスの  
感染拡大が  
収まりそうにあり  
ません▼友の会  
活動の条件を開き  
ながら、「ヘルス  
プロモーション」、  
「歩こう歩こう」活動など  
命と健康を守るとりくみ  
をすすめています▼2月  
例年であれば待ちに  
している方たちも多い、友の  
会「新春のつどい」。残念  
ですが、今年もコロナ禍、  
感染防止のため開催でき  
ません▼楽しい企画がた  
くさんあるなかで、「ト  
リ」の寸劇「白浪五人衆」  
が呼び物ですが▼友の会  
の「五人衆」は、会員・職  
員のなかから「名優」が出  
演。「迷セリフ」に会場が  
笑いにあふれます。「2年  
も出番のない五人衆」今  
世相にうつぶしがたまた  
まっているようです▼当  
顕微鏡」に「五人衆」に登場  
してもらいましょう。鎌倉  
の堤が咲き乱れる稲瀬川  
の小袖に番傘。そこでの「せ  
りふ」が見どころ、聴き  
どころ●問われて言うの  
もおおがましいが、お役  
人は夜な夜な銀座でふら  
ふら飲み、謝罪で済ませ、  
国民には罰則「これじゃ、  
筋が通らねえー」●さてそ  
の次は、隠れもねえー官  
房機密費とやら、菅首相  
が官房長官時に86億8千  
万円使ったと。領収書も  
なく、一日当たり3000  
万円何に●●「続いて後  
控えしことは、核兵器禁  
止条約発効。めでたえが  
肝心の日本政府がわけわ  
かんねえこと言って参加  
しねえー●●どん尻に控え  
しは、悪事千里の菅政治、  
背負いきれぬ罪科を、総  
選挙でけりをつける。声  
強し▼拍子木が打たれ  
「白浪五人衆」の登場です。

# 【自宅で簡単エクササイズ】



船橋二和病院  
リハビリテーション科  
村木 正昭

感染症の流行によって外出する機会が減った方も多いのではないのでしょうか。外出は、自然と運動することになり体力維持・向上、免疫力を高める効果もあります。外出が減ると運動量が減り、体力が低下しやすく免疫が落ちやすくなります。コロナウイルスに負けないよう体力をつけていきましょう。今回は、自宅で簡単にできるエクササイズをご紹介します。

## ①肩甲骨まわりのストレッチ

### 《方法》

1. 椅子に座ります。
2. 体の後で手を組みます。
3. 両手を後ろに伸ばします。



### 《ポイント》

- ・肘を曲げない！
- ・肩甲骨を真ん中に引き寄せるイメージで！
- ・胸を張って体が前に倒れないように！

## ②太ももの筋力トレーニング

### 《方法》

1. 椅子に座ります。
2. 片脚の膝をゆっくり伸ばします。
3. 3秒キープしてゆっくり下します。



### 《ポイント》

- ・つま先は天井に向けましょう！

「コロナ禍となり一年、第一波、二波、三波と続き、まだまだ先の見えない状況が続いています。「感染の不安」「隔離の恐怖」「お金の心配」「孤立感」など、様々なストレスによる心の反応が生じてきている人も多いと思います。これらは決して特別なことでは無く、長く続くストレスに対して、誰にでも起こりうる自然な反応と言えます。先の見通しが持てなくなり、いつも通りのことが出来ないのは、誰しも辛い状況です。

### 「コロナ禍をみんなで乗り越える」行動の制限と「慣れ」

私たちは行動の自由が制限され続けると「拘禁（コウキン）反応」と呼ばれる特有の反応を起こします。「自分が阻害されているような気持ち」「喜怒哀楽の感情が失われる」「強い不安感」「周囲の出来事が他人事のように感じられる」「ひどくイライラする」などがそうした反応の例です。外出の制限や自宅での待機が長期化すると、心や体にこのような不調をきたしやすくなります。最近このような体験に心

## 糖尿病についてのお話 第1回

### 「なぜ糖尿病になったの？」と聞かれたら

みなさん、こんにちは。内科医師の池田美佳です。今回から3回シリーズで糖尿病と健康づくりのことをお伝えしたいと思います。



二和病院では糖尿病教育入院を行っています。糖尿病の患者さんが2週間入院して、糖尿病治療に必要な知識や技術を学ぶ合宿のようなものです。患者さんから時々「なぜ自分は糖尿病になってしまったのでしょうか？」と質問されることがあります。私は、「日本人に生まれたのが大きな要因です」とお答えしています。

糖尿病は、血糖値が上がりすぎてしまう病気です。何年間も血糖が高いままでいるといろいろな合併症が出てきて困ることになるので、治療をして血糖を下げます。膵臓から出るインスリンというホルモンが減ったり、インスリンの効きが悪くなったりすると血糖値が上がるのですが、日本人を含む東アジア人は、この糖尿病になりやすい遺伝体質を持っています。元々インスリンを出す力が小さく、食べすぎや運動不足で少し太るだけでインスリンの効きが悪くなってしまいます。年をとるとインスリンの量が減ってきますし、誰もがする程度の食べ過ぎ・運動不足でも、人によってはインスリンの効きが悪くなって糖尿病になってしまうのです。ですから、「糖尿病になったのはあなたのせいではありません。でも、糖尿病の合併症で困らないように治療していきましょう。」とお伝えしています。

糖尿病の治療は、糖尿病があってもなくても健康に年を重ねる知恵を集めたものです。次回ご紹介します。

船橋二和病院 内科医師  
池田 美佳

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

**いつでも元気** 2021年3月号 380円

好評発売中

理事長のたまり場訪問 大阪

けんこう教室 依存症(下)

うちでも元気 体操&脳トレ

終活講座 遺言書がないと困るケース①

まぢのチカラ 静岡県河津町

食と健康 食事で上手に糖尿病予防

この『ふれあい新聞3月号』は、2ページで発行します。国の緊急事態宣言により病院の会議室、研修など集まり、公共施設などが、使用禁止となり、公共施設などが、使用禁止となり、折込作業などが難しくなっています。ご理解のほどお願い申し上げます。

前年の3月にご入会いただいた方は、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いていない方も、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(月々金/10時~12時)・友の会事務所(月々金/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