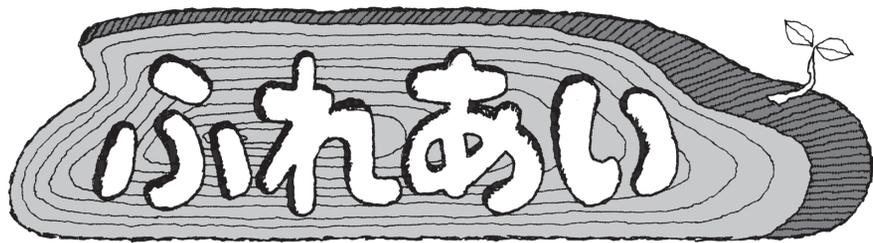


われわれの病院・診療所は
働くひとびとの医療機関である



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

「健康づくりチャレンジ月間」にあなたも参加し 健康な街づくりをさらに！！

「健康チャレンジ月間」に

ご参加を！！

新型コロナウイルス感染拡大の収束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にか心配です。どつどつご自愛ください。

さて、友の会ではコロナ禍でも皆さんが健康で生き生きと生活を送っていたいただけるように、「健康チャレンジ月間」第2弾を設けました。皆さんがご自身で健康増進目標をお決めいただき、挑戦していただくものです。たとえば、ご自宅でもできる簡単な体操、ウォーキング、散歩、ラジオ体操、「ふなばし健康ポイント歩こう、歩こう運動」などです。ふれあい新聞3月号に健康チャレンジカレンダーをご案内していますのでご登録を。

昨年11月〜12月に「健康チャレンジ月間」に取り組みました。参加された方の感想をご紹介します。「誰のためでもない、自

己のためでもない、自

この経験をアンケートで確認しながら、4月からも

分のために頑張ってみようと思いましたが、これを機に続けていきたいです」「ウォークとラジオ体操の両方できた日はとても嬉しいですね。継続していいと思います」「歩こう！歩こう！で私は元気。意識が変わりました」など、事務局にたくさん感想をお寄せ頂きました。

「歩こう！歩こう！運動」で

健康な街づくり

友の会松が丘地区では、船橋市の呼びかけた「歩こう！歩こう！運動」に55名の方が参加し健康な街づくりを進めています。

夫婦で取り組んでくれた方が何組もいました。一緒に歩くことが、互いのコミュニケーションを深めているようです。また、歩くことで「体調が良くなった」「血圧が下がった」「健康診断でコレステロールの数値が下がった」「体重が1年前から4kgも減った」など多くの改善が見られ、生活が変化した方も多くいました。



コロナに負けないためにも、ラジオ体操・ウォーキングを行う

から自分達に出来る事をしっかりとやるのみです。ストレス解消と称して青

楽しく継続して、ウォーキング教室やハイキングなど、皆さんと交流できるようなになれることを楽しみにしています。

この企画にご夫婦で参加した勝野直子さんより、寄せられた感想をご紹介します
「歩こう！歩こう！運動参加のきっかけは、松が丘地区役員さんから参加依頼でした。それで「体力をつけよう」と夫と登録し雨の日以外歩いています。歩きはじめると、だんだん歩く速度が速くなり、歩く距離が伸びてきました。一万歩を目標に、四季の景色を楽しみながら、行動範囲が広がり、体調も以前より良くなりました。4月から毎日一万歩を目標にコースを広げたいと思っています。コロナが終息したら、県内の里山など散策したいと思っています。」



16名で市川自然植物園へウォーキング

丸山地区



撮影の時だけマスクを外しました

2月28日(日) 市川市の自然植物園にウォーキングで行って来ました。お天気に恵まれ16名の参加でした。予定では久しぶりに動物園の動物たちと触れ合う予定でしたが、新型コロナ感染による「緊急事態宣言」のため、動物園、鑑賞植物園の動物たちと触れ合う予定は中止となりました。

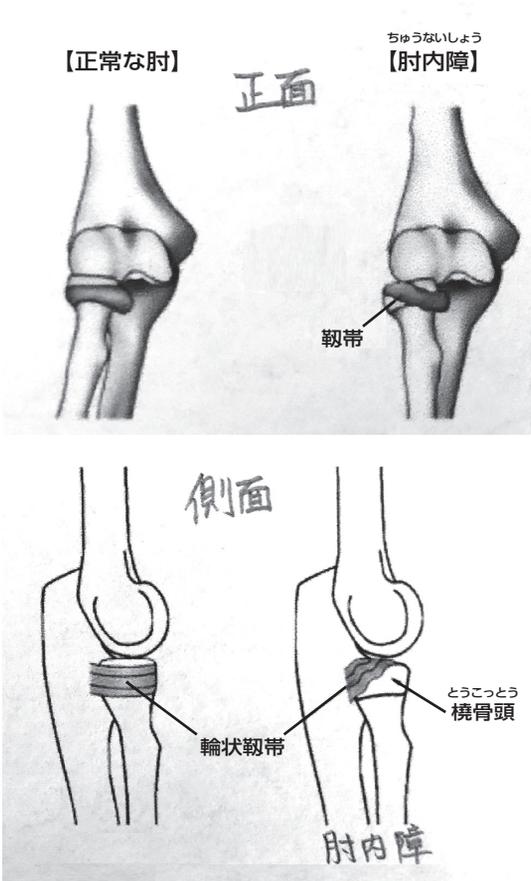
園は休園となり、入ることが出来ませんでした。残念でした！
それでも、コースの途中で紅梅や白梅の花を眺め、野菜の直売所で新鮮な野菜を買って楽しく行って来ました。家に帰って歩数計を見たら約1万8000歩になっていました。明日は動けないかなと思いましたが大丈夫でした。
久しぶりにみんなと会い、おしゃべりしながら楽しく歩けたからでしょうか？
来年はコロナも収まり、例年通り成田山の「梅まつり」にいきたいです。

蛸澤 美代子

顕微鏡

2011年3月11日、福島・宮城・岩手など東北地方を襲った「東日本大震災」発生から10年が経ちました。地震の規模は国内観測史上最大のマグニチュード9.0を記録し、2万2千人以上が死亡・行方不明などに。東京電力福島第一原発1・3号機の原子炉建屋で水素爆発も。この原発事故は10年たった今も続いていて拡大している、とのこと。

「40年で更地にする」という東電が作った原発廃炉のロードマップはすでに破綻が。溶け落ちた燃料デブリの取り出し方法もわかっていない。1日150トンの汚染水が増え続けている。海洋放出も狙われています。福島を追い越して未だに避難されている方は8万人以上と。避難指示が解除された市町村でも帰還できなかった人は住民の3割にすぎません。こうした被災地の現状は「人類と原発は共存できない」ことを明らかにしています。いま、福島では、避難指示の解除と一体賠償や支援を打ち切ってしまうことがやられようとしています。▼「福島原発は、もう終わったこと」として、原発再稼働もほとんどやろうとしていません。▼私たちが市民も賛同して2018年には野党共同で「原発ゼロ基本法案」が国会に提出されています。「原発の再稼働を認めない」「短期の原発稼働も認めない」「再生可能エネルギーに大転換する」この画期的な法案がずっと継続審議のままです。▼1日も早く「原発ゼロ」の日本をつくっていくために審議をすすめて、成立させましょう (H)



なるべく整形外科的な雑談

こんにちは。今回は子どもさんのお話です。

小さな子どもさんが急に泣き出し、片方の腕をひどく痛がり、その後、使おうとせず、だらりとさせてしまうこ

とがあります。親御さん等の驚きや心配はたいへんなものでしょう。これは、多くの場合、肘内障(ちゅうないしょう)と言われる病態で、図のように、肘の部分で輪状靭帯から

とが原因です。親御さん等の驚きや心配はたいへんなものでしょう。これは、多くの場合、肘内障(ちゅうないしょう)と言われる病態で、図のように、肘の部分で輪状靭帯から

とが原因です。親御さん等の驚きや心配はたいへんなものでしょう。これは、多くの場合、肘内障(ちゅうないしょう)と言われる病態で、図のように、肘の部分で輪状靭帯から

橈骨頭がはずれてしまっているのです。ひじの成長段階の関係で、ほとんど、6才くらいまでの子どもさんには偶然に手を引っぱってしまつたときの発症が代表的ですが、寝返りや、床の上をゴロゴロ転がって遊んでいて発症することもあるかもしれません。発症したところを見ていると、腕を動かさず、肘の内側で、片方の腕をだらりとさせて動かさず、親御さん等が気がつきま

す。発症したところを見ていると、腕を動かさず、肘の内側で、片方の腕をだらりとさせて動かさず、親御さん等が気がつきま

す。発症したところを見ていると、腕を動かさず、肘の内側で、片方の腕をだらりとさせて動かさず、親御さん等が気がつきま

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

2021年4月号 380円

好評発売中

激動の1年を振り返って 千鳥橋病院

コロナ禍の新入職員 石川

けんこう教室 こころのセルフケア

うちでも元気 体操&脳トレ

まのちカラ 埼玉県東秩父村

新連載 青の森 緑の海

お問い合わせは友の会事務局まで。納入の際は会員登録をお持ちください。また、お近くの友の会役員が、お訪ねする場合がございますので、よろしくご協力ください。

友の会事務局 047-449-4417

糖尿病についてのお話 第2回 みんなの役に立つ糖尿病の食事



今回は糖尿病の食事の話題です。糖尿病の食事療法と聞くと「食事制限でしょ?」と言われてしまうことがよくあります。確かに、好きなものを好きな時に好きなだけ食べている方からすると、糖尿病の食事療法は制限だらけになってしまうかもしれません。しかし、糖尿病の食事療法は誰にでも(もちろん、お子さんにも!)役に立つ健康づくりの知恵が詰まっています。



糖尿病の食事を一言で表すと、「量とバランスを整えること」です。量を整えるというのは、食べ過ぎるでも少なすぎでもなく、ちょうどよい量を食べること

です。では、バランスが良いとはどういうことでしょうか。一番わかりやすいのは、小学校や保育園で教えている、食べ物を3色に分ける考え方です。食べ物を主な栄養素によって赤色(タンパク質:肉、魚、卵、納豆や豆腐)、黄色(炭水化物:米飯、パン、麺)、緑色(野菜類)に分けて、赤、黄、緑の3色の食べ物が1回の食事に必ず入るようにします。3色そろってればバランスの良い食事ということになります。

買ってきたお惣菜が中心という食事をしていても糖尿病の食事療法はできます。お惣菜を選ぶときに、赤の肉や魚と、緑の野菜類(ひじきの煮物など)を選んで、黄色のご飯と一緒に食べていただければいいでしょう。最後に、最近は糖質制限が流行っていますが、小柄な方でも米飯は1回100gくらい食べていただきたいと思えます。炭水化物は、体や頭を動かすための大切な燃料です。決して悪者ではありません。もっと食事のことを知りたいという方は、ぜひ管理栄養士による栄養相談を利用してみてください。

船橋二和病院 内科医師 池田 美佳

看護師さん募集中



お知り合いに看護師さんがいらっしゃったらご紹介下さい

連絡先
船橋二和病院看護総師長 宮下 智枝
☎047-448-7111
ふたわ訪問看護ステーション統括所長 大桐 四季子
☎047-440-5111

この『ふれあい新聞4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、研修などの集まり、公共施設などが、使用禁止となりました。友の会活動も公共施設、自治会館などを主に活動しており、記事や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。

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、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)・友の会事務局(月々金10時~16時)で受付いたします。