

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

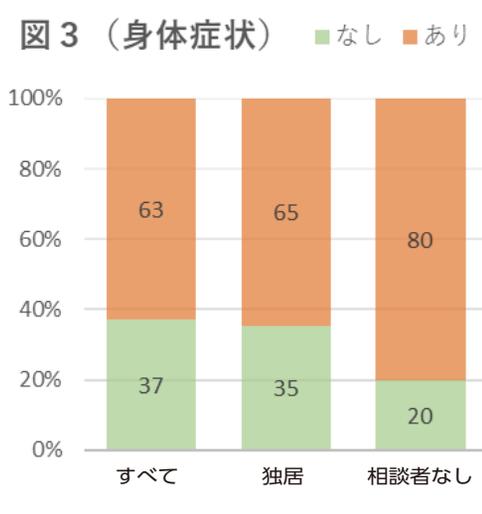
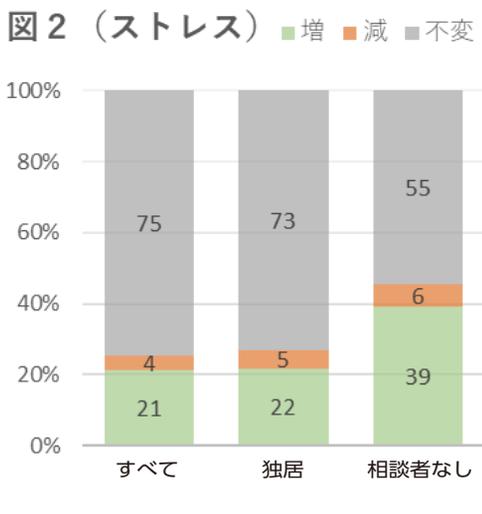
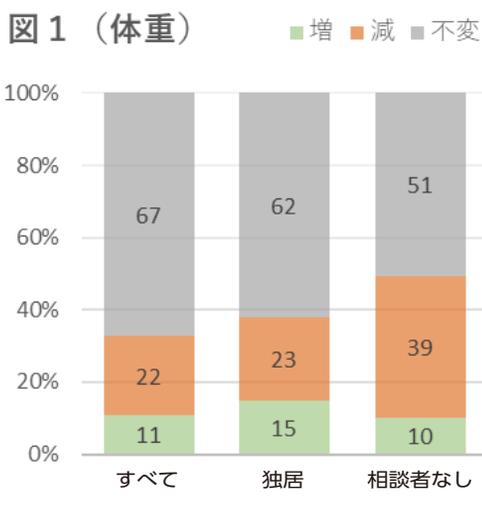


船橋二和病院ホームページアドレス
http://www.futawa-hp.jp



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 宮野 暁
月一回発行 1部 50円

高齢者訪問から見えてきた 人とつながる大切さ ～ 友の会活動で一人ぼっちにさせない取り組みを! ～



▲以前の高齢者訪問の様子 (本文とは関係ありません)

結論を先に述べると「人とのつながりが薄いと不健康な傾向になる」ことが分かりました。さらには「独居」であることよりも「相談者がいない」ことが顕著

2021年10月から12月まで、80歳以上の会員を対象にすべての地区で高齢者訪問に取り組みました。2千431人の対象者のうち1千265人の方の生活・健康状況を把握することができました。訪問アンケート・調査から見えてきた一部を紹介します。

ある地区の高齢者訪問

今回はある地区の高齢者訪問を紹介します。役員Aさんが11月23日にOさんを訪問しました。Oさんは息子さんと二人暮らし。息子さん朝出勤するのを送りながら近所を散歩しています。健康には気を付けながら息さんが帰る午後9時頃までは日中独居です。

11月20日にお使い帰りOさんに会い、再会を約束して別れましたが、23日に訪ねると、ご家族から亡くなったことを伝えられました。向かいに住む会員さんの話しでは隣の方がいつも

灯りがつく時間になっても灯りがつかず、声をかけても応答がなかったため、警察に連絡し解ったとのこと。気になる会員さんとして散歩コースで声掛けをしていた会員さんなので、今後の課題を突きつけられた感じです。また、12月に役員Bさんの体験した方をご紹介します。



「相談できる人がいる」群と比べて独居(335件)群の差は大きく変わります。対して相談者なし(81

顔のみえる関係をつくる友の会活動が地域の健康増進に大きな役割を果たしています。つながりを広げることで地域の健康が増進します。友の会の仲間を増やし、交流して、街づくり健康づくりの友の会活動をより多くの方々に広げていきましょう。

件)群は目に見えて差があります。図1(体重)からは体重減少の傾向が、図2(ストレス)からはストレス増大が、図3(身体症状)からは自覚症状が数多く見取れます。本稿では触れませんが全18調査項目中、15項目にわたって同様の結果が見られました。「一人ぼっちにさせない」

2022年が明けました。今年も日本国憲法が1947年5月3日に施行されてから75年です。憲法はアジア・太平洋戦争への反省の上に立つて「政府の行為によって再び戦争の惨禍が起こることのないやうにすることを決意し」(前文)制定された。岸田政権は憲法に自衛隊を書き込む9条改憲の動きを強めています。これは憲法の原則に反するものです。岸田首相は、一連の講演で憲法改正にふれ「次期通常国会で、更に議論が深まる」ことを期待するとも。昨年の総選挙後、自民党は首相の指示で「憲法改正推進本部」を「実現本部」に改組しました。自民・公明・日本維新の会の改憲勢力が衆院の3分の2以上の議席を得たことを受け改憲の実現に拍車をかけています。首相がめざす「自衛隊明記や人権を制限する」緊急事態条項「創設は日本を「戦争する国」に引き戻す危険な企みです。首相がめざす「敵基地攻撃能力の保有」や大軍拡と一体となつて東アジアの軍事緊張を高め、戦争になりかねない重大な動きです。総選挙後におこなわれたマスメディアによる世論調査でも「岸田政権に改憲を」の声は少数です。憲法施行の節目の年を改憲を許さない憲法を守り生かす年にしていくために、7月の参院選挙で改憲勢力を少数におこむたことが重要で、9条改憲NO・全国市民アクションの全国署名を広げることが急務です。(H)

顕微鏡 2022年が明けました。今年も日本国憲法が1947年5月3日に施行されてから75年です。憲法はアジア・太平洋戦争への反省の上に立つて「政府の行為によって再び戦争の惨禍が起こることのないやうにすることを決意し」(前文)制定された。岸田政権は憲法に自衛隊を書き込む9条改憲の動きを強めています。これは憲法の原則に反するものです。岸田首相は、一連の講演で憲法改正にふれ「次期通常国会で、更に議論が深まる」ことを期待するとも。昨年の総選挙後、自民党は首相の指示で「憲法改正推進本部」を「実現本部」に改組しました。自民・公明・日本維新の会の改憲勢力が衆院の3分の2以上の議席を得たことを受け改憲の実現に拍車をかけています。首相がめざす「自衛隊明記や人権を制限する」緊急事態条項「創設は日本を「戦争する国」に引き戻す危険な企みです。首相がめざす「敵基地攻撃能力の保有」や大軍拡と一体となつて東アジアの軍事緊張を高め、戦争になりかねない重大な動きです。総選挙後におこなわれたマスメディアによる世論調査でも「岸田政権に改憲を」の声は少数です。憲法施行の節目の年を改憲を許さない憲法を守り生かす年にしていくために、7月の参院選挙で改憲勢力を少数におこむたことが重要で、9条改憲NO・全国市民アクションの全国署名を広げることが急務です。(H)

いき友の会活動

2年振りの手作り会・

コロナ禍で外出や運動する機会が減っていました。以前の生活にもどりつつあった12月13日(月)、



ピエロ作り

穴地区
大三

久し振りに「手づくりの会」を持ちました。クリスマスが近い事もあり、自分だけのピエロをつくることに。初めての方を含め9名の方が参加して下さいました。「私、この色がいい。私はこのレース。この柄もステキ」と明るい声が飛びかいました。

皆さん器用な方ばかりで、ほとんど作業は進み、可愛いピエロが一人、二人と出来上がっていきます。その内一つでは満足できなかったのか「まだ材料ある?」「なんかすごい、可愛い過ぎない?」等、会話が弾みます。

ピエロを大事そうに抱かえて帰る皆さんの姿を見て「よかったー」
思った以上に皆さんに人

私のアイドル



ふれあいクリニックの芦垣 彩加さんの次女 亜来(あこちゃん)1歳10ヶ月
ご飯は毎日おかわりをして、たくさん食べます。「おいしいー」と言いながら、食べてくれる姿に癒されています。

気が有った事は一日で形に出来る様、細かい準備をして来ましたので、大きな安堵感を役員一同で共有しました。
藤島 利代

市川動植物公園へ ウォーキング・10名参加

谷地区
鎌東



撮影の時だけマスクを外しました

久し振りに、12月7日(火)にウォーキングを行いました。行先は市川動植物公園、参加者は10名。北総線の大町駅から5分程歩

くとも入り口です。雑木林の中を歩き熱帯植物園につきましました。コーヒの木、ラン等350種類植物がみられます。少し休憩をとり、本日のメインの「もみじ山」に出発しました。この間2週間しか解放されない山ですが、他の観光地の紅葉には負けない位の赤や黄色のグラデーションの素晴らしさ! 山を下りバラ園でおにぎりや昼食をとり、天候も悪くなってきたので動物園にはいかず帰路につきました。
並木 美代子

市川動植物公園・紅葉山へ

高地区
西芝



撮影の時だけマスクを外しました

コロナがちょっと落ち着いた12月10日(金)本当に久し振りの遠出をしました。参加者はこんな時期で5人でした。公園に着いたら、紅葉は丁度見頃で、皆で歓声を上げました。Aさん恒例のお弁当は、今回は残念ながらナンになりましたが、いつもの通り、賑やかに楽しくお弁当を食

久し振りの遠出 成田山で紅葉狩り

二和地区

11月24日(水)久し振りに遠出で、成田山の紅葉狩りに出かけました。15名の参加で、コロナ禍でおしゃべりができなかった分、和気あいあいとした

霧囲気中境内を散策。丁度七五三の支度でお参りに「かわいいな」と見とれて「池やほとりでは大きな鯉にえさをあげてビックリ。まっ青な空に緑・黄・紅

再開を喜び合った 2年ぶりのポッチャ

法典地区



12月18日(土)法典公民館でポッチャを2年ぶり行

いました。参加者11名で3人一組で3チームのグループに分けてプレイをしました。初見さんと高山は審判です。参加者からやるとやれる様になったねと再開を喜び合いました。皆さん楽しかったようですね。皆さんからイチゴの差し入れ、ありがとうございます。次回2月の予定ぜひ参加して下さい。
高山 淳子

意外に難しかった 「おりがみ・寿鶴」

丘地区
松地

師走の10日、「寿鶴」づくりをしました。普通の折り鶴に手を加え、お正月の飾り物になる素敵な折り紙です。講師の千葉幸子さんが折り紙や台紙、折り方レシ

をを用意してくださいました。簡単に折れそうですが、山谷に羽を折るところがむずかしく、きれいに折れませんでした。手伝っていたら紅白の鶴が何とか完成しました。
浜島 稔

の紅葉も有り「最高」と歓声。多くの方が写真を撮っていました。昼食はお決まりのうなぎにビールで乾杯。「おいしかったー」健康でよかったと感謝の一日でした。
小林 のり子



なるべく整形外科的な雑談⑮

寒さが厳しくなり、筋肉の緊張は高まり、血流も悪くなりがちな季節です。神経痛など、慢性の疼痛を持っている人にとっては辛い時期でしょう。体をあたためるのみならず、多くの効能を持つ入浴について考えてみましょう。

浴槽に浸かる入浴には、体を清潔にする以外に代表的な効果があります。シャワーだけでは十分に、あるいは全く得られない効果があり、夏にも勧められます。①温熱効果②水圧効果③浮力効果

①温熱効果には、体をあたため、血流を増大させ、新陳代謝を活性化し、免疫機能強化、疲労回復、心身をリラックスさせる働きもあります。しかし、42℃以上の湯では、交感神経優位となり、血管が収縮して血圧上昇、筋は緊張してこれらの効果を得られにくく考えられます。40℃程度のややぬるめの湯にゆつくりと肩まで浸かるのが良いようです。心臓、肺等に疾患のある方は、半身浴が安全と考えられます。

②水圧効果は、水圧によるマッサージ効果で、血液循環が改善され、むくみの改善にも役立つと考えられます。③浮力効果は、水中での浮力により、筋肉や関節が重力から解放され、リラックスした状態へと導きます。

この浴槽入浴を毎日行うことで、3年後に要介護となるリスクを29%減少させたというデータもあるそうです。しかし、注意すべき点も多々あります。寒暖差で血圧が急に変化(ヒートショック)しないよう、浴室、脱衣所は暖かくしておきましょう。

実際には、入浴前に浴室のふたを開けて、浴室のドアを開けておくだけでも効果的なようです。入浴中に脱水にな

年会費納入のお願い

前年の2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

整形外科医師 大井康二