

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

# 憲法9条の改憲を許さず、 平和で安心してくらせる地域づくりを！！

## 戦争をする国に変えるのですか？

### 改憲をめぐる情勢

安倍・菅政権を引き継いだ岸田文雄政権は、先の総選挙の結果、自民党、公明党が安定多数を確保したのに加え、維新の会など改憲勢力が改憲発議に必要な3分の2の議席を得ました。

岸田首相は、

昨年の総裁選挙のときから「任期中の改憲」を繰り返して公言しました。総選挙での自民党の公約も「早期の憲法改正」を掲げました。選挙の結果、自民党の「憲法改正推進本部」を「憲法改正実現本部」に改称しました。現在衆議院

### 自民党改憲の ねらいと改憲案

自民党の改憲の最大のね



船橋二和病院健康友の会  
会長 広瀬 隆信

### ロシアはウクライナの侵略を ただちに中止を！！

2月24日、ロシアのプーチン大統領が、ウクライナへの侵略を開始しました。侵略はウクライナ全土に及び、首都キエフにも攻撃が行われ、民間人を含む多くの人が犠牲になっています。

今回のロシアの侵略行動が、「主権の尊重」、「領土の保全」、「武力行使の禁止」などを義務づけた国連憲章に違反することは明々白々あり、船橋二和病院健康友の会は、断固として糾弾するものです。そして、プーチン大統領に軍事行動をただちに中止することを強く求めるものです。

とりわけ、許しがたいのはプーチン大統領が、ロシアが核保有大国であることを誇示して、“攻撃されれば核兵器で応える”と公言していることです。ここで行われている攻撃というには、通常兵器の攻撃です。それに核兵器で応えるというのは、核の先制使用をやるということです。核による恫喝は絶対に許さない、という声をプーチン大統領に突き付けようではありませんか。

船橋二和病院健康友の会は、一日も早くウクライナからロシアの軍隊が撤退を行い、理性と道理に基づいた人類の英知で「対話による解決」をめざすようプーチン大統領に強く、強く求めるものです。



させること  
です。  
「緊急事  
態条項」に  
よって国会  
の民主的な  
運営が中止  
させられ、  
裁判所によ  
る司法も受  
けられなくな  
ります。つま  
り、日本の全  
権限が内閣に  
集中することで、  
国家権力が  
濫用され私た  
ちの自由や  
権利が脅かさ  
れる恐れがあ  
ります。

### 「緊急事態宣言」と 「緊急事態条項」は 全く別もの

自民党の改憲案では「緊急事態条項」を創設しています。この間発令されている「緊急事態宣言」はあくまでも「憲法の制約の下」の法律で定める範囲の措置です。

「緊急事態条項」は、戦争や災害といった非常事態に憲法のない状態を一時的につくり出し、内閣に権限を集中させることを可能に

船橋二和病院健康友の会では、9条改憲NO！全国市民アクションの呼びかけに応え、「憲法改悪を許さない全国署名」に5000筆を目標に取り組んでいます。今月のふれあい新聞に「全国署名」と返信用封筒をお送りいたしましたので、署名を返送していただくと幸いです。

### みなさんへのお願い

今月号に、「憲法改悪を許さない全国署名」と「日本政府に核兵器禁止の署名・批准を求める署名」を返信用封筒と合わせてお送りしました。ご賛同いただける方は友の会事務局へ返送か、地域の役員にお渡し

### 第42回総会のお知らせ

日時：5月21日(土)

13時30分～16時30分

場所：二和公民館講堂

### 顕微鏡

この新聞がみなさんの手許に届くときには、事態がどうなっているのでしょうか。「ロシアは戦争やめろ」「ただちにウクライナから撤退せよ」の世界世論の広がりのなかで戦火がおさまらず、ウクライナの人びとに平和な生活・笑顔が戻っていることを念じるばかりです。▼ロシアのプーチン政権が2月24日、隣国ウクライナへの侵略に踏み切り、民家、病院、学校など街を破壊し原発さえも攻撃しています。このなかで多くの人命が奪われています。▼今回のロシアの行動が「主権の尊重」「領土の保全」「武力行使の禁止」などを義務づけた国連憲章に違反していることは明らかです。▼二つの世界大戦の惨禍を経て、もう人類は戦争をしてはいけません。このことを刻んだのが国連憲章です。いま、この国連憲章にもとづく平和秩序が脅かされています。▼世界中で「ロシアは侵略をやめろ」「国連憲章を守れ」の声を上げ、その声でプーチン政権を包囲し、ロシア国民のなかにもひろがりつつある声とも連帯し侵略をとめていくことが▼この事態を平和にむけて切り開くために、「国権の発動たる戦争と武力による威嚇、武力の行使は国際紛争を解決する手段としては永久にこれを放棄する」と日本国憲法9条では高らかに宣言しています。▼いまこそ、9条の精神をくりかえし世界にひろげていくことが求められているのでは



# いき友の会活動

## 馬込霊園の「梅園」から春を見つけに！ 春風に誘われて19名が参加

丸山地区



撮影の時だけマスクを外しました

2月のウォーキングが2月27日(日)に行われ、久しぶりの春らしい陽気に誘われ19名が参加しました。例年ですと成田山公園の大きな梅林の中で、梅の香に包まれながら「津軽民謡」の催しを楽しみ英気を養うところが、「新型コロナウイルス」の感染爆発により、船橋市でも連日の

馬込霊園の「梅園」はまだ整備されたばかりの若木が多く、紅梅白梅合わせて50本弱、いまままで寒さが続いた影響で花は二・三分咲きでした。コース途中の民家で日当たりのよい梅は見ごろを迎えており、みんなで歓声を挙げました。今年はずいぶん寒い日が続いたせいか、春の気配を探すことはできませんでした。

小川 正光

# 私のアイドル



ふれあいクリニックの山口みなみさんの長女 葵衣(あおい)ちゃん(1歳7ヶ月) たくさん食べて、たくさん遊んで、車でぐっすり寝てしまいました。兄に負けじと意思が強く、たくましい女の子です。

## アンデルセン公園 入会1名

### ハーモニカ伴奏で合唱

松地 丘地区



撮影の時だけマスクを外しました

2月22日(火)にアンデルセン公園に5人で行ってきました。梅やスイセンがきれいに咲いていました。春の曲の歌集を用意し、「花」「早春賦」「北国の春」

「うれしいひなまつり」を88歳の島崎さんのハーモニカ伴奏で歌いました。この様子を後藤さんが撮り、北海道にいる島崎さんの娘さんにラインで動画を送り喜びました。園内の屋台でラーメンやうどんを買い楽しく交流しました。ご近所の方が「誘ってくれてありがとうございます」と感想を述べ入会してくれました。次は「お花見」を計画しています。

濱島 かおる

## ピエロ作りに続いて、おひな様を作成

穴地区



地区は元氣一杯。2月21日(月) 民商会館で充分感染対策をしながら7名の方の参加を頂き、おひな様の作成に入りました。幾つになっても乙女心は健在。マスクの中の顔がほころびます。出来栄を皆で楽しみました。

オミクロン株が減ってきていると言いつつも、重症者や死者も多く油断も許されない日々が続いています。そんな中でも大穴・三咲

藤島 利代

## なるべく整形外科的な雑談(20)

唐突ですが「フレイル」という言葉をお聞きになったことがあるでしょうか。長寿国日本と言われますが、寿命と健康寿命の差が、男性約9年、女性約12年とされ、人生の最後に、これだけの期間、健康な日常生活を送れない状況となつていきます。この健康寿命延伸のために役立つ概念が「フレイル」で、

「加齢に伴う様々な機能変化や生理的な予備能力の低下によって健康障害を招きやすい状態を意味し、適切に介入することで生活機能の維持、向上を図ることができるものです(図1)。

介入予防の見地から、2014年に日本老年医学会が声明を発表し、「フレイル」という訳語に統一した、比較的新しい概念です。これは身体的側面のみならず、精神的側面、社会的側面も含む、多面性のある概念です(図2)。

身体的フレイルの評価法の代表的な二つが、以下に挙げる日本版CHS基準です。精神心理的フレイルは意欲や認知面に関係しています。また、社会的フレイルは、独居、外出頻度、友人の訪問、家族との接触などに関係していますが、内容からも想像できるように、これらの二つには、身体的フレイルほどのしつかりした評価法を提示するのは困難なようです。提案された評価法の中には、認知面やうつ傾向などについての質問の妥当性に疑問が残るものがあります。

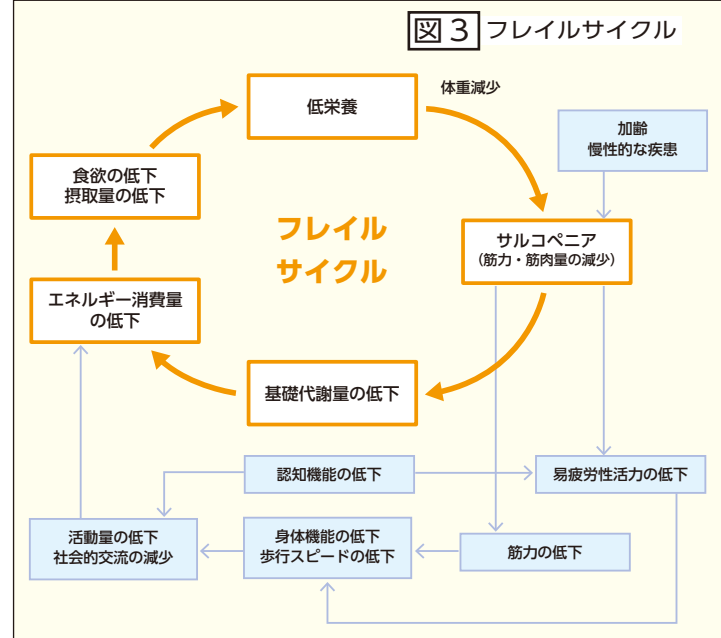
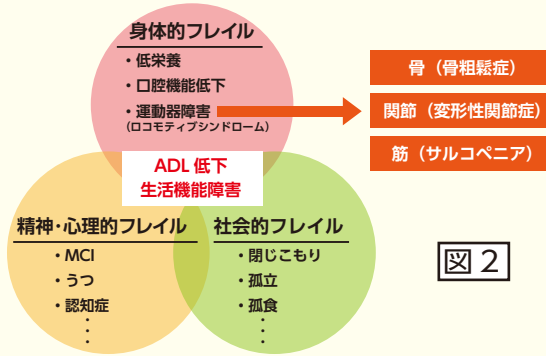
フレイルの発症には多くの因子が関与します。①生活習慣(偏った食事、特にたんぱく質の摂取不足、運動不足など)身体活動性の低下、②身体的因子(全身の疼痛、難聴、ポリファーマシー(多剤併用))、③心理的因子(抑うつ、意欲低下、無気力、無関心など)、④環境因子(配偶者のフレイルなど)。

また、フレイルの3側面は互いに関連しており、悪循環に陥りやすいリスクを持つていることにも注意が必要です(図3)フレイルサイクル。フレイル予防、フレイルからの回復には、運動、栄養、社会参加が大切とされています。

Friedの5要素に基づいたフレイルの判定基準 (日本版CHS基準)

Friedの5要素	評価方法
体重減少	6カ月で2~3kg以上の体重減少
筋力低下	握力:男性 26kg未満、女性 18kg未満
易疲労	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする
動作緩慢	歩行速度 1.0m/秒未満
活動性低下	軽い運動、体操をしていない かつ 定期的な運動、スポーツをしていない

3項目以上満たす場合フレイルと判定 1~2項目はプレフレイル



### 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、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いていた方も、年会費の納入をお願いいたします。

・ふたば診療所友の会(サークル) (月)金/10時~12時  
 ・友の会事務所 (月)金/10時~16時  
 ・お問い合わせは友の会事務所まで。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