



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



和 船 二和病院健康友の

千葉 県船 橋 市二 和 東 5-1-1 TEL 047(448)7111(病院)

047(449)4417(健康友の会) 発行責任者 加 1部 50円 月一回発行

酬・介護報酬の切り下げな

どにより、地域の医療・介

くなるばかりです。診療報

具担増によって生活は苦し

しつ

つながり広げ、いのちとくらし支える 健康づくり、まちづくりの輪を広げましょう!

りの輪を広げ、地域を支え の2か月間、健康づくりと ちの仲間も増やしいていき 間」にとりくみます。私た る力を強くしていく「月 安心して暮らせるまちづく ています。 **護が崩壊の危機にさらされ** こうした中で、10月から



を受け入れられるよう、

す。それぞれの強みを活か

しながら連携をとり患者様

齋藤美希

院看護部長に就任いたしま 就任のご挨拶 本年8月より船橋二和病

で、人気のある先生のお話

橋二和病院の池田美佳医師 る「骨」のこと。講師は船 た。テーマは誰しも気にな 健康講座が開催されまし 松が丘地区の3地区合同の 根台地区、大穴・三咲地区、 アートヒル集会所にて、 7月11日(金)、高根台

が聴けるということで、

にわたる機能を持っていま 科、透析センターまで多岐 小児科·産婦人

域をみていくことの重要性 となり、医療機関として地 その後稲毛診療所にて師長

私は、千葉健生病院へ新

、手術室、外来を経験し、

した齋藤美希と申します。

8年から千葉健生病院へ戻 り副看護部長・看護部長を を学んできました。201 務めてきました。

られている方々に寄り添い と思っています。 対応できるようになりたい が、少しでも早く慣れ、凩 からないことも多いです したので、二和の地域はわ 当院は救急から慢性期、 力をいれていきます。 して看護師確保・定着にも

生まれも育ちも千葉市で 域の方々を看ることができ る病院であることを強みと も同様ではありますが、地 いきたいと考えています。 **護部としても体制を整えて** 昨今の看護師不足は当院

とお力添えをいただきなが ますので、どうぞよろしく てかかれる医療機関であり 続けられるよう力を尽くし ら、地域の皆さまが安心し 友の会の皆さまのご理解



5 6 4

止や平和を守るとりくみなど、政府・自治体に対しお医療・介護・生活等の諸問題の改善の運動、核兵器禁 しましょう。友の会の仲間や、 仲間を大切にするための訪問活動に ト(仮)」にご協力ください。 ださい。また、実情をつかむための「友の会アンケー 署名活動などにとりくみましょう。 「いつでも元気」誌の購読者を増や

一緒に参加してく

3 地

祉の専門家とも協力して、 きを広げ、医療と介護・福 るまちづくりのとりくみを げ、誰もが安心して暮らせ 今こそ、地域との結びつ 地域との結びつきを広 域で開催される、健康相談や生活相談などの困っていることや悩んでいることがあれば、

各地域で開催される健康講座や健康チェック、各種学 習会の企画に参加しましょう。 合いの人にも呼びかけましょう。 すめましょう。 また、地域の団体や個人と協力し合う取り組みもす

全会員が年一回健康診断を受けましょう。またお知り

りくみをすすめましょう。 夫しながら以下のようなと そのために、各地域でT

「友の会月間」(10月~11月)がスタート ていくことが大切です。 りの内容を豊かに発展させ 安心して暮らせるまちづく

のちとすこやかなくらしを支え合う

ふた わかけはし

認知症の方

専門家を紹介してつなぎましょう。

に気軽に参加しましょう。また困っている方がいたら

「相談会

との要望が出されていたことや、 二和地域ケア会議でも - トの必要性が出されていたことな

3



ンジカフェ (認知症カフェ)がもっと必要との流れが大きくなっていました。 5月にスタートし、コロナ禍での休止を挟み、今年で7年目を迎えました。

「オレンジカフェニ和架け橋」は、相談や支援が提供できる場になることを目的に掲げ、 に携わる病院職員と、二和地区社会福祉協議会、地域の健康づくりに貢献している友の会 が協力して運営しています。

認知症になっても、住み慣れた地域でその人らしい生活を送ることが出来るように援助す る。認知症の方もそうでない方も一緒に、気軽に誰もが楽しく集える場とし、認知症の方の 家族の介護負担の軽減をはかり、悩みや経験を交流できる場とすることをめざして活動して います。また、医療職として相談窓口、支援が提供できる場になることもめざしています。

予約不要ですので、

ぜひお気軽にご参加ください。 お待ちしています。

●今後の開催予定●

10/28 11/25 12/23 1/27 2/24 3/24 4/28

開催場所 ふたわ診療所・専門外来待合室 参加費 50円 (当面無料・飲み物付き) 認知症カフェ実行委員会 ☎047-401-3051 (ケアプラン二和かけはし内)



場は熱気にあふれました。 の予防であるこ

と、骨折を防ぐ 粗しょう症の治 動とは?また骨 ための食事と運 療薬はどんな



名で会場がいっぱの予想を上回る30 で、参加者は当初足の充実した講座 という間に過ぎま くさんの質問も出 いになりました。 した。みなさん満 ですが…」 などた 時間はあっ

一部回回め回めの健 ことはありません。 こと、それを引きな じまり、背骨の圧治 参加者への問いか 「姿勢のことで気になる 起こす骨 迫骨折の けからは か?」と

診断、予防と治療 進みました。骨 粗しょう症とは何 か、その へと話が ういう薬を飲んでいるの いるのですが…」、「私はこ

て気をつけているのですが 話でした。 ど具体的でわかりやすいお

…」、「こういう運動をして

骨盤臓器脱について その3

尿もれや臓器脱はケアで症状を良くすることができる -骨盤底筋と生活のコツを知ることの大切さー

出産や加齢をきっかけに、多くの女性が経験する「尿 もれ」や「臓器脱」。恥ずかしくて相談できず、そのまま 放置してしまう方も少なくありません。しかし、これら の症状は適切なリハビリで改善が期待できます。鍵とな るのは、骨盤底筋という筋肉。骨盤の底で膀胱や子宮、 直腸を支える大切な働きを担っています。出産時の負担 やホルモン変化、加齢によって筋力が低下すると、尿も れが起こりやすくなります。



骨盤底筋

予防には、「骨盤底筋トレーニング」が有効です。



リハビリでは、骨盤底筋そのもののト レーニングに加え、日常動作(立ち上が り・くしゃみ・笑った時) で起こる尿も

れに合わせた実践的な練習を行います。またエコーで実際に骨 盤底筋の動きを見ながら、正しい力の入れ方を学び直せるので、 自己流でうまくいかなかった方にも効果的です。

船橋二和病院では

- ●尿もれ予防教室(集団体操)
- ❷尿もれや臓器脱に対するウィメンズリハビリ を行なっています。



理学療法士 柏崎真由子

気になった方は産婦人科医師にご相談ください。

尿もれ予防教室参加希望とお伝えください ※当院受診したことがある方対象です

●1回 2000円

予約制 毎月第4水曜日 14:00~15:00

予約先:ふたわ診療所リハビリ室 **☎**047-401-2681

ウィメンズリハビリ

患者さんと理学療法士1対1で症状に 合わせた個別リハビリを行います。

- ●初回料金 40分 5000円
- 2回目以降 20分 2500円

予約制 毎週金曜日 14:00~16:00

予約先:産婦人科を受診いただき、 リハビリ希望と医師にお伝えください

▶気づいた時が始めどき。体の土台を整え、自分らしく快適な毎日を過ごしましょう!

ュダ・ჽ。。。くらしを支える視点から介護保険を考える。@℡

第2回「休むこと」も介護 — 家族に笑顔が戻るまで —

「介護は家族でみるもの」との思い込みで共倒れの危機に

認知症のAさん(75歳)は、心臓に持病のある夫(75歳)の支援を受け、自宅で 暮らしていました。しかし、夫が入院し生活が一変。環境の変化でAさんの認知症



は進み、退院した夫を待っていたのは落ち着きなく家の中を 動き回るAさんでした。Aさんから目が離せなくなったこと で、安静が必要な夫は心身ともに疲弊。「介護は家族でみる ものだ」と考えていましたが、終わりの見えない介護に疲れ、 当センターへ相談がありました。

ご本人も家族も支えるためのサービスを探す

日中の介護負担を減らすために、当センターでま ずデイサービスを探しましたが、「手厚い介護が必要 なAさんに対応できない」と職員不足を理由にいく つもの施設から断られ断念。ようやく対応してくれ るショートステイ施設がみつかり、ご家族に提案す ると、「預ける」事に対し躊躇はありましたが、共倒



れのリスク、ご家族の心身も大切だと伝え、ショートステイの利用を納得されました。

いったん心身ともに休むことも大切。介護サービスの活用はその一助になる



その後施設スタッフの丁寧なケアのおかげで、Aさんは少しずつ落 ち着きを取り戻し、ご家族もショートステイの間、心身を休めること ができました。数週間後改めて訪問すると、夫は「あの時は、家族だ けでみなければいけないと思い込んでいました。でも、ショートステ イを利用できて本当に良かった。自分の体も楽になり、妻に対して優 しい気持ちで向き合えるようになったんです」と話されていました。

介護保険制度の限界はあるが、その中でも知恵を出し合いながら対応

介護保険サービスの利用には、保険料に加え、1割から3割の自己負担が伴いま す。また、Aさんのご家族が経験したように、介護職員の人材不足や地域によるサー ビス不足など、社会全体で向き合うべき課題も山積しています。

それでも、今ある制度の中でご本人、ご家族が疲弊することのないよう、日々介 護サービス事業所と連携し、知恵を出しながら対応をしています。

八木が谷在宅介護支援センター・ケアプラン八木が谷

主任介護支援専門員 藤井 裕子

連載「語り継ぐべき被爆・戦争体験」

昭和58年執筆 『広島 八月六日』川上悦子

二和病院の職員であった伊久万里さんのお母様の手 記を6月号から連載しています。





第4回 < 異質な被害 >

私は呉市で二度ひどい空襲を体験していました。三月と六月です が、六月の時は夜でした。雨が降るように照明弾が落ち、その後 無数の敵機が来て焼夷弾を落としました。呉の街はほとんど焼け、 私の家もすっかり焼けました。焼け跡から焼夷弾の殻が十三発も出 てきました。呉は鎮守府、海兵団があり、軍港の町です。大きな 造船所もありますし、昭和十九年頃から時々空襲を受けていまし た。その後だんだん空襲による被害も大きくなり、二十年六月には 海兵団などはもちろん呉市の目抜き通りは焼けてしまいました。

当時は夜になると、電燈の明かりが外に漏れないよう傘に黒い布 をかぶせ、窓にも暗幕を張ります。男の人は国民服に戦闘帽、ゲー トルを足に巻き、女はみんなモンペをはきました。軍歌を唄って空 腹を紛らわせます。元気な男子は招集されて外地に…、国内でも 徴用で軍需工場で働きました。私も一年間は女子挺身隊として海 軍施設部で働きました。軍極秘、軍機等あまり聞いたこともない書 類の整理です。空襲のたびに重要書類をリュックに詰めては何度と なく防空壕に逃げ込みました。

昭和二十年に入ってからは、南方の島々で玉砕がつづき、朝鮮、 中国から強制連行された人たちの逃亡が目立ちました。敗戦の色 濃く、六月の空襲で挺身隊も自然解除の形になりました。

呉で被災し、母は実家である広島に行き二か月もしないで被爆し たのです。そうした経験から、広島での出来事は全く今までと違っ ていました。あまりにも怪我人の多いことと火傷の酷さです。太田 川の土手をぞろぞろ歩く列に、「傷」のひどさが目を被うばかりです。 顔が焼け、体が焼け、皮膚がはがれ、目鼻口の周りの肉が白っぽ く輪を描いています。ノロノロでも歩ける人は未だ良い方で、道端 にうずくまる人、草の上に横たわる人、息も絶え絶えです。お互い に傷を負っているのです。痛さを我慢して人のあとに続きました。

(つづく)

の会2名が参加、メインの名、二和から職員7名と友千葉民医連全体では3 ロシ を中心に様々な企画 (3千5

り返して まし +ノーベル平和賞を受賞|和病院研修医・吉田さん 分科会では他国の想 寸 核による悲劇を繰 協 、ル平和賞を受賞 0 方 11 のお ます

被爆者の証言から核や戦争

ならないと強調しました。

|和病院研修医・綿貫さん

危機が迫ての年、か 1万3 広 くことがで 実際に被爆者の方の話を聞 お話が胸に残って に語ってくださった当時の |和病院研修医・ かできて、

大会全体ではのベ

界大会が開かれ、

を知がれ、日 本で軍事# 本で軍事# 涙ながら

年、

没者慰霊碑には しませぬから」 批准をという声に背を い核兵器禁止を 「安らかに との碑文 ちは繰り 条約の署 原爆死

る!! 今年も総理大経ったら被爆者はい 平均年齢86歳超、 じた三日間でした。 大穴南在住 れへの強い決意をすび、国際的な連 近藤 あと10年 さん 大臣は被 いなくな

大きく広

加 和

病

院

者の感想から

科爪

会で呉基

事地

-和継承 連帯と核 を肌で感 の大切さ

は主語はありません。

がありますが、被爆80年、 未だに慰霊碑の「過ち」に

幸



事は「核抑止がますます重 だと痛烈に批判。核戦争に 念・心理で「フィクション」 破られてきているが、それ から力の均衡による抑止は 不能な結末になる。核抑止 なれば、国土も国民も復興 は頭の中でつくられた概 しょうか」と問いかけ、昔 要だと声高に叫ぶ人たちが いますが、本当にそうで 平和記念式典で、湯崎知 と痛烈に批判!!

広島県知事 ・核抑止はフィクション」