

無差別・平等の医療と福祉
の実現をめざしています



船橋二和病院ホームページアドレス
<https://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 加藤伸次
月一回発行 1部 50円

友の会強化月間(10月・11月)

学んで、集って、楽しく健康づくり



オープニング



開会あいさつ
実行委員長
中川諒子医師



足指力測定

**2025
ふたわ健康まつりに1500人**

10月19日(日)に開催した第37回船橋二和病院健康まつりは、あいにくの曇り空で途中中雨も降ってしまいましたが、雨にも負けず参加者の歓声が響く1日となりました。

今年はチーバ君もやってきて、コミカルな動きで子ども達に大人気でした。

メインステージでは
さくら太鼓による演奏で始まり、佐渡おけさ、合唱などで聴衆を魅了し、なかでも三咲小学校吹奏楽部、御滝中学校管弦楽部の演奏は大盛況でした。今年は、キッズダンスによるダンスやリハビリ科による体操などたくさんの方が参加し、笑いが絶えませんでした。

中川医師・吉田医師による「原水爆禁止世界大会参加報告」や宮原院長によるあいさつにも熱心に耳を傾けている方が目立ちました。

**健康づくりと
いのちを守るための
とりくみ**
「体力チェック・足指力測定」や腎臓病教室をはじめ、ハンドマッサージ、バ



三咲小学校吹奏楽部

**能登半島被災者
支援のバザーも実施**

恒例の友の会バザーや紹介パネル、能登半島被災者支援のチャリティーバザーなどの販売コーナー、似顔

スポーツ作り、介護体験など各職場の企画に多くの方が訪れていました。医局をはじめとした医療展示にも関心が示されました。

また、野口歯科医院の歯科相談や消防隊員によるBLS講習、市内の鍼灸師による、はり・きゅう体験など、外部の方々の協力を得た企画も好評で、貴重な場となりました。



御滝中学校管弦楽部

楽しい企画が盛りだくさん



心肺蘇生体験



ハンドマッサージ



初登場のキッズダンス

絵やメダカすくい、ダーツやポッチャなどのコーナー、千葉土建鎌ヶ谷支部による包丁ときもありました。他にもキッチンカーによる販売もあり、列ができるほどの盛況ぶりでした。

近隣住民のみならず、ご理解を得て、全体で47を超える出し物や企画を無事終えることができました。ご協力いただいたすべてのみなさまに、この場をお借りして感謝申し上げます。

第37回船橋二和病院
健康まつり実行委員会
事務局長 立石 諭

生き生き友の会・地域の活動

西・高・芝地区



健康講座

10月2日(木)に健康講座「認知症についてのお話とQ&A」を開催しました。講師は二和病院認知症看護認定看護師の松丸恵美さん。講師自身の体験を交えての現実味あるお話に、参加者からも体験談が出るなど活発な交流がおこなわれ、高揚感のある講座で、会場一杯の21人の参加がありました。

高根台地区



ウォーキング

10月30日(木)、さわやかな秋晴れの下、7人の参加で木戸川の散策に出かけました。この間遊歩道の整備や河川改修もすすんで水もきれいになり、のどかな風景の中を、おしゃべりしながらのんびりと歩きました。散策でリフレッシュしたあとは、みんなで佐久間牧場のアイスを食べよう!と言っていたのですが・・・食べたのは2人でした(笑)

鎌ヶ谷東地区



健康体操

10月14日(火)、健康講座「足の握力測定からはじめる健康体操」が17人の参加で開かれました。いろいろな地区で継続的に開催されている人気の講座です。講師は二和ふれあいクリニックの小野医療トレーナー。足の握力測定と自宅でも実践できるトレーニング方法の指導で、足の握力向上を目指します。

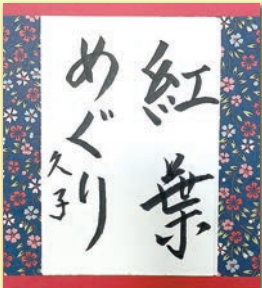
会員の作品



スクラッチアート 船橋市藤原 初見政子



習字 船橋市高根台 瀧口伶子



ペン字 船橋市藤原町 昌谷久子



写真 「秋色深く」 撮影地：美瑛 印西市小倉台 伊久真理

連載「語り継ぐべき被爆・戦争体験」

『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。

大正15年生まれ 平成6年没



第6回 < 街の惨状 >

私は被爆した翌日、祖母の死を叔母に知らせるため饒津公園に行きました。何処をどの様に行ったのか覚えていません。まだ余熱のある道を夢中で歩きました。

山陽本線のガードがあり、その傍らに叔母の家があります。饒津公園に近い所ですが、崩れた家からは煙が出、道には死体がゴロゴロ転がっています。ところどころにうず高く死体が積んでありました。川にも丸裸の死体が浮いて流れています。ほとんどが頭髮のない丸坊主で、川に浮いた死体は体中が水を詰め込んだように大きく膨れていました。男女の区別もつきませんし、上向き下向きの大の字になった死体が浮いていました。山陽本線に沿ってガードが見つかりました。もちろん叔母の家も近所も見渡す限り焼け野原で、一軒の家もありません。

饒津公園に入ると、木の下では沢山の被害者がたむろしています。叔母も家が焼けて公園の中に居ました。祖母の死を知らせてすぐ私は戻りました。

電車通りに出ると、黒焦げの電車が転がっていて、中に黒焦げの死体が重なり合っています。倒れてまだ煙の出ている家の瓦礫から人の腕がのぞいていたり、横倒しの馬の腹に人間が突き刺さっていたり、そんな光景ばかりです。

横川駅近くの電車の停留所で黒焦げの死体が並べてありましたが、年寄の婦人がその黒焦げの死体を一人づつ口を開いてみていました。通りがかりの人が「ああして身内のものを探すのだ」と話してくれました。

一日かかって饒津公園まで行ってきましたが、八月六～七日、私が見た光景は命のある限り忘れることは出来ないでしょう。今思うとぞっとします。あの時の広島の人たちはみんな正常ではなかったように思えます。当然のことですが、私自身狂っていたと思います。限らない恐怖と諦めと絶望、その三つが入り乱れていました。

(つづく)



発熱、せき、痰、息切れなどですが、熱が出ないこともあります。その場合、「なんとなく元気がない」「ごはんがすすまない」「ぼんやりしている」といった変化が早めのサインになることがあります。

症状は？

誤嚥性肺炎とは

誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）とは、ごはんや飲み物、つばなどが間違っ



誤嚥性肺炎とは

船橋二和病院 初期研修医 美和あかり

予防するには

まず口の中を清潔にすることが大切です。歯や入れ歯を毎日よくみがいて、ばい菌を減らしましょう。

食事のときは、背筋をのばしてよくかんでゆっくり飲み込むこと、食後すぐ横にならず30分ほど座って休むことがポイントです。

普段から気を付けることと、家庭でできること

①むせやすくなっているか、

②体重や食欲が落ちていないか

に普段から気を付けると良いです。家でできる飲み込み体操もおすすです。食前に首や肩を回し、舌を前後左右に動かしてのどをほぐします。そのあと「パ・タ・

口や舌をしっかりと動かししょう！



カ・ラ」と声を出し、口や舌をしっかりと動かします。さらに、おでこに手を当



くらしを支える視点から介護保険を考える

第4回 「介護を支える仕組みが揺らいでいる。介護保険25年の昨今」

—— 団塊の世代と次の世代への課題 ——

今現在、制度はどうなっているのか？

2000年当初は「家族の介護を社会全体で支える」ことを目指した制度でした。しかし今、「使いづらい」「希望するサービスが受けられない」という声が増えています。

介護保険料も制度開始当初（2000年）は全国平均月額2,911円、2024年度の全国平均は月額6,255円で、20数年で約2.07倍に増加しました。全国で一番高い大阪市は9,249円と3倍の増加となっています。実際に介護保険を利用した場合、所得によっては自己負担が1割から2・3割になるなど、利用しても利用料負担があります。

「自宅で支える」ことが難しい時代に

一方で、介護を担う家族が減り、核家族化や共働きの広がりで「自宅で支える」ことが難しい時代になりました。いま介護の中心世代となっているのが団塊の世代です。今年度で団塊の世代が全員後期高齢者となり、介護を必要とする人が急増しています。同時に「8050問題」と呼ばれる、50代の子を80代の親が支える家庭も増えている状態は、親が介護状態になった場合、一気に家族の生活が破綻しかねない可能性をはらんでいます。



介護事業所側も困難に直面

さらに、介護事業所の減少や人手不足も深刻です。地域によっては「使いたいサービスがない」「訪問介護が来てくれない」という声も少なくありません。介護保険は“みんなで支える制度”ですが、現場では限界が近づいています。

次の世代に引き継いでいくことも大切な課題に



そして今、もう一つの課題があります。これからの若い世代にどう介護に関わってもらえるかということです。介護は高齢者だけの問題ではなく、地域全体の課題です。学校や地域活動の中で高齢者と若者がふれあう機会を増やし、制度や仕組みだけでは支えきれない部分を、世代を超えたつながりで補い合う――。「支える経験」を早くから持つことで、将来の大きな力につなげていきたいです。

ケアプラン二和かけはし 主任介護支援専門員 島村 和美

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2025 12月号 380円 好評発売中

学生と市民でまちづくり 椎内

けんこう教室 睡眠時無呼吸症候群

ある日、病院がなくなる

明日に架ける橋 神奈川

まちのチカラ 神奈川県湯河原町

食と健康 簡単 クリスマススイーツ

FAX 03(5842)5657

ふれあい ボランティアさん 募集

・ずっと家にいてばかり、退屈な毎日…

・目的をもって歩きながら、ついでにダイエット

・人と話すのは苦手だけど、人の役に立ちたい

※ 折り込み作業もあります

※ 脳トレになると好評です

手配り書さん 折り込み作業 どちらも大募集！

お問合せ・ご連絡は友の会事務所まで