

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

社会保障の充実と平和外交こそいのちを守る! 今こそ、力を合わせその道を太く強くしましよう



(1) 健康づくり
別表の通り、地区活動の
6割近くを「A」の健康づくり、「B」の健康学習会
が占めています。

特に、今年度は「足の握力測定から始める健康体操」が多くの中

次世代への継承(会員組織の若返り)が課題で、会員の増加よりも減少が大きく上回っているのが現状です。また、「いつでも元

2. 健康づくりと居場所づくり

(1) 健康づくり
足指力測定機器『ふんばるくん』の体験とトレーナーによる解説、両下肢筋力強化運動(体操実技)が多く

参加者に大変好評でした。加齢とともに転倒骨折が増加していますので、今後とも継続的に取り組みたい企

(2) 保健大学
今年の保健
大学は、20名
の参加で11月
4日第一講座
をスタートし、
全8講座を計画してい

(3) 親睦・交流・居場所
作品作りや遊戯、お食事会等を通じて、会員・協力者・役員との交流会も重視されていますが、地域の中でも、誰もが気軽に集まって話ができる「居場所づくり」が大切になつておなり、「居場所」として利用できる場所探しもしています。

(4) 地域訪問
5地区(一和・八木が谷・丸山・大穴三咲・鎌ヶ谷東)で取り組まれました。各地区の実情を踏まえ、会員さんへの「お元気ですか」

の訪問は、特に職員との同行訪問が大変有意義であつたとの感想が寄せられています。

企画内容	参加者数	比率	企画数
A 散策・ウォーキング・健康チェック・健康づくり	136	17.4	11
B 健康講座・学習会	327	41.9	12
C 居場所づくり・交流会	80	10.2	7
D 趣味・作品作り・遊戯・おしゃべり会・お食事会・お楽しみ会	111	14.2	6
E 「いつでも元気」読者会	29	3.7	5
F 地域訪問	41	5.2	6
G ボランティア活動	6	0.8	1
H その他 総合	51	6.5	1
	781	100.0	114



事務局長 池田誠治

コロナ明けで5年ぶりに再開した友の会日帰り旅行は、47名の参加者で親睦・交流を深め、楽しく一日を過ごすことが出来ました。職員から医師・看護師・理学療法士の参加があつて安心して過ごすことが出来ました。今後も工夫しながら継続していきたいと考えています。

4. その他

《新春のつどい》今年は3月開催!!名称あらため
2026年 友の会 春のフェスティバル
日時 3月28日(土)午前10時~午後1時
場所 二和公民館講堂(小ホール)他
※詳細はふれあい3月号折込予定 楽しく交流しましょう!

生き生き友の会・地域の活動

12月5日(金)に市川市動植物園に12名で散策交流をしてきました。紅葉は残りちょっとでしたが天候に恵まれ、フカフカの草紅葉の道を歩き、秋を堪能。かわいいレッサーパンダやミニ鉄道で童心にかえって楽しみました。参加者から新しい会員さんを迎えることが出来てみんなで喜びあいました。

印西地区

12月11日(木)、印西市中央公民館で「足の握力から始める健康体操」が開かれ8名が参加。足の握力測定は初めてだったので緊張しましたが、何度も挑戦して人並みの結果にほっと一安心。「転倒・つまづき防止」の体操にも力が入り、なごやかな雰囲気の中、足がつることの相談もできてよかったです。

尿管結石とは
突然の背中や脇腹の激しい痛み、血尿や冷や汗、吐き気を伴い、腎臓でできた小さな「石」が尿の通り道に詰まる疾患です。生涯で男性の約15%、女性の約7%が経験するとされ、食生活の欧米化により増加しており、実はとても身近にある疾患です。

治療はまず痛みをとること
治療は、まずは点滴を鎮痛薬を使用し、痛みを抑え、自然排石を待つのが一般的です。しかし、石が大きくなつてくると、衝撃波で碎くことや、内視鏡で取り出すことが必

生活の中でできる予防法
①水分をじっくり摂る(食事分も含めて1日2リットルぐらい)
②肥満の防止
③シユウ酸を多く含む食物(ほうれん草など)
④食べ過ぎない
ちなみに、結石予防だけではなく、モデルさんが水を多く飲むことがあるように、適切な水分摂取は、体内に水をため込もうとするホルモン(バソプレシン)を抑える作用があり、代謝改善やダイエットにもプラスになる

高齢者が気を付けたいこと
高齢の方では、腎機能が低下、心不全などで水分制限が必要な場合もあります。そのため、主治医と相談しつつ、ご自身に合った水分量を守ることが大切です。また、結石が病状を悪化させ、腎孟腎炎や腎機能低下を起こす危険もあります。熱があるときは早く発熱があるときは早く受診してください。

尿管結石
— 激痛と予防 —

船橋二和病院 初期研修医 綿貫友哉



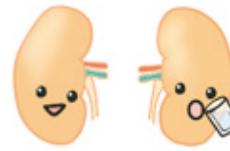
ジェットコースターで石が出る?
最後に、興味深い研究があつたのでご紹介します。アメリカの泌尿器科医が「ディズニーランドのビッグサンダーマウンテンで石が出た」という患者の声をヒントに実験。



尿管結石

要な場合もあります。

可能性があり、一石二鳥です。



尿管結石

尿管結石