



松本典子

みんなの医療

No.277 2023.11.24

発行所 ちば北部健康友の会

〒263-0016

千葉市稲毛区天台1-19-11

電話・FAX

043-206-0560


- みんなが主役の健康づくり -

親睦と交流

友の会の入会を
心からお待ちしています。

友の会と診療所が協力して、地域の健康づくりにとりこんでいます。友の会への入会をおすすめします。

北部診療所 秋谷弘樹



今年で50年を迎えた北部友の会ですが、コロナの間お休みしていた活動も少しずつ再開してきました。

人と人が直接会ってお話すると元気が出ます。そんな機会が減っている中、みなさんもぜひ友の会の集まりにおいでになり

交流しましょう 第30回おしゃべり会

今回のテーマは終活・エンディングノートの書き方でした。13名の方が参加され、講師のお話の後、沢山の質問や経験談が出されました。一人暮らしで救急車を呼んだけど鍵を閉める人が居なくて困った・遺言書があったのに知らず、希望と違う遺影を使ってしまった。遺された金庫の開け方が解らず業者を呼んだが後でメモが出てきた。等皆さんの抱えている不安や関心事を知り私も準備に取り掛か



ませんか。

いろいろなサークル活動（絵手紙、囲碁、俳句、卓球）や、新たに始まった「おしゃべり会」年に2回のバザー。12月1月には、安城市議の市政学習会や管理栄養士さんの保健講座を予定しています。

やりたい活動を友の会で一緒に実現しませんか。

折り紙、ウォーキング、園芸、クッキング等々、みんなとならやれそうと思うこといろいろあると思います。

秋谷先生の写真入り入会のしおりを作りました。

ご一緒に健康づくりをする仲間を増やしましょう。

診療所入り口で午前中、友の会の役員がお待ちしています。

小学生が感じた

ナガサキ
ヒロシマ



今年、長崎の原水禁大会に、友の会の事務局の長谷川さんとお孫さんの佳奈ちゃん(小3)が参加しました。

子どものための舞台芸術関係者による核兵器廃絶を実現する会からの派遣です。報告会で発表する練習にと友の会の幹事会で話してくれましたので、一部をご紹介します。

せんそうがおわって78年がたちました。

はじめてナガサキ・ヒロシマに行つて、たくさんのかいけんをしました。

へいわについていろいろかんがえました。

- ・ わたしにとつてのへいわとはかぞくといっしょにいられること
 - ・ ごはんをたべられること
 - ・ ともだちとあそべること
 - ・ いろんなところにいけること
 - ・ まだまだたくさんあります。
- この平和な暮らしがずっとつづきますように。

そして、ふつうのばくだんとげんしばくだんはぜんぜんちがうこと、ほうしゃのうのおそろしさをわすれないようにします。

このことを、おともだちにもはなしていきたいです。

くるしお

ジェンダー平等の声が広がって久しいが、見るともな

く見ているテレビドラマの中で、男が好きな女の家に行き、相手の両親を前にして、きちんと座り直し、「娘さんを私にください」なんて言う場面が今でも結構ある。当の娘も男に寄り添って一緒に平伏するのだ。これってアナクロじゃないの？大事に育てた娘を「ください」って言われてもねえ。犬や猫の仔じゃあるまいし：▼私には娘がいなかったから、専ら「貰う」方の父親だったけど、息子達は勝手に相手の女性と話をつけて、あとで相手の両親とホテルの部屋で相まみえ、私としては一応「ふつつかな息子ですが、幾久しくよろしくお願ひします」などと照れるようなことを言い、あとは酒を飲んで楽しく過ごしただけである。▼他にもドラマで食事をする場面では、皆そろって食卓を囲み、そこへ調理したお皿を並べるのは母親と決まっている。時には娘をキッチンに呼び、お料理を教えるからよく見ていなさい。お嫁に行かないわよなんて場面もある。▼ついでに「男のくせに」なんてさげすまれることもあるが、これもやっぱりジェンダー問題ですよ。

友の会50年のあゆみ 3

友の会と私

戸谷

「二日も過ぎたカレー食べたからお腹痛くなるよ」と職員から笑われながら職員が当番制で作った反核カレーを美味しく頂きました。今は軍事費増税でお腹ではなく頭が痛くなります。

友の会のサークルは今では全国でも行われていますが、当時は北部診療所友の会のサークル数は全国トップレベルでした。毎日会員の方と講師が和気あいあいと会館を賑わしていました。今でも会館で当時の生徒さんや元職員に会うと懐かしさがこみ上げてきます。

北部診療所の地域は戦跡も多く存在し近くは天台の地名の由来の天覧台や大砲の音が轟いたので轟町。つい最近なくなった川光倉庫は風船爆弾の格納庫でした。そんなこともありまちなか探検と銘打っての戦跡巡りを始めたのもこの頃でした。

友の会の要望でもあったデイケアの開設に向け北海道の老人保健施設まで見学に行きデイケア基金を募って完成の日の目を見る事が出来ました。友の会の学びの場として保健大学にも取り組みました。友の会の役員

さんたちのエネルギーに押され様々な取り組みを計画から実践に移し仲間の輪の花を開かせることが出来た時代に北部診療所の職員と一丸となって働いた事は大きな財産となりました。



50周年の原稿募集

ちば北部健康友の会ができて、今年で50周年を迎えました。

7月号から、「50年のあゆみ」と題して、シリーズで特集を組んでいます。

そこでぜひ、皆さんに当時の思い出や友の会に対する思いなどをお寄せいただきたいと幸いです。お待ちしております。

Dr. 秋谷の エッセイ コーナー

④



『日本昔ばなし』であったか。

テレビで放映されていたある物語。どうしても題名が思い浮かばないのだが、今でも記憶に残る、そして今の自分に重ね合わせて考えている話がある。わずかな記憶をたどればこんな物語だ。

ある女盗賊が、物を盗みに、夜村の寺に押し入り、そこに

住む尼を殺害する。しかし、いざ逃げようと外に出ようとすることもできない。そうこうしているうちに朝になり、村人が女盗賊を寺の新たな主人と思ひ、相談に訪れる。盗賊は仕方なく村人の話を聞き、相談にのることにした。熱心に耳を傾けていくようになる

と、村人達は盗賊に大変感謝し、いつしか次から次へと評判を聞いた村人が訪れるようになる。それから、長い長い年月が経過し、盗賊も歳を重ねていく。そんな中、ある夜、寺の中に女盗賊が押し入ってきた。そして、以前より確信を持ちつつあった真実に気づくのだ。かつて殺した年老いた尼は自分自身であったのだと。女盗賊は新たな盗賊、つまり自分自身に殺されることになったのだが、またその盗賊も村人の為に、再び未来永劫に生きていく、というのである。

この物語の解釈は様々であると思うが、私にはとても重要な生きる意味を与えている。例えば、①意思、魂の継続性、輪廻転生、②潜在的な良心、利他の覚醒、③縁による繋がりで、④前世を含めた悪業に對する償い、等である。

する償い、等である。

人は様々な思いでそれぞれに生きている。ちょっと飛躍してしまいが、密教においては、私たち一人一人が大日如来であり、それに気づくことが大切であるという。一度だけの生であるのか、または人として生まれてくるかはわからないけれどもまた継続して来世で生きていくのか。いずれにしても、どのような生命も何かの意味を持って存在すると考えれば、毎日の生き方も変わるのではないかと。さて、皆様はこの物語、どう考えるでしょうか。

新シリーズ

知っておきたい 介護保険⑨

81歳のご本人と75歳の妻の二人暮らし。夫は10年前にパーキンソン病と診断され、ここ5〜6年で日常生活動作の低下が進み、身の回りのこと全てに介助が必要な状況になってきました。妻は元々良妻賢母といった方で、主婦業は完璧です。夫のことは全て自分がやりますと、訪問リハビリのみ週2回利用して生活されてきました。トイレの介助(夜間も3時間おき)、便秘があるの浣腸や摘便、入浴・更衣の介助、1日6回の服薬介助、軟膏塗布、3食工

夫した調理、食事の介助、口腔ケア：献身的に介護されてきました。デイサービスやヘルパーさんの利用は拒否がありました。ある日、いつものように訪問すると妻が「夫を怒鳴って顔をたたいてしまった」と泣きながら話されました。薬を飲むのを嫌がったそうです。そこから娘さんにも現状をお伝えし、サービスを一緒に検討。月に2回、3〜4泊のショートステイ、訪問看護の入浴介助や排便コントロールを追加しました。主治医は服薬回数を見直してく

れ、薬が飲めなくても貼り薬を貼れば何とか大丈夫だと言葉を頂きました。娘さんもお本人の散髪や、妻を外出に誘うなど協力いただけるように。ヘルパーの利用はやっぱり嫌だと利用しませんでした。離れる時間ができて気持ちも楽になり、ショートから帰ってきた本人にまた優しく接することができているそうです。「10年ぶりに映画も見に行ってきた楽しかった。全部やらなきゃと思ってた時の自分に、他人に頼っても良いんだよと教えてあげたい」と話されていました。次回は、いとこ会で旅行を計画中のこと。大切な方を介護している皆さん。頑張りすぎず、

自分の時間も持てるように、必要な介護サービスを利用してくださいね。



お困りごと

ありませんか



あぐい 初美
安喰

高齢者の足をどうする？

稲毛駅から千草台団地を通って西千葉駅に行くバスの朝7時台から9時台までの便がゼロになり、困っている人がいます。バスの運転手不足で便数を減らしたり、路線を廃止したりするところが増えており、バスに頼らざるを得ない人たちにとって大変深刻な問題となっています。

バスが使えないとなるとタク

シーを利用しなければなりません。タクシーの料金は高く頻繁に使うことはできません。タクシーも運転手不足で呼んでもなかなか来ない状況があります。市はバスやタクシーの運転手確保のための補助や乗合型のデマンドタクシーの導入など市民が利用しやすい公共交通を整備していくことが必要ではないでしょうか。

高齢者にとって運転免許を返納する方が増えています。免許返納する方が増えています。免許返納者にはタクシーや路線バスの割引制度があることをご存知でしょうか。自主返納してから5年以内の方は運転免許センターや警察署で運転経歴証明書を取得すると千葉県個人タクシー協会や千葉構内タクシー、第1構内タクシー、南総タクシーは1割引、京成バス、千葉中央バス、千葉海浜交通、千葉内陸バス、ちばシティバスなどのバス会社の運賃が半額になる制度があります。対象となる方は活用されてはいかがでしょうか。

高齢者の外出支援策は待ったなしです。安心して外出できる制度を実現していきましょう。



ウイルスに負けるな！

新型コロナウイルス、インフルエンザウイルスが猛威を奮っています。これから寒くなるにつれて、

第2段階と第3段階に関わるのが「免疫」です。「免疫」とはその字の通り「疫を免れる」こと。生まれながらに体に備わっている免疫を「自然免疫」と呼び、第2段階の「免疫」がこれにあたります。「抗体」を獲得することによって後天的に備わる免疫を「獲得免疫」と呼び、第3段階の「免疫」がこれにあたります。「抗体」は

よって体内で作られます。また、弱毒化、あるいは無毒化させたウイルスや細菌をワクチンと呼びますが、それを接種することでも「抗体」を獲得することができます。(フロウウイルスのワクチンはまだありません) mRNAワクチンは、その遺伝情報に従って人間の体内で新型コロナウイルスのスパイク蛋白を作ります。

このように人間の体には3段階の「生体防御」の仕組みが備わっています。手洗いやうがいはその更に前、0段階の防御といえるでしょう。また、睡眠不足にならないこと、食事をしっかりと摂ることなど、規則正しい生活を心がけ「生体防御」のしくみがしっかりと働くように心がけることも大切です。

「生体防御」は3段階から成り立っています。まず、第1段階は「異物が体内に入らないようにするシ

ンザウイルスに代表される感染性胃腸炎も流行の時期を迎えると思われま

てんたい薬局 北村里絵

～ 月刊誌「いつでも元気」に掲載された体操を紹介しています。～

下半身のストレッチ

「レッツ体操」の新シリーズは、理学療法士の寺岡かおりさんが担当します。まずはウォーミングアップとして下半身のストレッチからスタート！

レッツ体操

筆者からのメッセージ

日本保健医療大学講師で理学療法士の寺岡と申します。

昨年まで東京保健生協(東京民医連)で地域のみなさんに運動指導などを行いながら、大学院での研究に取り組んできました。

「新型コロナウイルス感染症流行下の高齢者の体力の変化～パフォーマンステストを用いた検討～」(日本老年医学会雑誌)2022年59巻4号)は、足腰を中心に高齢者の体力が低下していることを明らかにした論文です。

この連載では、コロナ禍で低下した体力を向上するストレッチやエクササイズを紹介します。一緒に頑張りましょう！

② かかと上げトレーニング

- ①両足を腰幅に開き、いすまたは壁につかまる。
- ②かかとをできるだけ上げて、ゆっくり下ろす。
- ③10回×3セット



① 太ももの後ろ～ふくらはぎストレッチ

- ①いすに浅く座る。
- ②左足を前に伸ばし、左足のつま先を上に向ける。
- ③右手を右足の太もも辺りに置き、上半身を安定させる。
- ④左手をゆっくり滑らすように左足をマッサージしながら上半身を前に倒し、左足のつま先をつかむ。そのまま10秒間維持する。
- ⑤3セット
- ※反対側も同じように行う



つま先をつかめない場合は無理せずできる範囲で！

北部診療所よりお知らせ

コロナウイルスワクチン接種予約について

当院で予約ができる方

- 当院に受診したことがある方(健診、予防接種等のみでも可)
- 今回が3回目以降の接種の方
- 前回接種から3ヶ月以上空いている 18歳以上の方

●予約方法：電話のみです

受付日時：火曜と木曜のみ午後2時から4時まで

接種券をお手元に置いてお電話ください

インフルエンザワクチン接種 予約受付中です

- ◆一般料金 1回3,900円 2回目3,400円(税込)
 - ◆友の会員料金 1回3,300円 2回目2,800円(税込)
 - ◆接種日に65歳以上の千葉市在住の方 1回1,800円※
- ※ 自己負担免除の場合は確認書類を当日必ず持参ください

友の会会員は、**600円**割引となります。会員証をご提示ください

年末年始休診

12/29 (金) ~ 2024年1/3 (水) まで

きのこご飯

(材料4人分)

- ・米 4カップ
 - ・水 4.4カップ
 - ・だし昆布 15cm 1枚
 - ・酒 大さじ2
 - ・ぶなしめじ 200g
 - ・まいたけ 200g
 - ・えのき茸 200g
 - ・きくらげ 4g
 - ・油揚げ 2枚
 - ・人参 50g
 - ・醤油 大さじ2
 - ・みりん 大さじ2
 - ・酒 大さじ2
 - ・塩 小さじ1/4
 - ・花かつお(小袋) 2パック
- 《トッピング》
- ・青味…いんげんまたは三つ葉
 - ・ハツタケの薄切り



(作り方)

- ①米はだし昆布と酒を加えて普通に炊く。
 - ②きのこ類は石突を取り、小房に分ける。きくらげは水に戻し石突を取り、大きいものは細く切っておく。
 - ③油揚げは湯通しして1cm角に切る。人参は3cmの細切り。
 - ④鍋に②、③を入れAを加えて落し蓋をして煮詰め、からいりした花かつおを混ぜる。
 - ⑤炊き上がったご飯に、④を汁ごとさつくりと混ぜる。
 - ⑥茶碗に盛り、焼きハツタケの薄切りや青味を散らす。
- 献立のヒント：さんまのハンバーグ おろし大根添え
白菜とりんごのキムチ味

保健部
コーナー

あったか
レシピ
18



木間勇 事務長

職員紹介

みなさま はじめまして
10月から北部診療所の事務

会費納入のお願い

年会費は本人千円、家族五〇〇円です。

会費の納入は

- ①診療所会計窓口
- ②友の会事務所
- ③待合室友の会コーナー

などで受け付けています。

よろしくお願いたします。

◎ご購入申し込みは
友の会事務所診療所窓口まで

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2023 12月号 380円 好評発売中

民医連 70年 9条の碑

ひんご教室 認知症世界の歩き方(下)
高齢者の移動手段 確保して 滋賀
レッツ脳トレ
まちのチカラ 新潟県弥彦村
食と健康 年越し中華風鍋

発行一医保健医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657

市政報告書

市会議員、友の会の幹事の安喰初美さんにお話を聞きます。

第4回 おしゃべり会

12月16日(土)
10:00 ~ 12:00

北部診療所3階
会議室

俳句

(列に歩く畦道からすうり)

佐渡ヶ島 紅帯びし椿の実 横

短日やちぢみましたねつまりました 洋子

落葉ふむかそけき音のひとりかな 定子

きくえ

長をさせていたただくことになりました。木間と申します。こちらに来る前は花園診療所で1年ほど事務長をさせていただきました。診療所の事、友の会の現状、地域の状況など、まだわからない事が多く、一から勉強させていただきます。よろしくお願いいたします。

す。友の会の発展なしには、診療所の未来もありませんので、ご要望がありましたら、忌憚なくお寄せいただけたらと思います。また、引き続き、北部診療所へのご支援、ご協力をお願いできればと思います。今後もしよろしくお願いたします。

診療体制 2023年7月~

都合により担当医師が変わることがあります

	月	火	水	木	金	土
午前	秋谷	秋谷 糖尿病(予約)	秋谷	秋谷 (第3木交替医師)	秋谷 糖尿病(予約)	1・3・5 秋谷 2・4 小澤
午後		休診		乳児健診(予約) (第1・第2木曜日)	休診	休診
夜間	秋谷	休診	秋谷	休診	3・5 三川 1・2・4 秋谷	

午前の受付時間は8:30~12:00
担当医師により小児の診察が出来ない場合があります。夜間の受付は18:00~20:00です。
※夜間外来は月・水・金のみとなります。 北部診療所 TEL 043-251-8131