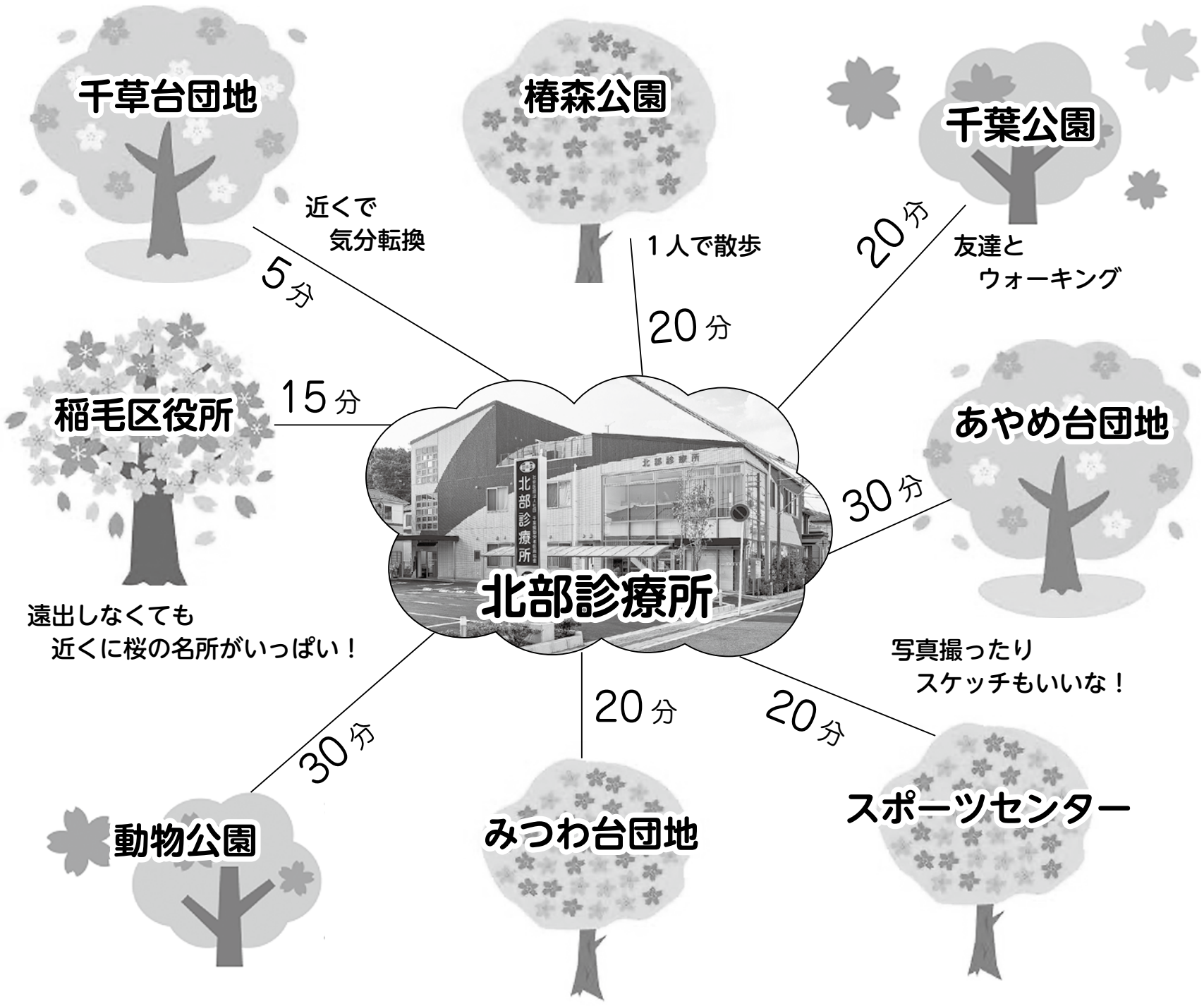
飯高　定子

# みんなの医療

No.267　2022.3.25
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

# 春です　花見に行ってみませんか




いい写真が撮れたら、友の会までお寄せください。

（数字は、健脚の方の徒歩でおおよそかかる時間です。）

## くろしお

▼オミクロン株の勢いが止まらない。政府の後手後手対策は安倍・菅政権と変わらず、追加予防接種率は「先進国?」では最低。一方で安全保障だといって、軍事にかける金は6兆円に及ぶ。今は国民の安全をコロナから保障するのが安全保障だろうに。とまあこういう話はニュースなどで聞き飽きていると思うので、今回はコロナをヒントに、昔考えた私の日常を覆した発想の転換を話す。▼私の高校時代は、洗濯はたらいと洗濯板の時代であった。日曜日には下宿の庭でシャボンを使ってゴシゴシとワイシャツなどを洗濯する。結構な労働である。私は右利きなので時には右手にまめが出来る。そんなとき左手は全く頼りにならない。ある時考えた。洗濯くらいは左手がやれ！と。以来洗濯と皿洗いは左手に任せている。初めはかなり無理をしたが、慣れは恐ろしいもので、今ではごく自然に左手が動く。▼しかし右手もかなり意固地で、入浴の肌洗いは右手が支配し、ひげそりなどは右手の独壇場である。▼だが、コロナ禍の今だからこそ、こうした発想の転換は必要だろう。安全保障といえば軍事費を拡大するのが当然という長年に渡り支配層・軍需産業資本家によって擦り込まれた認識を改める良い機会にしたい。

# ちば北部健康友の会 第50回定期総会　議案

## 第1章 はじめに

2022年2月24日、ロシアはウクライナに軍事攻撃を開始しました。生命を奪い暮らしを破壊する戦争に私たちは断固反対の声をあげましょう。

新型コロナウイルス感染症は、2020年の第1波から現在第6波と長引き、長期化しているコロナ禍では経済格差・貧困格差も拡大しています。友の会活動も制限されることもありましたが、感染防止対策を行い2021年度も各活動に取り組みました。

2022年度も友の会の役割、存在意義を発揮し、安心して住み続けられるまちづくりをすすめてまいりましょう。

## 第2章 1年間の活動のまとめ

### 第1節　新型コロナウイルス感染症に対しての取り組み

診療所と感染拡大状況等の情報共有を行い、各活動における感染防止策などを行いました。

インフルエンザワクチン・コロナワクチンの予約方法などニュースに掲載しました。

### 第2節　診療所と協力し、会員相互の連携を深め医療、健康、生活相談などの活動に取り組む

相談会の開催はできませんでしたが会員の皆様に友の会アンケートをお送りしました。返送されたものを今後集計いたします。しばらく中止していた友の会コーナーの配置を秋の月間中に行いました。おたのしみ会、バス旅行、新春のつどい、納涼大会は今年度も中止となりました。

バザーは通常バザー・リンゴバザーの各1回ずつ開催し、献品や購入にご協力いただきました。

### 第3節　コロナ禍における保健衛生知識の普及、医療、福祉・社会保障改善などの活動

(1)健康づくり

感染状況により地域での健康チェックの開催はできませんでしたが、健康会館での健康体操は継続しています。

感染予防や健康に関する保健講座は開催計画がたてられませんでした。

サークル活動は、緊急事態宣言期間中は活動自粛のご協力などお願いしましたが、宣言解除後は感染防止対策しつつ活動を継続しています。

(2)社会保障制度改善、平和活動に向けた活動75歳以上医療費窓口2割化反対署名は「みんなの医療」に同封し取り組みました。

こども医療負担反対署名も継続して取り組んでいます。

日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名も継続して取り組みました。

今回も原水爆禁止世界大会への代表派遣はありませんでした。

(3)住みよいまちにするための活動

2021年12月に千葉市市政の学習会を開催し、千葉市のコロナ対策、通学路の安全対策などについての報告・意見交換をしました。

### 第4節　会員の声を診療所に反映させ医療活動を発展させます。

毎月の幹事会で診療所と情報・意見交換を行いました。

友の会アンケートでは診療所への要望も記載できるようにいたしました。

専門部の運営会議は毎月幹事会後に行うことにしています。

### 第5節　機関紙を発行し広く活動を紹介します。

たのしく、ためになる機関紙をめざし、年6回発行しました。

毎月、編集会議を行い紙面構成等考えています

ニュースの手配りをしていただける方を募集しています。

年一回、手配りの方の交流会の開催は計画できませんでした。

### 第6節　体制づくり

総会が開催できず、2020年度役員の方々に留任をお願いし任期は1年としました。

財政活動

会費納入は、10月～11月に診療所入口付近で友の会コーナーの配置を実施。

前年に比べ会費納入は増えました。

2022年1月末現在

会員数　1086名

## 第3章 2022年度活動方針

### 第1節　新型コロナウイルス感染症に対しての取り組み

診療所と情報共有し、感染防止対策やワクチン接種などの情報を「みんなの医療」などを通じて会員の皆さんに情報発信します。

### 第2節　診療所と協力し、会員相互の連携を深め医療、健康、生活相談などの活動

2月に実施した友の会アンケートを集約し、ご記入いただいた困りごとや要望に対し友の会として取り組めることを考えていきます。

人が繋がる機会を友の会の企画で・・・

恒例のバザーの他、園芸（仮）、歩こう会（仮）、身近なテーマの学習会（終活や遺産相続など）の企画を検討します。

### 第3節　コロナ禍における保健衛生知識の普及、医療、福祉・社会保障改善などの活動

(1)健康づくり

感染拡大の状況を見て、地域での健康チェックの開催を検討します。

感染予防や健康に関する保健講座は保健部会で計画の検討をいたします。

サークル活動は、緊急事態宣言発令中以外は活動を継続できます。

(2)社会保障制度改善、平和に向けた活動

・75歳以上の医療費窓口負担2割化が今年10月に実施　引き続き反対署名に取り組みます

また、下記署名にも引き続き取り組みます

・子ども医療負担増反対署名

・日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名

・憲法改悪反対署名

(3)住みよいまちにするための活動

市政学習会を昨年に続き開催を計画します。

### 第4節　会員の声を診療所に反映させ医療活動を発展させます。

毎月の幹事会で診療所と意見交換を行います。

専門部の運営会議は継続して行います。

### 第5節　機関紙を発行し広く活動を紹介します

年6回発行を継続します。

ニュースの手配りを増やし、手配りの方との交流会開催を計画します。

### 第6節　体制づくり

2021年度役員の方々に留任依頼中　任期は1年間とします

財政活動は友の会コーナー配置を継続し、会費納入の推進に取り組みます。

## ～新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う定期総会中止のお知らせ～

2022年度第50回定期総会の開催日程を調整しておりましたが、新型コロナウイルスの感染拡大が収まらず、今年度も定期総会の開催を止むを得ず中止とさせていただきます。

今後、幹事会で協議および決議を行い、2022年度活動方針を次号のニュースに掲載する予定です。前回同様、特例となりましたが何卒ご理解の程お願いいたします。

～友の会アンケートにご協力いただきありがとうございました～
アンケートの結果は集計が終わり次第、ニュースに掲載いたします

# お困りごとがありませんか

安喰（あぐい） 初美

オミクロンの感染がピークアウトしたと言われていますが、連日死亡者が増えており安心できません。

日本共産党千葉市議団が求めていた3回目のワクチン接種の前倒しや集団接種会場の増設が実現し、3回目のワクチン接種が進んでいます。稲毛区はワンズモールで集団接種が実施され、3回目接種が早くできたと喜ばれています。集団接種会場の予約は取りやすくなっているようですので、ご活用ください。

市民要望アンケートで、「高齢になり遠くのゴミステーションまでゴミ出しをすることができないので、ゴミステーションを増やしてほしい」という要望があり、対象地域の町内会長さんを訪ね懇談をする機会がありました。その地域は道路が狭くゴミ収集車が入っていけないため、広い道路までゴミを出しているが、高齢者夫婦や独居が増えゴミ出しが困難になっているとのことでした。小型のゴミ収集車があれば路地に入れるので、市に要望をしていると話されました。

この地域に限らず、高齢化が進む中でゴミ出しは切実な問題です。市に「高齢者等ゴミ出し支援事業」はありますが、100人足らずの利用しかありません。もっと多くの方が使えるような制度に充実させていきたいと思います。

# 薬局だより

私たち薬局の基本的な機能は医師から処方された薬について説明し、ご質問にお答えし、皆さんに薬のお渡しをしています。私たちはこの機能に加えて、いつでも気軽に薬局に立ち寄っていただき、皆さんの健康をサポートしたい。地域の薬剤師をもっと活用していただきたいと考えていました。その思いが形となり、平成28年4月1日より「健康サポート薬局」がスタートしました。

健康サポート薬局とは、厚生労働大臣が定める一定基準を満たしている薬局として、かかりつけ薬局、かかりつけ薬剤師の機能に加えて、市販薬や健康食品に関することはもちろん、介護や食事・栄養摂取に関することまで気軽に相談できる薬局のことです。皆さんの健康をより幅広く、積極的にサポートします。てんだい薬局では健康サポート薬局の取得を目指しています。

みなさんが健康サポート薬局を利用するメリットの一例として次に3つ紹介します。

①健康サポートに必要な専門知識を習得した薬剤師が、相談に応じます

②相談内容によって、医療機関での受診の提案や、必要に応じ他の関係機関をご紹介します

③専門知識を持った薬剤師が、要指導医薬品や介護用品などの適切な商品選びのお手伝いをします

最近、第一類医薬品や要指導医薬品、高度管理医療機器などを扱えるようになりました。

高度管理医療機器には自己血糖測定器などがあります。在庫はしていないことがほとんどですが、必要であれば取り寄せることも可能です。さらに、一般用医薬品、要指導医薬品に関してはインターネット注文も可能となっています。こちらはe健康ショップというホームページにアクセスしていただき、てんだい薬局の店舗にて商品を受け取れる制度となっております。機会があればご利用ください。

～ 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。～

# 転倒予防のための太もも＆お尻の体操　レッツ体操

今回は太ももとお尻の筋肉をほぐしたり、鍛えたりする体操です。積極的に身体を動かし、下半身の中でも大きな筋肉である太ももとお尻の筋肉を鍛えて、転倒を予防しましょう。

## 1 スクワット 太もも&お尻の筋トレ①

①足を肩幅と同じくらいに開き、両手は前へ伸ばす。
②イスに腰かけるイメージで、4つカウントしながらお尻を引きつつ膝を曲げて身体の重心を下げる。
③4つカウントしながら、ゆっくりと①の姿勢に戻る（10回を1～3セット）。

●ポイント
・背中が丸くならないように気をつける
・②の時に膝がつま先より前に出すぎないように行う
・息をとめずに、数を数えながら行う

## 2 サイドランジ 太もも&お尻の筋トレ②

①足を肩幅と同じくらいに開き、両手を腰に当てる。
②左足を大きく横へ踏み出す。
③左足に体重をかけ、4つカウントしながら膝を曲げて身体の重心を下げる。
④4つカウントしながら、ゆっくりと①の姿勢に戻る（10回を1～3セット）。
※右側も同じように行う

●ポイント
・膝を曲げる角度は浅くてもOK
・上半身が前に倒れないように気をつける
・息をとめずに、数を数えながら行う

## 3 太ももの前のストレッチ

①右手を壁につけて立つ。
②左手で左足（またはズボンの裾など）をつかむ。
③かかとをお尻に近づけるイメージで左足を持ち上げる（10秒間を1～3セット）。
※右足も同じように行う

## 4 脳トレ～足踏みカウント

数を声に出してカウントしながら、30回足踏みをする。
・2の倍数で手をたたく（レベル★）
・3の倍数で手をたたく（レベル★★）
・3と5の倍数で手をたたく（レベル★★★）

# 北部診療所よりお知らせ

## 診療所からお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、夜間外来を縮小しています。

蔓延防止措置期間中は、月・水・金のみ　（火・木は休診）

今後、変更となる場合があります。詳細は診療所へお問いあわせ下さい。

## コロナ3回目ワクチン予約

ワクチン供給により申し訳ございませんが、診療所で1回目・2回目とも接種された方のみ予約受付をしております。

※千葉市の集団接種会場では、どなたでも予約ができます。また接種日も早いようです。詳細は、市から送られた接種券に同封のご案内を参照ください

＜４月から非常勤医師交代があります＞

第二・第四土曜日午前外来　　蛸井医師より江藤医師へ

金曜日糖尿病外来　　田中医師より後任医師へ

３月から、感染対策・医師体制等の諸事情により胃カメラ運用は終了となります。

胃カメラの定期検査や検診の精密検査などは他院へご紹介等させて頂きますので何卒ご了承ください。

# 菜の花ご飯

保健部コーナー　あったかレシピ 9

**（材料）1人分**

- ご飯……250g
- 卵……1ヶ半
- Ⓐ
  - 砂糖……大さじ1
  - 酒……大さじ1
  - 塩……小さじ1/6
- 鶏ひき肉……60g
- Ⓑ
  - 生姜・長ネギ……各小さじ1
  - 醤油・酒・砂糖……各大さじ1
- 菜の花またはほうれん草……２株
- 醤油……小さじ1/2
- 大正えび……小２尾
- 酢・砂糖……各小さじ1/2
- 塩……少々
- のり……1/4枚
- 紅生姜……12g

**（作り方）**

①ボールに卵を割り、Ⓐで味付けをし、鍋を熱したところに流しいれ、菜ばし４～５本で細かく混ぜ、炒り卵を作る。鍋ごとぬれ布巾の上に乗せ更に良くかき混ぜる。

②鍋に鶏ひき肉とⒷを入れて火にかけ鶏そぼろを作る。

③菜の花（またはほうれん草）は塩湯でさっと茹で、醤油をふり下味をつける。後、軽く絞り切り揃える。

④大正えびは背わたを取り、皮をむいて茹で、そのままさまし、半分にそぎ、甘酢につける。

⑤丼にご飯をたいらに盛り、もみのりを敷く。その上の手前1/3に鶏そぼろをたいらにならし、後方1/2に炒り卵を敷き詰め、菜の花をあしらい、酢どりえびと紅生姜をかざる

# 私の健康法 ④

私が日常生活で気を付けていることはこの5点です。毎朝3時に起きて朝食をとり近くの小学校へ落ち葉掃きボランティアに出かけます。汗びっしょりになりながら1時間から2時間子供たちの登校してくる坂を掃除して帰ります。8時になったらもう一度その小学校に行き午前中「花ボランティア」として花壇の世話・畑の世話をします。自然に触れ土に触れることが元気の源です。もちろん出かける時や移動には可能な限り健康のために歩きます。車は息子に貸し与えています。あれば乗ってしまうので。

①生きがいを持つ（ボランティア活動）
②土と親しむ（花壇、畑での栽培活動）
③スポーツ（地域の卓球クラブに参加・地域のウオーキングサークルに参加）
④早寝早起き（午前3時起床午後7時就寝）
⑤バランスの取れた食事（北部診療所での栄養指導を受けながら夫婦で実践）

日野正生

## 職員紹介

てんだい訪問看護ステーション　所長
**神原　智子**

1月にさわやか訪問看護ステーションから異動になりました。

これからどうぞよろしくお願いいたします。

## 俳句

大寒の生姜湯（しょうきょうとう）を処方され　きくえ

立春や紅蓮（ぐれん）の夕焼ビル集がし　まちこ

妹を背に三歩の春野かな　槇

携帯を耳に麦踏む女ゐて　定子

## 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。

よろしくお願いいたします。

## 診療体制

2022年4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 | 秋谷 | 秋谷 | 秋谷 | 1・3・5 秋谷<br>2・4 江藤 |
| | | 糖尿病（予約） | | | 糖尿病（予約） | |
| | | | | | | |
| 午後 | 休診 | | | 乳児健診（第１木曜日） | 休診 | 休診 |
| 夜間 | 秋谷 | 秋谷 | 秋谷 | 井上 | 1・3・5 宮村<br>2・4 秋谷 | |

午前の受付時間は8:30～12:00、午後の外来は2021年4月より閉診となりました。
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。