



宮本 加代子

みんなの医療

~~~~~

No.269 2022.7.29

発行所 ちば北部健康友の会

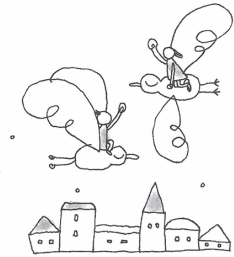
〒263-0016

千葉市稲毛区天台1-19-11

電話・FAX

043-206-0560

~~~~~



いま一度 平和について考えてみよう



『あたらしい憲法のはなし』（抜粋）

1947年（昭和22年）8月2日文部省が発行した
中学一年生用の社会科の教科書より

六 戦争の放棄

みなさんの中には、こんどの戦争に、おとうさんやおにいさんを送りだされた人も多いでしょう。ごぶじにおかえりになったでしょうか。それともとうとうおかえりにならなかったでしょうか。また、くうしゅうで家やうちの人をなくされた人も多いでしょう。いまやつと戦争はおわりました。二度とこんなおそろしい、かなしい思いをしたくないと思います。か。こんな戦争をして、日本の国はどんな利益があつたでしょうか。何もありません。ただ、おそろしい、かなしいことが、たくさんおこつただけではありません。戦争は人間をほろぼすことです。世の中のよいものをこわすことです。だから、こんどの戦争をしかけた国には、大きな責任があるといわなければなりません。このまえの世界戦争のあとでも、もう戦争は二度とやるまいと、多くの国々ではいろいろ考えましたが、またこんな大戦争をおこしてしまったのは、まことに残念なことではありませんか。

そこでこんどの憲法では、日本の国が、けつして二度と戦争をしないように、二つのことをきめました。その一つは、兵隊も軍艦も飛行機も、およそ戦争をするためのものは、いっさいもたない

「戦争をしない国」 がいい

ロシアのウクライナ侵攻の非人道的な行為の数々を目の当たりにしていると、つらく、恐怖を覚えます。ロシアの侵略にはもちろん反対ですが、ウクライナは軍事的中立を保つていれば、ロシアに攻撃する口実を与えることもなかったのではないかと、国民が殺されることもなかったと思えてしまします。

自民党や維新の会は、戦争の恐怖を利用して、戦争遂行の風潮をまん延させ、9条改憲を実現させようとしています。

私は、戦後生まれですが、母から空襲警報や焼夷弾の恐ろしさを聞いて育ちました。長じて、子どもが生まれたとき、この子は絶対戦争にやらないと強く決心して、生きてきました。

武器で平和は実現できないと思います。

日本国憲法は、戦後75年間、世界中どの紛争国でも通用する、信頼のパスポートでした。世界の国を価値観で分断せず、国連憲章のもとに對話、話し合いをすることで、戦争を防いでほしいと思っています。

石井 恵美子

くろしお

アメリカで銃の乱射事件が相次いでいる。▼元々アメリカは先住民を銃でなぎ払って出来た侵略国家と言って良い。そこに移住民が渡ってきてあちこちに町を作った。土地を奪われた先住民は、土地奪還のため「移住民」を襲った。同時にこれらの町は銃を持った強盗団にも襲われた。そこで町の居住者は自衛のための民兵組織を作った。（招集されると1分で駆けつけるのでミニットマンと呼ばれた）。町の人々もよそ者を警戒し、各自銃を手放さなかった。▼当時イギリスの植民地とされたアメリカは、本国の不当な課税に怒って独立戦争を起こし、1776年独立した。そして1788年、憲法が成立したが、3年後、民兵が独立に貢献したことや市民が治安のために銃を所持していることから、憲法修正第2条「規律ある民兵団は、自由な国家の安全にとって必要であるから、国民が武器を保有し携行する権利は侵してはならない。」とされた。▼これを根拠に広い畑でぼつんと暮らす農民には猟も含めて護身用の銃を持つ人が多い。トランプ元大統領は全米ライフル協会の年次総会で、「銃を持った悪者を止める唯一の方法は、銃を持った善人だ」と述べた。銃の製造販売業者を含め、こうした考えの人が多い。

サークル活動・健康体操会を 紹介します

会場は全て健康会館てんだい薬局の2階です

俳句

毎月第2火
10時～12時

ウクライナ戦火鎮る聖五月

まちこ

万緑や想いの探し無口館

信久枝

黒潮のぶつかるころ春キヤベツ

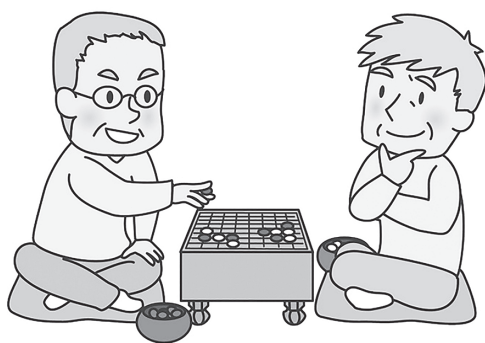
まき

若葉風ほつほつ動く旅心

定子

囲碁

毎週月
13時～17時



天台体操会

毎月第1・3火
午後2時～



絵手紙

毎月第2・4木
10時～12時



卓球

毎週水
13時～17時



新シリーズ

知っておきたい 介護保険②

前回は介護保険が始まった背景や現状を説明しました。今回は介護保険を利用できる対象者や申請方法について、ご説明します。

【対象者】

65歳以上の方(第1号被保険者と呼ばれます)と、40歳から64歳の方(第2号被保険者)で老化に起因する16疾病(癌の末期や脳血管疾患など)に該当する方が申請することができます。

介護保険料は、第1号被保険者の方は年金から徴収され、第2号被保険者の方は健康保険料と一緒に徴収されています。40歳から64歳で保険料を払っていても、事故などで要介護状態になった方は、介護保険サービスの利用はできません。

【利用方法】

1 お住いの区役所の介護保険課へ申請する。

区役所まで行く事が難しい場合は地域のあんしんケアセンターや受診時に診療所の地域支援室へご相談ください。

2 要介護認定調査を受ける。

区役所から自宅に認定調査員が訪問し、心身の状態を聞き取りに来ます。認知面のことなど本人の前では言いにくいことがあれば外に出た時にでも家族から普段の様子を伝えてください。併せて主治医にも区役所から意見書の依頼があり、病状等記入し返送します。

3 申請から1か月ほどで、介護保険

証が送られてきます。

・要支援1・2と判定された方はあんしんケアセンターがケアプランを立て、必要な介護サービスを受けます。
・要介護1～5の方は居宅介護支援事業所のケアマネジャーがケアプランを立て、その内容に沿ってサービスが提供されます。
・自立と判定された方はサービスを利用することができません。

【利用料】

その方の所得に合わせて1～3割の費用負担となっています。ケアマネジャーの報酬は介護保険料で全額賄われており、自己負担は発生しませんが、国はそれも利用者に負担させようとする動きをみせています。そのようなことになる、サービスの利用控えに繋がるのではと心配しています。

次回は具体的なサービスについてご紹介していきます。

地域支援室



生活を守る

市政に！



あぐい 安喰 初美

この春からガソリン価格や食料品や生活必需品、水光熱費などが値上げラッシュです。ウクライナの影響で小麦の輸入量が減って小麦製品が軒並み高くなり、料理の万能選手の玉ねぎの高騰は家計を直撃しています。

これほど物価が上がっている時に、今年度から年金が引き下げられ、「どうやって生活していこう」と頭を抱えている方も多いのではないのでしょうか。

海外では物価高に対応して年金を引き上げたり、消費税を減税したりして国民の生活を支援しているのに、日本の政府は全く対策がありません。国民の暮らしが豊かになるような政治に変えていくために、選挙で私達の願いをかなえてくれる人を選ばなくてはと強く思います。

千葉市6月議会は、物価高騰などの影響を受ける市民や事業者の負担を軽減するために、下水

道使用料の一部841円を4か月、3256円を減免する補正予算と、栄養バランスや量を保った学校給食を安定的に実施し、保護者にその負担を転嫁させないために賄い材料費を増額する補正予算などを可決しました。また、保育園や幼稚園の給食についても食材料費の助成を7月から来年3月まで行います。これらの支援は国の新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金を活用して行います。期間限定ではありませんが、経済的な負担を抑える効果となるよう願っています。



薬局だより

「かかりつけ薬剤師」「かかりつけ薬局」をもちまじょう

「かかりつけ薬剤師」という制度をご存知ですか？

自分の体のことをわかってくれている「かかりつけの医師」のように、薬剤師もかかりつけを持ちまじょう、そんな制度が「かかりつけ薬剤師」制度です。

この制度は平成28年からじまった新しい制度なのですが、かかりつけの医師と違う点は、専門性によって内科や整形外科、皮膚科や眼科など、多くの科に分かれ、場合によってはかかりつけの医師が複数になつてしまふ、あるいはかかりつけの医師がどの先生なのかわからない、そんな状況になつてしまふのに比べ、かかりつけ薬剤師は1人で全てに対応します。超高齢社

会になった今、複数に渡る科を受診する機会が増え、薬の飲み合わせの確認が今まで以上に重要になってきているため、1人の薬剤師が患者さんと1対1でじっくり向き合う必要性が出てきました。

また、かかりつけ薬剤師は「自分の体に関心を持ち、一緒に薬物療法に取り組む」お手伝いをします。例えば、高血圧という疾患でも、医師は人それぞれの全身体態を考慮した上で数ある薬の中からその人にあつた薬を選びます。どうしてあなたにその薬が選ばれたのか。その薬はあなたの体の中でどのように働くのか。その薬を飲むことによってあなたの体はどのような影響を受けるのか。そのようなことを理解してゆくお手伝いをさせて頂くとともに、検査値などを確認しながらその薬の効果がちゃんと出ているか、副作用が出ていないかの確認も一緒に行つてゆきます。

担当のかかりつけ薬剤師が不在の場合



てんだい薬局 北村 里絵

★「かかりつけ薬剤師制度」を利用するためには事前登録が必要です。また、3割負担の場合月負担金が60円〜100円増えます。(1割負担の場合はその3分の1)登録の方法など、知りたいことがありましたら薬局窓口かお電話でお気軽にお問い合わせください。

★「かかりつけ薬剤師」はまだいいかなとお考えの方も、是非「かかりつけの薬局」をもちまじょう。薬局の職員と顔なじみになつて下さい。いろいろな相談にのります！

～ 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。～

きれいな姿勢をつくる 腹部の体操

腹部を中心に鍛える体操で、きれいな姿勢づくりを目指します。美しい座位姿勢で若さを維持しましょう。

レッツ体操

きれいな座位姿勢



- ・イスに浅めに座り、足を肩幅に開く(背もたれは使わない)
- ・あごを軽く引く
- ・耳・肩・肘の位置が一直線になるように背筋を伸ばす

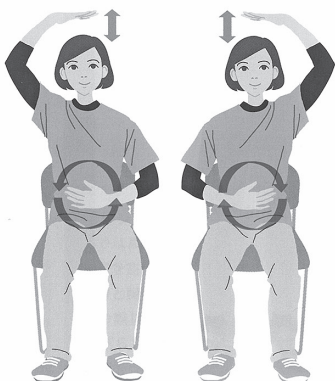
背すじの丸まり

骨盤の丸まり

3

脳トレ～お腹クルクル &頭ボンボン

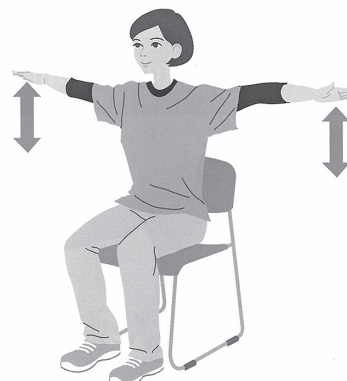
- ①右手で円を描くようにお腹をさすり(クルクル)、左手で頭を軽くたたく(ボンボン)。
- ②「せーの」の合図で左右の手の動きを入れ替える(10回程度)。
 - ・足踏みをしながら入れ替える(レベル★)
 - ・合図に合わせて拍手を1回してから入れ替える(レベル★★)
 - ・足踏みをしながら、合図に合わせて拍手を1回してから入れ替える(レベル★★★)



2

羽ばたき体操 (腹筋・背筋・肩の筋トレ)

- ①イスに浅めに座り、お腹を凹ませる。
- ②両腕を横に開いて肩の高さまで上げ、手のひらは下に向ける(肘はなるべく伸ばす)。
- ③両腕を小刻みに上下に揺らす(上下1往復を20回×1～3セット)。



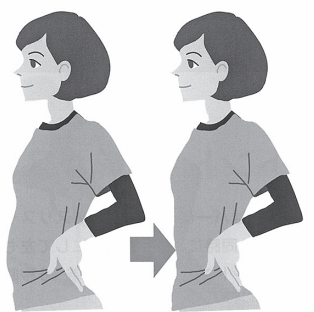
●ポイント

- ・小鳥が羽ばたくようなイメージで小刻みに揺らす
- ・お腹を凹ませたまま、身体の軸がぶれないように
- ・息をとめずに、数を数えながら行う

1

お腹凹まし体操 (腹筋・背筋の筋トレ)

- ①両手を腰に当てて、大きく息を吸う。
 - ②10秒間かけて息をゆっくり吐きながら、お腹を凹ませる。
 - ③息を吐ききったら、ゆっくりと息を吸って元の姿勢に戻る(1～3セット)。
- ※立位と座位のどちらでも実施可能です



●ポイント

- ・きついズボンやスカートを履くようなイメージでお腹を凹ませる
- ・腰が反ったり、背中が丸まったりしないように気をつける

北部診療所よりお知らせ コロナウイルスワクチン 4回目接種予約のご案内

北部診療所で予約ができる方

- ・診療所に受診したことがある
(健診、予防接種等のみでも可です)
- ・3回目の接種日から5カ月以上経過した
60歳以上の方
と
18歳以上60歳未満の基礎疾患等がある方
※対象基礎疾患など 詳しくは接種案内をご覧ください

※当院の4回目ワクチンは モデルナです

●**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
※7/7(木)より受付開始
接種券をお手元に置いてお電話ください

●**接種曜日・時間**
7/25(月)～
月曜日 午後2時30分～3時30分

沖縄料理 ゴーヤーチャンプルー

(材料) 4人分

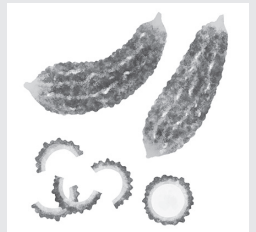
- ・ゴーヤ……………1本
- ・木綿豆腐一丁……………300g
- ・卵……………2コ
- ・サラダ油……………大さじ4
- ・塩・しょう油……………各小さじ1
- ・かつお節……………2パック

(作り方)

- ①豆腐はペーパーを皿にしき、電子レンジ3分で水きり。
- ②ゴーヤは半分に切り、スプーンでワタと種を取り除き5ミリの半月切り。
- ③フライパンにサラダ油大さじ2を入れ熱し、①のちぎった豆腐を入れ表面を焼きつけ、塩少々をふりいったん取りだす。
- ④フライパンにサラダ油大さじ2を入れ②のゴーヤを炒め、豆腐を戻し入れ、溶き卵2コを流し炒める。
残りの塩・しょう油を加え味付けし、大きくまぜ合わせ、かつお節を加える

保健部 コーナー

あつたが レシピ Ⅷ



人参のシリシリ (かつおぶし風味)

(材料) 8人分

- ・人参……………3本
- ・ツナ缶……………小2
- ・卵……………2コ
- ・サラダ油……………大さじ3
- ・酒……………大さじ1
- ・花かつお……………2～4パック

(作り方)

- ①人参は良く洗って皮つきのまま千切り。
- ②卵はよく溶きほぐす。卵をサラダ油大さじ1で炒め、冷ましておく。
- ③フライパンにサラダ油大さじ1を熱し人参を炒め、ツナ缶をほぐし、酒で味付けする。
- ④花かつおをちらす。

私の健康法 ⑥

今は、毎日体を動かす健康法は行っていない。運動的な健康法と云えるものがないのですが、近年は年齢のこともあってか健康への関心は持つようには心がけてはいます。

野菜、肉、魚などバランスの良い食事を取り免疫力を高めるなど、食生活や生活習慣について当たり前なことばかりですが。

なお、さらに関心度を上げようとは思ってはみならず、他人と比較をする事もせず、自分のできる範囲で取り組むので気持ち的にはとても楽です。

毎日など体を動かす健康法では、それが出来なかった時

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2022 8月号 380円 好評発売中

日本兵のPTSD

けんこう教室 肝臓がん

〓被爆体験者、ってなに? 長崎

うちでも元気 体操&脳トレ

まぢのチカラ 福島県北塩原村

食と健康 なすを賢く使い切り

発行＝済保健医療研究所 〒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



職員紹介



てんだい薬局
薬剤師
なしま
和樹

6/1にふたわ病院そばのすこやか薬局からてんだい薬局に異動しました。檜島和樹と申します。皆様に安心して薬を服用していただける様に窓口でも対応したいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

に自己嫌悪があったりする場合もあるかと思いますが、計画的に決めてないと疲れたら止めてもいいので、気分が乗らない時など気持ちの回復、切り替えも早い気がします。

気楽に自分の興味のある健康に良いことを取り組むのも、自分なりの健康法ではないかと思っています。

(H)

俳句

柿若葉伸び盛りなり隣の子 きくえ

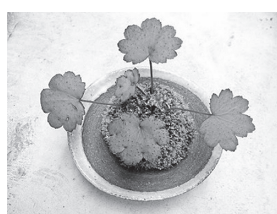
青梅のレシピ交換長電話 まちこ

みかん山一本杉のお宮から 榎

杜若 昔むかしの舟つき場 定子

苔玉づくり教室

9月14日(水) ①10:00～ ②13:30～



<参加費>
1000円
各回先着5名

<申込受付>
8/10～
09057732172
(長谷川)

診療体制

2022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	秋谷	秋谷	秋谷	1・3・5 秋谷 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		1・3・5 宮村 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。
※当面夜間外来は月・水・金のみとなります。