



No.279 2023.3.22

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



みんなの医療



林 隆恵

ちば北部健康友の会 第52回定期総会 活動方針案

第1章 はじめに

昨年、友の会結成50年を迎えることができました。皆様のご支援に深く感謝申し上げます。

この間、コロナウイルス感染防止のための行動自粛が解除され、自粛していた行事などが再開できるようになりました。今後もバザー、おしゃべり会、健康体操、サークル活動等で人との繋がりが持てる機会を維持し、発展できるように取り組んでいきます。

今年1月に発生した能登半島地震は200人以上の死者、避難者は2万人にのびりました。被災された方々に心からお見舞い申し上げます。被災者の方々は不安のなかで厳

しい避難生活を強いられています。安心できる住居などの確保や、被災者の苦しみに寄り添ったあらゆる支援の手だてが必要です。

私たちはあらためて地震や津波の恐ろしさを再認識させられました。自分たちで防災知識や備えをする事は大事ですが、国も対策などすすめる必要があります。しかし、岸田政権は「政治と金」問題で、議員の逮捕や任意聴取などの捜査が行われている始末です。このような議員や政党には政治を任せられません。

今年こそ、自分たちの利益や軍拡のために増税をしようとする政治よりも、国民の命や生活にきちんと税金を使う政治へ転換させましょう。

第2章 1年間の活動のまとめ

コロナウイルス感染症に対しての取り組み

2023年5月以降コロナウイルス感染症が5類へ移行しましたが、その後も診療所と情報共有し、感染防止対策やワクチン接種などを機関紙「みんなの医療」を通じて情報発信しました。

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

2023年4月22日に第51回

第52回定期総会開催のお知らせ

2024年度 第52回定期総会の開催を下記のように行います。

記

日時：2024年4月27日(土)
午後2時から3時(1時間)

場所：健康会館 2階

事前の申し込みは不要です。

感染対策の為、マスク着用をお願いします。

飲食はありません。お飲み物はペットボトル等各自ご持参ください。

総会を開催しました。2023年6月から開催の「おしゃべり会」は2カ月に1回定期開催。参加者は平均10名ほどで、防災やエンディングノートの手書き方を学習したり参加者同士で元気に楽しく暮らす秘訣などをおしゃべりしています。

歩こう会は企画ができませんでした。友の会バザーは春と秋の2回開催しました。

第3節 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

地域での健康チェック・健康相談は開催ができませんでした。健康体操は継続活動しています。健康講座は2024年1月に開催し、高齢者の食事について管理栄養士の方から話を聞きました。

(2)社会保障制度改善、平和に向けた活動

これまでの署名等の成果で、千葉市の子ども医療費助成制度は2024年度から高校生まで拡大されます。署名は機関紙にも同封しました。

原水爆世界大会は診療所職員が参加しました。平和行進は中止となりましたが、稲毛駅での核兵器反対宣伝に参加しました。

政府は2024年12月よりマイナンバーと保険証を一体にしようとしています。情報の誤登録などのトラブルも続出しています。また、マイナ保険証を使用

する・しないで初診料に加算料金が付くのも納得いきません。使い慣れた保険証を残すよう署名を強めていく必要があります。署名集約数

(累計2024年1月現在)
大軍拡、大増税に反対する署名(35)、マイナンバー強制取得反対署名(81)、介護保険制度の改善署名(274)、憲法改悪反対署名(75)、18歳までの医療費窓口負担無料へ署名(28)。

(3)住みよいまちにするための活動

交通手段の困りごとへの対応はNPOなのはな幕張の移送サービスに運転手を紹介し、現在は運転研修等を行っているところです。

2023年12月に開催した千葉市政学習会は、マイナ保険証、公共交通問題、子ども医療費助成制度などの報告を聞き、参加者と意見交換をしました。

全国の共同組織も参加する日本高齢者大会に1名参加。原発とエネルギー問題の講演を聞きました。

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。

毎月の四役会議・幹事会で診療所の医療活動などの報告を受けます。友の会と意見交換を行っています。北部診療所管理会と友の会四役との懇談会は開催ができませんでした。

くるしお

今国会法案の中に、「外国人育成就労制」というのがあるそう。そして、その資格獲得条件に「3年以内に日本語を習得すること」という項目があるとのこと。ご存知の通り、日本語は使い分けが難しい。▼私は年を取り、北部診療所のほか、最近眼と耳が不調で千葉大付属病院と、近くの耳鼻科クリニックにも通い始め、都合11種の薬を飲み、点眼している。この「年を取り」と言う所にこだわって「歳とった状態の人」を表す言葉を集めてみた。▼一般に歳を取った状態の人は65才からの人を指すそう。この人は状況に応じて次のように呼ばれる。年寄り・高齢者・高齢者・御老人・老年・老人(老婦人：男は老人であらわされ、女は敢えて婦がつく：女性差別の名残)。老爺・老婆・婆・老母・じい・ばあ、最近孫から爺ちゃん、婆ちゃんがジージ・バーバと呼ばれるようになった。▼福祉用語では「後期高齢者」「老人ホーム」「老齢年金」。電車では「お年寄りに席をお譲りください」。老「婆心」は必ずしもお世話焼きが女性とは限らず男も含まれる。こんな使い分けまで外国人が3年で出来るだろうか。

(次ページへ続く)

第5節 機関紙「みんなの医療」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目指し毎月編集会議を行い年6回発行しました。

友の会結成50周年企画として募集した寄稿文を掲載しました。連載記事の「知っておきたい介護保険」は参考になると好評です。

機関紙を手配りする方が減少し、課題となっています。手配りの方との懇談会はできませんでした。

第6節 体制づくり

年任期の1年目となります。

(2023年度～2024年度2年任期)

役員候補の推薦は進展がありませんでした。

財政活動

10月～12月の会員拡大月間を中心に友の会コーナーにて会費納入の声掛けを行い、納入成果がありました。新会員の拡大は月間目標の10名を達成しました。いつでも元氣の新規購読は3部でした。

春と秋に友の会バザー、12月にリンゴバザーを行いました。

第3章

2024年度活動方針 案

第1節 友の会と診療所が協力した保健衛生知識の普及の取り組み

引き続き診療所と情報共有

し、感染防止対策や今後のワクチン接種の動向や医療費負担などの情報を会員の皆さんに発信します。

第2節 人が繋がる機会と居場所づくりの活動

楽しく、人が繋がる機会や居場所づくりを企画していきます。

恒例のバザーは春と秋の年2回開催します。

おしゃべり会を2カ月に1回定期開催します。

暮らしや趣味など身近なテーマの学習会を考えます。

日帰りバス旅行再開について検討します。

第3節 健康づくり、医療・福祉・社会保障改善などの活動

(1)健康づくり

地域での健康チェック、健康講座の計画をいたします。

健康、趣味の各サークル活動の紹介を機関紙で紹介します。

(2)社会保障制度改善、平和に向けた活動

今年度は下記の署名に取り組みまいります。

大軍拡、大増税に反対する署名、マイナンバー強制取得反対署名、介護保険制度の改善署名、改憲阻止、憲法守る署名、日本政府に核兵器禁止条約・批准を

求める署名、現行の保険証を残してくださいの請願署名 ※情勢により重点的にひとつの署名に取り組み事があります。

原水爆禁止世界大会への代表派遣、平和行進の計画をします。介護保険やイスラエル・ガザ戦争の学習会企画を検討します。

(3)移送サービスの運行の実現を目指し協議をすすめていきます。

千葉市政学習会を開催いたします。

地域からの要求を聞くため、地域訪問の計画を検討していきます。

共同組織活動交流集会(2024年9月)への参加を計画します。

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。

診療所管理会との懇談会を計画します。

第5節 会員と友の会をつなぐ 機関紙「みんなの医療」を発行し広く活動を紹介します

新連載を検討し年6回発行を継続します。

機関紙を手配りできる方を募集します。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

任期は1年間となります。

(2023年度～2024年度2年任期)

役員の後継と専門部の体制の確立をすすめていきます。

財政活動

秋の会員拡大月間を中心に友の会コーナーを配置し、会費納入の推進と新しい会員の拡大に取り組みます。

2023年10月より、月刊誌「いつでも元氣」の年間購読料を一括払いとした場合、560円割引の4,000円とさせていただきます。購読者を増やしていきたいと思えます。

春と秋の友の会バザーは能登半島震災支援バザーとして取り組みます。

リンゴバザーは12月に行います。尚、受注・配送等の体制を見直します。

保健講座に参加した感想

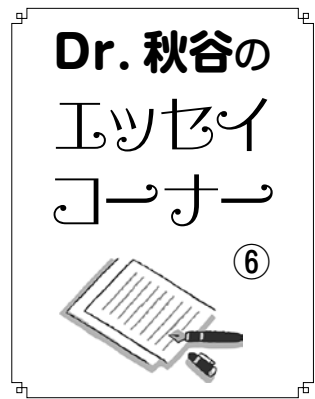
北部診療所 荒木 幸子

2024年1月22日、古瀬直子管理栄養士を講師にお迎えし「健康で過ごすための食事、そして運動、交流」というタイトルで講義をして頂きました。

古瀬さんは、管理栄養士の他に、日本健康運動指導士の資格も持っています。何故かという点、健康な身体は、栄養だけでなく成り立たず、運動も同じように大切な事だと感じ運動指導士の資格を取得したと聞きました。

今回の講義を通して、バランスのとれた食事は基本だがそれにプラスして適度な運動

や人との交流が心身ともに健康で長生き出来る秘訣だということがよく分りとても有意義な時間を過ごすことが出来ました。



電車やバスに乗ると目にとまる優先席。1973年から制度として施行されたようだが、当時と比べると席数が増えた印象がある。1970年の人口統計では、一番多い人口分布は確か20歳。現在は女性であれば70歳だ。国家の様相がかなり変化していることに驚かされる。座席用のシルバークラッシュの布が余っていたのと、シルバークラッシュのイメージから名付けられたシルバークラッシュ。それから、妊婦さんや子ども、障害を持つ方へと広がり優先席に。自分が小学校一年生の頃だから、まだ社会も若い世代の多い高度経済成長期だった。優先席は乗りやすい位置に目立つように設置されているのだが、専用席ではない為、特に理由のない方も座る権利があるの座ることある。でも、着席すると何か後ろめたい気持ちになるのは誰もが経験ではないだろうか。

通勤時間帯などは優先席を使

ました。今後、皆様のニーズに沿った保健講座を開催して行けたら良いと思っています。

用しなければならぬ方はそう多くはない。社会が高齢化しているとはいえず、仕事をされている方も多く、見た目での判断で席を譲るとするのは案外難しいし、善意を示すのも何となく恥ずかしい気もする。譲る譲らないでのトラブルもあると聞く。「席ゆずりますマーク」というのがあるらしい。それくらい、譲るという行為は思っているよりも難しいようだ。だから一番よいのは座らないという選択になるのだが、混雑時に席が埋まっている、立っている方もいる状況で、優先席だけが空いている場合に遭遇すると、その意味をどう考えてしまうのである。

早いもので、私もあと9年で定義上は高齢者となる。高齢者も妊婦さんも、障害をもつ方も特別な立場であるという感覚を捨て、当たり前のように、優先席でなくても譲る社会がやはり理想だ。困った方がいる時に席を譲る心は日本人の気質ともいえ、ごく自然に行えるのではない。カラフルに色分けされ、あたたかみ専用席のようにされている優先席をいつも眺めながら、私は少し寂しさをおぼえるのである。

お困りごと

ありませんか



あぐい 初美
安喰

元日の能登半島地震から2か月以上が経ちましたが、水道や下水道の復旧には相当の時間を要し、また仮設住宅などの住まいの確保も遅れており、復旧・復興が急がれます。

地震から2週間後に稲毛区役所が主催した防災講座を受講しました。お話の中で印象的だったのは、災害が発生した時に一番大事なはず自分の命を守ることだということでした。自

分が元気なら周りの人を助けることができますが、自分の身の安全が確保されなければ悪くすれば死者が増えることになってしまいます。

そして、大地震はいつか来るかもしれないけれど、ほとんどの人が今夜来るとは思っていないことでした。今夜地震が来て電気やガス、水道が止まってしまったらどうするか、私も危機感を持って災害の備えがで

きてはいませんでした。

非常用の食料は買ってあるけれど食べてみたことはありませんし、携帯用のトイレも実際に使ったことがありません。能登のように水が流せなかったら、汚物を保管しておくことが必要になります。いざという時慌てないために、いろいろな場面を想定して自宅でも訓練しておくことが大事だと思います。

町内会・自治会で避難訓練が行われていますが、訓練の内容も見直しながら防災を日常的な取り組みにする必要性を強く感じました。

薬局だより



万全ですか？ お薬の災害対策

1月1日の能登半島地震発生で、災害はいつ起きても不思議ではないこと、日ごろからの備えの重要性に改めて気づかされたという方も多かったです。万全ではないでしょうか。

災害時にいつもの薬が急に飲めなくなってしまうとリバウンドが起きて病気の症状が悪化してしまう危険性があります。例えば血圧の薬を服用している方が急に薬をやめると血圧が急上昇したりします。また、睡眠薬や抗不安薬などは薬をやめることで離脱症状と呼ばれる不快な症状が現れることがあります。医師や薬剤師に相談して、ご自

身が飲んでいるお薬を急に服用できなくなってしまう場合のリスクを理解しておきましょう。

どのくらいのお薬の予備が必要でしょうか。災害が起きてすぐの頃は薬の入手が難しいため、少なくとも7日分の予備は必要だと思います。外出先で被災してしまう可能性も考慮して、普段からかばんの中に入れておくことよいでしょう。ただし今回の地震のように、半島の特殊性で道路の寸断が必要な物資がなかなか届かない状況ではさらに混乱が続く可能性もあります。糖尿

病でインスリンを使用しているなど命にかかわる大切な薬を使っている方はさらに多くの予備を持っておくことより安心です。お薬の内容を定期的に確認して入れ替えておく(古いお薬

から順番に使う、新しく処方されたお薬を追加)こともポイントです。

普段からお薬手帳に既往歴や副作用歴、アレルギー歴などを記録しておく、災害時に適切なお薬を処方してもらおうための有用な情報となります。外出するときはいつもお薬手帳を携帯するようにしましょう。スマホでお薬手帳を写真に撮って保存しておく、家族等とお薬情報を共有する、お薬手帳のコピーを財布や非常持ち出し袋に入れておくのもよいでしょう。

災害時に自分の「お薬とお薬情報」をもっていないことのリスクはとても大きいので、自身にあった災害への備えをし

てんでない薬局 坂本知子

～ 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。～

股関節のエクササイズ レッツ体操

今回は股関節の可動域を広げて、筋力をアップするエクササイズをご紹介します。

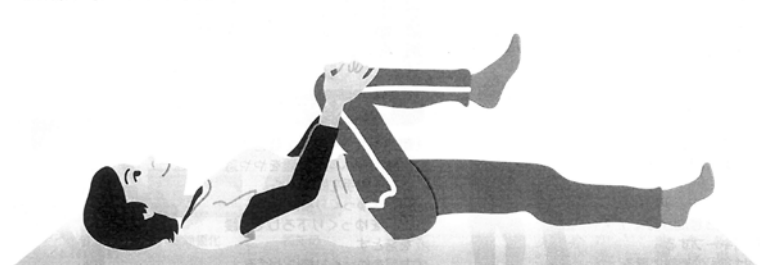
2 股関節外旋 (股関節外旋筋)

- ①横になって右を向き、両膝を合わせて足を閉じる。
- ②両足のかかとの位置は変えずに、左手で左膝をできるだけ上へ開く。
- ③左手を離し、そのまま5秒間維持する。
- ◎3セット
- ※反対側も同じように行う



1 股関節屈曲 (腸腰筋)

- ①仰向けになり、両手で右膝を抱える。
- ②両手を離し、そのまま5秒間維持する。
- ◎3セット
- ※反対側も同じように行う



3 股関節伸展 (大殿筋)

- ①仰向けになり、腰の下にクッションなどを入れる。
- ②腰をクッションから離すようにお尻を高く上げ、5秒間維持する。
- ◎3セット



次回
おしゃべり会の
お知らせ
4月20日(土)
10:00～12:00
診療所3階

診療所からのお知らせ

金曜夜間外来変更のお知らせ

当面、第2週と第4週の金曜夜間外来は休診となります。
ご迷惑をおかけ致しますがご理解の程よろしくお願いたします。

マイナ保険証を導入しました

事務長 木間 勇

北部診療所では、3月1日からマイナ保険証を導入しました。写真のような機械が入っていて、すでに使っていた方もいらっしゃるかと思います。この機械はマイナ保険証の読み込みと、従来の保険証の読み込みにも対応していますので、受診の際には、ご使用にご協力をお願いいたします。政府は利用促進に躍起になっていて、給とムチの利益誘導が露骨に行われています。2024年3月現在では、初診料(初めてや久しぶりに受診された方)にマイナ保険証を使うと2点、使わない(従来の保険証)と4点の算定が追加されます。1点10円で1~3割の負担割合で多くて20円くらいとなります。

当分の間は従来の保険証も使えます。診療所としてはマイナ保険証の一体化に反対し、「従来の保険証を存続して併用できるように」と政府に求めています。

よろしくお願いたします。

た後実家で一人暮らしをして学経験もある。両親を看取った後実家で一人暮らしをして

要介護1と認定された。Aさんは独身、4人姉弟の長女。仕事をバリバリとこなして、美人で外国語も堪能、留学経験もある。両親を看取った後実家で一人暮らしをして

新シリーズ

知っておきたい 介護保険⑪

●介護保険事例

Aさん(80歳・女性)。定期通院していたが物忘れがあり、あんしんケアセンターに相談。認知症初期支援チームがAさんに関わり、専門医受診し認知症と診断。半年かかって介護保険申請を行い、

要介護1と認定された。

は「...」と妹さんは施設入所を

の請求書もある。Aさんは「私は大丈夫」「後でやる」「自分でできる」。援助してくれる妹に色々言われるのも気に入らない。「姉が孤独死するのは...」と妹さんは施設入所を

きた。認知症と肝臓疾患を抱えたAさんを現在は10歳下の末っ子の妹が援助。

服薬と体調管理のため週1回訪問看護を利用開始した。服薬は確認しないと声掛けだけでは一人で飲めないAさん。家事も滞っており未払いの請求書もある。Aさんは「私は大丈夫」「後でやる」「自分でできる」。援助してくれる妹に色々言われるのも気に入らない。「姉が孤独死するのは...」と妹さんは施設入所を

は無理かな」とAさんが話している

肝臓疾患が悪化したのだ。入院は2か月以上になり、その間に大きな心境の変化があったよう。「ひとりで生活するのは無理かな」とAさんが話している

訪問介護を週1回から週3回に増やし生活が整ってきた頃、倦怠感が強くなり寝て過ごすことが多くなった。区分変更を行い、サービス再調整中にAさんは入院となった。

希望。毎日の服薬管理と必要な介護も受けられる施設入所の提案に「施設には行かない」とAさん。自宅生活を続けるために訪問介護も利用開始した。

1年足らずの短い期間だったけど、スパシーバ(ありがたい)Aさん。

あった。そして笑顔で妹さんに付き添われて住宅型有料老人ホームに入所された。

たけのこご飯



保健部
コーナー
あったか
レシピ
20

(材料4人分)

- ・米 3カップ
- ・水 3.3カップ
- ・だし昆布 15g
- ・油揚げ 2枚
- ・人参 50g
- ・茹でたけのこ 160g
- ・糸こんにゃく 1/3袋
- ・うす口醤油 大さじ1
- ・みりん 大さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・だし汁 1カップ
- ・糸みつ葉 1把
- ・紅生姜 25g
- ・もみのり 1枚分

献立のヒント

てんぷら・若竹汁
ヨーグルト

(作り方)

- ① 米は洗ってだし昆布を入れて吸水しておく。
- ② 油揚げは油抜きをしてタテに包丁を入れ、せん切りにしておく。人参は3cmの細切り、茹でたけのこは2cm位の薄切りにしておく。糸こんにゃくは茹でこぼし、3cm位に切っておく。
- ③ 鍋に②を入れAを加え、含め煮し、汁気を切り①に具を乗せ炊き上げる。
- ④ ③をさつくり混ぜ1cmに切った糸みつ葉を混ぜる。
- ⑤ 茶碗に盛り紅生姜ともみのりをちらす。

伊藤千尋さんの講演会を聞いて

石井 恵美子

民医連の運動と、戦争は相いれないものです。人類と核兵器は共存できないと常々考えている私は、9条の会の世話人でもある伊藤千尋さんのお話をぜひ聞いてみたいと思います。参加しました。岸田政権は軍事費を2倍化して、専守防衛を投げ捨て、敵基地を攻撃する力を持つようとしています。武器を増やしても平和は築けないと思います。戦争を止めるには武器を持たないことが一番の保証になると、人類初の日本の平和憲法を考え出したのは戦後の幣原喜重郎であ

り、マッカーサーに進言して、憲法9条になったと知りました。自衛隊は、国を守るいいいますが、国境の向こうは敵であり、双方の人が死に、国は破壊されます。人間が核兵器を持ってしまった以上、世界の事情は根本的に変わってしまいました。国際紛争は平和的手段によって解決するしか人類には選択肢がないと思います。核兵器禁止条約を批准する国を増やして、核保有国の手を縛っていきましょう。この機に「碑」を建立して、民医連運動の指針の一つである憲法9条(戦争放棄)を身近な人々に知らせ続ける意義は大きいと思います。

診療体制

2024年3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	
夜間	秋谷	休診	秋谷	休診	1 秋谷 2 休診 3 三川 4 休診 5 三川	休診

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。北部診療所 TEL 043-251-8131