

発行 飯伊民医連

(長野県民主医療機関連合会飯伊地域連絡会)

〒395-0801 長野県飯田市鼎中平 1905-5

電話 0265(52)5490 fax 0265(52)5491

編集 機関紙編集委員会

発行責任者 林 憲治 編集委員長 水野 耕介

役立つ情報をご提供します。ぜひ纏ってご利用ください。掲載にふさわしい情報やアイデアも気軽に寄せてください。

重度障害者の社会参加を支援

四肢麻痺の青年、憧れの街 倉敷へ



シャッターを押す

健和会病院総合リハビリテーションセンターでは、センター長福村医師を中心とした医療スタッフチームを結成し、四肢麻痺の坂内秀行さん(39)、ご家族といっしょに、8月31日から9月1日まで、1泊2日で岡山県倉敷市を訪ねました。

2011年、坂内さんは「くも膜下出血」を発症、完全四肢麻痺、意識障害、重度嚥下障害となりました。元々カメラが趣味だった坂内さん。8年間のリハビリを継続する中で、意識改善と左手指の回復が進んだことで、カメラを固定し、自分でシャッターを押すことが可能になりました。そこで、リハビリセンターでは、10月25日(金)に飯田市で開催される『全日本民医連神経リハビリテーション研究会』でのカメラマンを坂内さんに要請することとしました。

今回、坂内さんの社会参加支援を目的に、神経リハビリ研究会でカメラマンをする際に着るスーツをジーンズ生地で作成するために、この企画を計画し、実現しました。

チームは医師を中心に、看護師1名、理学療法士2名、事務局員2名。坂内さんの母親と婚約者を含む総勢9名で、福祉車両をレンタルして飯田市から片道7時間かけて倉敷へ向かいました。坂内さんにとって、くも膜下出血を発症してから初めての外泊体験となりましたが、坂内さんの表情はとても良く、安定した状態で無事倉敷に到着できました。

決めていたジーンズスーツ店では、理学療法士の介助で採寸を行ない、生地選びやボタンの色を決めるオーダーの際には、表情がさらに明るく輝き、しっかりと意思表示をされました。

くも膜下出血の発症以降、重度の障害があり、できることが限られ、日常的に制約されることも多い中で、物理的にもかなり遠方となる旅行外泊を本人と家族に体験してもらおうことができました。家族は「連れて来ることができて本当に良かった。次はどこへ行こうか？」と話されています。

スーツをオーダーする

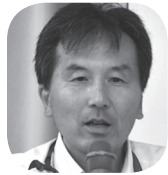
また、普段の生活では引き出せないような、精神的身体的な反応を垣間見ることができ、私たちスタッフも楽しみながら社会参加に関わるたくさんの貴重な経験を重ねることができました。

旅程を通して、医療人が障害者の社会支援に寄り添い、携わり、ソーシャルアクションについても改善し、さらに拡げていく重要性を深く感じました。

健和会病院 診療秘書室 室長 大槻 友里

「秋の共同組織拡大強化月間」を全員で成功させよう!

健康づくり・フレイル
予防の取り組みを



共同組織拡大強化月間の取り組みが始まってすでに

2ヶ月、月間の活動をさらに大きく盛り上げ、みなさんと一緒に『拡大目標520人』を達成しましょう。



健和会病院組織課課長
近藤 健

9月12日(木)のスタート集会には、健康友の会、ゆいの会、杜の会、職員合わせて120名が参加。栃木民医連宮本 進 事務局長より、「地域丸ごと健康づくり」を突破口にした栃木保健医療生協の実践や行政との連携、子ども支援活動の中で

連帯が広がった広域での取り組み

祭、支部企画などでフレイルチェック(健康チェック)を積極的に開催します。このチャンスを生かして、みんなと一緒に誘い合って健康づくりを進めましょう。職員も積極的に全員が参加し、共に元気に取り組みます。

などがつぶさに報告され、「共同組織・地域住民との協同の力でいのち輝く社会を地域でつくろう!」と熱い呼びかけが発信されました。

牛山雅夫理事長から「月間で健康づくり・フレイル予防の取り組みを進めよう!」、折山安弘友の会長から「共同組織会員と職員が力を合わせて共同組織をさらに大きくしよう!」と訴えがあり、月間の意義を確認しました。

会員を増やすことは「安心のネットワーク」を確実に広げることにつながります。地域活動では、会員を増やすことで、健康づくりや居場所づくりをより元気な活動に高めることができそうです。

シリーズ リハビリ 最前線 ⑧

「高次脳機能障害研修会(南信地域)」を開催

飯田市勤労者福祉センターで8月24日(土)開催された研修会は、長野県、長野県高次脳機能障害リハビリテーション講習会実行委員会(健和会病院を含む県内の指定4高次脳機能障害支援拠点病院)主催で、今年第16回目を迎えました(本研修会は日本損害保険協会による助成事業)。

●研修①・健和会病院回復期リハビリテーションセンター加藤朋典科長(作業療法士)「あなたの大事な人が交通事故で頭にけがをしました。どう支えるべきか!さあ学ぼう」(交通事故外傷に伴う高次脳機能障害)「外傷性脳損傷のメカニズムやそれに伴う高次脳機能障害の内容や援助方法の説明。高次脳機能障害の患者・家族への支援について、臨床現場最前線での実践経験を通して、障害受容の過程を踏まえた関わりなど、当事者・家族への支援方法を報告。



●研修②・高次脳機能障害のある竹村勝則さん当事者による報告

竹村さんは昨年、健和会病院の回復期病棟に入院されており、入院当初の話や入院中のリハビリのこと、退院後、現在までの生活について、当事者目線からの実体験を基に報告されました。発症時、自分の名前や簡単な絵が描けないなどの症状を呈しながらも、医師やスタッフから指摘されるまで自覚がなかったことや、絶望し諦めかけたこともある

が「家族のために」とリハビリに励んだこと、退院後運動をする上で、自分なりに実践している工夫や注意点なども具体的に披露。現在は、就

復帰を実現した竹村さんですが、自分で苦手なことも自覚し、工夫を加えていくことや、諦めず前向きに取り組むことの大切さについて語りました。

当日は、障害当事者と家族、保健・医療・福祉・教育の関係者が集い、参加は110名に。「段階に応じた障がいへのアプローチを講師の経験に基づいた話を聞けて良かった」「自分でできないことに気づき、それを克服するための工夫を自分で考えながら、高次脳機能障害に対応した当事者の貴重な話が聞けた」等の感想が寄せられました。

健和会病院 回復期リハビリテーション科
作業療法士 吉澤 希未

- 北信 長野県立総合リハビリテーションセンター
- 東信 J A 長野厚生連 佐久総合病院
- 中信 医療法人社団敬仁会桔梗ヶ原病院
- 南信 社会医療法人健和会 健和会病院

飯伊民医連第7回共同組織活動交流集會に参加



10月10日、会員同士お互いを誘い合っつて、友の会の送迎サービスも利用して(4班12名)、97人が結集。

記念講演は「豊かに年を重ねるために…」と題して、宮島恵樹理学療法士(健和会病院)から、健康寿命を延ばすためのフレイル予防について学習を深めました。講演の内容に傾きながら、時にはメモを取って真剣に聞き入る方も多く、健康維持への意識の高さを感じました。「分かりやすいお話を勉強になった。今までの自分の生活を省みて、今後の暮らしに活かしていきたい」と。

「フレイル予防」で大切なことは、「栄養」「運動」「社会参加」の三点(下図)。このような集會や班會に出かけ集まることは社会参加にもつながり、とても大切な取り組みだと実感しました。

第2部は、「編集委員会の取り組み」(杜の会)、「笑顔



健和会病院 組織課

野口 愛美

あふれるたまり場『よりあい茶屋みんなの手』の活動」紹介(健康友の会)、最後は参加者全員による歌声の熱唱で元氣あふれる集會となりました。また、おやつ100食分の提供が健和会病院栄養科よりあり、休憩時間にいただきま

ました。とつてもおいしいと評判でした。

私は10月から組織課配属となり、友の会事務局の一員として、日々の班會での健康チェックや学習を通して、会員の方々と一緒に地域の健康づくりについて考え、フレイル予防を中心に取り組みをすすめていきたいと思ひます。

全日本民医連 第29回 神経・リハビリテーション研究会 in 長野

テーマ：地域からリハビリテーションを発信する ～あきらめない心～

日時：2019年10月25日(金)～26日(土)

会場：飯田文化会館

【特別講演】

- ①伊藤 真波さん (日本初義手の看護師、北京・ロンドンパラリンピック競泳 日本代表)
- ②坂本 正夫さん (日本唯一の隕石クレーター研究者、飯田美術博物館客員研究員)

2002年に民医連病院に入職してから、幸せなことにたくさん先輩方に出会うことができました。そして長野の先生方に育てていただきました。また数多くの信頼できる仲間を全国に得ました。

毎年神経リハに参加してまいりました。毎回工夫を凝らした学びの場を提供いただくたびに、恩返しをしたいという気持ちが強くなっておりました。

私は嚥下治療のブレイクスルー*に巡り合うことができました。全国の先生方から興味を持っていただき、民医連の先生方にも見に来ていただいたり、病院に呼んでいただいたりと交流できました。全国の数々のご縁を深めるために、嚥下治療について充実した企画を計画しております。

嚥下障害治療に携わったことで歴史的な事件にかかわっていくことになりました。長野県連に移った2015年早々にご相談をいただいたのが「特養あずみの里裁判」でした。この裁判では、窒息判定の杜撰さもさることながら、福祉現場に対する無知無関



実行委員長 福村直毅先生の歓迎あいさつ(抜粋)

民医連に参加して心ならずと心待ちにしていました。皆様を抱いている熱い思いや日頃の実践を楽しく分かち合える場をここ飯田で提供できるよう、精一杯務めさせていただきます。

心が医療者や学者の中にも根深いものがあることを知り、ショックを受けました。この問題についても報告できればと考えております。

(中略)
地域ごとに様々な文化があり、そこならではの医療、福祉が発展しているものと思ひます。当たり前と感じていることにもたくさんヒントがちりばめられていて、他の地域にとつてはブレイクスルーのきっかけになるかもしれせん。ぜひ日常の仕事やちょっとした気づきを書き出してみてくださ

検索サイト：「長野 神経リハ」で検索！
URL：http://nagano-shinkei-riha.com/

「南信州お仕事キッズタウン」で医療職を体験

飯田市座光寺のエス・バー
ド（旧飯田工業高校）におい
て9月8日（日）、「お仕事キッ
ズタウン」を開催しました。

今年の「病院お仕事体験」
ブースには263人の子どもたち
（3歳から小学校高学年）と
その保護者のみなさんが来

場参加してくださいました。

健和会病院では、看護学生
4人と医学生1人の協力を得
て、病院スタッフ4名とキッ
ズ専属チームを編成。

「病院のお仕事体験」ブー
スでは、まず子どもたちがユ
ニホームを着て体験するとい
ろからスタート。用意された
医師や看護師の白衣3種類か



ら子どもたち一人ひとりにお
気に入りを選んでもらって、
白衣が着られたところで記念
写真撮影に。白衣姿を、一人
で、あるいは家族と一緒に
なったりして賑やかに撮影し
ました。

そして、子どもたちは医師
や看護師の姿に扮したまま、
お父さんやお母さんの血圧を
測定。酸素が体内にどれくら
い取り込めているのかを、パ
ルスオキシメーターを使って
測定しました。また、聴診器
を使って家族や友だちの心臓
の鼓動音を聴くなどリアル体
験しました。

子どもによる血圧測定で
は、一緒に参加している保護
者も積極的に協力して、我が
子の成長を見守り、その健や
かな未来を想っている姿が微
笑ましく印象的でした。

将来、医師になりたい、看
護師になりたいという子どもた
ちもいて、この体験が地域で
の医療職をめざすきっかけに
なったら嬉しいですね。

社会医療法人健和会
統括副看護部長 久保田 安子

かなえの里 夏まつりに酔いしれる

サービスク付き高
齢者向け住宅「か
なえの里」が開設
されて早5年、今
年も矢高神社秋季
祭典に合わせて恒
例の夏まつりを開
催しました。



焼き肉、焼きそば、五平餅、
そうめん、オードブルなどな
ど、もちろんアルコールも…。
入居者も職員も職員家族
も、飲んで、食べて、騒いで、
みんな一緒になって夏の夜の
ひとときを楽しみました。

上山の神輿も乱入して、ま
つりは最
高潮。や
んやん
やの声援
を送りま
した。
夜の帳
が下りる
と打ち上
げ花火の開始。間近で打ち上
げられる花火はとても大き
く、それはそれはきれいで、
誰もが日本の夏とまつりを満
喫しました。

社会医療法人健和会
介護事業部長 吉川 一実

移動の多い病棟 学びをエネルギーに

外科、形成外科、内科、
小児科など複数科が混在
し、0歳から高齢者まで幅
広い患者さんを受け入れて
います。入院や転入・転
出の多い病棟で、毎日多忙
を極めます。特徴は、「病
状が落ち着いてくると同時
に地域包括ケアなど他病棟
へ転科」になる運びも多く、
日々の忙しさの中、「継続し
た看護」が実現しにくいこ
とで、メンバーのやりがい
やモチベーションアップへ
のつながりにくさを感じて
いました。

そんな状況の中、病棟医
長・副院長を務める本田晴
康医師から、「この病棟は
よくがんばっている。外
科急性期患者の他病棟HC
U（※）への移動など、転科
転棟という避けられない労
力・負荷が日常的にあり、
みんな大変だとは思って
ど学ぶことでモチベーショ
ンあげましょう！」という
助言をいただきました。

今年度の病棟目標に「学
び合う」ことを掲げ、専任
係を中心に学習を深め、互
いに成長し合って、それを
日々の大きなエネルギーや
喜びにすることができると
うになりました。明る
く元気にみんながいき
いきと働くことで、患
者さんへの良い看護や
ケアが途切れることな
く提供できる病棟をめ
ざしています。

*High Care Unit

高度治療室



師長 坂巻 明子

職場紹介 (37)

健和会病院4-I 病棟

第37回健康まつりに1,000人



展示では、栄養科によるデザート試食250食の提供や測定項目



学校卒業生「和太鼓 花の木」による壮大なオーブニング太鼓で開始。友の会伊久間さつき班の「詩吟と唄」、鼎小合唱部

9月8日(日)の「第37回 健和会健康まつり」に、来場者760人、要員240人の合計約1000人が参加。真夏日の猛暑の中、健康友の会をはじめ多くの共同組織会員と職員との奮闘により、おまつりは大成功でした。

昨年好評だった子ども企画では、「くすり分包機体験」に90人、その他「スライムづくり」など楽しい企画にも大勢の子どもたちが参加。会場は子どもたちの元気な歓声に包まれ、担当職員も元気をもらいました。

目が細かく精度の高い「イン・ボディ」による体組成に長蛇の列が…。職場や委員会による取り組みでは、写真掲載で明快なプレゼンがわかりやすく、日々積み重ねてきた多様な実践活動の発表に足を止めて見入っている来場者も多く見られました。

赤澤医師による医療講演には大勢の来場者が詰めかけました。講演後、「がんの治療は他の病院との連携も大切だということがよく分かり」「講演が聞けてよかった」との感想が寄せられました。

「フラワーエンジェルズ」の合唱、人形劇や、コーラス、上溝こども獅子舞、ヒップホップダンス、労組青年部による「手話と合唱」などなど、どれも趣向を凝らしたステージの連続に観客は魅了されました。大トリでは、医師が全員集合して医局座「笑点」が演じられました。牛山雅夫院長扮するおばあさん役の登場に会場は大きな笑いの渦に巻き込まれ、おひねりが飛びました。

毎年外来内科待合エリアで行なっていた健康企画を、今年度は5号棟3F会議室に変更して開催。来場者減少が心配されましたが、骨密度・体組成測定に165人、血糖測定に110人が来場、物忘れ改善システムなども含め各種健康チェックに極めて多くの方が訪問。検査実施後の判定結果報告も、一人ひとりに丁寧な結果返しを實行して、いずれも好評を博しました。



健和会病院
組織課 下島 隆宏
(健康まつり実行委員会事務局長)

手軽に簡単らくらくレシピ ②②



今回も減塩の続き(3回目)です。みなさん、「減塩食品」を利用されたことがありませんか？身近なスーパーなどでも「減塩食品」を数多く見かけるようになりました。「減塩＝美味しくない」というイメージがあるかもしれませんが、最近では食材の持ち味やだしとうま味を活かし、調味料特有の味、風味を残して味を調整した減塩食品が開発されています。高血圧の管理や予防のために、減塩食品を上手に利用するのも良い工夫と思います。今回は、にんにくとこしょうの風味、ベーコンの塩味、減塩しょうゆを使った減塩レシピを紹介します。

健和会病院 健康管理課 管理栄養士 佐々木 朱美

れんこんとまいたけの洋風きんぴら

エネルギー量(1人分) 165 Kcal
蛋白質 3.4g 塩分 0.4g

●材料(2人分)

- ・ れんこん 150g
- ・ まいたけ 50g
- ・ ベーコン 1枚(20g)
- ・ にんにく 1片
- ・ オリーブオイル 大さじ1
- ・ こしょう 少々
- ・ 減塩しょうゆ 小さじ1

●作り方

- ① れんこんは5mm幅のいちよう切りにし、水にさらす。ベーコンは1cm幅に切る。にんにくは薄切りにする。まいたけは小分けにしておく。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、軽く炒めた後、ベーコンを加えて炒める。
- ③ ベーコンに火が通ったら、水を切ったれんこんを加える。れんこんに火が通ったらまいたけを加えて炒める。こしょうを振り、最後にしょうゆを入れてさっと混ぜたらできあがり。





七和の里 家族旅行記 セントレア空港を見学

障がい者の日中活動支援をしている七和の里は、毎年日帰り旅行を企画・実施しています。10月5日(土)、さわやかな秋晴れの下、七和の里メンバーと家族、職員の総勢36名で、中部国際空港を訪れました。この空港の愛称は「セントレア空港」で、日本の大規模ハブ空港の一つです。

空港に新しくできた「フライトパーク」には本物の旅客機ボーイング787号機が展示されています。次世代航空機787(座席数294)は、中型機でありながら大型ジェット旅客機並みの航続距離を可能にし、燃料効率率は20〜25%向上と低燃費を実現、ワイドボディ機最高速であるマッハ0.85での巡航ができます。その広く快適な環境の機内をみんなで見学、光のショーも体験、自分の描いた飛行機を映像にして飛ばしたりして楽しみました。

お昼にはおいしいバイキングに舌鼓。午後は空



中部国際空港にて

港で買い物に勤しみ、展望デッキでは空に飛び立って行く飛行機の勇姿をゆっくり眺め、国際線旅客ターミナルを満喫しました。この日はラグビーワールドカップの試合があり、空港内には各国のユニフォーム姿の外国人観光客もたくさんいて盛り上がっている熱気も身近に感じることができました。

年に一度のお楽しみ旅行。来年はどこに行こうかな…。障がい者支援センター
七和の里 所長 原 耕平

第10回はやしの杜まつり

昨年は大型台風のため中止となり「今年こそは！」を合言葉に、6月より実行委員会を立ち上げ、準備をすすめてきました。9月29日(日)、今年も晴天に恵まれ、待望のまつり開催が実現。

地元団体を中心としたステージ発表、利用

者さんの作品展示、屋台販売、各職場企画、共同組織の

みなさんによる売店、健康チェック、スタンプラリーなど、

来場者400人に楽しんでいただきました。ステージ発表

での太鼓やよさこいで懸命にパフォーマンスする子どもたち

の様子に(写真)涙する利用者さんもありました。

午後、服部美秀医師(老

健はやしの杜施設の杜施設

長)による記念講演「若い

演「老いと認知症と私たち

と暮らす人



私を生きる」には50人が参加。参加者から「素晴らしい」「もっと聞きたかった」「うちの地域でも講演してほしい」と大好評でした。

実行委員会
事務局
近藤 玲子

健和会病院着任医師の紹介

小平 日実子 医師

(こだいら ひみこ)

10月1日

兵庫県出身。福井大学医学部2010年卒。石川県勤務。労務医療協会城北病院での初期研修後、信州大学病院や長野市民病院で病理医として勤務。2015年、神戸大学大学院医学研究科に所属。

「医学博士号」と「病理専門医」を取得。

コメント

「南信州の病理に貢献できるように頑張ります！よろしくお願いします」

早めの予防接種でインフルエンザ感染を防止して、この冬も元気に過ごしましょう！

今年のインフルエンザ感染は流行がかなり早くから始まっており、確実に広がっています。早い時期からの予防・感染対策が重要です。



- 予防接種費用 1回目4,300円、2回目は2,300円(対応ウイルスは4価：A型2株+B型2株)「ブースター効果」が得られる確実な2回目接種もぜひお受けください。

予防接種専用の予約外来：健和会病院 ☎ 23-3115

- 友の会員「インフルエンザ予防接種費用補助制度」

65歳以上会員は500円、18歳から64歳までの会員とその子ども(高校生以下)は1,000円の補助が受けられます。「会員補助制度」をぜひご活用ください。この機会にご入会をご検討ください。ご希望の方は病院窓口でお尋ねください。※「手洗い・うがい・洗顔」「朝起きてすぐの歯みがき」「あいうべ体操」「ロングブレスピロピロ(腹式呼吸エクサ)」は、インフルエンザや花粉症の日常的な予防法として有効です。健康友の会事務局まで ☎ 53-7252

伊那谷健康友の会 11月、12月の予定

- 竜丘支部 医療講演とフレイルチェック（健康チェック）
11月30日（土）13：30 時又ふれあいセンター
講演「これからもさらに元気に楽しく生きるためのヒント」
講師：健和会病院・リハビリ科職員
 - 上郷支部 医療講演とフレイルチェック（健康チェック）
12月7日（土）13：30 上郷公民館
講演「これからもさらに元気に楽しく生きるためのヒント」
講師：健和会病院・リハビリ科職員
 - 高森支部研修旅行 11月7日（木）
木曾上松町・赤沢自然休養林
 - 松川支部研修旅行 11月11日（月）
奥三河・湯谷温泉
 - 上郷支部研修旅行 11月6日（水）
大鹿村紅葉の旅
 - バランスボール、筋力アップ教室にお出かけください！
 - ・ 鼎支部 毎週水曜日
10：00～11：00 かなえの里ホール
 - ・ 山本支部 11月21日（木）、12月26日（木）
いずれも10：00～11：00 東平防災センター
 - ・ 高森支部 11月16日（土）、12月21日（土）
いずれも10：00～11：00 高森公民館
 - ・ かやの木 筋力アップ体操 11月13日（水）、12月11日（水）
いずれも17：30～18：30 かやの木診療所
- ※どの会場も、どなたでも参加できます。



3台を寄贈して
テーブルワゴン
を介助に使用する
福社セレモニー
を開催し、食事
に勤務する従事者として心よ
り嬉しく思います。

特別養護老人ホームゆい
生活相談員 小澤 絵美

竜峡中学生がテーブルワゴン3台を寄贈

竜峡中学校では、アルミ缶と牛乳パックを回収資源にして資金化の上、毎年ゆいの里に福祉用具を購入・寄贈しています。今年も9月27日（金）の「竜峡祭」で

いただきました。
特養ゆいでは、食事介助を要する方が全体の6割以上に上り、食事の際には一人ひとりの近くに職員が赴き食事介助をしています。
竜峡中学校の福祉活動に対する取り組みは、少子高齢化が加速する社会の中で、大変価値のある活動で、介護施設に勤務する従事者として心より嬉しく思います。

健和会病院 医療講演会

11月10日（日）10：00～12：30
「完全側臥位の実技講習会」
会場：健和会病院医療介護総合センター
参加費：1000円
対象者：医療福祉関係者、一般の方
<参加申し込み>健和会病院総合リハビリテーションセンター
電話：0265-23-3116
12月 飯伊民医連学術運動交流集会開催のため、休講

各地の文化祭で「フレイルチェック（健康チェック）」を行ないます。

・ 鼎地区文化祭	11月2日（土）	13：00～15：30	鼎体育館
・ 羽場地区文化祭	11月2日（土）	10：00～12：00	羽場公民館
・ 龍江地区文化祭	11月3日（日）	13：00～15：00	龍江公民館
・ 伊賀良地区文化祭	11月9日（土）	10：00～12：00	伊賀良小学校体育館
・ 松尾水城地区文化祭	11月10日（日）	9：30～11：30	水城コミュニティセンター
・ 番木村文化祭	11月16日（土）	10：30～13：30	中央社会体育館
・ 山本地区文化祭	11月17日（日）	10：00～12：00	山本公民館
・ 千代地区文化祭	11月17日（日）	9：30～12：00	千栄小学校体育館
・ 松川福与元氣村まつり	11月23日（土）	10：00～12：00	福与ふる里ふれあい館

フレイルチェック

知らぬ間に要介護状態に

社会医療法人健和会理事長 牛山雅夫



フレイル（虚弱）という言葉を聞いたことがあるでしょうか？ 加齢により心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながり）が低下した「健康と要介護状態の中間の状態」のことです。知らぬ間にフレイルを経て要介護状態に至りますが、フレイルの段階で予防に努めると健康を取り戻せます。

今年の共同組織拡大強化月間から、健康チェックを「フレイル・チェック」に進化させます。医療の専門職である職員の参加を増やし、理事・

フレイルの原因では、低栄養、筋量（筋力）低下が重要ですが、最初の引き金を引くのは、社会とのつながりの減少（孤立）で、続いて口の弱り（咀嚼・嚥下力の低下）です。女性の方がより危険性が高く、高齢者の10%がフレイルの状態にあるとされており、早期発見と予防の取り組みが大切です。

健和会では、これまでも健康友の会と協力し、地域の文化祭等で健康チェックを開催

友の会と協力し、友の会員、市民のフレイル・チェックを行います。その後もフレイル・チェックを繰り返し行なうことで、みなさんの健康寿命を延ばすお手伝いができると考えています。

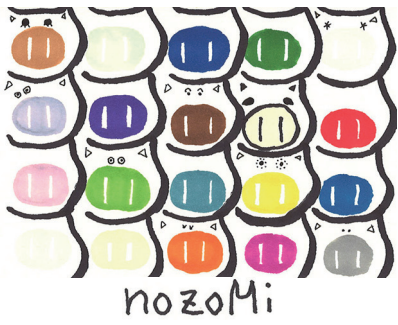
チェック項目は、社会とのつながり、口の健康については質問票で、体力チェックでは、ロコモ・チェックで行なっている立ち上がりテストなどに加え、握力、歩行速度、筋肉量等を測る計画です。

不安が続く

10月から消費税が10%に。まだ実感がなく、いつまで軽減税率が制度として続くのかもわからないまま…。これからもずっと不安が続きます。(中塚 みね子)

測定数値を来年まで

健康まつりでの「和太鼓花の木組」の太鼓をはじめ上溝の「こども獅子舞」等、他の演目もそうですが、その一生懸命な姿に心を打たれました。健康チェックでは職員のみなさんからの優しい健康アドバイスがありがとうございました。この数値を来年の測定まで残しておいて、比較・反省の資料にしたいと思います。(友の会員 ミドリ)



被害を顧みない政権・メディア

台風15号により死者が出るほどの被害が発生している状況下、安倍政権は内閣改造、憲法改正に躍起となり、被災地への支援を怠り、市民生活のライフラインがこちらで手遅れになっていく。その時、各メディアも被災地の報道より政権側ニュースを重視。海外メディアからは批判を浴びていた。当然だ。(市川 佐代子)

読者の声

停電のニュースに心痛む

台風15号で被災した千葉県県の停電のニュースを見るたびに心が痛みます。自然災害が起きるたびに、未曾有の災害と言われますが、なんとか手立てがなかったのか、検証して今後に役立ててほしい。また、詐欺まであり、残念です。(まりん)

目からウロコ

「かけもの」をかけずに食べる。という減塩のポイントに「え！」と正直目からウロコでした。考えてもみなかつ

た。さて、今夜の冷奴から始めてみましょうか？(できるかな？)まずは私自身から実践！(守屋 真知子)

健康のために

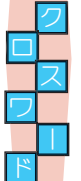
定年退職し、今のところ体に異常はありませんが、健康のため健康友の会の講演や教室に参加したいと思います。(岡庭 直茂)

予防を心がけたい

健康に気を使う年齢になってきました。地域の医療の充実も大切ですが、まずは個人レベルから予防に心がけたいです。(あみんのかあさん)

このたびの度重なる台風で被災された方、関係者のみなさんに心よりお見舞い申し上げます。未曾有の災害の発生となりましたが、困難を乗り越え、1日も早く日常生活が戻ることを祈念申し上げます。
飯伊民医連だより編集委員会

飯伊民医連



パズル

応募締切りは 11月30日(必着)

ヨコのカギ

- 「とんとんとんからりん」と〇〇〇〇〇
- 地面の下は？または、土地の値段。
- 風邪予防に〇〇〇を着用。
- 漢字で書くと、「木」が三つ。
- かなやカタカナ、英数字などの総称を指します。
- 石川県南西部に位置する市。〇〇百万石。

タテのカギ

- 「良い」「愉快的」「楽しい」「素敵な」などの意味を持つ英単語。
- 言ってもしかたがないことを言って嘆くこと。「〇〇をこぼす」
- 和歌山、愛媛、静岡が代表的産地。ビタミンCの素。
- 阿寒湖に生育する〇〇〇は、美しい球状体を作るため日本の特別天然記念物に指定されています。
- 空に浮かぶ白いもの。いろいろな形をしています。
- 国語、算数、〇〇、社会。

1	2		3	4
			5	b
6		7		
e		8	a	9
10	c		11	d

解答	a	b	c	d	e
----	---	---	---	---	---

9月号の当選者

たくさんの方に応募いただきありがとうございました。正解者のなから抽選で次の方々に図書券をお送りしました。(当選者) 岩本一郎、片桐貞夫、きみちゃん、吉川 源、吉村 尚美

9月号の解答 ケイロウノヒ

郵便ハガキに住所、氏名、解答を書いてお送りください。正解者には記念品(図書券)をお届けします。(正解者多数の場合は抽選) 本誌の感想、ご意見をお書き添えください。本誌に掲載させていただきます。匿名希望者はペンネームをお書きください。