

# 花診 健康友の会だより

花園診療所健康友の会

2018年1月発行

通巻196号

新年号

千葉市花見川区花園2-8-25 TEL. 043-274-9500



## 子福桜

薔薇（ばら）科。  
 読み方は、コブクザクラ。  
 「十月桜」と「支那実桜（しなみぎくら）」の雑種。  
 ふつう、1つの花からは1つの実ができるが、この子福桜は2つ以上の実をつけるらしい。  
 そこから、「子宝」の桜、ということ  
 ことで「子福桜」の名前になった。

## 年頭あいさつ

花園診療所健康友の会会長 伊藤 千代子



あけましておめでと  
 うございます。  
 2018年の年明け  
 はいかがでしょうか？  
 昨年は早い時期から  
 台風・大雨など全国で大きな被害がありま  
 した。

憲法改正を許さない全国統一署名」に取り  
 組んでいます。ぜひ多くの皆さんの協  
 力をお願いいたします。

さて、日頃より「友の会」のいろいろ  
 な行事にご協力をいただきありがとうございます  
 ございます。友の会では地域丸ごと健康つ  
 くりをめざし、安心して住み続けられる  
 まちづくりに向けて「おしゃべり班会  
 など各々の地域で検討しています。楽し  
 くおしゃべりする機会を広げましょう。

平和憲法を守り、社会保障切捨ての政  
 治をやめさせ、民医連にふさわしい無差  
 別・平等の医療・福祉・介護に向けてみ  
 んなで行動してゆきましょう。  
 今年もよろしくお願ひします。

## 友の会新年のご挨拶

花園診療所所長 本田 悦功



皆さん、あけまして  
 おめでとございます。  
 昨年中は花園診療所の  
 いろいろな活動にご協  
 力頂きありがとうございました。

しました。今年も新年を迎え、皆さんもゆっ  
 くりとお正月を楽しみましたか。何だか年々  
 一年が過ぎるのが早くなり、昨年のご挨拶を  
 考えていたのが、ついこの間の事のような気  
 がします。最近では体力の衰えもひしひしと感  
 じ始め、1日、1日を着実にしっかりと歩ん  
 で行こうと毎日気を引き締めています。

さて、昨年は参院選やミサイル問題、トラ  
 ンプ政権の迷走など、落ち着いて暮らす  
 どころか毎日が不安の渦で一杯です。AIな

どの科学技術の進歩は目を見張る物があり  
 ますが、人間の心は人類誕生時と進歩はし  
 ていないようです。スマホだカーナビだと  
 文明の利器は至る所に溢れています。そ  
 れを使う人間ときたら、国と国、主義と主  
 義の方がの張り合いで、争いは世界の至る  
 所に溢れています。そして悲しい事件や出  
 来事ばかりが多い世の中です。原始時代と  
 比べれば、神と見紛うばかりの文明の利器  
 を身にまといながらも、心は貧しいまま  
 です。自分が良ければと言うばかりの強欲  
 な世の中になつてしまいました。たまた  
 ま勝ち抜けた人は遊び呆けますが、その他  
 の大勢は将来に対する不安だらけの世の中  
 になつてしまいました。

今年こそは明るく、物は無くても安心し  
 て笑って暮らせる世界になればと年初から  
 願っています。

## 健康体操サークル

～ 普段の生活をより快適に過ごすために ～

二和ふれあいクリニック 医療トレーナー 小野 毅

偶数月の第一月曜日に、友の会健

康会館で体操教室を行っています。

内容はストレッチ体操、筋力トレーニング（自分の体重やタオルなどを使ったトレーニング）が中心で、ご自身の体調や、痛みの状況に合わせてながら参加できるような教室で



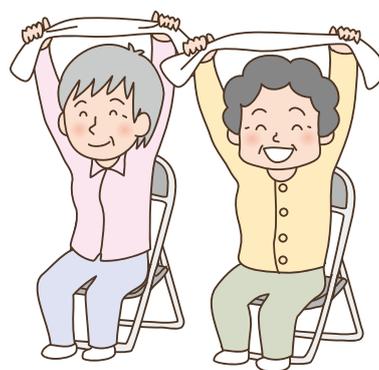
まずは、ストレッチで軽く汗をかきます。

す。

40歳を過ぎると、人の体は少しずつ変わっていきます。特に対策をとらないで普通の生活を送っていると筋力、柔軟性、骨密度などは徐々に低下していきます。特に筋力は年間1%低下していくともいわれています。



タオルを使ってトレーニング。簡単だけど結構つらい



す。さらに、太ももの筋肉はもっと

早い時期から落ち始め、20歳を過ぎると低下が始まるともいわれています。60歳で40%、70歳で50%も落ちてしまう可能性があるといわれています。太ももの筋力が落ちてしまうと、自分の体重が支えきれなくなると、膝への負担がとて大きくなってしまう、痛みや変形の原因になってしまったり、歩くときに脚がしかりと上がらず、転んでしまう原因になってしまったりといふことがありません。

放っておくと衰えてしまう筋肉ですが、きちんと意識して上手にトレーニングをしてあげると、いくつになっても筋力を取り戻せるという研究結果もたくさん発表されています。

## 総会日程

2018年 3月3日(土)

時間：午後1時半～3時半

会場：花園自治会館

参加費：1,000円



「なにか運動を始めてみたいけどやり方がわからない」という方、「一人だとやる気が…」という方、「始めてみても長続きできない…」という方、は仲間がいると楽しくできて長続きできるようになることも多いので、この機会にぜひ始めてみてはいかがでしょうか？

皆様のご参加お待ちしております。

皆さんこんにちは。いよいよ12月になり寒さが本格化しています。12月初旬にはインフルエンザの流行期に入った事が宣言されました。風邪も増えてきています。風邪もインフルエンザも抵抗力があり、しっかりと休息を取れば通常は治りますが、無理をしたりが弱っていると肺炎を起しやすくなりますから油断は禁物です。

肺炎の原因として肺炎球菌と言う菌があり、肺炎の中でも頻度が高く重症化しやすくなります。予防の基本は良く寝て、しっかりと食べ、適度な運動が大切です。また手洗い、うがい、加湿なども大切ですね。それから肺炎球菌対策にはワクチンがあります。

肺炎球菌ワクチンは65歳以上が接種の対象で、公費による接種は65歳、70歳、75歳と5年刻みが対

## コラム 病気のこと～本田所長から 肺炎球菌ワクチン予防接種について

象年齢です。接種により肺炎球菌による発症率が半分以下になります。また重症化する率も低下します。また他の菌による肺炎の発症率も低下します。

ですから、打っておくことが大切です。予防に勝る治療はありません。

ワクチンを1回接種すると5年間効果があります。アメリカでは65歳以上の人の60%以上の人が接種しているようです。現在の日本では2回打つことができますから、合計10年間をカバーできます。何歳で打つかはその人の体力や病気の有無にもよりますから、打ってみようと思う方は是非ご相談下さい。



★前ページで紹介した健康体操サークルのほかにも花園健康会館（診療所となり）でやっている活動を紹介します。お気軽にご参加ください。

### 絵手紙サークル

第2・4月曜日  
午後1時半～3時

和気あいあいとおしゃべりしながら描いています。初めての方もご遠慮なく見学にお越しください。



### カラオケサークル

第3水曜日  
午後2時から

懐かしい歌を歌っています。どなたもお気軽にどうぞ



### フラワーサロン

第1木曜日  
午後2時から

おいしいコーヒーやお茶を飲みながらおしゃべりしましょう。地域の皆さんが気軽に立ち寄れる場所づくりを目指しています。



### 清拭布作り

第2火曜日  
午後2時～3時ごろ

やわらかい綿の古布を四角く切ってくるくと丸めて箱詰めします。介護施設でおむつ交換などの時にやさしく拭くのに役立っています。作業を手伝っていただけるボランティアさんと使い古しの綿の布を募集しています。



## 千葉民医連 医療・介護系 奨学生募集

これからの地域医療・介護・福祉を担う学生さんを応援します!

将来、千葉民医連の病院・診療所・薬局・訪問看護ステーション・介護福祉施設等で働きたいと考える、医療系・介護系学生を支援する、奨学金制度です。

- 医学 月額8万円(上限)
- 薬学 月額5万円(上限)
- 看護 月額5万円(上限)
- リハビリ 月額5万円(上限)
- 介護 月額3万円(上限) (その他、貸付もあります)

\*お申込み・ご相談、資料請求等は随時対応致します。

【申込み・問い合わせ先】

千葉県民主医療機関連合会 (千葉民医連)  
〒260-0013 千葉市中央区中央 4-8-201  
TEL 043-224-7497  
chiba-ishibu@min-iren-c.or.jp

**返済免除制度有**



## 安倍9条改憲NO! 全国市民アクション

戦後70年以上にわたって、日本が海外で戦争をしてこなかった大きな力は憲法9条の存在と市民の粘り強い運動でした。いま、9条を変えたり、新たな文言を付け加える必要は全くありません。私たちは日本が再び「戦争をする国」になるのは「ゴメン」です。政府はアメリカ大統領からの圧力で高価な兵器を購入しようとしています。今必要なのは、戦争は絶対にしないという決意を持った対話ではないでしょうか。署名用紙を同封しましたので、憲法を守り、平和を守る署名にご協力をお願いします。お手数で申し訳ありませんが、診療所までお持ちください。

**安倍9条改憲NO!**  
**憲法を生かす全国統一署名**  
にご協力をお願いします。

## MIN-IREN いつでも元気



## 購読のお願い

「いつでも元気」  
定価380円

お問い合わせ

花園診療所  
TEL: 043-272-7200  
FAX: 043-275-2600  
<http://www.min-iren.gr.jp/syuppan/genki/genki.html>

## 今後のサークル開催予定

清拭布（柔らかい木綿の布）が不足しております。ご提供をお願いします。また、ボランティアも募集しています。作業終了後の

ホッとひと息も楽しいですよ。清拭布は、まくはりの郷等で使用していただいております。



2月1日・3月1日	フラワーサロン
2月5日・3月5日	健康体操
2月13日・3月13日	清拭布
2月21日・3月21日	カラオケ
2月26日・3月12、26日	絵手紙
新緑のころ	トレッキング

	月	火	水	木	金	土	花 園 診 療 所 診 療 体 制 表
午前 受付時間 8:30～11:30	本 田	本 田	本 田 往 診	本 田 矢 野(第2・第4週)	本 田	本 田	
午後 火曜日 水曜日 (専門外来)	往 診	往 診	往 診	往 診 糖尿病(平山) 14:00～16:30	往 診		
夜間 受付時間 18:00～20:00	予防注射 18:00～ 本 田			本 田 本田(晃) (第1・第3週)			

※第1・3水曜日の循環器外来(花井医師)は、終了いたしました。  
※火曜日の糖尿病外来(平山医師)は12月より木曜日に変更になりました。