

静岡西部健康友の会ニュース

2022年5月1日

隔月 第303号

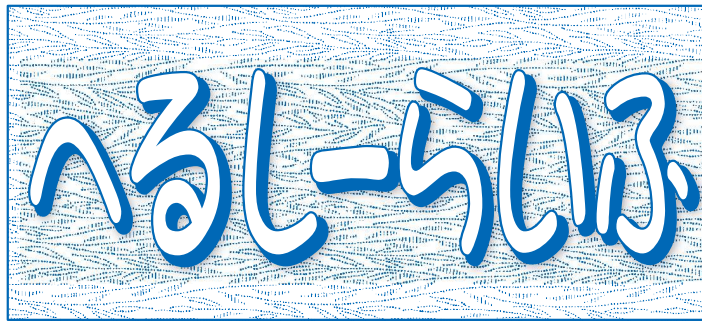
発行 静岡西部健康友の会

〒430-0807 浜松市中区佐藤1丁目22-22

☎ 053 (465) 0 2 2 9

FAX 053 (465) 0 2 6 9

seibutomonokai@ivory.plala.or.jp



友の会会員数 3/31現在 2,992世帯

- ◆老人医療を無料化せよ!
- ◆国保料の値下げを実施しよう!
- ◆国家補償の精神に基づいた被爆者援護法の制定を!
- ◆1日もはやく核兵器の全面廃棄を!
- ◆生活と健康破壊につながる消費税をやめさせよう!

軍力ではなく憲法を



5月3日 憲法記念日 特集

「力の論理」ではなく、
憲法9条いかした外交努力を!

◆武力で平和はつukれない!世界の国々との約束 ◆軍力で平和は守れる?

「戦争の放棄」が日本の平和を守ってきた
ロシアによるウクライナへの侵略で「日本も自力で守れるよう、憲法9条を変えるべき」という声は本当でしょうか? 憲法9条の「戦争放棄」や「戦力の不保持」を変えて「力と力」に頼れば、ロシアのようにウクライナへの侵略と同じ道をたどるのではないのでしょうか。



かつて20世紀の世界では、軍備を競いあった結果、悲惨な世界大戦を2度も引き起こしました。21世紀に軍事対決のエスカレートで地球・人類破壊の道に進んでいいのでしょうか?



国連憲章は、第二次世界大戦中の1945年に、後世の人々が再び戦争に巻き込まれることがないようにと、「国際紛争を平和的手段によって解決する」(国連憲章第2条3項)ことを決めたのです。これは日本国憲法前文と同じです。

二度と戦争しないために

いま、改憲を推し進めようとしている自民党や維新の会などが、国民の不安を煽りながら9条を根本から破壊しようとしています。9条が破壊されれば、際限のない軍拡が待っています。

核兵器禁止条約を直ちに批准を!

「力対力」の論理ではなく、唯一の戦争被爆国として日本政府が核兵器禁止条約を直ちに批准し、武力の行使を禁じた国連憲章と憲法9条に基づく外交努力の先頭に立つことこそが求められます。

「憲法改悪を許さない全国署名」にご協力ください。



第43回定期総会案内 5月14日(土) 午後2時~4時 アイミティ浜松2階大会議室

医療と介護のQ&A

あなたの“?”をお寄せください!

第4回



なんで? そうだったの!

いつも診察室や処置室、検査室などで「なんでこんなことするの?」と疑問に思っていることを看護師さんや検査技師さんに聞きました。

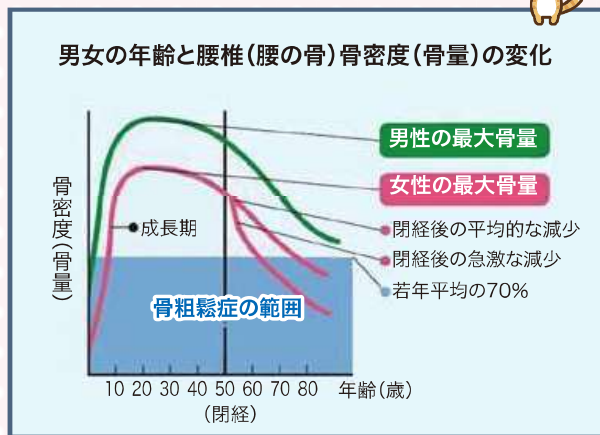


シリーズで掲載します。疑問に思っても、いまさら恥ずかしくて聞けないことやあなたの素朴な【?】をお寄せください。

骨密度測定、測定する場所が医療機関によって違うのはなぜ?



骨からカルシウムが減って骨がスポンジのように粗くスカスカになり、骨折しやすくなる病気を骨粗鬆症といいます。骨粗鬆症で生じやすい骨折は、背骨・腰骨、腕の付け根の骨、太ももの付け根の骨、手首の骨などですが、それぞれの骨の骨密度は違いがあります。



骨粗鬆症によって背骨や腰骨がつぶれて身長が低くなったり、背中や腰が丸くなったり転ばなくても骨折は起こります。(いつのまにか骨折とも言われています) また、その部位に痛みを生じることもあります。そして背中、腰、足の付け根を骨折したりすると入院して治療することになり生活に大きな負担となりますが、足の付け根、腕、手首の骨折は90%以上が転倒によるもので注意すれば骨折の危険は少なくなります。このように背骨、腰骨の骨密度を測定し骨評価をすることは寝たきりにならない一歩でもあり意義は大いにあります。当然、レントゲンによる評価も大変重要で、骨密度の値とあわせ骨粗鬆症の診断がされます。診療所では腕による骨密度測定をしていますが(友の会の班会でおこなう骨密度測定は踵で測定)、背中、腰などの骨密度測定が必要と判断されれば整形外科などに紹介することになります。

では、なぜ測定部位が違うのか、医師は患者さんのどの部位(背中腰、肩、腕)の骨密度を知りたいのかによって測定部位が違ってきます。整形外科では骨を診る医療機関ですので、障害が起きている場所や骨粗鬆症によって骨折が起きやすい背中、腰、足の付け根などを測定し治療をしていきます。一方、専門医でない医療機関では全身管理の一環として行われる健康診断であれば大掛かりな測定器が必要な腰、足の付け根などの測定よりも手軽で費用がかからずに測定できる腕、手のひらや踵の測定をおこない患者さんの「骨」の評価をします。結果によっては整形外科へ紹介されることがあります。





“コロナに負けずに、いきいき元気に暮らしましょう!”



2022年5月14日(土)第43回定期総会で
今年度の活動方針を決めます。

1 コロナを吹っ飛ばす身体づくりをみんなで楽しく!

- ・健康班会でいきいき健康づくりをすすめましょう。
- ・予防のために、無料大腸がん検診・友の会健診を受けましょう。
- ・通院サポートの充実で、安心して通院できるようにしましょう。
- ・3100世帯をめざし会員を増やしましょう。
- ・「いつでも元気」の定期購読をしましょう。



2 診療所・福祉サービスセンター・薬局をみんなの財産として!

- ・どんなことでも「患者様の声」箱に一言よせましょう。
- ・各事業所の見回りをすすめましょう。
- ・医療・介護機器を充実させるため、アルミ缶回収を。



3 協同基金を毎年一口以上、増資をしよう!

- ・協同基金500万円を目標に、毎年一口以上の増資運動に取り組めます。

4 誰もが安心して住み続けられる街をめざそう!

- ・コロナ禍で困難を抱え、“困った”方に寄り添いましょう。
- ・毎月、見守り訪問や「なんでも相談会」を開催します。
- ・9条を守り、核兵器廃絶、原発ゼロをめざします。
- ・社会保障解体に反対しましょう。



佐藤地域班会 コロナ感染で延期していた佐藤地域班会を開催します。

「誤嚥性肺炎とは! 予防のために」

日時 2022.5月18日(水) 14:30~15:30

会場 佐藤西町公会堂

講師 診療所坂本看護師長ほか

定員は20人です。事前に申し込みを。

これからの
まちあい室講座予定



お待ちしております。
感染対策をとって参加してください。

☆5月講座 場所:診療所待合室
2022年5月25日(水)14時半~15時半

第5回水谷学校
「薬の飲み方、使い方と、
よくある薬の副作用」
講師 水谷民奈先生

☆6月講座 場所:診療所待合室
2022年6月22日(水)14時半~15時半

「熱中症を予防しよう」
講師 訪問看護ステーションあすなる看護師

行事・サークル案内板

なんでも相談会	□日時 5月19日(木) / 6月16日(木) 9:00~12:00
	□場所 友の会室 (佐藤町診療所1階)
いつでも元気読者会	□日時 5月18日(水) / 6月15日(水) 10:30~12:00
	□場所 友の会室 (佐藤町診療所1階)
太極拳	□日時 5月11・18・25日(水)/6月1・8・15・22・29日(水) 14:00~
	□場所 ひまわりサロン (ひまわり薬局2F)
健康ミニウォーク	□日時 5月10日(火) / 6月14日(火) 13:30~
	□場所 診療所に集合
体幹ヨガ	□日時 毎月曜日14時~ / 第2火曜日除く毎火曜日13:30~
	□場所 ひまわりサロン(ひまわり薬局2階)

☆新型コロナウイルス感染拡大状況により変更することがあります。

事務局からのお知らせ

次回の「へるしーらいふ」発送準備は、2022年7月1日(金)午前9時より行ないます。ご協力をお願いします。



アルミ缶回収 ※空缶はすすいで出して下さい。
福祉用具・備品購入の為に、御協力をお願いします。 現在**732kg**集まりました。 3/31現在

いつでも元気
2022 5月号 380円 好評発売中

戦争をなくすために
がんの教室 認知症はよくなりますヨ(下)
「敵基地攻撃能力」とは
うちでも元気 体操&脳トレ
賢者のチカラ 鹿児島県龍郷町
食と健康 食事で免疫機能回復

車検・点検・一般修理・ちょいキズ
钣金、塗装・新車・中古車
自動車保険・バイクの自賠責保険

翔映自動車(株)
TEL425-5250/FAX425-5268



病院・医院等処方箋調剤(保険薬局)
(有)静岡健康企画

ひまわり薬局
薬剤師募集中!



中区佐藤1丁目23-3 TEL 463-4312 FAX 460-4612

3・11

浜松集會に約50名

東日本大震災から11年目の2022年3月11日夜、浜松駅北口広場に約50名が集まり、「福島を忘れない! 原発ゼロの日本を!」「ロシアのウクライナ侵略と原発施設への攻撃やめよ」と訴えました。



東京電力福島第一原発が崩壊して11年目が過ぎた。来春には冷やして排出される冷却水(アルプス処理水)が海に放出される。アルプス処理水は基準値を超えないが、通常運転されているときに排出される処理水とは違う放射性物質が多く含まれている。これはまさしく汚染水であり地元漁業者は納得できないだろう。これからは政府、東電の無策によってこの惨劇は続くであろう。そして10年以上経過した双葉町は未だに全町非難が続いている。もし原発なければと思うとやり切れない今日この頃である。

つばやき五郎

会員のひろば

俳句

二歳児を見つむ気高し 雛の顔
コナ禍の 三度の春を迎へけり

遠州浜 金子典子様

花言葉 生まれて咲いて今朝 70
ふりむけば 狛犬 あ・うん 会話する
このばり 目力高く 向う風

葵西 石黒様

山柳

メガネかけ 読む夫 はずし読むわたし
葵西 石黒様



一言メッセージ

- 我が家のテレビのアンテナに冬鳥の「ジョービタキ」が乗って「ヒツヒツ」と鋭く鳴き、合間に低く「カカカ」とつぶやく。それを眺めている私をみて、ピヨコンとおじぎして尾をピリリとふるわすこと数回。挨拶なのか、謝っているのか、アンテナの場所を借りたお礼なのか、いつたい何の為のおじぎなのでしょう。三方原町 伊代田様
- クロスワードパズルは好きでもうずいぶんとやっています。中日新聞の日曜版を楽しみにしています。それはマスをうめても並べ替えるので少々大変。この頃は娘の力を借りてしまいます。ことばがなかなか出てきません。泉2丁目 水越様
- 発表できる場があること。こんなうれしいことはありません。言葉の居場所です。お声かけなさって、入れかわり立ちかわり、心の命があふれますように。葵西 石黒様
- 世界中のみんなが平和を願っているのに、ロシアとウクライナの戦い、一日も早く終わってほしいと思います。湖東町 遠藤様
- 今年はずいぶん寒いので、いろいろな花(梅など)咲くのが例年より1〜2週間遅いようです。1回行った所でも「もう咲いているだろう」と思っで行ってみるとまだ咲いていません。同じところを何度行ったことか。今年はずいぶん遅めにいった方がいかなと思いましたが、桜はどうかなあ〜楽しみます。篠ヶ瀬町 黒川様
- 初めてフレンチトーストを手作りしてみました。レンジで簡単にふわふわ。週末の朝食にピッタリです。積志町 村上様
- 多肉植物に何となくハマり、少しずつ増えています。植物の生命力に元気をかけてもらっています。中田町 田光様

クロスワードパズル

カギをヒントにマス目を埋めて、A~Lの枠の中の文字を順に並べてください。それが答えです。

【解答ヒント】 親にとって、我が子は、最高の宝物です。

正解者の中から抽選で3名の方に図書カードを差し上げます。はがきに答えと住所・氏名を書いてお送り下さい。(FAX可) 〆切日5月31日

1	2	3	4	5	
	D			E	
6		7	8		
			K		
9		10	11	12	
				F	
		13	14	15	16
			G		H
17	18	19	20		
	J				
	21	22	23	24	
			I		
25		26	27	28	
			A		
29				30	
L					B

3月号の正解は「チルハサクラ カオルハウメ」(散るは桜 香るは梅)でした。正解者22名の方から抽選で伊代田様、勝野様、渡辺様に図書カードをお送りします。

クロスワードパズル作成者が次号から変わります。これまで久野様にご協力いただきました。長い間ありがとうございました。

【ヨコのカギ】

- 1 私たちが主食とする米(こめ)・麦など
- 4 高低・でこぼこがありません
- 6 サト□□・ジャガ□□・サツマ□□。□□を洗うような混雑
- 7 気持ちがよく、楽しい。久しぶりに旧友たちと歓談し、□□□でした
- 9 ある事を積極的にしてみようという気持ち。その仕事に□□な私
- 11 熱意、意気込み。あの人はスポーツに強い□□□があります
- 13 頭が良いこと
- 15 力士が土俵の上で行う準備運動。□□を踏む
- 17 ←→ 利己
- 19 雲や、かすみ。人が多く集まることのとえ。□□□のような大軍
- 21 ←→ 鳩(はと)派
- 23 目上の人の後について行くこと
- 26 やりとげて得た結果。出来ばえ
- 28 岐阜県・南部地方の昔の呼び名。□□紙
- 29 その人をたずねて来た理由。初対面の人に□□□を告げました
- 30 ある人物や事件を記念して、将来に伝えるために建てられた石碑

【タテのカギ】

- 1 ♪屋根より高い □□□□ 大きい真鯉は お父さん…
- 2 昼ですが、空には太陽が見えません。雨は降っていませんが
- 3 6月から7月中旬頃にかけて降りつづく長雨
- 4 他人に貸してやること。その店の店員は店の制服を□□□されます
- 5 ←→ 苦
- 8 海上の輸送 ←→ 陸運
- 10 春に、かすみと呼ぶものを、秋は□□と呼びます
- 12 鏡を見て、これを使って、髪を整えます
- 14 ←→ 先輩
- 16 5月5日は国民の祝日です。何の日でしょうか?
- 18 数が多い。たくさん。こういう間違いは□□あるよ
- 20 頭の前の部分。まゆ・目・鼻・口のある所
- 22 太陽系の惑星。赤く光って見えます
- 24 東京都に在住する住民
- 25 昼間、外で見上げると、5月の青い□□が澄み渡っています
- 27 春・夏・秋・冬、四つの季節の中の2番目

←→の記号は、東←→西、上←→下、高←→低など、記号の左右の言葉が対になることを示します。

解答	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

※一言メッセージをお寄せ下さい。「会員のひろば」に掲載させて頂く場合があります。