

第12回たたら・香椎地区いきいきふれあい健康まつり

雨の中、800人が集う



かわいいバントワラーも登場



2016 **11** vol.65
福岡医療団
発行責任者 舟越光彦
福岡市博多区千代5-18-1
TEL 092-651-1522



楽しいステージに拍手を送る参加者



前進座の今井鞠子さん(右から2人目)と前進座の怒る富士宣伝PR隊



着ぐるみの登場に子ども達も大歓声

多々良中央中学校吹奏楽部の演奏で幕開け、昨年に続き子ども多彩な舞台上観客を魅了した。10月16日、たたらハビリテーション病院内「第12回たたら・香椎地区いきいきふれあい健康まつり」を開催、今回は雨のため室内での開催となりました。

多々良中央中学校吹奏楽部の演奏で幕開け、昨年に続き子ども多彩な舞台上観客を魅了した。10月16日、たたらハビリテーション病院内「第12回たたら・香椎地区いきいきふれあい健康まつり」を開催、今回は雨のため室内での開催となりました。

多彩な舞台上観客を魅了した。10月16日、たたらハビリテーション病院内「第12回たたら・香椎地区いきいきふれあい健康まつり」を開催、今回は雨のため室内での開催となりました。

友の会会員拡大月間も最終盤！(11月迄) みんながひとりに声かけし、仲間増やしをすすめましょう！

共同組織拡大月間も最終盤となりました。各支部・事業所では健康まつりが開催され、多くの方々が参加しました。まつりでは友の会の入会コーナーなども設置され、新しい会員を迎え入れています。また、事業所の待合室にも常設の友の会コーナーが設けられ、友の会の役員さんが交替で詰めて、患者さんへ加入を勧めています。



入会者にはLED付きボールペンを進呈中

インフルエンザの予防接種キャンペーンや前立腺がんキャンペーンも取り組まれています。大いに広めましょう。インフルエンザの予防接種キャンペーンをきっかけに友の会を知ったという方も多く、受付での対話では「確実に手応えがある」という反応もだされています。この取り組みを共同組織のみなさんと職員が協力しながら最後まで頑張りましょう。

介護保険改悪をゆるさない たたかいは今です

高齢者医療福祉事業部 西村 一



昨年4月から改正介護保険制度がはじまり、特別養護老人ホームの入所対象者の限定化や要支援サービスの総合事業への移行など様々な改悪が行われました。そして昨年6月に、安倍政権は「骨太方針2015」の中で「経済・財政一体改革」を打ち出しました。その目的は社会保障費の削減と社会保障の「産業化」です。さらに2018年度の介護保険制度改正に向けて、厚生労働省は年内に改正の提言をまとめ、2017年の通常国会に上程するとしています。

負担増でサービス利用を控える懸念も

現在検討されている内容は①利用料の一律2割負担化、②要介護2以下の福祉用具貸与の自己負担化③要介護1、2の生活援助の自己負担化です。

国民年金の平均受給額は月4.4万円、この中から医療費、介護の利用料を払っていますが、ここで介護負担が増えると、サービスの利用を控えるしかありません。「必要な方に必要な介護サービス」というそもそもの理念に反するものです。

また、国は医療費抑制政策のため、退院後の受け

皿として介護保険制度利用をすすめています。その介護保険制度が改悪されてばかりでは、行き場のない医療難民、介護難民が増える一方です。

請願署名にご協力を

このように、社会保障改悪の牽引役として介護保険改悪が取りざたされ、私達がめざす「だれもが安心して住みつけられるまちづくり」にも反します。

私達はこうした改悪に反対するために、請願署名「必要な医療・介護は国の責任で」「介護保険制度の見直しに対する請願」に取り組んでいます。ぜひご協力をお願いします。

～無料低額診療相談会を開催します～ 医療費のことで困っていませんか? ぜひご相談下さい

日時: 2016年12月14日(水) 10時～16時

電話相談: ☎0120-473-888 当日のみ有効

直接相談: (受付) 千鳥橋病院東館1F

無料低額診療とは、社会福祉法に基づく、医療費を減免・免除できる制度です。「生活が厳しく医療費の支払いが厳しい」「保険証を持っていない」「リストラや失業などで一時的に収入がなく困っている」など、何でもご相談下さい。

主催: 公益社団法人 福岡医療団

〈お問い合わせ〉 ふくおか健康友の会 092-651-1522

【ふくおか健康友の会】		
組織現勢	42,671世帯	63,145人(2016年9月末現在)
寄付金	135件	1,844,852円(2016年9月現在)
協同基金応募		81,634,000円(2016年9月現在)

ご協力ありがとうございます

健康に役に立つシリーズ 24

麻しん(はしか)の流行に注意

千鳥橋病院感染対策室 感染管理認定看護師 灘吉 幸子

現在、関西地方を中心に麻しんの報告が多くなっています。

スによって引き起こされる感染症です。感染経路は、空気感染、飛沫感染、接触感染で、その感染力は非常に強いと言われています。免疫を持っていない人は麻しんウイルス

「麻しんとはどんな病気?」

▶ 感染してから症状がでるまでの日数(潜伏期): 10日～12日くらい

▶ 症状: 最初に熱や咳・鼻水といった風邪のような症状が現れ、2～3日熱が続いた後いったん熱は軽くなりますが、また39℃以上の高熱と発疹が出現します。肺炎、中耳炎を合併しやすく、患者1000人に1人の割合で脳炎を発症すると言われています。

死亡する割合も、先進国であっても1000人に1人と言われています。



麻しんに対する特効薬はありません。麻しんにかかった場合は解熱剤や点滴などの対症療法のみです。麻しんはワクチンで予防できる病気なので、ワクチン接種を受けることが大切です。

「麻しんの治療や予防について」

麻しんワクチンは2回接種する必要があります。(免疫を強くするため)

現在、麻しんにかかっている人の多くは20代、30代の人たちです。これらの人はワクチンを打っていない、または、1回は打ったが時間とともに免疫が薄れたためと考えられます。

大人の方で、これまで、はしかにかかった経験がなく、ワクチンを2回受けていないという人は、必要に応じて抗体検査を受け、予防接種を受けておきましょう。

千鳥橋病院東館5階病棟が回復期リハビリテーション病棟に

千鳥橋病院組織部 藤島 俊輔



充実したリハビリ体制

10月から千鳥橋病院東館5階病棟(54床)は、法一シオン病院で約13年間行われていた回復期リハビリテーション病棟を引き継ぎました。

チームで医療を提供

回復期リハビリテーション病棟は、①ADL(日常生活動作)向



一人ひとり丁寧に診療

一人ひとり丁寧に診療

ADL向上の取り組みが実施できます。

今後も患者様の状態に応じた充実した医療の提供を行ってまいります。

上。②再発予防・転倒予防。③廃用症候群(長期間、動かさないでいること)によって生じる障害)の予防(退院後の生活の活性化も見据えて)。④社会復帰への取り組み。⑤職員の知識・技術の向上の5つを柱として医療活動を

院内のリハビリスタッフは21名増員となり、80名を超えました。また、365日リハビリサービスを提供しており、リハビリ訓練室だけでなく病棟でもADL向上の取り組みが実施できます。

いきいき長生きまだまだ現役! ③⑨

何事も「あわてるな、」時間はある、

浦 優さん (91才) (わかすぎ支部)



8人兄弟の長男として宇美町で育ちました。小さい頃はやんちゃでガキ大将だったそうです。学校卒業後は旧博多駅明治町(現在の福岡市博多区祇園)にあった工場で働いていました。福岡大空襲は幸い免れましたが、「被災した人の焼けただれた顔を見た堪らない気分になった」8月に広島と長崎に原爆が落とされた時点で「日本は終わった」と思ったそうです。召集令状を受けていましたが終

また、地域にある「早見観音」の世話人など

また、地域にある「早見観音」の世話人など

また、地域にある「早見観音」の世話人など

また、地域にある「早見観音」の世話人など

戦となつたため、幸いにも戦争に行かなくても済みました。「負けがはつきりしているのに...」とにかく戦争はしたらいかん!」と口調が強くなります。隣近所とのコミュニケーションを深めてきた

も活発に行い、地域とのコミュニケーションも深めて来られました。今でも「顧問」として関わっておられます。「同級生は7人くらいになり寂しくなつた。でも、隣近所からも声がかかるし、こちらからも声をかけるので何も心配はない」と言います。

健康状態は「膝以外はどことも悪くない」と元気いっばい。須恵診療所の岩下先生がかかりつけです。「何かあったら診療所は良くしてくれるし安心していい」と言います。わかすぎ支部のバスハイクにも今年参加されました。

最後に、1ヶ月に1回は近所の5人でささやかな飲み会をしているそうで、「これは生きがいかな?」と笑います。とても90歳を超えているとは思えない元気で明るい浦さんに、逆に「元気をもらってしまいました。」(聞き手・編集事務局)



学習会の様子

班会紹介 学び場班(東区西支部) 子どもも親も一緒に学ぶ

綿貫 康代(学び場班役員) 学び場班は、今年6月に誕生しました。班長や会計担当なども決めて運営しています。毎週金曜日の18時~20時に、松島会館(福岡市東区)をお借りして、小中学生の子どもたちが宿題を持ち寄り、自学や、ボランティア講師の先生に教えてもらいながら過ごしています。時には

保護者の交流も行っています。10月21日に行った班会では、ボランティア講師の森永先生が、他の班で講演された『インフルエンザ、ノロウイルスの予防』を、豊富なデータをもとに詳しく説明してくださいました。参加したお母さん達からは、次々と質問が飛び交いました。

一緒に勉強したい子ども達、子育てに奮闘している保護者のみなさん、ぜひ班会に参加しませんか?

一緒に勉強したい子ども達、子育てに奮闘している保護者のみなさん、ぜひ班会に参加しませんか?

一緒に勉強したい子ども達、子育てに奮闘している保護者のみなさん、ぜひ班会に参加しませんか?

第21期・保健教室開催のご案内

2017年2月1日(水) 14:00~16:00

◆『健康チェックコース』

内容:一次救命処置、血圧測定・血管年齢チェックの仕方など

2017年2月8日(水) 14:00~15:00

◆『歯みがきコース』

内容:歯みがきの仕方など

2017年2月15日(水) 14:00~16:00

◆『食事療法コース』

内容:認知症予防、高血圧・糖尿病予防の食生活とは?など

2017年2月22日(水) 14:00~15:00

◆『ウォーキングコース』

内容:正しい歩き方の指導と、病院の近所をウォーキング

何れも会場は、千鳥橋病院内

お問い合わせ・お申し込みは、

ふくおか健康友の会

☎092-651-1522 FAX 092-651-9874

障害年金もらっています

いきいき健康第64号(9月号)の「障害年金」は私も貰っています。「最初に掛かった医師の診断書と現在掛かっている医師の診断書」が必要で、実家の北九州市まで何度も通い初診の診断書を貰いました。申請して認定までかなり時間がかかりますが、もう10年になります。子供の手帳もあったのでそれも証明書として認めて貰えました。

福岡市又は地元の「障害者手帳」も一緒に申請すると良いですよ。手帳で税金が戻って来る事があります。(東区西支部・三好薫)

つい食べ過ぎてしまった

医療関係や地域の活動も含め、分かりやすく読みやすいので、いつも楽しみにしています。またまだと思っても、いつ何が起きるかわからないので、皆さんの取り組みを参考にして役立てています。「おすすめ!減塩メニュー」早速作ってみました。一足早く、秋をヘルシーに感じ、とても美味しく、つい食べ過ぎてしまうほどでした。(東区西支部・いつもスマイル)



農家の方々に感謝

秋の味覚に舌鼓を打つ日々です。私は農民連から月2回野菜を取っています。農家の方々が丹精込めた野菜や果物を感謝しつつ戴いています。

最近、テレビで俳句に目覚め興味津々です。(城南支部・中村弥生)



心に響く言葉

9月に「乳がんを知ろう」の講座を受講しました。3年前に要精検の結果に狼狽(うろた)えた記憶が甦ります。早期発見のためには定期的な受診が必要です。運悪く罹患した際の治療方法など、千鳥橋病院の先生は分かりやすく説明して下さいました。「歯が悪い時はがんの治療ができません」心に響くお言葉です。学習した内容を確かに受け止め家路につきました。(東区東支部・中小路ミチ子)



読者からの お便り (敬称略)

いきいき健康で元気をもらっています

毎号楽しみに読んでいます。私はまだ50歳代なのですが、70歳、80歳の方たちが、元気にはつらつと活動しているのがすごいですね。私は「いきいき健康」を読んで元気をもらっています。(田川支部わかばドラクエスライム)



子ども達の反応と驚きが想像できますね

「子ども教室」の記事で、手洗い・歯みがき・エコー・自転車こぎ・検査など、子ども達の反応と驚きが想像できます。有意義な教室で良かったですね。病院で元気な声が聞けたことが何よりです。(南支部・カトチャン)



～おすすめ！減塩メニュー～

千鳥橋病院 管理栄養士 射場裕美子

◇カリフラワーのスープ (1人前)71kcal 塩分1.0g

材 料

- カリフラワー 30g
- にんじん 5g
- 玉葱 20g
- バター 2g
- かつお出汁 100ml
- 味噌 8g
- 豆乳 50ml



作り方

- ①カリフラワーは小房にわけ、にんじん・玉葱はみじん切りにする
- ②鍋にバターを熱し、玉葱を良く炒める
- ③玉葱が透き通ったら、カリフラワーと人参を加えさらに炒める
- ④出汁を加え、カリフラワーとにんじんが柔らかくなるまで煮る
- ⑤味噌を溶かし、豆乳を加える

☆カリフラワーは11月～3月の冬場が旬の野菜です。

☆ビタミンCやカリウムが豊富に含まれているため、疲労回復、かぜの予防に効果があります。

このスープは野菜ばかりの材料なのですが、コクがあり子供からお年寄りまで喜んで食べて頂きました。

書道



東区東支部 向坂恵子

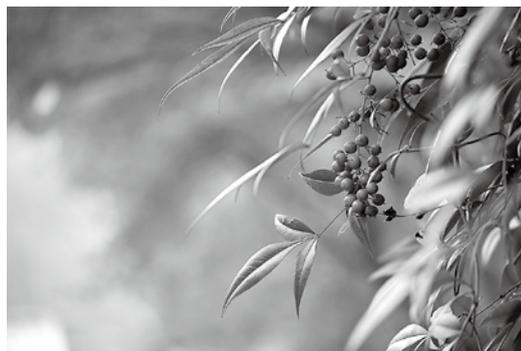
田川支部わかば 野田梨香

写真



「孫と散歩」

(ちどり写真クラブ) 山北舞穂



「赤い実のヒカリ」

(ちどり写真クラブ) 内田真紀子

川柳

診てやると近づいて手を握りしめ
 たたら香椎支部 西村 嘉法

童謡じゃかわいすぎるよカラス、くま
 直鞍菜の花支部 桜井 和子

俳句

父母の逝きし生家や柿熟るる
 秋出水川幅ひろげ波荒ぶ
 新盆や老いの兄弟庭掃除
 田川支部わかば 白川 喜美子

秘境なる高千穂峽の崖に立つ
 風神の使いか紅葉舞い降る
 かすや支部 徳久 麗子

病院の敷地に住みし野良猫の
 残暑をよけるや車の下へ
 博多支部 龍 久美子

仲秋の棚田を染める彼岸花
 月の光に黄金の化粧
 嘉飯コヌエ支部 萩野 寿子

午後の風激しくなりて部屋うちの
 吾亦紅ゆらぎ秋の色こぼるる
 東区西支部 新東 こう

湯あがりのタオルのしほりゆるくなり
 妻も老いゆき秋の深まる
 東区東支部 深野 一郎

もぐもぐと無き歯をしきりに動かせり
 白寿の義母の生きる力は
 博多支部 藤山 清志

老いてなお出かけゆくこと今日もあり
 人とまじわり生き甲斐おぼゆ
 博多支部 森山 久江

短歌

応募について

官製ハガキの裏に、パズルの答え・住所・氏名(ペンネーム希望の方は横にお書きください)・電話番号・しんぶんへのご意見またはご感想をお書きください。抽選の上5名様に「図書カード」を進呈いたしますので奮ってご応募ください。なお、〆切は12月20日(消印有効)です。その他、投稿記事も受け付けています。写真や絵手紙、書道、俳句などジャンルは問いません。なお、紙面に掲載させていただくこともありますので、ご了承ください。何れも下記事務局宛へお送りください。

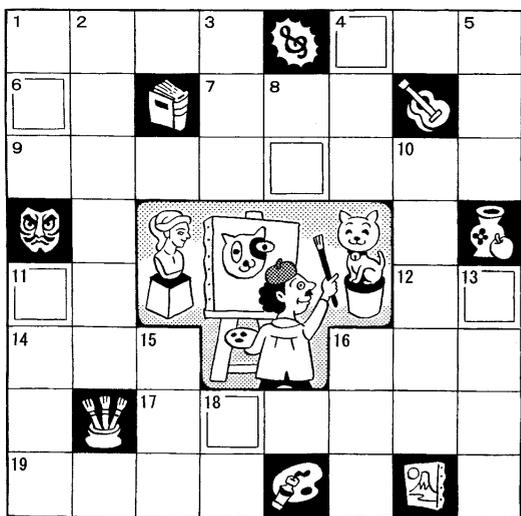
●郵便 ↓これだけで届きます。

〒812-8633
 ふくおか健康友の会クロスワード係
 または投稿係

- 電話 092-651-1522
- FAX 092-651-9874
- メール fk-tomo@fid.jp

*住所変更された方、変更予定の方は、必ず友の会事務局にご一報ください。

クロスワードパズル



9月号の正解は「ボウサイグッズ」でした。応募総数44通で、全員正解でした。
 図書カード当選者は次の通りです。
 永田美智子(東区東)、中田あき子(東区西)、中村弥生(城南)、十川あさみ(直鞍)、ドラクエクエスト(田川)(敬称略)おめでとうございます。

【問題】イラストをヒントにして、二重ワクの○文字をうまく並べてできる言葉は?

ヨコのカギ

- 1 多すぎたり、足りなかったり。…なし
- 4 秋の日は……落とし
- 6 印刷物はこれを見て校正します
- 7 鬼のパンツはいいパンツ、……ぞ、……ぞ
- 9 11月23日。……の日
- 11 花の名。英語ではリリー
- 12 間違った字です
- 14 パーティーではおなじみの……ゲーム。カードに穴を空けていきます
- 16 観光旅館に泊まった朝はこれが定番でしょう
- 17 サウナ風呂発祥の国です
- 19 簡単に書いた絵

タテのカギ

- 1 オペラを日本語でいうと?
- 2 避雷針を発明した米国人。ペンジャミン……
- 3 肉体的・精神的苦しみ
- 4 英語で「双子」のこと
- 5 薄く切った板を張り合わせました。……板
- 8 予定の価格
- 10 11月15日がその日です
- 11 小指をからめて約束します
- 13 健康増進法25条は……喫煙防止措置を求めています
- 15 反物ともいいます
- 16 大野、櫻井、相葉、二宮、松本といえは?
- 18 栗の実を包んでいます