

「ちどりばし在宅診療所」開設

地域に根ざした診療所を目指して



右側より、小野富士雄所長、舟越光彦福岡医療団理事長、豊田文俊千代診療所所長代理、辛川俊明福岡保健企画専務理事、堀江詩子福岡医療団副専務理事

地域と福岡医療団をつなぐ

健康

2021 7 vol.92
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
Mail fk-tomo@fid.jp



事務長
有吉 紘一



師長
堀江 久仁子



所長
小野 富士雄

2021年6月1日に連携機能強化型在宅療養支援診療所として「ちどりばし在宅診療所」を開設いたしました。
在宅医療のセンターとして、困難に寄り添い、人生をともに歩む在宅医療を理念に取り組んでいきます。訪問看護は患者や家族に関わる頻度も時間も多く、在宅医療を支える要です。その訪問看護と連携し24時間サポート体制を構築するとともに、

医師を中心とした多職種協働をすすめ、社会的な困難事例のみでなく、がん終末期患者への対応や在宅看取りの実践など、総合的な在宅医療も行います。

ますます重要となる在宅医療

日本では超高齢社会と人口減少の両方が進行しています。在宅医療の提供体制はまだ不足しています。福岡医療団では第7次長期計画において「終末期ケアを含む患者の在宅医療ニーズにこたえ、すべての診療所でQOL向上を重視した在宅医

療の強化を図る」ことを提起しています。「ちどりばし在宅診療所」が先駆けて、在宅医療の中心として牽引し、地域医療を支えていけるよう取り組んで参ります。

地域に根ざした診療所へ

「ちどりばし在宅診療所」は、千鳥橋病院や千代診療所との連携により、外来・入院・在宅医療を一貫して提供することができます。また、千鳥橋病院だけでなく、開業医や訪問看護ステーションなど地域の医療機関と広くネット



コロナ禍を乗り越える

問題を伝え、輪を拡げ、声を上げよう

5月15日、福岡医療団では「コロナ禍を乗り越える社保職場交流会」を開催し、第一部ではフォトジャーナリストの安田菜津紀さんを迎えて「紛争地、被災地からの声を伝えるーコロナ禍でどんな社会を目指すのかー」をテーマに講演して頂きました。第二部では福岡医療団から3つの事例報告を行いました。職員、友の会会員など約100名がオンライン視聴しました。

安田菜津紀さんから、高田など、紛争や災害地域で生きていくことさえ困難な人々に寄り添い、社会に発信し続けている報告

安田菜津紀さんプロフィール



1987年神奈川県生まれ。フォトジャーナリスト。現在、東南アジア、中東、アフリカ、国内で難民や貧困、災害の取材を進める。東日本震災以降は陸前高田市を中心に、被災地を記録している。TBSテレビ『サンデーモーニング』にてコメンテーターとして出演中。

ワークを構築し、24時間365日在宅患者の生活を支え、地域で信頼してもらええる診療所を目指します。これからもどうかよろしくお願ひします。

告がありました。世界での紛争と難民、日本で起こっていること、新型コロナウイルス感染症によって脆弱な人たちがさらに困難に陥っていることを解りやすく語りました。これらの問題に對し私たちが無関心ではいけないこと、無関心が人を追い詰めてきたのではないかと問いかけました。私たちにできることとして、問題を伝え、輪を拡げていくことが大切であることを呼びかけました。コロナ禍でどんな社会を目指していくのか、私たちに何ができるのか、展望を開く講演内容でした。(2面につづく)

フリーダイヤル 電話代はかかりません
新型コロナに関わるお悩み事・ご相談はこちらまでお願いします。
【住まい・生活保護・労働・借金・健康問題など】
0120-092-651
受付：月～金 9:00～17:00

西山 進さん日本漫画協会名誉会員 特別会員に登録 おめでとうございます



被爆者漫画家の西山進さんは、はだしのゲンの中沢啓治氏に次ぐ2人目の被爆者漫画家です。西山さんはいきいき健康新聞に毎号投稿頂いております。

一面のつづき 社保職場交流集会

福岡医療団から3つの事例報告



オンライン交流集会様子

「困難あるところに民
医連、事業所あり」私た
ちの日常で起こっている3
事例が報告されました。

1. 訪問看護ステーションそ
よから、「コロナ禍で困
窮する末期がん患者、家族
を支援して」と題して、公
的制度の矛盾の中で葛藤
する報告。

2. 千鳥橋病院医療社会科
から、「2020年度経済
的問題の相談事例」と題し
て、「コロナ禍での深刻な事
例紹介と制度的な問題点
の報告」。

3. 法人社保委員会から、
「社保委員会の取り組
み」と題して、法人での活
動の報告がありました。

報告後、安田さんも交
えてディスカッションを行
い、コロナ禍で起こっている

こと、制度的な問題点
私たちが取り組むべきこ
となどを深めました。

最後に、安田さんより、
私たち医療従事者への労い
と、困難な状況や要望を
メディアで伝えていきたい
との表明がありました。

参加者から「無関心、
無視しない大人でありたい
と思いました。安田さ
んも言われましたが、自
助努力はやりきっていると
思います」「もつと声をあげ
ていかなければと思いま
した。講演の中でおっしゃっ
た「恩送り」という言葉、
すごく素敵だなと思いま
した。私たちが周りの方々
に「恩送り」できるよう
になりたいです」などの感
想が寄せられました。

お知らせ

署名のご協力ありがとうございました

いきいき健康新聞3月号に返信用封筒と共に同封しておりました、「75歳以上医療費窓口負担2割化撤回を求める請願署名」ですが、友の会会員のみなさまをはじめ、多くの方々からのご協力により6,516筆(5月31日現在)の署名を集めることが出来ました。本当にありがとうございました。

引き続き、2割化撤回を求めて声を上げていきますので、ご協力のほどよろしくお願い致します。

ふくおか健康友の会 「第23回定期総会」について

5月号にてお知らせした第23回定期総会(5月29日開催)は、「緊急事態宣言」の発令・延長を受け、集会形式での総会は中止しました。議案については書面により決議します。ご理解の程よろしくお願い致します。

【ふくおか健康友の会】		(2021年5月末現在)	
組織現勢	45,899世帯	71,768人	
寄附金	1,118,143円(2021年度分実績)		
協同基金応募	19,042,000円(2021年度分実績)		

*たくさんのご応募ありがとうございます。今後も健康増進活動を拡げて参ります。

いつも元気に 班活動

コロナの配慮をしつつ、健康づくり

中央支部 「西公園を歩こう会」



今春、ふくおか健康友の会中央支部で「西公園を歩こう会」を立ち上げた。コロナ禍で家に閉じこもっていると運動不足や閉塞感など心身の健康に良くありません。月に1回、1時間程度、ウォーキングすることで運動にもなりますし、リフレッシュできます。それでは、この「西公園を歩こう会」の魅力について紹介します。

1 福岡市の中心にあつて交通の便が良く、海の近くの小高い山にあるため、森林と海の風の両方を受けることができるともさわやかです。(山と

2 展望台から博多湾や志賀島、能古島、遠く玄海大島が遠望でき、とても景色が良いです。

3 季節とりどりの花や紅葉が楽しめます。3〜4月は桜、福岡県で唯一「日本の桜名所百選」に選ばれています。4〜5月はつつじと藤、7〜9月はムクゲ、10〜12月はさざんか、11〜12月は紅葉(紅葉谷があります)。また、森から聞こえる鳥たちのおしゃべりも可愛いです。

4 幸せになれるかも? ウォーキングの最後に公園内にある光雲神社にお参りに行きます。実はこの神社、音読みすると「幸運」神社と読めます。あらゆる幸運を呼ぶパワースポットとして近年とても人気がある神社です。どうですか。わずか1時間でこれだけの魅力が詰まったウォーキング、是非一緒にしませんか。ご参加お待ちしております。

(中央支部
「西公園を歩こう会」
班長 岡野政光)



健康に役に立つシリーズ④7

気軽に始めるながら体操

自宅で出来る!

メディカルフィットネス「スマイル」 永田トレーナー・廣瀬トレーナー

コロナ感染予防上、自粛が続いている今、フレイル（脆弱な筋力低下）予防として、在宅で簡単にできる「ながら体操」をご紹介します。

手指グーパー 10回程度



手の動きは脳トレにもなりますよ!

お湯の中で行うとより効果的!!

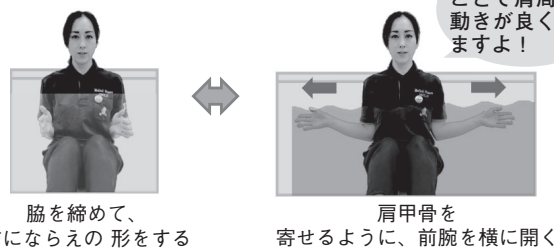
かかとあげ



真っ直ぐ立ち、かかとを上げ下げする。

椅子に座ってもできますよ!

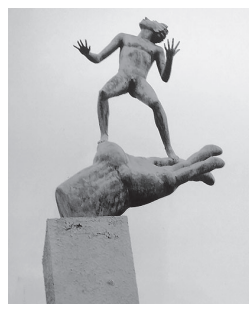
うちわ扇ぎ 10回程度



脇を締めて、前にならえの形をする

肩甲骨を寄せるように、前腕を横に開く

Point 湯船につかると体が温まり、筋肉がほぐれやすくなりますよ!



先頃、千代診療所で安におびえる人間の姿の受診の帰りに九大病院内を少し歩きました。

久保教授は、明治40年（1907年）春、京都帝大福岡医科大学（九大の前身）の耳鼻咽喉科初代教授として赴任しました。

その切れ端を拾って歩くのも楽しい時間です。（深野 一郎）

ぼちぼち歩く歴史探訪

新緑の公園と久保猪之吉像―九大病院とその医業と文芸サロンのこと

新緑の公園と駐車場との間に「久保通り」と呼ばれる細い通りがあります。

久保教授は、福岡で初めての文芸誌『エニグマ』を創刊するなど地域の文芸にも大きな影響をあたえています。

久保教授は、福岡で初めての文芸誌『エニグマ』を創刊するなど地域の文芸にも大きな影響をあたえています。



久保猪之吉教授の胸像

とです。夏目漱石の紹介で歌人・長塚節が入院咽喉結核の治療を受けたことはよく知られています。

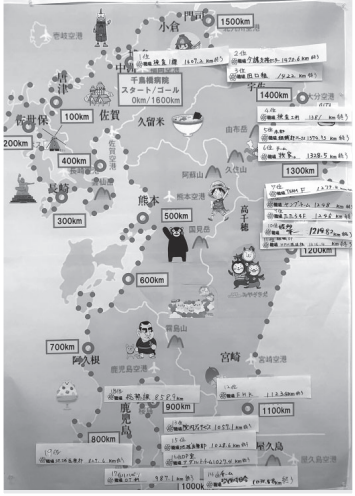
久保教授は、福岡で初めての文芸誌『エニグマ』を創刊するなど地域の文芸にも大きな影響をあたえています。

コロナ禍で奮闘する職員のモチベーションを上げよう!

チーム対抗「ヘルスチャレンジウォーキング」の取り組み



2021年2月~3月 職員ヘルスチャレンジ Let's go! 800km



今年2月・3月の2ヶ月間、コロナ禍で奮闘する職員のモチベーションを上げ、運動不足やストレス解消、免疫力向上のため「ヘルスチャレンジ・ウォーキング」を実施しました。

内容は、3人以上5人以下でチームをつくり、福岡・鹿児島までの800キロを歩きました。

チーム外来検査は、なんと1607.2キロを歩き、九州を一周した計算となりました。

参加した職員からは、「定期的によく習慣が身についた」「身体が軽くなったような気がする」「健康の為に良かった」「精神的にもリフレッシュでき、健康増進にも繋がりました」などの感想が寄せられました。

く（あくまでもイメージです）チャレンジでした。19チーム83名の職員が参加し、なんと全チームが達成しました。

～負担が大きくなり心配です～

「75才以上の高齢者窓口負担2割化なんとしても止めたい!」同感です。80才過ぎたら段々と病院に通わなければならない様になって来て、負担が大きくなり心配です。（たたら香椎支部・土山義高）

～痛感した今日この頃です～

1才になった頃から保育園に行き始めた孫娘が1年程してやっと慣れ始め、4月に入り新しい通園服、バックをもらって楽しみに進級したのですが、慣れず、久しぶりに対面するも不安から母親にべったりくっついて完全無視!がっかりです。でも幼い彼女なりに頑張っているのだと思い知り、会えた喜びと元気をもらい、私も日々の生活に奮起しようと痛感した今日この頃です。（西支部・福田豊子）

～鍛錬しています～

毎日、早朝の日課が九大構内～吉塚駅～サニー前～宮崎宮裏門から入り参拝～マックスバリュウの6000～7000歩のウォーキングをこなし、足腰の老化に鍛錬しています。今のところ足腰もしっかりと背筋を伸ばし元気です。「いきいき健康」を読んで生活の質の向上に役立っています。（東区西支部・本山裕子）

読者からの「お便り」 (敬称略)

～引き込まれます～

いつも楽しみに読ませて頂いています。シリーズ語り継ごう、語り継ぎたい戦争の悲惨さを!は、特に生の体験を語って下さるので引き込まれます。亡き父が戦争体験者だったので、子どもの頃からよく聞かされておりました。だからこそ、その思いが強いのだと思います。（直鞆菜の花支部・松田みどり）

～元気で楽しく年齢を重ねていきたい～

90歳で現役の方のお話しやみなさんがウォーキングされている記事を読み、私も健康に気をつけ、運動をして、元気で楽しく年齢を重ねていきたいと思いました。（嘉飯コスモス支部・みーちゃん）

～青春を謳歌しています～

いきいき健康楽しみに拝読しています。生涯健康をと願う私です。約10年前に出会った「たかがハーモニカ」私には「されどハーモニカ」で、毎日の練習がほど良い呼吸器、腹筋の運動そして曲の音譜が頭の体操、また週に4日は通うスイミング教室（30年以上）で何とか体力を維持しながら楽しい老後の青春を謳歌しています。一人暮らしになって「ボケ」だけは避けたいと、ピアノ、ハーモニカ練習、英会話、写経、庭の手入れと、一日が短くあっという間です。コロナ終息の折にはもう一度クルーズに行きたいと思うこの頃です。（直鞆菜の花支部・中川富子）

～免疫力チャージメニュー～

千鳥橋病院 管理栄養士 松井 彩奈

◇ アボカドトマトとしらすのヘルシー丼

(1人分エネルギー642kcal 塩分1.9g)



材料

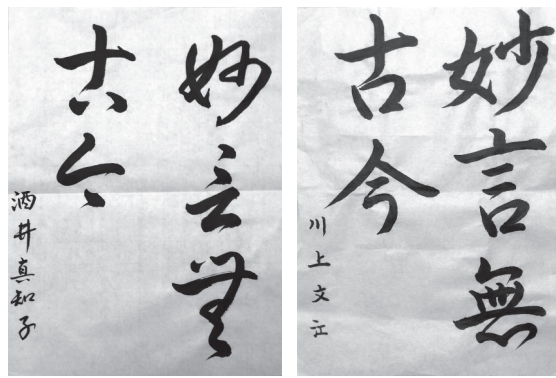
- 十六穀米or玄米ご飯 160g, トマト 60g, アボカド 50g, しらす干し 20g, 大葉 2枚, 焼きのり 1枚, レタス 25g, キュウリ 15g, マヨネーズ 10g, 温泉卵 1個, レモン汁 3g, 濃口醤油 3g, みりん 2g, オリーブ油 3g, ☆添えダレ用 (下味用と同じ), レモン汁 3g, 濃口醤油 3g, みりん 2g, オリーブ油 3g

作り方

- ① トマト、アボカド、キュウリは角切り、レタスは大きめの千切り、大葉は千切りにする。★☆をそれぞれ合わせておく。
② しらす干しは茹でる。
③ トマト、アボカド、キュウリに★をからませ、下味をつける。
④ 器にご飯を盛り、千切りにしたレタス、③をのせる。しらすと大葉と刻んだのりを盛り、温泉卵をのせる。
⑤ ☆のタレを添える。
～温泉卵の作り方～
① 沸騰した鍋に火を止めて卵を入れる。12～15分放置すると完成。※卵を入れたらさわらないようにする

ポイント

暑い夏がやってきました。ウイルスに負けないためには免疫力を高め、健康的な身体を維持することが大切です。今回ご紹介するメニューで使用している、アボカド・トマト・しらすには免疫力を高める「ビタミンACE(エース)」と言われるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEが豊富に入っています。ビタミンAは粘膜を健康に保つ働きや抵抗力を強める、ビタミンCとビタミンEは抗酸化作用のある栄養素です。抗酸化作用とは、免疫機能を低下させる「活性酸素」の働きを抑える作用があります。夏バテで食欲がなくても食べやすいような丼にして、あっさり仕上げました。ぜひ、お試しください!



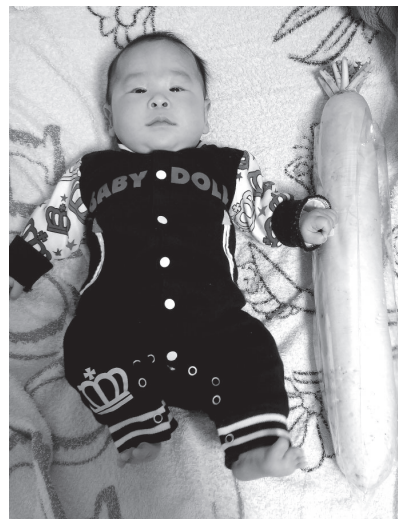
書(妙言無古今) (東・東支部) 酒井 真知子, 書(妙言無古今) (東・東支部) 川上 文江



とっておきの1枚



山の頂で食べる食事は格別～! (たちばな山山頂より) (たたら香椎支部) モーリーさん



大根と背比べ(どっちが大きいかな?) (東区西支部) 杉本 あゆみ

川柳 この歳で貰った賞は認知症 俳句 主婦の座に定年欲しい花見酒 散歩道桜のアーチ一人行く 夕風に連立つる水田かな 梅雨に入る愛犬残し友逝きぬ 鯉鱗尾を打ちならし撒飛ばす 後手後手のココナ対策春寒し

- 嘉飯コスモス支部 古川 悠枝, たたら香椎支部 小田切啓子, 田川支部わかば 白川喜美子, 直鞆菜の花支部 佐々木裕子, 直鞆菜の花支部 西藤 典子, 直鞆菜の花支部 上月 大輔

南支部 川端 宗一

短歌

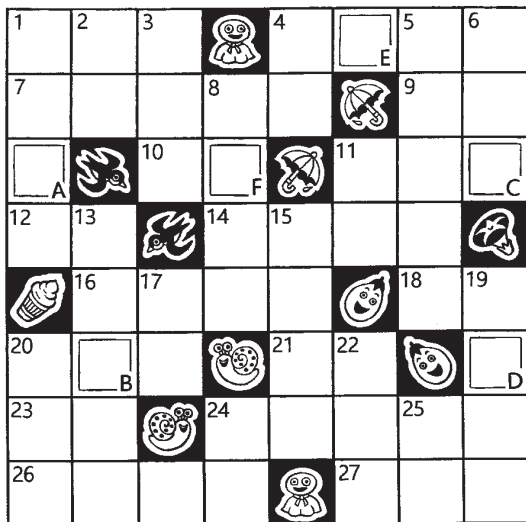
- 手みやげは厚焼き卵と決めていた 亡き姉と会う時はいつでも 嶺え立つ長きこの地に大公孫樹 生命終えても若葉芽を吹く 咲き誇るバラの花園歩きゆく 古希を迎えし夫婦二人で さらやかに五月の空は晴れわたり 心弾みてカラオケにゆく 手擦れせしコンサイスなど間に合わぬ 略語造語にデジタル用語 気懸りのワクチン接種の予約取れ 夫は早ばやこの二十三日 ざしざしも実の熟れ時か雀二羽 茎を撓めて啄ばみゆけり

- 東・東支部 深野 一郎, 東区西支部 新東 こう, 博多支部 森山 久江, 博多支部 藤山 清志, 嘉飯コスモス支部 荻野 寿子, 南支部 岡添 昌子, 北支部 山崎 清子

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氏名の横にお書き下さい)・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「クオカード」を進呈いたしますので奮ってご応募ください。なお締め切りは、7月27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、紙面に掲載させて頂くこともありますのでご了承下さい。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。*氏名の記載漏れがあります。ご注意ください。

クロスワードパズル



【問題】二重ワケの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに?

ヨコのカギ

- 1 働くこと。カ…… 4 竹の若い芽 7 ♪娘さんよく聞けよ…… にやばれるなよ 9 ……を天に任せる 10 呼び……。風…… 11 太鼓と笛。……隊 12 保つこと。現状…… 14 緑茶や紅茶の渋み、苦みの成分 16 宵越しの銭を持たぬ人 18 日本の国鳥 20 健康なようす。空…… 21 サト……。ジャガ…… 23 海岸や砂漠にある 24 収集家。切手…… 26 狐色に焼いた食パン 27 民謡の一種。米山……。相撲……

タテのカギ

- 1 スケッチ。……画 2 ヘソにもありますか? 3 さっと降ってすぐやむ……雨 4 「草魚」の読み方は? 5 悩みなどなく何も考えていないノンキな人 6 ねばり強く続ける気力 8 豚肉料理の一つ 11 70歳の祝い 13 天然痘の種痘法発見者 15 相場の人為的な安定策 17 大昔の土製の焼き物 19 冗談。……を飛ばす 20 お客様です 22 見出しの一覧 24 京都・奈良・鎌倉など 25 舌。牛……料理

5月号の正解は「チューリップ」でした。応募総数71通の内、正解は65通でした。残念ながら「チュウリップ」と回答された方が6名おられました。ご応募ありがとうございました。

クオカード当選者は次の通りです(敬称略) 佐藤和則(博多)、小林節子(東区西)、真野彩子(南)、さちのわ(かすや)、森 早人(嘉飯)おめでとうございます。

とっておきの1枚をお寄せ下さい みなさんが日頃撮ったとっておきの写真を誌面にご紹介します。・テーマは自由です。写真の一言コメントを添えて下さい。・写真1枚(モノクロ対応可で肖像権などの問題が発生しないものに限ります)必ずデータでお送り下さい。なお、データはお返ししませんのでご了承下さい。●データ送付先 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。ハガキの料金不足にご注意ください。