



半生みつめ氣づいた平和
政治を変えて安定した生活を

ひしの
菱野 育夫さん（73歳）
お
多摩川支部

A black and white photograph of an elderly man with a shaved head and a mustache. He is wearing a dark, collared shirt. The background consists of a metal fence and some foliage.

生の助言によつて、私は自分をもつと大事にして親兄姉を大切にしなければならないと思うようになります。そんなある日、たまたま自衛隊のジープが止まっていて自衛官と会話する、

た。その後、20年ほど在隊の後、退職してニセコや小樽で民宿や土木作業など各地を転々としましたが、安定した職をもとめ、東京に出て来ました。健康友の会との出会いもその頃のことです。

うとします。目を閉じて足踏みや片足立ちをする・と、途端に身体が不安定になると思いますが、この際に足指を動かす神経や筋肉がうまく働いてくれるかどうかが転ばない身体に繋がります。

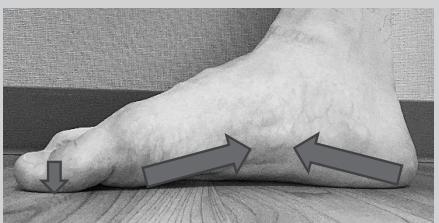
歩行をする際にも、床に効率的に力を伝える・正しい方向へ蹴り出すための最初の動きとして足

お家でリハビリ⑧

～転倒予防は
足指から～
あきしま相互病院
理学療法士
中山由識



足裏エクササイズ



足指のエクササイズ



①親指だけを地面につけ他の4本の指を浮かせる5秒

私は北海道の真狩村生まれ、小さな田舎の村で中学卒業まで暮らしました。勉強嫌いで不良仲間と遊ぶ毎日で、親兄姉には迷惑をかけっぱなしでした。中学卒業後、家を出て独り歩きを始めました。世の中厳しいもので、中卒の私にはきつとした仕事もなく、不良仲間を頼り転々とした日々を送っていました。

18歳になり同級生と再会し、色々学生当時の話をしました。そして同級

「一度見に来れば？」と誘われ、生活に困っていましたこともあり、そのままジープに乗りこみ、自衛隊との付き合いが始まりました。

入隊して前期3ヶ月、後期教育3ヶ月合わせて6ヶ月外出なども出来ず教育詰め、つまり初期の洗脳です。教育が終了すると希望または部隊命令により各職種部隊に配属されます。そして、重迫撃砲中隊に配属されました。訓練、訓練の過酷な

き、革新懇にも入会、高齢の方々と「生き生きサークル」を始め、生活困窮者の支援もしていくます。

足（移動）が不自由なため思うような活動はできませんが、毎月の会報は勉強になり、楽しみにしています。

き、革新懇にも入会。高齢の方々と「生き生きサークル」を始め、生活困窮者の支援もしていくま

ヒトは元々長い進化の過程で地面の感覚を感じながら、バランスよく動けるように生活をしてきました。日本でも明治初期までは下駄や草履が一般的にあり、親趾と人趾^{ゆび}で鼻緒を挟んで指先に荷重をかけた歩き方をしていましたため、必然的に足

ま動き続けることが増えています。

このことは腰痛・膝痛の一因になります。これらの予防のために、足指の運動を意識的におこなっていくことで、踏ん張りの効く転びにくい身体つくりに繋げていきましょう。

全ての指の腹を地面
につけたまま土踏ま
ずを引き上げる

日々を送っていました。18歳になり同級生と再会し、色々学生当時の話をしました。そして同級により各職種部隊に配属されます。そして、重迫撃砲中隊に配属されました。訓練、訓練の過酷な

きませんが、毎月の会報は勉強になり、楽しみにしています。

一般的にあり、親趾と人指^{ゆび}で鼻緒を挟んで指先に荷重をかけた歩き方をしていましたため、必然的に足

こなつっていくことで、踏ん張りの効く転びにいく身体つくりに繋げていきましょう。



子ども診療所の入口です



すこやか だより

すこやかサークルしんぶんでお伝えしてきた子育て関連の記事を今月から街の灯の「すこやかだより」としてお届けします。初回は子ども診療所の紹介です。

成長の共有が大きな喜び

立川相互病院付属
子ども診療所①

立川相互病院付属子ども診療所は、立川市錦町にある小児科のみの診療所です。一般外来、専門外来（おしつこ、循環器、内分泌、相談）、保健予防（健診、ワクチン）の診療所ですが、隣のふれあいクリニックで採血や治療をしています。診療所ですが、隣のふれあいクリニックで採血や治療をしています。

レントゲンなども対応できる強みを持っています。お子さんのケアはもちろん、保護者の方にも安心していただけるようきめ細かなサポートをここにかけています。

頼もしい子ども達から日々のパワーももらつて

お子さんの成長は心身共にめまぐるしく、抱っこされ受診に来ていた子

看護師長 小原かおる
子ども診療所

は、公式LINEやInstagramをぜひご活用下さい。

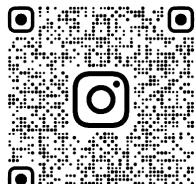
WEB問診票を開始しました。WEB予約と同時に入力でき、受診時に具合の悪いお子さんを連れながらの問診票記載が不要となりました。

WEB問診票を開始

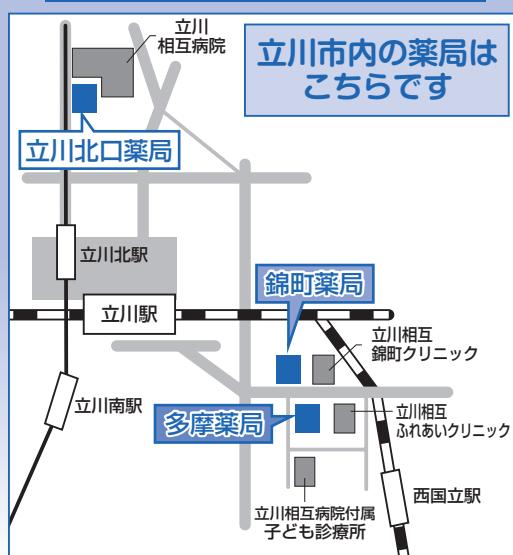
公式 LINE



Instagram



お気軽にご相談ください



無料シャトル便 運行中!

立川北口

立川相互病院

お近くの
薬局は

立川北口薬局

立川南口

ふれあいクリニック
立川相互錦町クリニック
子ども診療所

お近くの
薬局は

錦町薬局
多摩薬局

地域保健企画の薬局は健生会の病院診療所はもとよりすべての病院、クリニックの処方箋を受付しております

とっておきの1枚



バンザイ

青梅市御岳山山頂のブランコ
2024年7月青梅市御岳山にゲンゲショウウマを見に行った時、山頂にブランコがありました。

小沼恒雄(昭島支部)

短歌

回田小学校の昔の児童よくくると話す笑顔は昨日のことし

星野久子氏を偲ぶ

松嶋紀之(東大和支部)

先輩は九十三歳で夫の待つ浄土に昇り睦びていしかアトリエの夫の残せし油絵の行先案ず先輩の苦惱ぬりた

常勤・非常勤薬剤師募集

~患者宅訪問・地域医療・チーム医療を行っています。
ごいっしょに働きませんか~ *薬学奨学生も募集しています

勤務時間

- (月～金) 8:30～17:30
- (土) 8:30～12:30
(薬局によって若干異なります)

給与待遇

- 当社規定によります
- 交通費全額支給
- 社会保険完備
- 研究研修奨励制度あり

多摩地域に10薬局

株式会社 地域保健企画 立川市錦町1-17-15 ☎042-525-9696

