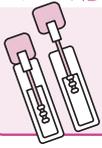


捨てるウンチで拾う命・検便2回

# 大腸がん検診

2026年1月～3月

友の会会員無料



# 街の灯

2月号

三多摩健康友の会ニュース

発行:三多摩健康友の会/〒190-0022 立川市錦町1-17-15/TEL.042-523-2377/FAX.042-523-2378/kensei2378@lime.ocn.ne.jp/1月1日現在会員数 26,348人

## 日野支部

居場所は一人でも二人でも大勢でも作れます  
やりたい事を仲間を探して始めましょう

## コミュニティハウスアウルの取組み



オレンジカフェでの楽しいクリスマス会

その際、何がしたいかを最優先にしました。長く続けさせるにはまずそれが一番。  
次は一緒にやってくれる人探し。仕事の関係で、有能な才能を持っている仲間がいました。さらにNPO法人「はっぴーらいふ」に参加した事で、そこを中心に「カフェ」を創ろうと動き出しました。また友の会の役員をはじめたので、友の会の居場所しようということも決めました。参加した学習会の講師の先生の「認知症予防にいいことは何か」は、大いに参考になり、以下の事を始め

### 地域包括支援センターと連携でオレンジカフェ

地域包括支援センターと共同で「介護の学習会オレンジリング」の指導者講習会を実施。これがきっかけで「オレンジカフェ」を開始。時々の高齢者問題の学習会、おしゃべり会、そして歌声、この三部構成の会で。現在116回を重ねてきました。これからの「地域に根差した」友の会の活動として、大事なことと思います。地域包括支援センターとはその他に「認知症の方を抱えている家族会」もやります。最近家族とは限

### 今やっていること

「認知症予備軍」の「現役高齢者」のために「終活」・「エンディングノート」の書き方など、「一人暮らしになったらどうしよう」という人たちの要望に応じて学習を始めました。

その他、要望に応えて、今やっていることは以下の通りです。

音楽系…ピアノ教室、ハーモニカ教室。リコーダー教室、カラオケ教室

運動系…友の会主催のストレッチを中心とした体操教室(おにぎりカフェ付き) J-stretch協会主催のストレッチ教室

学習会系…アウル九条の会主催憲法カフェ、後援会主催の時事問題学習会、生活と健康を守る会主催の子供無料塾、友の会主催の学習会(医療、介護問題)

ゲーム…麻雀サークル

手仕事系…クラフトテープの手作り

食事会系…お蕎麦を打って食べる会、お一人様のためのカレーを作って食べる会、友の会袋詰め作業およびコーヒープレイクおしゃべり会

その人たちが本当に楽しく生きがいを持って参加してきているか、そして継続させられているかが大事な面だと思えます。

なかなか世代交代はできなくなっていますが、今やっている人たちが、生き生きと元気に「認知症なんかこわくない」という元気をもってやっているかどうかではないか。そうすればこの活動は必ず誰かが引き継いでいくものと思えます。

日野支部長 安藤みち子

### きっかけは私の居場所

アウルを創って11年。始めたきっかけは「私の居場所を創りたい」でした。

思い切ったあまり場になるような場所をと考え、建設しました。

ろうと動き出しました。

はじめたので、友の会の居場所しようということも決めました。参加した学習会の講師の先生の「認知症予防にいいことは何か」は、大いに参考になり、以下の事を始め

また友の会の役員をはじめたので、友の会の居場所しようということも決めました。参加した学習会の講師の先生の「認知症予防にいいことは何か」は、大いに参考になり、以下の事を始め



クラフトテープで作ったかご





# ひかり診療所

## 建設賛成署名のなかで

菊池 佐和子さん(86歳) 国分寺支部



また、今の国分寺ひかり診療所が出来たのは建設に対して反対運動が起こり、建設を進めるための賛成署名を急遽取組みました。

今はもう亡くなられましたが、近所の方が、(今の私くらいの年だったでしょうか)診療所建設反対の署名をしたのです。

2025年1月8日に退院しました。それ以後は穏やかに過ごせた気がしています。

ただ動けるようになることと食べることから自分の事は全部自分でという事になり大変でした。

2024年にケガをする迄は、高木町、西町、光町と会報を配っていました。入院している間に事務局次長の清水正義さんが亡くなり驚きまし

今の私は週2回(今年から週1回)国分寺ひかり診療所の通所リハビリテーションに通っています。

一昨年の12月10日お昼過ぎに高木通りを横切ろうとした時、シニアカーで四輪自動車とぶつかりました。ぶつかった瞬間から何も覚えていません。

左手の人差し指の下と肋骨を4本骨折しました。

認知症の進行予防には以下のような活動を組み合わせることが効果的だとされています。

### 1. 運動・身体活動

・有酸素運動・ウォーキング、散歩、サイクリング、水泳、ラジオ体操

・筋力、バランス運動・スクワット、椅子に座つての足踏み、太極拳など

### 2. 頭を使う活動

・手先を使う活動・塗り絵、編み物、折り紙、料理、園芸、パズル、など

・思考、判断を伴う活動・将棋、麻雀、オセロ、クイズ、クロスワードパズル、など

・創作、学習活動・読書(日記)、音読、書道、絵画、楽器演奏、語学学習、など

### 3. 社会交流・コミュニケーション

・家族や友人との交流

・地域の集会や趣味のサークル活動、ボランティアなどに参加する

さらに、この中でも簡単に始めることができ

る、「散歩」「塗り絵」について説明します。

野の言葉を挙げる(野菜、動物、乗り物、都道府県、など)、○○で始まる言葉を挙げる(「あ」で始まる言葉、など)

③ルートや環境を変化させる・毎回同じルートではなく、たまには別のルートを選んでみる。目的地を決めて歩く。

④思い出して報告する・散歩で見たものや感じたことを家族などに話す。日記にまとめる。

## お家でリハビリ⑨

### 認知症進行予防の効果的活動

あきしま相互病院 作業療法士 森 治平



### ② 塗り絵のメリット

塗り絵は「手指の運動」「脳の広範囲な活性化」「心理的な安定」といった効果があります。

はじめはご自身の好きな題材(花、動物、乗り物、風景など)、簡単な図柄から選ぶと良いかと思ひます。実施中は線からはみ出さないように注意したり、筆圧を調整して色の濃淡をつけたりと、指や集中力を鍛えます。慣れたら、見本を見ずに塗る、より難しい図柄のものにする、など難易度を意図的に上げると効果的です。

① 速度と強度の調整・脳の血流を増やすために適切な運動強度(少し息が上がる、ややきついと感じる程度)を確保しましょう。普段より少し大股で、早足で歩く時間を組み込み、ゆっくり歩く(1分)と、早歩き(3分)を交互に繰り返すなど、速度に変化をつけてみましょう。

② 頭を使いながら歩く・身体を使いながら(散歩しながら)頭をつかう活動を同時に行うことで、脳を鍛えます。例えば：・計算・100から好きな数字を繰り返し引いていく、見かけた車のナンバープレートなどの数字を足したり引いたりするなど

・言葉の想起・特定の分野の言葉を挙げる(野菜、動物、乗り物、都道府県、など)、○○で始まる言葉を挙げる(「あ」で始まる言葉、など)

子ども診療所ではコロナ禍以前「赤ちゃん体操と育児相談会」という地域の親子を対象としたイベントを行っていました。「せっかくコロナが収束したのだから、また地域の親子のみなさんとながることができるとかをやりたいね」そんな小原師長の思いを受け取り、今年3月から子ども診療所の待ち合いを利用して「赤ちゃんと一緒にストレッチ&産後の姿勢をチェックしよう!」という会を再開しました。



すこやか  
だより

赤ちゃんと一緒に  
ストレッチ&産後の姿勢チェック  
子どもの味方 親子イベント

わたしが立川相互病院に勤務している時から付き合っている理学療法士の石渡さんにお手伝いの依頼をさせてもらったところ、とても快く引き受けて下さり、産後様々な体のお悩みを持つお母さん達から大好評となりました。現在までで5回の開催が実現。直近の11月の会には相互歯科の歯科衛生士さんのお力も借りし、歯の相談に丁寧にお答え頂きました。これもまた大好評。

公式LINE

Instagram

@KODOMOSHIN

今後、離乳食やお菓子の相談にも対応すべく、栄養士さんや薬剤師さんにもお声掛けして、さらに充実した会にしていきたいと考えています。

子ども診療所のスローガンは「子どもの味方」です。子育てのしにくい世の中、専門職のわたしたちに気軽につながることでできる機会をたくさん作り、医療従事者みんなで地域の親子を支えていきます。

子ども診療所 助産師 塚本久美子

立川相互病院付属  
子ども診療所③

お気軽にご相談ください

立川市内の薬局はこちらです

とっておきの1枚

北風の冬から春の風が少し感じる2月。梅の花を見ると何か嬉しくなります。

小川かず子(国立支部)

俳句

ポリポリと煎餅かみぬ凧と冬  
枯れむぐら句会の古き家はなく  
年始客赤子も今や受験生

吉野ますみ(昭島支部)

無料シャトル便 運行中!

立川北口 立川相互病院

立川南口 立川相互錦町クリニック 子ども診療所

お近くの薬局は 立川北口薬局

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

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。こいつ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9薬局

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

