

サフラン



街の灯



友の会 HP

10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 / 9月1日現在会員数 26,724人



三多摩健康友の会

～ 世代みんなで健康づくり～

4つの候補の中から圧倒的多数で選ばれました。多世代型で多くの方の繋がりを持つて、豊かな活動を広げていきたいと思っています。

ロゴマーク
9個の応募がありました。2票差の僅差でこのマークが選ばれました。繋がりを意識した図柄が選ばれました。ロゴにあるように、みんなの輪が広がっていくと良いです。

ね。ロゴマークにご応募頂きました皆様、ありがとうございました。

会員証

会員証は、友の会らしく、多くの世代の方の参加をして頂けるようなイメージをしたデザインとなりました。

内容をご紹介いたします。
お待たせいたしました。「友の会の会員証はないの?」という声にお応えして、この度、ロゴマークと会員証が選ばれました。

が選ばれました

ロゴマーク・会員証

新介護署名とアンケートにご協力下さい

保険あつて介護なしの状況が続いていきます。これを改善するために、地域の実態を掴み、必要な方が必要な介護を受けられるようにしていくことが求められています。

そのために、三多摩健康友の会では、新介護署名と介護アンケートに取り組むことになりました。今号に同封されている署名とアンケートにご記入、ご回答頂き、返信用封筒にて、ご返送ください。そして、私たちの介護要求を自治体に届けていきますよう。地域の実態を明らかにして、より良

い介護を実現するために、署名、アンケートへのご協力お願い致します。



どんな時に
利用するの?

種(公費以外の割引)。人間ドック。PFAS血液検査。歯科でのお口の健康チェックの時等に

ご提示ください。各種健診が、無料もしくはは割り引きになります。

会 員 証	
 三多摩健康友の会	
	
〒190-0022 東京都立川市錦町 1-17-15 地域保健企画ビル 2 階 ☎042-523-2377	お名前 ふりがな

会員証 表

●友の会の特典	
会員証の提示で特典を利用できます (詳細はホームページ)	
♥ 健康づくり ●予防接種(公費以外を割引) ●人間ドック(割引) ●ふれあいクリニック ●PFAS血液検査(割引) ●大腸がん健診(1~3月、無料) ●お口の健康チェック(無料)	🚗 助け合い ●病院・診療所に送迎(無料) ●訪問診療車代(無料) ●詳細は診療所にお問合せ下さい ●なんでも相談(無料) ☎0120-51-5011
📖 学びや交流 ●健康講座・セラバンド体操 ●認知症・介護予防 ●健康チェック ●各種サークル	📰 健康情報 ●健康のいずみ(健生会) ●街の灯(健康友の会) ●支部ニュース(友の会支部) - 健康情報(月1回)

会員証 裏

広島を生きて来た者として、記憶を語り継ぐ

ヒロシマの原爆と私

教職に着いてから、子どもたちに、伯父さんの広島での被ばくの実態や戦争の恐ろしさを伝えてきた方がいます。

平和について考えてきた遠山陽子さんの体験をお伝えします。



焼けあとの原爆ドーム

族の前に突然現れた人影がありました。それは広島で被爆した母の兄、大崎 葉伯父でした。

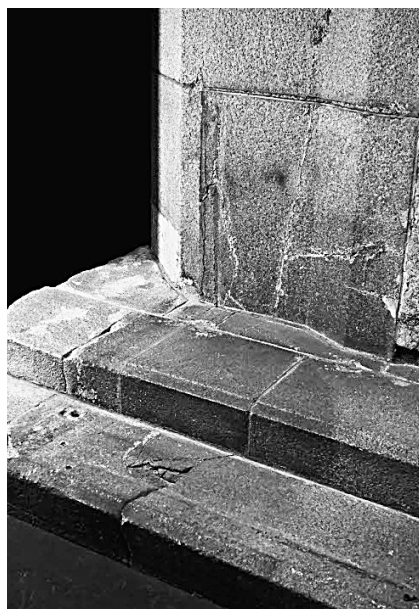
真夏にもかかわらず、伯父はオーパーの下に冬物の背広とチョッキ、厚手の下着を何重にも着ていました。汗ひとつかいておらず、「ぜんぜん暑くない」と言っていました。

突然現れた人影
広島に原爆が落とされてそろそろ1ヶ月の1945年9月2日、『70年草木一本生えぬ広島』と大見出しのついた新聞記事を読んでいた私たち家

夕食時の伯父の話によると、伯父は8月6日の朝、隣組の用事を終え帰宅直後に玄関で被爆。落ちてきた梁で右肘を痛めました。命に別状はなかったとのこと。台所にいた伯母は崩れた天井の

下敷きとなり、かまどの火が燃え広がる中で亡くなった。

伯父は諸々の用事に切りをつけ、祖父の形見や家系図を妹である母に託すため、満員の列車を乗り継ぎ、何キロもの道を歩いて石川県篠原村塩浜（今は加賀市の一部）にあった私たちの家までたどり着いたのです。足首にある紫色の斑点の数が増え、自らの死期



住友銀行前にできた人影の石

が近いことも、母に話していました。

消えない記憶

その夜、伯父の体調が急変しました。兄と私は母に起こされ伯父のところへ行くと、伯父はすごい形相で天井を睨みつけ、真っ赤な血の泡を激しく吐き、それを拭き取った脱脂綿で洗面器がみるみるいっぱい。兄と私は伯父の緊張した手を片方ずつ握って見守っていました。

やがて伯父は天井を見つめたまま、静かに息を引き取りました。当時8歳の私は、あまりの出来事に悲しいとも怖いとも感じられず、ただ呆然と見つめていました。しか

し、伯父の最期の表情と洗面器を満たした赤い血は、今も記憶から消えることがありません。
2年後、小学4年生で広島に戻ると、町には原爆の傷跡が生々しく残っていました。白神神社の焼けただれた大木、顔や手にケロイドを負った人々、爆風で欄干が倒れた御幸橋、川沿いのバラックや闇市。爆心地から200メートルにあった銀行入口には、人の影が石段に焼き付いたまま残っていました。
原爆は一瞬で多くの命を奪っただけでなく、生



爆心地 2km 程の御幸橋の欄干

き残った人々とその家族の心身に、長く深い苦しみを残しました。
私は直接被爆してはいませんが、伯父の死を目の前で見、戦後の広島を生きて来た者として、この記憶を語り継ぐ責任があると感じています。

ヒロシマ人の私の願い

教職に着いてからは、身につけた音楽・歌を過ごし、子どもたちと伯父の体験や戦争の恐ろしさを共有し、平和について共に考えてきました。

「青い空は青いまま子どもらにつたえたい」原爆の記憶を風化させず、命と健康が大切にされる社会を次の世代へ手渡したい。それが、ヒロシマ人の私の願いです。

東和支部 遠山陽子

(写真は当時の資料等をもとにAIで加工・修正しました)



孫の「介護の仕事が好き」が嬉しくて

池部 久子さん (83歳) 東大和支部



私は、岡山(現、瀬戸内市)で生まれました。海のとてもしきれいな町でした。20歳で東京に来て働き始めました。その頃近くに民青会館ができて、掃除婦を募集しているということで「私おそうじ好きだから」と勤務しましたが、実際には受付や電話交換手の仕事をしたり、外国からのお客様の空港からの送迎をしたり、今考えるとずいぶん大切な仕事をさせていだいたように思います。その後結婚して、子育て

では自然豊かなところだと東大和市にきました。そのころ、東大和でも民医連の診療所を作ろうという運動が広がり、1999年「健康友の会東大和支部」ができました。会員をたくさん増やしたり募金をお願いしたりしましたが、残念ながら診療所を作るところまでは進みませんでした。診療所は無理でも、東大和に「ヘルパーステーション」をつくろうと、私を含め何人もヘルパーの資格を取りましたが、これも実現しませんでした。今考えても本当に残念でした。ヘルパーとして働いていたある日、「池部さん、僕こんなに元気になって歩けるようになった」と遠くから手を振った。今考えても

文 池部久子
写真 東大和支部

前回は、認知症の主な疾患について述べましたが、認知症を疑ったらどこに相談すればいいのでしょうか。

認知症も初期に受診し、治療することがその後の生活を良い状態に保てます。まずは、かかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医はその方の状態を日ごろから知っている強みがあります。必要に応じて専門医療機関を紹介してくれるでしょう。(東京都には52カ所の指定を受けた認知症疾患医療センターがあります)

かかりつけ医がいない方は、最寄りの地域包括支援センターの認知症地域支援推進員に相談してもよいでしょう。地域包括支援センターには、認知症に関する相談や認知症カフェの運営などに関わる認知症地域支援推進員が配属されています。しかし、認知症の初期の診断は難しいともいわれます。以前新聞に、幻視症状があり、うつ病だと

診断され、その治療を飲み続け、6年後にレビー小体型認知症だと診断されたという記事が載っていました。

今回、原稿を執筆するに当たって、自分の居住地の立川市の資料(「認

認知症を知ろう⑤

～認知症を疑ったらどこに相談すればいいの?～
認知症ケア上級専門士 千田富子



認知症施策推進計画を策定するよう努めなければならない」となっているのですが、行政も努力しているのだと実感しました(認知症基本法は国が定めた法律で次回説明します)。

立川市では、今年度から50歳以上の市民を対象に無料の「認知症サポート検診」が実施されました。

「認知症ケアパス」は、認知症とはどんな病気か、どのように進行するか、それぞれの時期にはどんなサービスがあるか、受診と治療などが書かれたパンフレットです。ご自分が住まわれている自治体の「認知症ケアパス」に一度目を通しておくこともお勧めします。

2024年から施行された共生社会の実現を推進するための認知症基本法には、「市町村は、当該市町村の実情に即した



立川市で配布されている認知症ケアパスは、自分が住んでいる地域の地域包括支援センターで無料配布していると思います。ご一読下さい。

すこやか
だより

治療を気長に続け体の主人公になろう

子どもとぜんそく



外来でRさんが、ダンスの高校全国大会に出ると話してくれました。都大会を勝ち抜き30人のチームで臨みます。

3歳で喘息を発症しましたが少量のステロイド吸入療法を行い、好きな部活を続けてきました。

喘息は、気管支の慢性炎症が特徴で、発作性に気管支が狭くなり、咳、喘鳴、呼吸困難を繰り返します。

乳幼児期の発症が多く、RSウイルスなどの感染症、受動喫煙、ダニなどの家のホコリ、アトピー性皮膚炎などが、原因になり悪化要因になります。

治療法は進歩し標準的

な治療（ステロイド吸入療法など）で、多くの子どもが日常生活を障害なく送れるようになっています。治療の特徴は気道の炎症をおさえ、無症状の状態を維持して、呼吸機能や気道の過敏な状態を正常化することです。

死亡率と入院数は激減

し患者数も低下傾向です。外来で管理できるようになりました。早めの受診と定期的な管理が大切です。さらに気道の炎症など喘息の特徴を知ること、子どもの好きなこと、したいことをサポートすること、家のホコリ対策や禁煙などです。

思春期・青年期までに（喘息発作がなくなる）寛解に達するのは約30、40%です。

治療を気長に続け、良くなる体験と体のクセを見つけ、自信を重ねるこ

と、体の主人公になることです。子どもと家族の成長にもつながるでしょう。

かかりつけ医やスタッフの人たちと、子どもを中心に理解し合っていると考える関係が築け

たら良いと思います。応援しています。

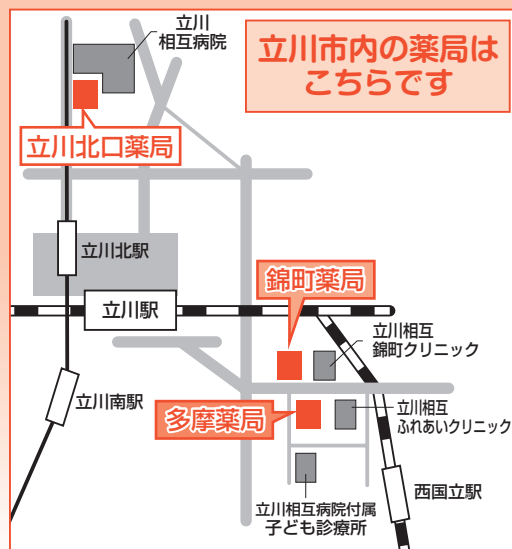
大南

ファミリークリニック

医師 宮地秀彰



お気軽にご相談ください



とっておきの1枚



岐阜県中津川高校8回生の同窓会

今年88才を迎えました。寂しいですが、今回で終了です。これは羽村に来て頂いた時のチューリップ畑の前での写真です。

林 桂(多摩川支部)

俳句

庭草の風と遊ぶや初とんぼ
焼きなすの匂ひ母の手廻り

中村弘子(府中支部)

無料シャトル便 運行中!



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。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9薬局

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

