

札幌西・手稲健康友の会ニュース

ていねやま

発行所：札幌西・手稲健康友の会
 札幌市西区西町北19丁目1-5 勤医協札幌西区病院内
 直通666-2877 (FAX兼用)
 発行責任者 坂野 悠紀子
 友の会員数 11600人 (8月現在)

幹事会で「在宅医療・訪問診療」の学習会を開催しました。



西・手稲健康友の会7月度幹事会にて、「在宅医療・訪問診療」の学習会を開催し21名が参加しました。勤医協札幌西区病院院長の吉澤先生と、外来(在宅医療部)熊岡看護主任に講演していただきました。

熊岡看護主任からは、「最後まで自分らしく生活するために」と題し、自分が老いていく過程を認識し、最期を家族と共に考える「人生会議 アドバンス・ケア・プランニング(ACP)」の重要性を具体的にわかりやすくお話ししていただきました。

参加者一人ひとりが自分自身の人生会議を考えるきっかけとなりました。幹事からは、訪問診療についての認識が改まって大変勉強になったと感想が寄せられました。

2022年度友の会拡大強化月間が始まります

友の会員のみなさん、友の会活動拡大強化月間(9-10月)の期間となりました。

昨年・一昨年はコロナ禍で訪問を自粛し、電話による対話となりましたが、今年度は、感染対策を講じて友の会員のみなさんのお宅へ訪問することになりました。3年振りの訪問となります。みなさんのお元氣な顔を伺いに行きます。

職員との一斉行動日は、9月17日土・10月1日土・10月15日土の午後を予定しています。

コロナ禍で医療・介護についてお困りの事や生活相談等、訪問時にご相談ください。ご家族やご近所のお知り合いで友の会に入会していない方がいましたらご紹介願います。拡大強化月間にご協力願います。



昨年の訪問行動の様子

- 月間スローガン
- ① コロナ禍で孤立を余儀なくされ地域で困難を抱えている人と繋がり寄り添い、いのちと健康を守り、安心して暮らせるまちづくりをすすめよう。
 - ② 憲法9条改憲を許さず、平和といのちを守る運動を友の会員に広めよう。

吉澤先生からは、「コロナ禍と訪問診療」と題して、コロナ禍で住民に訪れる変化(主にフレイル)とその対応(訪問診療の目的と有用性)についての講演で、訪問診療の利用の仕方や基準についてとても解りやすく説明していただきました。

シリーズ身近な健康

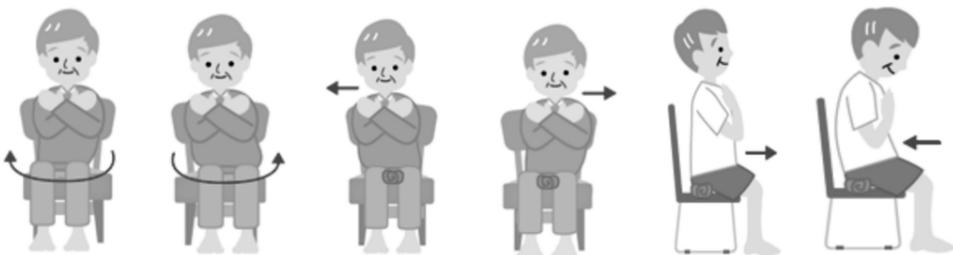
腰痛体操

理学療法士 佐々木 笑子

今回は日常生活内での腰痛予防、腰痛体操について紹介します。日常生活内で腰痛を予防するには、腰に負担のかからない姿勢を心がけましょう。「重量物を持ち上げるときは、対象物を体に近づけるよう屈む・体をひねらないようにする」「椅子に座っているときは、前屈みを避ける・長時間同じ姿勢をとらない・クッションなどを腰に当てる」これらを生活や仕事の場

面を意識してみてください。次に腰痛体操を紹介します。椅子に座り、両手を胸の前で組みます。10回ずつ、2〜3セット行います。①②③の体操を心地よい範囲でやってみてください。

- ① 息を吐きながらみぞおちを中心にして両イメーで背中を丸める。息を吐きながらへソを前へ突き出す。
- ② 体の中心を外側へもつていくイメージで左右に体重を移動させる。肩の高さを変えない。
- ③ お尻でできるだけ大きく円を描く。頭の位置はできるだけ変えず腰をしつかりと回す。



③

②

①

参考文献：公益社団法人 日本理学療法士協会「腰痛を予防していつまでも笑顔に」

第29回「原爆の火を囲むつどい」を開催

8月6日に西区山の手の日登寺で第29回「原爆の火を囲むつどい」が開催されました。西・手稲健康友の会、新婦人札幌西支部、年金者組合札幌西支部、西・手稲生活と健康を守る会、勤医協札幌西区病院などから50名が参加しました。日本宗教者平和協議会の相馬さんの挨拶がありました。

平和都市宣言をしている札幌市に、原爆の火を灯し続ける諸経費(ガス代)の補助や、「つどい」への参加を要請していま



8時15分参加者全員で黙祷

すが実現していません。今後も粘り強く活動を継続していくことを参加者全員で確認しました。

原水爆禁止2022年世界大会(ヒロシマデー集会)にweb参加

世界大会ヒロシマデー集会(web参加会場・西区病院3階大会議室)に友の会員6名と職員5名が参加しました。

特別企画として、日本が核兵器禁止条約に参加することを求める国会議員からのビデオメッセージが上映されました。最後にヒロシマアピールを参加者全員で採択し終了しました。

