

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(11月現在)

健康相談会・班会議が開かれました！



10月25日に西区病院大いに開催されました。病院周辺の会議室にて、「睡眠時無呼吸症候群について」をテーマに、講師を西区病院耳鼻科の白取謙一先生にお願いし開催しました。

地域班（発寒中央・西野中央・二ツセ宮の沢）を対象とし、友の会員9名と職員5名（計14名）が参加しました。参加者には外来看護師による血圧測定も実施されました。白取先生から、睡眠時無呼吸症候群についてスライドを使用しながらわかりやすく解説していただき、その後、参加者からは枕と睡眠との関係やイビキの原因や改善方法など質問が次々と出され、とても有意義な時間となりました。

西・手稲健康友の会では、西区病院・にし

く歯科・西在宅・ひまわり薬局に依頼して健康相談会・医療懇談会のメニューを各種取り揃えていますので、各会・医療懇談会を企画していただけますようお願いします。

健康相談会

久しぶりに
班会を開く
(銭函班)



西・手稲健康友の会は、西区病院に入会して頂きました。

耳の話 第2回 難聴と認知症

西区病院 耳鼻科科長 白取 謙一

班会では、「銭函地区は小樽市のため、西・手稲健康友の会健診を西区病院で受けることが出来なく残念だ。」との意見が出された他の意見が出来たが、今は手稲段もバス1本で通院に、「以前は交通手段が困難となつては、「など、地域的に西区病院への通院が困難になっている状況が明らかになりました。」など、地域的

加齢性難聴 加齢によって起こる難聴を加齢性難聴といいます。特別な原因がなくとも40～50歳代になると聴力は少しづつ低下し、65歳以上でおよそ3人に1人、75歳以上では約半数が該当すると言われています。

難聴が認知症の最大の原因 加齢によると外出先で周りの音が聞こえず事故に遭いやさしい、警報音に気づかないなどの危険性があります。また会話の際に聞き取りづらくなり、聞き返しが多くなります。ひどいと会話することに消極的にならなければ、難聴の進行は止められると考えられます。

近年、難聴が認知症の発症につながることがわかつてきました。2020年国際的な論文で、難聴が認知症の原因の約8%を占めています。明らかになっている認知症の原因是全

高血圧症（2%）、糖尿病（1%）など12種類があり、そのなか全て明らかになつてゐませんが、音の情報が入つてこないことで脳の活動そのものが低下する説や、会話がうまくできず出歩かなくなることで社会的にだんだん孤立し、認知機能が低下していくという説が有力です。

「難聴を放置することで約2～3倍認知症になりやすい」、「補聴器を適切に用いることで、認知症の発症リスクが低下する」報告もあります。難聴は放置せず、耳鼻咽喉科を受診し相談しましょう。

ました。友の会事務局では、無料送迎車「げんき号」を銭函地区まで運行することに決めました。

「友の会活動拡大強化月間」終了

9月～10月の「友の会活動拡大強化月間」は、みなさんの大奮闘で貴重な経験を得て終了しました。今年の「月間」は、3年目を迎えるコロナ禍で、職員と友の会役員（幹事）が組をつくり直接地域に訪問してお話しを伺うことをが出来ました。同時に、電話掛けによる対話にも取り組みました。つながり対話は目標を超過達成することが出来ました。友の会員と「いつでも元気」の拡大は、目標には届きませんでした。

今回の「月間」で得た貴重な経験を交流し、今後の友の会活動に生かしましょう。会員拡大・「いつでも元気」拡大の年間目標の達成にご協力ををお願い致します。（事務局次長 森 亘）

	2022年度	2021年度
友の会員拡大	70	51
「いつでも元気」拡大	13	17
つながり対話	1118	1064
月間行動総延べ参加者	485	323

年末年始休診のお知らせ

西区病院	12月30日(金)	～ 1月3日(火)
ひだまりクリニック	12月30日(金)	～ 1月3日(火)
にしく歯科	12月29日(木) 午後～	1月3日(火)

「ふまねっと」再開



(若狭 泰子)

私は、生まれ故郷の個人病院で働いていましたが、その婦長さんの勧めもあって、当時菊水に在った、勤医協の準看護学校に20歳で入学しました。これが勤医協とのかわりの始めでした。準看卒業後は、3年間、上砂川診療所で勤務。その後、道立衛生学院に進学し、卒業後は再び勤医協に戻って、中央病院や苦小牧病院、そして西区病院などで働き、長く勤医協とかわってきました。

「ちぎり絵」再開



(坂野 悠紀子)

コロナ禍で3年もお休みしていた「ふまねっとサークル」が11月8日手稲記念館を会場に再開しました。まだコロナの影響で今までと同じ様にはできません。人数制限もその一つですが集まつた仲間たちは「おひさしぶり」「元気だった?」と笑顔がはじけました。みんなのステップも軽やかです。冬に向かってしつかり大地を踏みしめて転倒予防につなげていきましょう。

「絵手紙」12月から再開します



再開の日、わたぼうし手紙」が12月から再開します。尼ヶ谷の沢班幹事の佐藤幸子お二人でした。お一人は初めての方で体験作品(さくらんぼ)に大満足でした。楽しく続けていきましょう。

しばらくお休みしていた「絵手紙」をしてみたいと思っている方もぜひご参加下さい。参加費200円

友の会 電話・FAX 666-2877

【12月の行事予定】

- 6日(火) ちぎり絵サークル 14:00~ (サロンわたぼうし)
- 7日(水) フラダンスサークル 13:30~ (ちえりあ)
- 8日(木) 絵手紙サークル 13:30~ (サロンわたぼうし)
- 13日(火) ふまねっとサークル 13:30~ (手稲記念館)
- 14日(水) 幹事会 10:00~ (手稲記念館)
- 21日(水) フラダンスサークル 13:30~ (ちえりあ)

こんな言、あんな事(第22回)



ヒトの脳と体は今もサバンナにいる

この女性は、毎日の散歩を習慣として家事をこなしレクリエーションダンスの趣味も続けている。彼女が今健康に過ごしていることは、そのことを証明していると思った。

お金もかけず安上がりの健康法といえる。これなら出来るのではないかだろうか。日常的に意識して歩く努力をして健健康な高齢者を目指して元気に年を取りたいものです。

シリーズ 宅配ありがとう!

第12回 地域のみなさんとつながって

西野第二班 田村 静香さん



私は、生まれ故郷の個人病院で働いていましたが、その婦長さんの勧めもあって、当時菊水に在った、勤医協の準看護学校に20歳で入学しました。これが勤医協とのかわりの始めでした。準看卒業後は、3年間、上砂川診療所で勤務。その後、道立衛生学院に進学し、卒業後は再び勤医協に戻って、中央病院や苦小牧病院、そして西区病院などで働き、長く勤医協とかわってきました。

この度、友の会より拡大強化月間で、配達時に対話しようと提起があり、

西野に居を構えて数年後に始めた。そのなかでホーリンワンが12回も出でて皆さん腕を上げています。また、80歳以上が9人もおられ、まだ元気でプレーされています。みんなで楽しいパークゴルフを目指し頑張りました。

6月の藤、7月のラベンダーと施設巡りでした。今年は天候に恵まれ、参加者も延べ147人と増えています。参加者

で下さったり」「配偶者が亡くなり独居している」など、健康問題や除雪問題等々皆さんの心配事が多々あることに気付かされました。

夫の趣味である百名山登頂に付き合って、私も一緒に富士山などに登ったり、旅行やコーラス、ボウリングなどの活動を通じて健康には気を付け、いつも早朝が多く、会員さんは、話を聞く機会はほとんどありませんでした。

6月の発寒川の桜から始まり、5月の梅、

なりみんなで楽しく歩くことが出来きました。
(高際 一男)

アンデシュ・ハンセン著
『運動脳』を読んで
福井班 M.T

アウトドアサークルの活動終る



健歩会
4月の発寒川の桜から始まり、5月の梅、

定期的に運動をしている女性は、座っている時間が長い女性より集中力も注意力も上まわり、認知症の発症率を40%減らせる。認知症の一番の薬は歩くこと。毎日20分歩くだけで十分で、運動を習慣にしている人の海馬は委縮せずむしろ成長すると書かれている。

同年代の女性との会話では、病気の話や記憶力が低下して名前が思い出せないとか物忘れなどの老化に対する不安が多い。
最近「脳にとって最高のエクササイズは体を動かすこと」と、老化の進行を劇的に遅らせる方法が書かれている本を読んだ。

1人で例年と同じ位でした。そのなかでホーリンワンが12回も出でて皆さん腕を上げています。また、80歳以上が9人もおられ、まだ元気でプレーされています。みんなで楽しいパークゴルフを目指し頑張りました。

この女性は、毎日の散歩を習慣として家事をこなしレクリエーションダンスの趣味も続けている。彼女が今健康に過ごしていることは、そのことを証明していると思った。