

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 高際 一男 友の会員数 11,100人

友の会活動拡大強化月間

～様々な活動に取り組む～



発寒市営住宅一斉訪問



西宮の沢市営住宅一斉訪問

友の会活動拡大強化月間（9月～10月）が終了しました。米不足・物価高騰の中で生活している地域の友の会員を励ました、西区・手稲区の各院所・事業所に対するご意見・要望を聞き、生活に困窮している人がいないかななど、訪問・対話を重視した活動に取り組みました。

今年度の取り組みの特徴は、月間に健康相談会や青空健康チェックを10回開催し、多くの会員や地域の方々が参加しました。9月8日には5年振りに「にしく健康まつり」を開催し、300人の参加で大盛況になりました。「月間」の拡大・つながり数到達は次号で報告します。

シリーズ鳥近な健康 とくとく健診・後期高齢者健診

その2 「検査項目」 前編

西区病院検査科 臨床検査技師 高橋 みすず

今回と次回で、生活習慣病と基本的な各項目について説明します。友の会員の方は健診費用が一部助成されますので、受診をお勧めします。肝臓機能や腎臓機能などの検査項目については次回お伝えします。

病名	検査項目	検査内容とわかること
高血圧症	血圧	血圧が高い状態が続くと動脈硬化を招きやすく、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす要因になります。
	血糖値	血糖値とは、血液中に含まれるブドウ糖のことです。血糖値は一定のレベルに維持されていますが、すい臓から分泌されるインスリンが不足したり十分に働かなくなってくると血糖値が高くなります。
	ヘモグロビン A1c	過去1～2ヶ月の平均的な血糖値の状態を調べることができます。また、検査前の食事の影響を受けにくく、糖尿病の早期発見や血糖コントロール状態を調べるのに有用です。
	尿糖	血糖値が高くなりすぎると、尿にも糖が漏れ出てくるようになるため、糖尿病の進行具合を判断することができます。
脂質異常症	中性脂肪	中性脂肪は肉や魚・食用油などに含まれ、重要なエネルギー源のひとつです。しかし、摂りすぎると体脂肪として蓄えられ肥満をまねき、動脈硬化の発症・進行につながります。
	HDLコレステロール	コレステロール自体は細胞膜・各種ホルモンなどの材料となる体に必要なものです。LDLコレステロールは体にコレステロールを溜めるので「悪玉」、HDLコレステロールは回収するので「善玉」と呼ばれています。このふたつのコレステロールのバランスがくずれて、血液中のコレステロールが多くなると脂質異常症となります。
	LDLコレステロール	

スーパーで健康チェック



まちかどや店舗内で実施する「青空健康チェック」を10月8日(火)午後2時からコーヒープラスが血圧と握力測定を担当しました。西区病院地域連携室の看護師長と主任の2名が血压と握力測定を担当しました。17人が会員が友の会ハッピーピングで店内で測定し、健康相談も受けました。

友の会役員4名が友の会ハッピーピングで店内で測定し、健康相談も受けました。

新発寒班で健康相談会

10月4日(金)新発寒地区センターで「新発寒地域の皆さんと在宅医療について考える」をテーマに健康相談会を開催しました。講師の吉澤先生は、手稲区・新発寒地域の人口動態、要介護状態の予想など豊富な資料で、85歳以上の高齢者が増えることは要介護状態の高齢者が増えることになり、地域全体で健康寿命を延ばす取り組みが大切です。と話されました。

また、「在宅医療」というと「看取り」を想像しますが、高齢者のフレイルは生活の質を落とし、心身の危険な状況につながり、早くに「在宅医療」で対応することによって元の健康状態に戻すことが出来る。という説明には参加者から、目からうろこだつたと感想が寄せられ、有意義な学習会でした。



囲碁サークル紹介

初心者・経験者、どなたでも参加出来ます
いっしょに囲碁を楽しみませんか

開幕サークルは手稲区の旧あけぼの在宅センターで発足して17年目です。西区病院で行われるようになつたのは、2007年12月からで、現在は月2回ひだまり会館で行っています。新たな参加が増え15名程で行っています。3段から初心者まで幅広く、はじめて囲碁を始めた人が2名いて、少しずつ打てるようになります。囲碁は勝負ごとのことで勝つと嬉しいのですが、それほど勝ち負けにこだわらず楽しんでいます。

世話人 高際一男



『ひだまり広場』

新企画です。みなさんの投稿をお待ちしています

シリーズ よこ顔

第1回 西野昭和班 中濱 久美子さん



車椅子清掃のボランティア活動をしていた中濱さん（写真左）

舞踊（貴山流）、茶道（大和遠州流）民謡太鼓、民謡（全国大会出場）と趣味の多さに加えて、お寺の子ども食堂、友の会いきいきお食事会、西野神社婦人部、友の会昭和班の宅配、生協九条の会世話人、新婦人ひまわり班の活動と一日中フル回転で過ごす中濱さん。友の会車椅子清掃のボランティア活動の立ち上げメ

ンバーの一人です。最近は「軍隊をもたない国コスタリカ」の話に感銘を受け、地元の新婦人の会で講演会を開催します。「時間に余裕があれば、依頼には応えよう」をモットーに過ごしてきた来たので、忙しいのは苦にならないません。「忙中閑あり」で百合が原公園の四季の花々に癒やされているそ

いつでも元気
2024年11月号 380円 好評発売中

島を紡ぐ心 奎美医療生協
けんこう教室 直腸脱
国際エイズ会議
ケアマネの八面六臂な日々
まちのチカラ 徳島県海陽町
食と健康 更年期を楽しく過ごす

発行=海保健医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と希望センター8階 ☎ 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657

【11月の行事予定】

- 1日（金）囲碁サークル 13:00～（ひだまり会館）
- 5日（火）ちぎり絵サークル 14:00～（ひだまり会館）
- 6日（水）フラダンスサークル 13:30～（ひだまり会館）
- 7日（木）絵手紙サークル 10:00～（ひだまり会館）
- 12日（火）ふまねっとサークル 10:00～（西区病院3階大会議室）
- 13日（水）フラダンスサークル 13:30～（ひだまり会館）
- 15日（金）囲碁サークル 13:00～（ひだまり会館）
- 16日（土）いきいきお食事会 11:00～（ひだまり会館）
(参加申込締切日：11/11月 参加費：500円)
- 21日（木）絵手紙サークル 10:00～（ひだまり会館）
- 26日（火）ふまねっとサークル 10:00～（西区病院3階大会議室）
西・手稲健康友の会幹事会 9:30～（ひだまり会館）
- 27日（水）フラダンスサークル 13:30～（ひだまり会館）
- 29日（金）囲碁サークル 13:00～（ひだまり会館）

友の会事務局 電話・FAX 666-2877



こんな言、あんな事（第42回）

セコマ会長の講演を聴いて 福井班 一・T
セコマ会長の講演を聴く機会があつた。印象に残つた事を紹介します。▼胆振東部地震で名を揚げたセコマでは、停電に備えて自家用車のシガーライターからレジに電源を供給で知りました。▼全道179市町村のうち174に店舗があり、「安心して住み続けられるまちづくり」に共通するものがあると思いました。コンビニの採算ベースは人口3000人で、多くの簡単な災害キットを備えていたので開店できたとのこと。コンビニやスーパーはレジが動かないと開店出来ないことを知りました。1000人以下の地域にも出店していて、生産・加工・物流・販売の全体でいくらかでも黒字になればよいとのことです。従つてセコマは80%以上がフランチャイズではなく直営店舗。▼「月の売上が多い日、①年金支給日（15日）②生活保護支給日（1日）③給料日（25日）。20年前とは順番が逆転し、消費からみると高齢化社会とは社会保障収入に依存する人が多くなる社会だ」▼買物難民と呼ばれる人は2020年時点では道内に44万人、65歳以上の4分の1を占めている。セコマの会長は最後に、「これまで以上に難しい地域に出店して欲しいと思う人は増えるが一民間事業者としては難しい。公設民間型も一つの策になると思う」と言っていました。