

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丁目勤医協西区病院内
 直通666-2877 (FAX兼用)
 発行責任者 坂野 悠紀子
 友の会員数 12,300人 (10月現在)



一斉訪問行動日に、サロンわたぼうしお食事会の皆さんが昼食を用意してくれました。

『友の会活動強化月間9～10月』 地域訪問1000軒を超える

全国的に行われる友の会活動強化月間では病院・事業所職員、友の会員が協力して地域訪問・健康相談会に取り組みました。

地域訪問
 病院・事業所職員と友の会員がペアで友の会員さんや気になる方を訪問して色々なお話を聞き、署名のお願いをしました。月間2回、土曜日の午後から一斉訪問行動を行い、100名が参加し今年も目標の1000軒訪問を達成しました。訪問の中で「病院を変えたい」「夫が入院中で経済的に大変」「一人暮らしで心細い」「年金が減り医療費介護保険料が高く生活が大変」など多くの話しを聞く事ができ、無料低額診療や病院、介護の相談窓口の案内を行い、地域での対話が大きく広がりました。

高齢者の生活がますます厳しくなる中で、「誰でも安心して住み続けられるまちづくり」が必要とされています。これを実感する地域訪問でした。

健康相談会
 班では健康相談会を病院・事業所と協力して積極的に開きました。月間中で15班が開催し内容も「終末期医療」「薬の話」「お口の話し」「認知症について」など会員さんの要望を元に身近な内容でした。2つの班が合同で行ったり、お食事会での健康相談会などそれぞれの班で工夫して取り組まれました。



福井班。「お口の話し」にしく歯科の歯科衛生士さんによる口の乾燥度測定。参加者8名全員がクリア。



サロンひだまり。お食事会での「薬の話し」健康相談会。

シリーズ身近な健康

かかりつけ薬剤師をご存知ですか？

- 『薬の飲み方どうだったかな？』
余っている薬はどうしたら？』
電話等での問い合わせ対応や残薬の調整、調剤方法の変更などが出来ます。
- 『市販の薬や健康食品、サプリメントは一緒に大丈夫？』
成分・疾患等から飲み合わせなどチェック出来ます。
- 『他の病院の薬との飲み合わせ大丈夫かな？』
お薬手帳などから得た情報を基にチェック出来ます。

かかりつけ薬剤師の出来る事
 かかりつけ薬剤師とは、研修を受け地域での医療活動など一定以上の知識・経験を持つ薬剤師が患者さんと契約することで薬の管理や健康をサポートする制度です。契約すると次回から同じ薬剤師が対応に当たりますので連続してサポートすることが可能になります。

かかりつけ薬剤師制度の利用料金
 同じ薬や、飲み合わせが悪い薬がある場合は医療機関への問い合わせが出来ます。『食事で気を付けることは？』また生活で気を付けることは？』疾患や薬と、食事に関する情報提供・助言が出来ます。



一回につき会計での支払いが増えます。一割負担で20円、三割負担で60円。
 詳細については、薬局職員にお気軽にお問い合わせください。
 (西区ひまわり薬局 局長 新井田 誠)

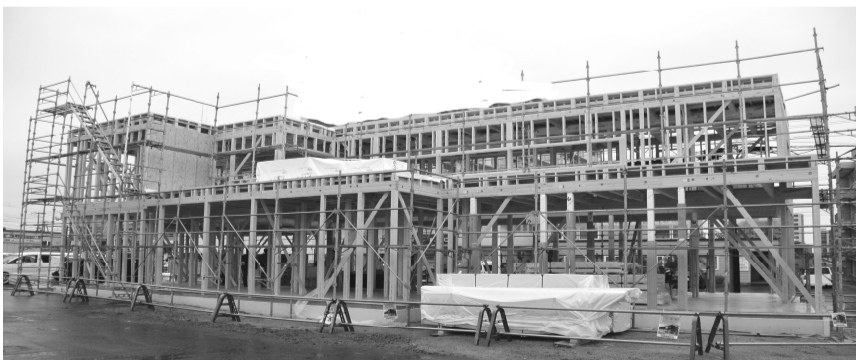
新築にしく歯科 棟上げ式

8月に着工した、新築にしく歯科の建物の骨組みが完成し10月19日小雨の中多くの方が参加して棟上げ式が行われました。全容が見えるようになった建物の梁の上から餅まきが行われ、参加者には歯科から歯ブラシなどが記念に配られました。

にしく歯科の西田所長は「建物の形になると実感があります、3月のオープンに向けて地域や患者さんの期待に応えるため所員一丸となって頑張っています。今より一回り大きな建物になり診療スペースや待合室が充実されより機能的になります。オープンしたら是非、診療にお越しください。」



一回り大きくなった建設中の新築にしく歯科診療所と、棟上げ式の餅まきの様子



インフルエンザ予防接種

ひだまりクリニックでお受けてください。

夜間診療実施中

毎週木曜日 受付時間16:00~19:00



すでに流行が始まっています！
 早めのワクチン接種をしましょう。

料金：65歳未満 2,900円
 札幌市内在住の65歳以上 1,400円
 予約不要です。ワクチンの在庫がなくなり次第終了とさせていただきます。

健歩会

11月その1

東友の会ウォーキングサークル
『平岡樹芸センターの紅葉を觀賞』に参加

とき：11月4日(月)
集合：地下鉄東西線・大谷地駅 改札口 9:30集合
(高際会長が健歩会の旗を持って立っています)
駅から樹芸センターまで歩きます(距離:5.6km)
※昼食持参、雨天中止、事前申し込み不要



11月その2

真駒内から芸術の森まで紅葉ウォーキング
真駒内川沿いを7km歩きます

とき：11月8日(金)
集合場所：地下鉄南北線・真駒内駅
集合時間：9:15 出発9:30
※昼食持参、小雨決行、事前申し込み不要
今年最後の健歩会です、
少し長い距離ですが頑張って歩きましょう。



パークゴルフ

納会・反省会・表彰式

6月に再開されたパークゴルフサークルも多くの参加者の協力
で無事今年の行事を終了することができました。次の通り納会を行
いますので多くの人の参加をお待ちしています。

とき：11月12日(火) 13時30分から
場所：西区病院地下 友の会室
内容：納会・反省会・成績発表・軽食
参加費：無料
申込先：友の会 締め切り：11月1日(金)



医療講演会

「腰痛・膝痛・肩痛の予防と対策」パート2

昨年好評だった医療講演会を、今年も9月18日病院の3階会議室で開催しました。講師はリハビリ科の具志堅司理学療法士と本間星華理学療法士で50名の参加者があり、高齢化による腰痛や膝痛を抱えている人が多いことが伺えます。講演は初めに腰・膝・肩痛がなぜ起こるのか、その原因について説明があり、体を動かしてどこが痛いのかセルフチェックを行いました。続いて日常生活で気をつける座り方、立ち方、歩き方の説明がありそれぞれの痛みの予防体操を講師の指導で全員が真剣に取り組みました。最後に腰痛・膝痛・肩痛には無理のない程度に歩き体を動かす運動を日常的に習慣づける事が大事ですとの話しがありました。質問もたくさん出て大好評の医療講演会となりました。

講師の指導で腰痛・膝痛・肩痛の予防体操を練習する参加者の皆さん



いつでも元気

11月中に『いつでも元気』を増やしてプレゼントをゲットしよう

「いわさきちひろトートバック」「挿絵&レターセット」「元気タオル」「元気トートバック」のいずれかが期間中「いつでも元気」を増やすと1人1回もらえます。



プレゼントのバック

シリーズこの人に聞く

友の会と私

佐藤 幸子

(ニッセ宮の沢班)

友の会との関わりは稚内道北勤医協の医療機関である診療所を建てよう、市民に良い医療を受けられる施設を。という思いが市民運動となり、旭川道北勤医協の医師や医療関係者の力を借りて稚内に勤医協の宗谷診療所を建設する運動に携わったことから始まりました。今、振り返ってみれば多くの人々が動き立ち上がったことで、短期間のうちに稚内に診療所が出来上がりました。北は利尻・礼文島、南は歌登から遠別までの地域に友の会を組織して活動しました。宗谷でのこの活動が札幌に来て役に立っております。

札幌での友の会とのご縁は「ニッセ宮の沢」という高齢者マンション内に『いつでも元気』読者がいたことから始まりました。読者会を開く代わりに、読者も含め友の会員に声をかけ、また友の会員さんでない方にも声をかけ、毎月一回お茶会を開いておしゃべり会やゲームなど楽しいひと時を過ごしております。

その中で認知予防のために頭の体操や体を動かす体操など、工夫をした班活動として実施しております。お茶会とは別に医療関係者の協力を得て「健康相談会」なども開催しております。マンション内の皆さんに声をかけて多くの方が参加できる努力をしています。そのような活動をしよう、友の会員さん自身が『サロンわたぼうし』へのボランティア参加へとつながっています。



今月の行事予定

【友の会室】
ちぎり絵
11月5日(火) 14時
会費300円

絵手紙
11月1日・15日(金) 13時半
会費月 1200円

綿ぼうしの会
車椅子清掃・布切り
11月28日(木)

布切り
毎週水曜日 13時

囲碁
11月7日・21日(木) 13時

【西区病院3階大会議室】
ふまねっと
11月6日・13日・20日(水)
10時 会費1回1000円

フラダンス
11月6日・20日(水)
13時半 会費1500円

【新発寒在宅たんねの里】
ふまねっと(入居者のみ)
11月25日(月)

【サロンわたぼうし】
お食事
11月2日・16日(土)
11時 参加費500円

※希望者は事前にお知らせください
ふれあい喫茶
11月18日(月)
13時~16時 コーヒー代100円

【サロン新発寒ひだまり】
お食事
11月15日(金)
11時 参加費500円

友の会電話・FAX
666-2877