

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 13,000人 (9月日現在)



第32回にしく健康まつり

広げよう！つなげよう地域！みんなでつろう地域の絆

恒例の「にしく健康まつり」が9月2日(日)に西区病院一階フロアで開かれ約400人の参加者で賑わいました。

「地域の方々」と病院の職員が共に楽しみ、その上健康になるお祭りです」と実行委員長の今津先生の開会挨拶から始まりました。

出店も病院のセクション・在宅・友の会から食べ物や雑貨の店が多く並び賑わいを見せていました。

友の会のふまねつとコーナーにも多くの方々が体験に訪れていました。



ステージでは先生がたのコース、友の会のフラダンス、初参加のヤチシンコスのみさんによる民族楽器ケーナの演奏、そして、平和地域子どもたちのチアダンスは参加者も一緒に踊る場面もあり子どもたちから元気ももらいました。



こども医療体験コーナーでは、将来の医者さん、看護師さんを目指し聴診器で心臓の鼓動を聞くなど医療器具に真剣に向かっていました。



入院中の患者さんとも友の会ボランティアさんの手助けで参加され楽しそうな様子でした。最後にお楽しみ抽選会で盛り上がり楽しいお祭りとなりました。



医療講座では、にしく歯科の西田先生が「寝たきりにならないための歯のお話」ほど元気な歯をめぐそう」で健康に過ごすために歯がいかに大事なのかを話されました。



シリーズ 身近な健康

寝たきりにならないための歯のお話

最終話

口は肺の入り口、水不足で口の中を清潔にできないと、高齢者のかたは誤嚥性肺炎が起りやすくなります。阪神淡路大震災では、他の原因によるものも含めて肺炎で200人以上が亡くなりました。また、援助物資でおやつが身近にあると食生活が変化し、歯周病の悪化や子供の虫歯が起るとの報告もあります。

水の不足時は、食後にお茶を少量ずつ口に含んで数回うがいしましょう。歯ブラシが無い時はハンカチなどを指に巻いて歯を拭きましょう。唾液は汚れを洗い流す効果がありますので良く咬んで食べることも大切です。

災害時の口腔ケアは「命を守るケア」

災害時は口が後回しにされがちですが、歯みがきや入れ歯の清掃など、口のケアが欠かせません。避難袋に歯ブラシなど入れておきましょう。

おわりに

6回にわたり「口は体と心の健康の入り口」であることをお話してきました。これを機会に口を大切に頂けると幸いです。要介護を防ぐポイントの一つは食事です。そのため、口の環境整備に加えて、日々の食生活が大事です。次号から食事のお話が始まりますので、楽しみにしてください。

(札幌にしく歯科診療所 所長 西田 徹)

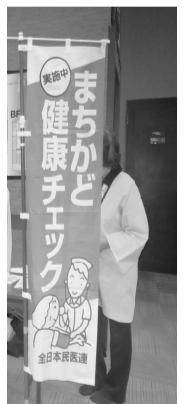


多くの方の参加があった健康チェックブースでは手洗いチェック・血糖値・好評の血管年齢・体脂肪率・体力測定などがあり、結果に一喜一憂しながら、早速健康相談をされている様子も見られました。

青空健康チェック

血圧測定・血管年齢測定・体脂肪率測定
 病院と友の会で青空健康チェックに出向きます。

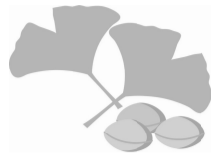
- 9月13日(水) 14:00~生協新発寒店
- 9月19日(水) 14:00~ラッキー発寒店
- 10月12日(金) 14:00~生協新発寒店
- 10月17日(水) 14:00~西友西町店



友の会活動拡大強化月間9月~10月

友の会と職員と一緒に友の会活動を大きくし、強化する「月間」に取り組みます。
 「安心して住み続けられるまちづくり」を推進しましょう。皆様のご協力をお願いします。

健歩会



11月

札幌中心の歴史と文化を巡る

北大イチョウ並木・北大総合博物館と赤レンガ庁舎

と き： 11月2日(金)

集 合： JR札幌駅北側 鐘の広場

集合時間： 10時

★小雨決行 ※事前申し込み不要
(10月を都合により11月に延期しました)

のんびり歩こう会

10月

琴似発寒川を遡上する鮭を観よう

と き： 10月3日(水)

集 合： 農試公園

ツインキャップ

集合時間： 10時

★小雨決行 事前申し込み不要



のんびり歩こう会 反省会と懇親会

と き： 11月7日(水)

場 所： 友の会室 10時～

★来年度の計画を相談をします。
多くの方の参加お待ちしております。

月間健康相談会



「漢方の医学理論に基づき生薬を組

「葛根湯」「八味地黄丸」など聞きなれた薬の具体例の説明。民間薬の薬草を飲んでいる方や日常的に漢方を服用している方の質問などもあり有意義な健康相談会となりました。
(高松 記)

漢方薬・民間薬について

福井班

もしもの時に悔いのないように

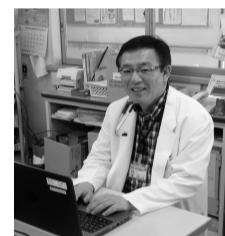
星置班

「あなたはどこで人生の最期を迎えたいですか」

「高齢者施設・自宅・病院」

「高松 記」

「塩谷 記」



緩和ケア科小林先生

西区病院建設・開院の思い出

開院時、総婦長だった小野瑤子さんから引きつづき当時の思い出を寄せていただきました。



丘珠病院時代の小野さん

さ、誇りを学んだ時期でした。

開院のとき私は総婦長として5セクションの看護師62名と共にスタートしました。中央・札幌病院から半数、新採用半数という人員でした。寄せ集めの体制でしたので「医師や上司に口を開く事ができない」など全体の意思疎通がむずかしく、本音で話し合える看護集団をつくる事に、本当に神経を使いました。業務が終わってからの部会討議も積極的に行いました。当時は珍しかった病院と地域の社員で開催する「けんこう祭り」での患者家族とのふれあいも民医連を感じる時でした。地域の人から「勤医協はお祭りを開いて楽しませてくれ、その上職員は親切だから近くの病院は大変だ」と冗談半分の誉め言葉に励まされました。

西病開院と私 (その2)

小野 瑤子 (平和班)

友の会 電話・FAX 666-2877

サークルで楽しみませんか

今月の行事予定

- 【友の会室】ちぎり絵 10月2日(火) 14時 会費300円
- 絵手紙 10月5日・19日(金) 13時半 会費1200円
- 綿ぼうしの会 車椅子清掃・布切り 10月25日(木) 12時半 布切り 毎週水曜日 13時
- 囲碁 10月4日・18日(木) 13時
- 【西区病院3階大会議室】ふまねっと 10月3日・10日・17日(水) 10時 会費1回100円
- フラダンス 10月3日・17日(水) 13時半 会費1500円
- 【新発寒在宅たんねの里】布切り 10月4日・11日(木) 13時半
- ふまねっと 10月22日(月) 13時半
- ふれあい喫茶 10月25日(木) 13時半
- 【サロンわたぼうし】お食事会 10月6日・20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 10月1日・15日(月) 13時 16時 コーヒー代1000円
- 【サロン新発寒ひだまり】お食事会 10月19日(金) 11時 参加費500円