

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 11,700人 (11月現在)

アウトドアサークル 健歩会とパークゴルフ今年の行事終了

友の会活動がコロナ禍の中でこの2年間休止状態になっています。その中でアウトドアサークルの健歩会とパークゴルフはどうか活動を続けてきました。10月で行事が終了しましたので今年を振り返ります。

健歩会
(ハイキングサークル)

当初、4月から10月まで6回の行事を計画して行きました。4月23日滝野公園滝巡りで18人が参加、3つの滝と春の花々を楽しみました。5月、8月は行えませんでした。9月14日は晴天のもと16人の参加で、百合が原公園のダリヤと丘珠空遊歩道トレッキングを満喫しました。10月20日は真駒内桜山(保健保安林)と紅葉公園の紅葉ウォーキングでしたが、朝から雨が降り5人の参加でしたが、雨の中を桜山の紅葉を見ながら山道を歩きました。コロナ禍により予定どおりには行きませんが、出来る条件の中で健歩会をすすめました。



滝野公園アシリベツの滝

友の会活動強化月間
つながりの大切さを確認

9月、10月に実施した「友の会活動強化月間」は、長らくコロナ禍と緊急事態が発令される中、「お元気ですか」「困ったことはありませんか」と声をかけ、孤立を生まず、会員とのつながりを大切にしようとしてくれました。電話や訪問では、多くの方が「げんきでやっています」「わざわざ電話ありがとうございます」「いろいろ聞いてくれるのは友の会しかないの感謝しています」と話される一方、「家の中でひとり塞ぎ込んでいた」「介護保険の利用の仕方が分からない」「コロナが恐くて受診できずにいた」など様々な不安や訴えの声が寄せられました。月間では、皆さんの協力で1000軒を越える方とのつ



西宮の沢班の会員訪問の様子

ながりが出来ました。友の会は、引き続きこうした声に寄り添い、結びつきを強める活動をすすめてまいります。

パークゴルフサークル
今年は5月から始める予定でしたが、蔓延防止により5月、6月が実施出来ず、7月に初めて行うことが出来ました。五天山公園で7月27日に23人が参加して実施、天気も快晴で熱中症に注意しながらのプレーでした。このまま続けられると思っていたのですが、8月からは緊急事態宣言で五天山公園パークゴルフ場が閉鎖され、また中止に追い込まれてしまいました。再開されたのは10月で10月19日に



ホールインワン賞の小坂さん、栗岡さん、浜野さん、二階堂さん



10月19日納会

シリーズ身近な健康

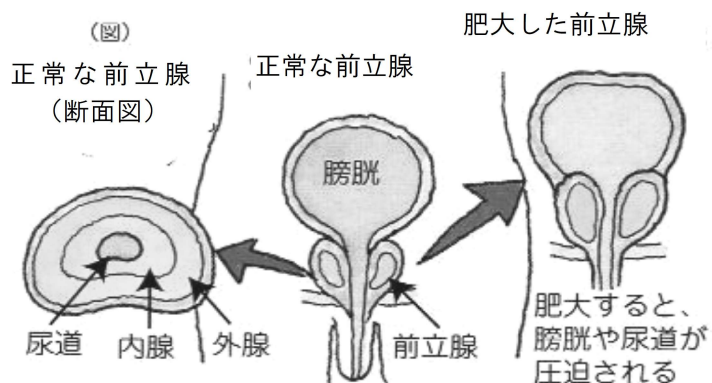
前立腺肥大症の話し

ひだまりクリニック 内科医 佐藤 幸文

前立腺は男性にしかない生殖器官の一つで、膀胱の出口にあり尿道を取り囲んでいます。クルミ位の大きさで、尿道周囲の内線とその周囲の外線からなります。内線が肥大して尿道を圧迫するのが前立腺肥大症です。頻度は年齢と共に多くなり、特に50歳頃から増加します。発症には男性ホルモンの他、肥満、高血糖、高血圧、脂質異常なども関係している様です。症状は尿が出始めるまで時間がかかる、尿の勢い弱い、力まなければ出ない、排尿途中で尿が途切れる、尿が近い、寝てから1回以上排尿のために起きる(夜間頻尿)、トイレに間に合わず漏らす(切迫尿失禁)、排尿後もスッキリ

しない、排尿後下着を着けた後に漏れて下着を濡らすなどです。疑いのある方は泌尿器科を受診してください。合併症は進行すると尿が溜まって膀胱がパンパンになっても尿がでず苦しい状態になることがあります(閉尿)。特に飲酒後や風邪薬が引き金になることがあります。必要です。その他肉眼的血尿、膀胱結石、尿路感染症、水腎症から腎不全になる等の合併症もあります。

治療は交感神経を抑えて前立腺の緊張を緩め尿の通りを良くする薬があります。この薬は血圧が下がることもあり、ふらつきに注意が必要です。また、男性ホルモンを抑え前立腺を小さくさせる薬などがあります。薬の効果が不十分な



場合や、合併症を併発した場合は手術となります。内視鏡手術が多い様です。治療に関しては泌尿器科で相談しましょう。

年末年始休診のお知らせ

西区病院

12月30日(木) ～1月3日(月)

ひだまりクリニック

12月30日(木) ～1月3日(月)

にしく歯科

12月29日(水) 午後～1月3日(月)

ボランティアサークルの再開をめざして

このところ新型コロナウイルスの感染者も減少し、明るい兆しが見えてきています。そろそろ再開に向けて検討しているところですが、具体的に決まり次第お知らせいたしますので準備しておいて下さい。

雪道で転ばないために！

理学療法士 橋本 拓也

朝の空気が肌を突き刺すようになり、雪の時期を迎えようとしています。北海道では多くの転倒件数が報告されています。衣服だけでなく歩き方の意識などにも冬支度は必要です。そこで外出で転びにくくするためのコツを紹介しましょう。

○小さな歩幅で足を上げすぎない。

○地面に足全体をつける。

○急がずゆっくり歩く。

○体が冷えない服装で出かける。

○ピンや金具のある靴底や深い溝がある靴、柔らかいゴム底の靴を履く。

滑りやすい場所に行かないことや砂を撒くことも有効です。市内ではすすきの・大通り地区で転ぶ方が多く、横断歩道やお店や駅の出入り口周辺、ロードヒーティングの切れ目などは滑りやすく注意が必要です。

運動により筋力や体力を落とさない事も大切です。また外出前にストレッチをして筋肉や芯を温めてから外出しましょう。痛みがある方や体調に心配がある方は病院の先生などに相談しましょう。ストレッチは痛みが無く筋肉が伸びている感覚で息を止めず、10秒から20秒程度を目安に行いましょう。



アキレス腱のストレッチ



体幹のストレッチ



お尻や体幹のストレッチ

「シリーズ このひと」を振り帰って

ていねやま編集委員 高際 一男



西・手稲健康友の会の機関紙「ていねやま」の裏面は、班・サークルの活動や行事予定などを主に載せていましたが、紙面に変化が欲しいと思い新しい企画を探していました。いろいろな新聞や雑誌などには人物紹介の記事が多く載っているのを見て、「ていねやま」にも人物紹介を取り扱おうと思いつき、2017年3月号に病院ロビーに展示している「切り絵」と菊池百合子さんを紹介したのがはじまりとなりました。

本格的に「シリーズこのひと」として載せ始めたのは2018年の2月号からで、これまで5年間47人の方を紹介してきました。「シリーズこのひと」を掲載して友の会の活動は多くの人々の参加によって支えられてい

ることを再認識させられました。班の世話人・ボランティアのリーダー・サークルの代表さんを中心に載せてきましたが、中には新発案のシュレスター・ラジェス・バブさん(ネパールから来た人)や大阪市の浅野祐子さんなど、友の会には色々な面々が居ることも紹介出来しました。

友の会

電話

FAX

666-2877

こんな言あんな事(第16回)

価格と時期にびっくりのランドセル



東京の孫が来春小学校に入学する。世情に疎かったたので、「ランドセルくらい買つてやる」と言つてたので、6月、孫から「じいじい、ありがとう」とメールが届いた。この時期に注文して12月に届くそう。邪魔になるのにと思つたが、そういうものらしい。時期も驚いたが、価格もなんと68000円。おいおい待てよと、今更言えず、我が家の春の出来事になりました。

孫のランドセル

福井班 I・T

自治体によつては、ランドセルと通学バックの併用を認めているところもあり、小樽市では50年前からその名も「ナツブランド」のバックが7割以上の小学生に使われているそうです。値段は65000円。

また、新聞記事によると、富山県立山町では通学バックを無償配布するとのこと。アウトドア用品メーカー、あのモンベルが製造します。同社の会長は「登山用品で培った技術で制作した。立山登山にも使ってもらえればうれしい」と話します。私も一つ欲しくなりましたがこちらは一般販売はしていません。

地方のほうが子供が大切にされているようです。いやいや大切にされているのは爺ちゃん婆ちゃんかな。