

つなぐ



おかたに病院

緩和ケア病棟説明会

いのちとくらし

原水爆禁止2024年世界大会 in 広島 参加報告

ぶらりわが街さんぽ

市場集落界限 ~JR大和路線大和小泉駅周辺~



友の会トピックス

おかたに病院

『緩和ケア病棟』説明会を開催



おかたに病院緩和ケア病棟が開設され、なら健康友の会でも「どんな病棟なのか知りたい」と要望があり、今回7月30日(火)に説明会の開催となり24名が参加されました。

はじめに水野院長から病院の方針の説明がありました。

「岡谷会の経営理念『年をとっても、障害をもっても、住み慣れた地域で馴染みの人にかこまれ、最期まで人としての尊厳を持って過ごしたい。このような当たり前の地域の人々の要求に応え、実現する』のひとつが実現しました。岡谷会は開設から70年以上の歴史を重ねてきましたが、その歴史に新たな1ページを刻むことになりました。

緩和ケアとは？ 人はいずれ亡くなります。そして大半の人は亡くなる前に人生の最終段階を過ごすことになります。そこにはあらゆる苦痛が伴います。身体的苦痛、精神的苦痛、社会的な苦痛等、いわゆる全人的苦痛です。緩和ケアとは、この全人的苦痛を緩和し、穏やかな最期を迎えられるように支援することです。

緩和ケアの対象は？ 保険診療

上、緩和ケア病棟の対象者は『主として苦痛の緩和を必要とする悪性腫瘍の患者又は後天性免疫不全症候群（エイズ）の患者』となっています。

しかし、老衰や慢性疾患の終末期の人達も人生の最終段階を過ごされます。当然、全人的苦痛を伴います。

つまり、大半の人は緩和ケアの対象となりません。緩和ケア病棟だけが特別ではなく、むしろ一般病棟の緩和ケア期の患者さんへの緩和ケアの方が難しいかもしれません。緩和ケア病棟で緩和ケアを学び、いずれは一般病棟でも当たり前のよう緩和ケアを提供できる病院にしたい」と話され、岡谷会・おかたに病院の目指す緩和ケアの展望の報告となりました。

続いて、患者支援課の助田課長からは、入院するための基準、退院可能な環境がとこのえられているか等の基準、年収別・70歳以上及び70歳未満の医療費の説明、そして入院までの流れや入院された方の紹介元、入院期間や退院先等も詳細に説明が



ありました。

最後に、緩和ケア病棟の吉川看護師長より、病室・家族部屋・キッチン等の風景や病棟の日常的な取り組み、患者さんの一日の生活の様子、四季折々のレクリエーションや食事の紹介、お孫さんや愛犬との面会の調整等きめ細かく取り組んでいる様子など紹介がありました。またお孫さんによるピアノやバイオリン演奏があったことも紹介され、和やかな病棟の雰囲気伝わってきました。

今後は、各支部での説明会も開催し地域の皆さんにもお知らせしたいと思えます。

(なら健康友の会事務局 小東)

「介護予防・

筋力トレーニング」を開催

7月26日(金)に介護予防トレーナーの方を講師として「人生最後まで自分のことは自分でできる体を！」をテーマに行い、11名参加されました。

筋トレの必要性の講義をしつつ実践です。トレーニング用のゴムを使い転倒予防には大腿四頭筋、大臀筋に筋肉をつけること、座りながらのトレーニング方法、頻尿予防の筋トレも教わりました。

近年は、8人に1人がヤングケアラーいわゆる孫が祖父母の介護をしている現状で、自分のことは自分でできる身体を作ることが重要であ

り、筋肉は50歳から急激に衰えていくので、筋トレ・脳

トレを日常生活の中に取り入れていくのが重要との事でした。

参加者からは「歩行維持するための筋力トレーニングの話や頻尿予防の筋トレの話、勉強になった」「教えてもらいながら実践したのでよくわかった」などの感想が寄せられました。(片桐支部事務局 小ノ木)



あすか支部・都南支部

「薬とサプリメント」に関する健康講座を開催

7月12日(金)、

あすか支部で「お薬とサプリメント」をテーマに開催しました。講師はしあわせ薬局済美店の薬剤師さん、実習中の薬学部

名の方も協力していただきました。

「健康食品」「サプリメント」とは何か、「健康食品」にも「特保」「機能性表示食品」「栄養機能食品」など分類があり、消費者庁の個別許可が必要なものや単に「届け出」だけのものなどがあるとのこと。購入の際には、成分表や含有量、問い合わせ先などの掲載の有無をチェックす

る事。お薬を服用している場合には「飲み合わせ」について留意し、アレルギーへの注意や、多くの製品を同時に摂取しないこと、ラベルや容器を取っておくこと。健康食品・サプリメントは薬ではなく、何よりもかかりつけの医師や薬剤師に相談すること、健康食品に頼らずに、毎日の食事をバランスよく摂取することが基本であることが強調されました。

(あすか支部事務局 横川)

8月6日(火)には、都南支部で「サプリメントの正体」というテーマで、おかたに病院の薬剤師さんを講師に招き開催しました。あすか支部の講座と重複する説明は省きますが、サプリメントの選び方など購入する際のポイントの説明がありました。紅麹の「ロバスタチン」という成分にはコレステロールを低下させる



もあり、腎臓の病気を引き起こすおそれがあるとされています。

「コーシヤルや強引な販売にほかにしないこと、良くわからないものは口にしないこと。サプリメント業界は、サプリにお金をかけずコーシヤルに膨大なお金をかけているようだとことです。やはりサプリメントに頼らず、「適度な運動」「バランスの良い食事」「十分な睡眠」を心がけましょうというお話でした。

(都南支部事務局 小東)



表紙の写真

7月17日(水) 10時より、月に1回行っている、おかたに病院待合署名行動を春日・都南支部合同で行いました。この日は新婦人奈良県本部さんより依頼のあった「高校生が描く原爆の絵」がおかたに病院玄関前の壁に展示されました。また毎週水曜日午前は奈良県農民連さんの野菜販売も玄関前で行われており、待合室を飛び出し、野菜を物色する患者さんに、原爆の絵の紹介をしつつ、憲法改悪反対や健康保険証廃止反対、核兵器廃絶の署名をお願いし、合計42筆の署名が集まりました。



いのちとくらし
へいわをまもる

原水爆禁止2024年世界大会 in広島 参加報告

8月4日(日)～6日(火)「原水爆禁止2024年世界大会in広島」に、奈良県代表団の一員として、おかたに病院の4年目の看護師さん二人と一緒に参加させていただきました。なら健康友の会の役員さんや岡谷会の職員達で作成していただいた千羽鶴は平和記念公園に捧げられました。

世界大会会場には全国から3200名の参加と800名のWEB参加があり、式では広島市長や被爆者団体代表の田中熙巳氏の挨拶、海外からもインドネシアやオーストラリア等は国の代表として大使がスピーチされ、アメリカやイギリス・韓国等からは、平和・核軍縮を求める社会運動の団体や活動家の方々からの報告がありました。また国連事務次長から軍縮問題担当の中満泉氏や核兵器廃絶国際キャンペーン(I-CAN)の事務局長も動画スピーチで参加されました。

全国からの発言では、高校生からの報告やスピーチもあり、力強く感じました。ロシアのウクライナ侵略を機に核抑止論が当然のように語られてしまう現在ですが、世界中でこんなに多くの人びとが、被爆者の方々に心を寄せ、核のない世界を目指して何ができるのかを熱く語られることに感動しました。

来年は原爆投下から80年の年。被爆者の



方々は皆高齢となり、体験談を語る世代は本当に少なくなっています。だからこそ、「生きているうちに核兵器廃絶を」という被爆者の方々の思い、そして「自分たちがその意

思を受けついでいく」という参加者の皆さんの気持ちを強く感じ、私自身も微力ながらその一翼を担わなければ、と力を頂いた3日間でした。

(やくしの里 梅野)

奈良市キャラバン実行委員会始動!

毎年秋に行われる奈良県自治体キャラバン交渉ですが、奈良市は独自に7月16日に第1回実行委員会を開催し、7月19日に「生活保護世帯・低所得世帯におけるエアコン設置、夏季加算を求める緊急要請書」を奈良市に提出

題です。また、物価高騰のためエアコンがあってもつけられない方が多く、救急搬送事例でも約7割は自宅での熱中症となっており、夏季特別加算での支給が必要であることを要求しました。

良市に提出
8月2日にこの要請内容に絞った交渉を保護課と行いました。連日の猛暑の中、エアコンがないというのは死活問題です。また、物価高騰のためエアコンがあってもつけられない方が多く、救急搬送事例でも約7割は自宅での熱中症となっており、夏季特別加算での支給が必要であることを要求しました。

奈良市子ども育成課と懇談



(事務局 中嶋)

最近の世界情勢はウクライナ戦争・イスラエルガザ戦争と心痛める事ばかり。日本でも、コロナ感染第11波・熱中症特別警戒アラート・巨大地震注意と、次から次へと自然災害が猛威を振るっています。まるで、地球が私たちに警告しているかの様に…。

私たちの生活にも、物価高騰・格差社会拡大と政治災害?が猛威を振るっています。特に介護現場では、全国的に人手不足と倒産が広がっています。理由は、24年度報酬改定により訪問介護（ヘルパー事業）の報酬単価が引き下げられた事にあります。こんなご時世にも関わらず！このままでは、介護保険対応の訪問介護事業所が無くなり、高額な有料サービスの事業所だけが残ってしまいます。「お金を出せば介護が受けられる！」そんな事は許せません！今年も新介護請願署名が始まっており、今回同封させていただいています。

STOP! 介護崩壊

- ★「必要な時に必要な介護」介護保険制度の抜本的な見直し。
- ★訪問介護の基本報酬の引き下げの撤回と報酬全体の大幅な底上げ。
- ★2割負担・ケアプラン作成の有料化・要介護1～2の保険給付はすし等の見直しの検討の中止。
- ★介護従事者の賃金を全産業平均まで引き上げる事。人員配置基準の見直し。

岡谷会では介護署名は2年連続で目標を大幅に超える署名を集めています。今年も全国で50万筆（過去最大）が目標です。署名という一人一人の声で政治に「いい加減にしろ！」と警告を発信しましょう。ぜひご協力をお願いいたします。



或る日、見馴れないおばあさんの顔が。不機嫌なイヤな顔つき。それが鏡の中の自分の顔と気づきショック！私っていつもこんな顔？何か変だ！口元が…そうだ、入れ歯が入っていない！急いで口に入れ、鏡に向かってニッコリ。可愛いおばあさん丁上がり。その後、気にして鏡を見るといつも仏頂面していることに気づき、マズイ、いつも笑顔でと言いつつも聞かせる。入れ歯なしでも口を閉じてニッコリすれば上等の笑顔ができるが口を開いて話せば別人みたい。そういうえば、話す時ずっと口を手を当てている人がいて、必ず「入

れ歯はめていないから」と言い訳をされていた。外見よりも入れ歯がなくて一番困るのはしっかりと食べ物か噛めないこと、生命にかかわる。入れ歯は夜寝るときは外すものだと思っていた。夜寝ている時、災害などで緊急避難となれば、入れ歯を忘れて飛び出すに決まっている。それは困る。歯医者に言ったら「夜もはめて寝てください」との答え。えっ？それでいいの!?喜んで実践した。しかし、暫くすると、24時間歯磨き以外入れっ放しでは、一日が終わるころには口の中が疲れてしまった。やっぱり夜は外しておこう。嗚呼、もう少し私が生きている間は、地震が来ませんように…。

鹿のつぶやきが鹿(ロク)でもない話になった。
(片桐支部 風子)

しあわせ便り

食欲の秋! 健康管理はできていますか?



みなさんは秋の食べ物で何が一番好きですか? “実りの秋”とも呼ばれるこの季節、おいしい食べ物がありすぎてついつい食べ過ぎてしまった…なんてこともあるのではないのでしょうか?

ところでみなさんはなぜ秋になると食欲が増えるのかを知っていますか。その理由のひとつとして、セロトニン分泌の減少があげられます。「セロトニン」とは、別名“幸せホルモン”ともいわれ、食欲を抑えたり、ストレスの軽減や睡眠の質の向上をもたらす自律神経を整えてくれるホルモンです。

ここで、食欲をコントロールしつつ健康的な生活を送るために、食欲を抑えるいくつかの方法を紹介したいと思います!

- ① バナナ、マグロ・カツオなどの赤身魚、大豆製品、乳製品を摂取する
 - ② 毎日適度な運動を行い新陳代謝を高める・起床後30分までに日光浴を行う
- 普段の生活に対する意識を少し変えてみるだけで、日常に良い影響をもたらしてくれます。これらの方法でセロトニンをたくさん分泌させ、健康的な食生活を送みましょう!



あなたの“かかりつけ薬局”として、お気軽にご相談ください。



しあわせ薬局では、こんな活動をしています。

- 処方せん監査
薬の飲み合わせや、処方量などのチェック
- 薬歴管理に基づく服薬指導
- 副作用モニター
副作用が確認されれば、すぐに主治医に連絡します
- 在宅医療
訪問でのお薬のお届けと、服薬指導、服薬管理など
- 一般用医薬品の販売など

薬剤師募集

お問合せ TEL 0742-50-1550(担当: 橘)

- 濟美店 TEL 0742-50-1550 FAX 0742-50-1551
7630-8141 奈良市南宮終町1丁目183-34
- 片桐店 TEL 0743-51-0333 FAX 0743-51-0334
7639-1054 大和郡山市新町305-86
- 小泉店 TEL 0743-54-9988 FAX 0743-54-5022
7639-1042 大和郡山市小泉町806

ぶらりわが街さんぽ

第6回

いちば 市場集落界限 ～JR大和路線大和小泉駅周辺～



浄土宗安養寺

小泉診療所のある「市場」集落。浄土宗「不退山 安養寺」を中心に、古い民家がたくさんあり風情ある街並みを感じることが出来ます。



地図は明治期に帝国陸軍が測量作図したものです。しっかりよく見てもらうとJR大和小泉駅が書かれてなく駅から富雄川に向かう現在の商店街通りもなく、集落内の東西道がメイン道になっています。



旧小泉診療所

写真はおよそ50年前の小泉診療所、色んな資料には富雄川の橋のたもとにあったとされています。



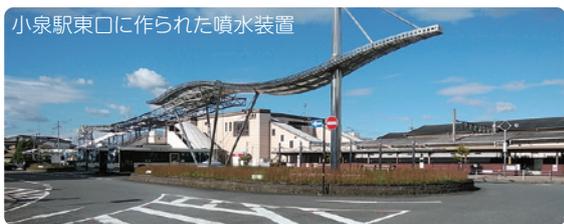
さて、目を集落界限に戻しましょう。集落の北側には田園風景が一望できる里道をぶらぶら。

先に紹介した東西メイン道の街並みも、ぶらぶらと散策します。



東西道の街並み

Access & Map



小泉駅東口に作られた噴水装置

区画整理された小泉駅東口に作られたアークト？正解は噴水装置です。皆さん、是非一度、小泉駅周辺とその西側の集落「市場」界限をさんぽしてみませんか。おいでの折は是非診療所にもお立ち寄りいただきたく。皆様のおいでをお待ちしております。

(小泉支部運営委員 花坂)

読者の声

「理事会たより」拝読いたしました。憲法は本来、わたしたちが国を縛るためのもの。憲法を守るべき国会議員がそれを破壊しようとしている状況には憤りを感じる。仰る通りですね。憲法に合わない政府は変えないといけませんよね。

(窪田篤子)

「ぶらりわが街さんぽ」、西ノ京駅～薬師寺は車でよく通過します。墨の資料館がある事は知りませんでした。一度、立ち寄ってみたいと思います。

(川口博一)

この夏の猛暑、異常気象に、体と心がついていけない。日本の四季にも変化、年々、春と秋が短くかんじられさみしいですね。

(松本美恵子)

「しあわせ便り」、マダニと蚊についての記事がおもしろかった。

(正社員)

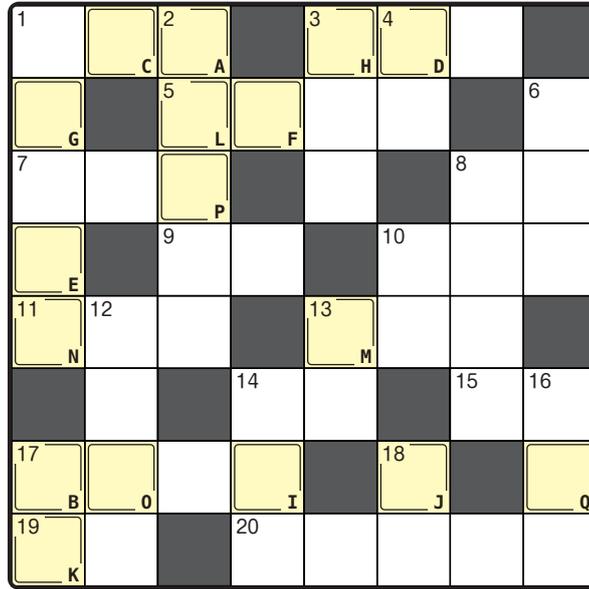
「鹿のつばやき」の子供少ないお話。田舎は移住で若者増えて子供も生まれていますが、私の住ん

クロスワード パズル

タテノカギ

- ① 太鼓のバチの扱い方
- ② ひょっとして… 小林幸子さんが歌ってました
- ③ 顔形の美しい女性
- ④ 服のサイズ S M 次は？
- ⑥ 夜具ともいう
- ⑧ 八代亜紀さんのヒット曲「お酒はぬるめの」
- ⑩ 顔のこと
- ⑫ 人間の脳の大部分を占め、感じたり記憶したり重要な役割を果たす部分
- ⑬ ハエを大きくしたような昆虫で刺します。
- ⑭ 着るもの
- ⑯ 正午以前を何という？
- ⑰ よく食べ、よく〇〇
- ⑱ 救済や解決の見込みがないと手を引くことを「〇〇を投げる」

難易度 ★★★★★



出題：堀川 優子

ヨコノカギ

- ① 中国原産ゆり科の多年草 別名あみがさゆり
- ③ 北海道中央部にある美しい丘陵地にある町
- ⑤ やり損なうこと
- ⑦ 仲間に加わること
- ⑧ 時間の単位
- ⑨ 風雨のため海があれること
- ⑩ 友の会機関紙の名前
- ⑪ 心の持ち方
- ⑬ 水で汚れを落とすこと
- ⑭ 旧約聖書にあるアダムの妻
- ⑮ 農民のこと
- ⑰ 悪口を言い立てる
- ⑲ 有無と同義義
- ⑳ よく食べました。海苔の佃煮といえば

A から Q までの文字を並べるとある言葉ができます。

ヒント 芭蕉の句 なまじよけいなことを言うと禍をまねく

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q

答えは、機関紙「つなぐ」に関する感想を一言添えて、郵便はがきまたは携帯・スマートフォンからご応募ください。正解者の中から抽選で、10名の方に500円の図書カードをお送りいたします。

住所・氏名の記入漏れにご注意ください。

応募先／〒630-8325

奈良市西木辻町 200 番地 岡谷会本館 2 階
なら健康友の会事務局 クロスワードパズル係

締切日／2024年10月31日(木) 消印有効

※ご投稿いただきました感想は、本紙に掲載することがあります。

携帯電話・
スマートフォンからも
応募できます



前号の答え (2024年 8月号)

リヨクスイウアオバアメ
(緑雨翠雨青葉雨)



前号の当選者 (順不同・敬称略)

木村多規子 (奈良市)	山下孝道 (奈良市)
小川俊子 (大和郡山市)	田舎暮らし (吉野郡)
石崎憲一 (奈良市)	みーさん (奈良市)
佐竹明音 (奈良市)	K子 (奈良市)
白波瀬寿 (大和郡山市)	赤尾晴美 (奈良市)

編集後記

久しぶりに挑戦したクロスワードパズル、難問でした！時間がかりましたが楽しかったです。

(よしのさくら)



今年の夏は昨年以上に酷暑の毎日でした。午前中に買い物や用事をすませて、午後は保冷剤をタオルにまき首を冷やし、都合よく高校野球やパリオリンピックをテレビで観戦していました。熱戦なので観ている私も塩分と水分補給は絶対でした。今年の酷暑の夏を乗り越えた私、そして皆さんに拍手をおくりたいと思います。

この機関紙が届く頃にはヘルスアップチャレンジが始まります。皆さん(私も含め)2ヶ月間オリンピック選手に負けず、がんばりましょう！！ファイト！！

(春日支部 知)



投稿写真大募集!

動植物や景色・風物、友の会サークルや懇談会など活動の様子、感動の決定的瞬間など、皆さまの写真をどしどしご応募ください。

*写真画像(JPEG形式)と合わせて、投稿者(ニックネーム可)・撮影日・タイトル・簡単なコメント(30字程度)をご記入ください。

*掲載の採否は、友の会 編集部会で選考いたします。

投稿先 / なら健康友の会 事務局 E-mail:nara.kenkou.tomonokai@gmail.com



昨秋、写真アラカルトで紹介された槍扇(画像左)の花のタネ(画像右)です。万葉集の枕詞「ぬばたま」、艶やかでキレイです。

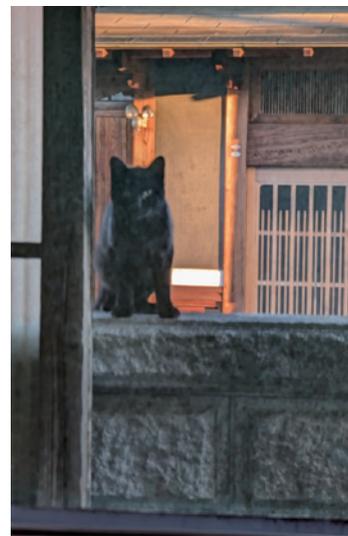


(あすか支部 夕涼み)



今年の夏は酷暑だった奈良。そんな酷暑にも負けず咲いた向日葵の花って凄い!!(京終駅の向日葵)

(春日支部 岡ちゃん)



風呂場の窓を開けたら、黒猫ちゃんに、にらまれました…。網戸越しなので画像少し粗いです。

(春日支部 きっちゃん)

友の会 掲示板

11月3日(日) おかたに病院と小泉診療所で健康まつりを開催!

なら健康まつり

●場所: **おかたに病院** 奈良市南京終町 1-25-1

●日時: 2024年11月3日(日)

午前10時~午後1時

<注>お車でのご来場はご遠慮ください

小泉診療所健康まつり

●場所: **小泉診療所** 大和郡山市小泉町 5 5 2

●日時: 2024年11月3日(日)

午前10時~午後2時

<注>お車でのご来場はご遠慮ください

~10月・11月は秋の共同組織拡大強化月間!仲間を増やし、「いつでも元気」の読者も増やしましょう~

★お知り合いで、なら健康友の会を紹介できるかなと思われる方がおられますか?

★民医連が発行する雑誌「いつでも元気」を読んで元気になりましょう!全日本民医連が取り組む医療活動、社会的な問題に焦点をあてた特集や、食事と健康、現場の医師が教える病気の知識など、盛りだくさん!ぜひ、なら健康友の会事務局や、病院・診療所の窓口にご連絡ください!

会員世帯数

16,058世帯

(2024年8月31日現在)

春日支部 5,032世帯

あすか支部 1,864世帯

わかさ支部 1,485世帯

三笠支部 1,964世帯

都南支部 1,493世帯

片桐支部 2,121世帯

小泉支部 2,099世帯

岡谷会地域協同基金

(2024年8月31日現在)

残高 373,907,000円

一世帯平均 23,241円

岡谷会募金

6件 230,000円の

寄付をいただいております

(2024年7月1日~2024年8月31日)

心強い援助を賜り心より感謝申し上げます
引き続きご協力をよろしくお願い申し上げます



なら健康友の会 機関紙 つなぐ

発行:なら健康友の会事務局

写真・イラストの無断転用はお断りいたします。

〒630-8325 奈良市西木辻町200番地

TEL.0742-24-7322 FAX.0742-24-7333

<https://okatani.or.jp/tomonokai>



アクセスはこちらから

