

安心して住みつづけられるまちづくりをめざして

2020年7月10日 第100号

友の会だより

発行 江戸川健康友の会
134-0085 江戸川区南葛西2-12-1
電話・5679-7130 FAX・5679-7131
ホームページ：〔江戸川健康友の会で検索〕
郵便振替口座番号：00170-8-393711

「サロンさわやか喫茶」再開 区の介護予防・日常生活支援事業

元気で再開したことにほっとする利用者さんとスタッフ（後列）のみなさん



「サロンさわやか喫茶」(区介護予防・通所型デイサービス)が6月18日か

ら再開されました。新型コロナウイルス感染症の影響で2月下旬から休止となっていました。約3ヶ月ぶりに利用者さん、ケアスタッフが再開しました。なつかしい顔に「元気だった」の掛け声と共に笑顔が広がりました。

マスク着用で来た利用者さんは体温測定や消毒などを受け、昼食のお弁当を食べながら、久しぶりの再会をよるこびま

待ち望んでいた再開

「着物リメイクサークル」時間短縮で

休止していた活動を再開した6月5日、「何人くらい来るのかしら」など不安を抱きながら準備を進めていると次々参加者が集まってきました。

あらかじめ手紙で「3密」を避けるための人数制限、入口での手の消毒、マスク着用などの



ブラウスとお揃いのマスク

趣旨を伝えてあり、様子を見ながらの再開でしたが、15人が再会を喜び合いました。

今やマスクは手放せません。スカートとお揃いのマスクでおしゃれに←



リメイク服とコーディネートした手作りマスクの人が何人もいて、着物リメイクらしいなど感心しました。さつき形の違うマスク作りの交流も始まり、

待つてましたとばかりにロックミシンに取り掛かる人、中断していた続きを広げる人、家にもついていた様子を話す人など再開を待ち望んでいた様子が伝わってきました。

次回からの参加は予約をとって、多くても13席までにしました。また今回を契機に5人が運営委員を引き受けてくれることになり、話し合いや準備、後片付けも一緒に行ないます。

新型コロナウイルス感染症予防のための新しい形態は、今までのように、いつ来てもいつ帰っても自由で、お昼は一緒に会話をしながら食べる、などの楽しみを制限することになり辛いところ。それでも「家にずっと居たくない」「鬱になりそう」「ここに来て話をするとやる気になる」などの声に、10時〜13時までと短い時間になりましたが、居場所の提供を続けなくてはと思います。

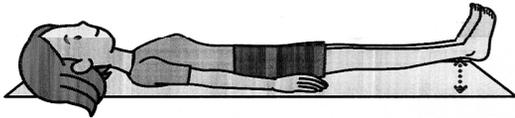
(着物リメイク運営代表・森岡)

「友の会だより」8月号はお休みです。

毎日続けましょう 朝、寝る前など時間をきめて

前回に続き今回は腹筋強化体操を紹介します。(東京都医師会ロコモ体操より)

足上げ腹筋運動



仰向けに寝て、膝を伸展し、足関節を背屈し両足を同時に10~15cm上げて、10秒~20秒保ちます。(徐々に保つ秒数を増やして行ないます)

ちょっと
キツイかも

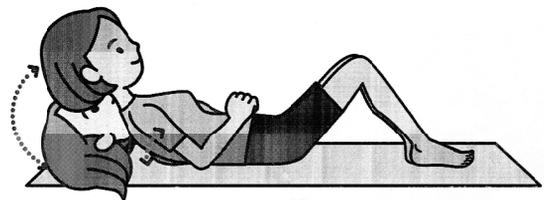
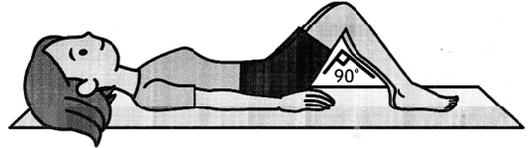


腰のストレッチ



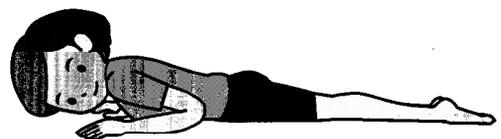
膝を90度に屈曲し立てた位置から両下肢を右にゆっくり倒し、また元へ戻したら左へ倒し腰椎、骨盤をねじるように繰り返します。なるべく上半身を動かさず、下半身だけ動かすように行ないます。(10回ぐらい行ないます)

腹筋運動 (へそのぞき運動)



膝を90度に屈曲し、立てた位置からおへそのあたりを見るようにゆっくり上体を起こし、3~5秒保ちます。おなかに力を入れるようにします。息をゆっくり口ではきながら起こし、鼻から吸いながら戻します。困難な方は頭だけを起こすように行なってください。(10回ぐらい行ないます)

うつ伏せ背筋運動



肘をついたうつ伏せ状態から、背中をゆっくりそらしながら肘を90度まで伸ばし、3~5秒間保ちます。(円背の強い方は、腹部に枕などを入れてください)

『広島原爆ドーム』水彩画 作・大賀 晨雄



旧広島産業会館が1945年8月6日、原爆が投下された直後の写真を参考に描いた。下の部分は、文化的歴史的産物の全てが消滅した事を表している。江戸川区展にて入選した水彩画。

※カラーでお見せできないのが残念です。

自転車を安全に 乗りましょう

自転車乗車中の交通事故の死者数は年々減っている中、65歳以上が69.1%、20〜64歳が27.5%となっています。(2018年・警視庁交通局)

一概に自転車を使用する高齢者に原因があるわけではありませんが、他の年代と比べると、視力の低下と視野の狭まり、危険察知能力の鈍化、バランス感覚低下などで、緊急の危険を回避することができにくいのです。

自転車事故を防ぐためには、自転車を選ぶことも大事です。サドルが低く乗り降りが楽にできる、高齢者が乗りやすい自転車を選ぶといいでしょう。漕ぐことが楽な電動アシスト自転車で

すが、事故も増えています。よく考えて選びましょう。

思い荷物を前かごに入れたり、ハンドルに掛けたりしないようにしましょう。

次の交通ルールも守りましょう。

- ① 車道の左側、自転車レーンを通行しましょう。
- ② 歩道通行は例外です。歩行者優先で車道よりをゆっくり走りましょう。
- ③ 夜間はライトを点灯しましょう。
- ④ 飲酒運転は絶対禁止です。
- ⑤ 二人乗り、並進をしない。
- ⑥ 傘を差しながらの運転は禁止です。
- ⑦ 自転車保険に必ず入りましょう。



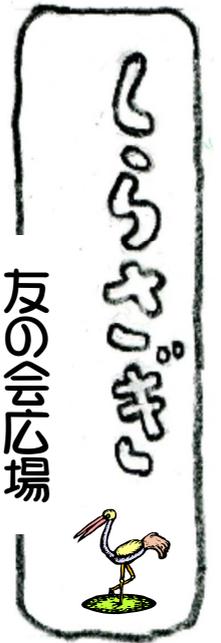
◆TVみんなの体操

NHK 総合1 午前 9:55 ~ 午前 10:00(5分)
NHK 総合1 午後 1:55 ~ 午後 2:00(5分)

◆ラジオ体操

NHK 第1放送 毎日1回 (6:30 ~ 6:40)
NHK 第2放送 月~土 1日3回 (8:40 ~ 8:50、12:00 ~ 12:10、15:00 ~ 15:10)





友の会広場

俳句・川柳など作品の寄稿は毎月20日までにFAXなどでお届けいただければ幸いです。友の会だより編集部

▼俳句

江戸川 長沢 常良
 更衣小悪魔化粧泣きぼくろ
 青柳のぼりと落ちて風変る
 鬼太鼓レンガ倉庫を揺るがせり

▼川柳

江戸川 小林 功
 おくにごとば
 いつの間に甲州弁でしゃべってる
 ロンドンの人混みで聞く大阪弁
 なつかしい訛りを聞けば即乾杯
 コロナ禍

北葛西 石甲斐 初魚
 春風の寄り道馬頭観世音
 土筆野の夕月淡し山頭火

コロナ禍に天井始めた屋形船
 待ちきれずひとり駆けこむ末廣亭

南葛西 小宮山 鑑二
 アベの腹黒さ見たいよ胃カメラで

▼短歌

西瑞江 豊田 育子
 コロナ禍に「不要不急」のスローガン一刀両断詩文も不要か
 愛読の「アサヒカメラ」の廃刊と今朝の記事あり百年の誌よ
 上演中止解約金がまた届く玉三郎と小三治チケット
 濡れ髪に尖りし嘴の不気味なり疫病除けの絵札アマヒエ
 江戸の代いづくの絵師を描きたる半人半魚の妖怪阿麻比古



エッセイ

70にして絵画にのめりこむ日々

西葛西 大賀 農雄

私の趣味は絵画。デッサン、パステル、水彩、油彩、水墨画、版画と欲張りである。コロナ休2ヶ月に油彩19点(サイズ25×10号)を仕上げた。美術館や展覧会に年15回くらい行く。絵画に関して酷いくらい執着している。その理由を述べます。

に白紙を問われたが黙り通した。私の両親は結婚即満州に身内の反対を無視して行き、終戦3年後の引き揚げ直前に父が病死。母は我々兄弟3人と生後2ヶ月の妹を背負い佐世保に貨物船で帰国。

私は小学生時、耳の病気を患い、手術するも聴覚に障害。相手と対等に對話できず、授業・課外活動にも消極的になり、教科書やノートに絵(落書き)を描くようになる。空き教室の黒板にも落書き的な絵を描き、試験用紙の裏にもだるまさんの絵(答案に手も足もでないから)を描き担任に叱られた。でも、何となく質感構図は限られた紙面に的確に描けるようになり、小学三年から中三まで校内図画展で特選を受賞した。

以来母子5人家族の日常生活は、赤貧洗つが如し。極度に貧しく、将来の希望なんて相談できるはずがなかったのである。中三時他校との合同展覧会で特選を受賞した時、今後二度と絵など描くまいと意地張って誓った。今思えば極度のヘソ曲がり、愚かな奴だった。

中三の時、将来の希望について親と話し合った結果を書かなければならなかった。母親にどうしても絵画関係希望等相談できず、白紙で担任に提出。呼び出され執拗

本所の材木屋に住み込みで、毎日が肉体労働。それから独立。建築関係の仕事を受け負い続ける。途中不渡りや金銭トラブル2件。69才と7ヶ月に、得意先より年齢を理由で仕事をもらえなくなつた。

中三の時、将来の希望について親と話し合った結果を書かなければならなかった。母親にどうしても絵画関係希望等相談できず、白紙で担任に提出。呼び出され執拗

日タイラついている私に妻が、「絵でも描いたら」と、「ミニミニティ会館でのサークル案内を手渡してくれた。それ以来、堰を切つたように本格的に絵画活動六種にのめり込んでいる。遅れたあせりを感じながら…。

※3面に大賀さんの絵を掲載。

役立つ健康メモ 78 薬の話No.47

点滴



いよいよ暑い夏を迎えます。みなさんの中には熱中症などで体調を崩した際に、点滴をしたことがある方もいらっしゃるかもしれません。

私たちの身体の大部分は水分で構成されており、その割合は小児は体重の70～80%、成人は60%、高齢者は50%とされています。

また、身体の中の水分には、ナトリウムやカリウム、マグネシウムなどたくさんの種類の電解質が存在しています。電解質とは水に溶けると電気を通す物質のことで、血圧や尿量の調節、心臓や筋肉の動きなど、生命維持に重要な役割を担っています。

水や電解質は通常、食べ物や飲み物を摂取することで身体に取り込まれ、ほぼ同じ量が体外に排泄されるので、体内には一定の量が保たれています。しかし下痢や嘔吐、炎天下で多量の汗をかくなど、何らかの原因で身体に取り込む量より体外に排泄される量が上回ってしまうと、身体のさまざまな働きに影響を及ぼし、生命に関

わることもあります。

点滴によって直ちに水と電解質を補充し、バランスを整えて身体の働きを正常に戻す必要があるわけです。

症状に応じて

何らかの理由で長期間食事がとれなければ、水や電解質のほか、身体に必要なたくさんの栄養素が不足してしまいます。こうした時に糖質やたんぱく質、脂肪やビタミンなどの栄養素が含まれた点滴を使うこともあります。ただし、1度にあまりにも多くの栄養を入れようとすると、血管に負担がかかり炎症を起こしてしまいます。その場合は、鎖骨の下などの太い血管から点滴を入れる方法があります。このほか、病気を治療するための薬剤を点滴に混ぜて使用することもあります。

点滴は水分の量、電解質の種類と量、栄養素の種類と量の組み合わせを変えて、たくさんの製剤が作られています。どれを選択するかは、症状と既往歴を踏まえて判断されます。たとえば、腎障害の既往がある方には、体内のカリウムが多くなりすぎないように注意が必要です。糖尿病の方には、血糖値が上昇しにくい糖質を用いることもあります。

点滴中は医師や看護師の指示に従って安静にしつつ、もし異常を感じたらすぐに伝えてください。

「いつでも元気」誌より転載

編集後記

2010年9月に江戸川健康友の会が結成され、新小岩友の会の「おかわりありませんか」と葛西友の会「さわやかSun」の二つの会報は合併され、「友の会だより」になりました。10月10日付が第1号です。5月号はコロナの影響で休刊になりましたが、今号で100号になりました。▼わたしも編集に携わって10年以上になりました。「友の会だより」は「パーソナル編集長」というパソコンソフトを使って紙面作りをしています▼

第1号の紙面を読み返すと、段数が4段で字が大きく、読みやすい感じでした。「しらすぎ」と「私のふるさと」は最初からの連載記事。サークル紹介はまだ4欄でした。今11あるサークル紹介欄はコロナ禍の中で休止中の表示が並んでいます。▼編集には進歩しているのか？▼技術的には進歩しているのか？▼毎回編集会議に間に合わせるのが必死で、それがなかなか難しいのです▼編集委員が8人というのが頼もしい限りです。(森岡)

どこの処方箋でもお受けいたします

なぎさ薬局

TEL03-5679-7137 / FAX03-5679-7138

なぎさ薬局では、**おくすり手帳**をお渡ししております。みなさんが飲んだり、使ったりしているお薬の記録を残すためのものです。この手帳があれば、

- ◆医師・薬剤師が、どのような薬をどのくらいの期間使用しているかを知ることができます。
- ◆医師・薬剤師が、同じ薬が重なっていないか、よくない飲み合わせではないかをチェックできます。おくすり手帳は、お薬を有効に、安全に使用していただく手助けになるのです。



新小岩診療所・診療案内

江戸川区松島4-27-2 電話03-3651-2944

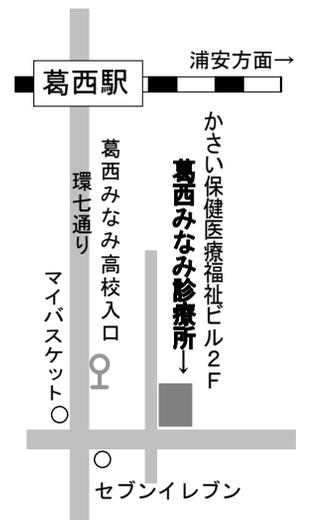
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村所長 (内科)	田村所長 (内科)	佐藤武文 (内科・神経内科) 青山麻織 (糖尿病・ 予約制)	田村所長 (健康診断)	田村所長 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村所長 (内科)	外来休診 田村所長 (訪問診療)	外来休診 佐野裕之 (訪問診療)	田村所長 (内科) 訪問診療 鎌田	外来休診 田村所長 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村所長 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村所長 (内科)	休診



葛西みなみ診療所・診療案内

江戸川区南葛西2-12-1 かい保健医療福祉ビル2F 電話03-5679-7144

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時30分	松村所長	財津祐典	松村所長	新田英昭注② 診療受付 10:00～ 12:30 (訪問診療)	関口康宣	第1.3.5 森田 第2.4 工藤恵子
午後 14時～16時30分	注① 予約外来 松村所長	注① 予約外来 松村所長	休診 (訪問診療)	注① 予約外来 松村所長	関口康宣	休診
夜間 18時～19時30分	休診	松村所長	休診	松村所長	休診	休診



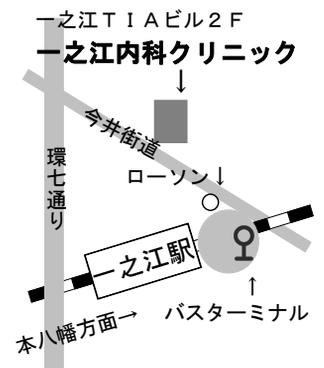
注① 月・火・木の午後は予約外来となっておりますが、ご予約のない方も受診いただけます。(予約優先)

注② 木曜日9:00～10:00は健康診断専用時間です。
内科受診の希望者は10:00～12:30の間にお越しください。

一之江内科クリニック・診療案内

江戸川区一之江3-2-35 一之江TIAビル2F 電話03-3656-6688

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時	高野所長	高野所長	高野所長	高野所長	松村	瀬底
午後 14時～17時	高野所長	高野所長	外来休診 訪問診療	高野所長	外来休診 訪問診療	休診
夜間 17時～18時30分	休診	高野所長	休診	高野所長	休診	休診



※休診日は日曜・祭日・年末年始