

安心して住みつづけられるまちづくりをめざして

友の会だより

2014年 5月10日 第39号

発行 江戸川健康友の会
江戸川区南葛西2-12-1
かさい保健医療福祉ビル4F
電話・5679-7130 FAX・5679-7131
郵便振替口座番号：00170-8-393711

いらいらせず 受け止めて 認知症を考える学習会に多数参加



熱心に聴き入る参加者

4月13日、認知症を考える学習会を、新小岩診療所の田村倫朗所長を講師にお願いし、葛西みなみ診療所5階ホールで開催しました。

会場は超満員

準備した資料は50人分でした。ところが、参加者が70名となり会場はテンヤワヤ。

資料は足りない、椅子も足りないやらで、通路や階段の踊

り場までいっぱいになり、友の会学習部としてはうれしい悲鳴。参加いただいた皆様にご迷惑をおかけし、申し訳ありませんでした。改めて、皆様の関心の高さを実感しました。

具体的でユーモアたっぷりのお話

田村先生のお話は、スライドを駆使してわかりやすく、

尚かつ具体的なものでした。時には、私達の様子を見ながらユーモアを飛ばしたり、手品を織り交ぜたりして話してください、楽しく聞くことができました。

全ての人は高齢化と共に認知症やその予備軍となること。日常生活の中で常に訓練を重ね、楽しい生活を送ることが大切。認知症や予備軍の人がたとえ間違いを起こしても決して怒らず、それを肯定しながら話を他の方向に向けることなど、大事なポイントを話してくれました。

認知症と物忘れの違い
民医連の機関誌である『いつでも元気』に載った「認知症」の記事を紹介しながら、認知症とただの物忘れの違いをお話してくださいました。違いの例として、朝食を食べなくても「俺、まだ食べていない」と言い出したり、怒り出したりする「ようであつたら「認知症」の兆候、「俺、朝の食事は何を食べたか忘れて

た」と笑って言える「ようであつたら、高齢からくるただの「物忘れ」であつて正常の範囲、とのことでした。

怒らず、いらいらせず、受け止めて

大事なことは、本人はもとより家族も安心して日常生活が楽しく送れ、家族との絆が太いものとなり、楽しく残りの人生を過ごせるということではないでしょうか。

怒らず、いらいらせず、被害妄想にならず、できうる限り家族に迷惑をかけることがないように生きていきたい、これがお話を聞いて感じたことです。

現在の自公政権は、私たち高齢者に冷たい政治をもちろんでいます。しかし現在の日本の経済の発展は、私達高齢者と言われている世代の人々の「血と汗」の結晶であり、努力の賜物です。冷たい自公政治に反撃を加え、高齢者の意地を見せ、元気に頑張っていきたいものです。(八巻)

医療・介護難民を増やす

「医療・介護総合法案」を

撤回させよう

社会保障改革プログラム法の具体化として要支援者の介護保険外しや医療の病床機能再編などを盛り込んだ「地域医療・介護総合推進法案」が今国会に上程され、4月下旬から審議がはじまりました。「安上がりで効率的な医療・介護」を推進するこの法律案について、4月9日足立区の曙会館でひらかれた学習会で講師の安達智則氏（健和会調査室長）は、法案の危険性や運動のすすめ方について要旨次のようにお話されました。

10本を超える法を一本化した法案

「地域における医療及び介護の総合的な確保を推進するための整備等に関する法律案」（以下総合法案）は医療・介護に関する10本を超える法「改正」の内容が一本化された法案です。これは、昨年成立した社会保障制度改革プログラム法に

もとづき、介護給付費・医療費のいっそうの削減を可能とする提供体制づくりにあります。

第一は、医療法の「改正」による病院病床の再編です。病床数の削減、入院日数の短縮を伴う病床機能の見直しを前提に、将来的に都道府県が計画を策定して機能ごとの病床数を定め、従わない病院にはペナ

ルティーを課すことが盛り込まれています。

介護のさらなる

給付削減と負担増

第二は、介護保険法の「改正」です。予防給付を見直し、要支援者の訪問介護とデイサービスを市町村に丸投げする、特養入所を要介護3以上に限定する、一定以上の所得者の利用料

を2割に引上げるなど、さらなる給付削減、負担増をすすめる方向が打ち出されています。2025年に向けて政府は「医療は追い出し」「介護は打ち切り」の実現をめざしています。

また、都道府県に基金を設置する法「改正」を盛り込み、消費税増税分を予算計上できるようにしており、「社会保障充実のための消費税にする」という政

府の説明がデタラメであることがはっきりしています。法案撤回を求める声を大きくしよう

医療・介護総合法案の主な内容

医 療	
入院ベッド	都道府県が地域医療ビジョンを策定し、医療機関が協議して削減・再編を進める。知事による強制措置も導入
人材対策	看護師に医療行為を委ねる制度導入
医療事故	第三者機関による調査制度
外国人医師	外国人医師による診療の緩和
介 護	
要支援者向けサービス	訪問介護と通所介護を市町村の事業に移して費用を削減
特別養護老人ホーム	新規入所者を要介護3以上に原則限定
利用料	合計所得160万円（年金280万円）以上の方の利用料を一割から2割に
施設入所者補助	居住費・食費の補助を縮小。預貯金1千万円（夫婦で2千万円）以上は対象外に

この総合法案には、医療・介護保険法のほか、医療事故調査の仕組みづくり、チーム医療の推進など、性格の異なる多数の法律「改正」案がふくまれています。本来なら別々の法案として国会で審議を尽くすべきものを、十分な審議を保障しないまま一気に成立させようという乱暴なやり方です。

医療や介護・福祉に関連する団体や個人、患者や利用者と共に、私たち各地の健康友の会は4月24日「輝け・いのち市民大集会」を軸に、連日国会前座り込み行動にとりくみ、法案撤回をめざしています。

（事務局長 黒木武義）

すべての人に安心の医療・介護を

医療・介護総合法案を廃案にしよう

「すべての人に安心の医療・介護を」「社会保障を改悪するな」…。初夏をおもわせる青空の下、「医療・介護総合法案」に反対する5000人余の声があがりました。4月24日、国会を包みました。ヒューマンチェーン（人間の鎖・国会大包围）が完成しました…の声を受



医療や福祉を守れと国会にむかって声をあげる「輝け！いのち4・24ヒューマンチェーン」の参加者（4月24日）

を削減する「医療・介護総合法案」を廃案に追い込む決起集会がひらかれました。江戸川健康友の会でも東部ブロックの間と共に14名が参加しました。

北葛西から参加した88才のSさんは「消費税は上がる年金は減らされるで先行き不安です。今は元気でいるが特養ホームを多く作ってほしい」と訴えています。

また、清新町から参加



「医療・介護総合法案」の廃案を求めて、中央社保協と共に国会前で座り込む友の会々員（4月25日）



プラカードを持って

衆議院厚生労働委員会の審議は、7回の審議のみで5月中の採決を目論んでいます。

入院・介護難民を大量に生み出すこの法案を廃案にするため、5月連休明け再び座り込みをするようにしております。

中央社会保障推進協議会（中央社保協）は、4月25日、医療の

医療・介護難民なくそう

総合法案の廃案求め

座り込み

したKさんは「保険料だけとつて、介護サービスを受けられないなんて、安心して利用できる制度にしてください」と怒りの声を上げています。

西葛西から参加したIさんは

「政府は制度の持続性だけを出してサービスを削減し、利用者負担を引き上げようとしている。高齢者のくらしが安定してつづかなければ意味がない」と述べていました。

介護を全面的に切り捨てる「医療・介護総合法案」の廃案を求めて衆議院第2議員会館前で座り込みました。この行動には、江戸川友の会からも3人が参加し「地域の高齢者は不安がいっぱい」とリリーススピーチで訴えました。

好天にめぐまれたお花見会 手作り料理で楽しく交流

葛西・松島中央支部

江戸川健康友の会・葛西支部と松島中央支部は、4月5日お花見会をひらき、両支部あわせて約100人の会員が交流しました。この日の朝は時折り小雨まじりの空模様で心配

されましたが、お昼ごろにはすっかり好天に恵まれ、絶好のお花見日和となりました。葛西地域のみなさんは、帰りに着物リメイクサークルの仲間による作品展示会に立ち寄り、それぞれのお気に入り作品を買収もしていました。



葛西支部 フラワーガーデンにて



松島中央支部支部 新小岩公園にて



中央 神田 静男



松島 高田 和子



一之江 伊藤 照子

江戸川健康友の会 第5回定期総会のお知らせ

日時 2014年6月22日(日) 13:00~17:00
場所 葛西みなみ診療所5階ホール

総会記念講演...13:00~14:00
「地域医療・介護推進法について」
講師 米沢 哲氏(東京民医連ヘルパー労組協議会事務局次長)
総会議事・懇親会...14:00~17:00
総会終了後懇親会をひらきます。
当日受付で懇親会参加費500円をいただきます。



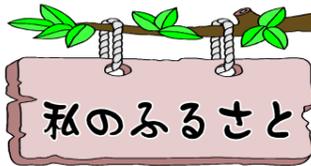
脚をのばすストレッチ

体も心もリフレッシュ

4回目となる小松川健康班会。いつも体操の後、この間の生活や今思っていることなどを話し合う。荒川放水路ができて百年。平井、小松川地域に都電が通っていた頃、そして東京大空襲の頃のことなど、熱がはいる。

今回は7月19日(土)小松川さくらホール2F調理室にておいしいものを食べながら「暑気を乗りきろう会」を行います。ぜひ参加してくださいネ。

西葛西健康班会5月10日(土)10時から12時
西葛西図書館にて



宮城県

清新町 山口 とよ子

私のふるさととは宮城県栗原郡若柳町です。2005年の町村合併で栗原市若柳になりました。私は「わかやなぎ」という美しい音の響きが好きでした。

若柳は宮城県の最北部で若手県に接し、仙台平野の北に位置しています。ほぼ平坦で美しい景色を見せてくれる栗駒山を眺めながら。

若柳を離れて45年。くりはら田園鉄道の廃線、小学校・高校の統廃合、東北新幹線や東北自動車道の開通、減反、

ハアー
花は爛漫柳は緑
ヤットサツサノサ
迫川辺の 迫川辺の
チヨイト 綾となる
ソレヤンレンレ
ソレ若柳

ふるさとを思う時、すぐにこの歌が浮かんできます。春の桜まつり、盆踊り、同級会、結婚式等、人がたくさん集まる時には、いつもこの若柳音頭が流れていました。

山は栗駒深雪はとけて... わかやなぎの美しい音の響き

一面田んぼが広がってしました。「せむしき」「ひとめぼれ」等の美味しいお米の産地です。町は南北に細長く、その中央を北上川の支流である迫川が流れています。

工場誘致等で見渡す限り田んぼだった景色が様変わりしました。かつては夜行列車で7時間位かかって上京したのが、今では、新幹線で東京から30分もかからないのです。

2011年3月、定年退職の日を心待ちにしていた。4月になったら実家での

稲のみのりは
本石米よ
揺れりや黄金の
揺れりや黄金の
音もする

小物作りサークル

季節に合わせた小物を作りましょう
毎月 第2月曜日
14時~16時
5月12日です
新小岩診療所
3階会議室
(松島4-27-2
・3651-2944)

おしゃべり喫茶

楽しくおしゃべりしましょう
毎月 第4火曜日
14時~16時
5月27日です
新小岩診療所
3階会議室
(松島4-27-2
・3651-2944)

着物リメイクの会

着なくなった着物で洋服や小物づくり
毎月 金曜日
10時~15時
葛西みなみ診療所
5階ホール
参加無料・お昼持参。

囲碁・将棋クラブ

毎月 金曜日
14時~16時
新小岩診療所
3F会議室
参加無料です。
みなさんの参加をお待ちしております。

ユカリナサークル アミティエ

木の音色を奏でませんか
毎月 第1・3(木)
10時~12時
葛西みなみ診療所
5Fホール
入会、見学いつでもどうぞ。直接会場へ。

さわやか喫茶

楽しく元気になるあなたの居場所
毎月 月曜日
(祝祭日は休み)
食事代コーヒー付
600円
葛西みなみ診療所
5階ホール

健康体操教室

楽しく体を動かそう!
毎月 第2土曜日
第4土曜日
10時30分~12時
葛西みなみ診療所
5階ホール
参加費:200円

健康フリウォーキング

毎月 第3土曜日
葛西駅
地下鉄博物館前集合
9時30分集合出発
コースは、参加者の希望で決めています。
雨天中止。直接集合場所へ。

うたごえ喫茶

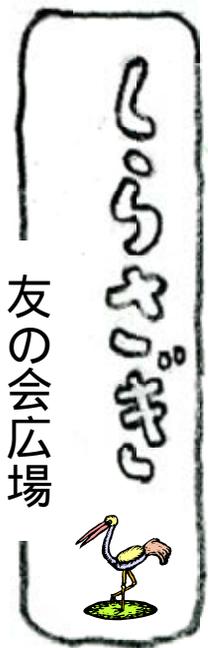
楽しく歌って元気になろう
毎月 第4土曜日
14時~16時
葛西みなみ診療所
5Fホール

手芸サークル

毎月 水曜日
13時~16時
葛西みなみ診療所
5階ホール
参加無料ですが、作品づくりの実費をいただきます。
直接会場へ。

一之江センター

一之江ハーモラス
毎月 第2土曜日
14時~16時
小物づくり
毎週 火・木
10時~15時
一之江内科4階



友の会広場

俳句

江戸川 長沢 常良

竹山に鶺鴒せまれいの声重ね来る

木漏れ日に片栗の花群れ咲けり

波くれば一せいに翔とぶ千鳥かな

西一之江 永井 嶽

山裾の農家の庭に柿若葉

園児らの昼寝のしじま桐の花

葉桜や石けりながら下校の子

三郷市 石塚 ふさ子

祭り新川散る桜響く太鼓の勇ましさ

桜舞散る花いかだ

川柳

南葛西 小宮山 鑑二

富士山が一秒見えますりニアカー

好不況関係ないか競馬場

寿司一面海自イジメは三面に

清新町 石川 優

給料の上がらぬ春や消費税

寿命でも削り耐えると増税し

アジェンダの前に言う事あるだろう

短歌

西瑞江 豊田 育子

入園式でボクが泣き卒園式でママが泣く式典あいさつ七五のリズム

百歳を過ぎてピアノを弾く叔母よ「命短かし」カチューシャの曲

父となり息子がやさしく絵本読むこの平穩の続く世となれ

東葛西 新 真

ひとときの命奔流花の滝風雪を吸って宙そらへと散る
蒼穹の空と桜対峙して今日は流れて花吹雪にして

中央 二瓶 誠一

春の日の窓辺に老母（はは）の口ずさむ久々の歌を耳すまし聴く
菜の花の香りにひかれ夜の道に花粉症忘れ深呼吸する

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

エッセイ

原発事故の現地を訪ねて

中央 二瓶 誠一

私は福島市に生まれたが、幼い頃より東京で育った。

東日本大震災と大津波、そして東電の放射能事故に衝撃を受けた。飯館村に暮らす叔父の家族は、今だに避難を強いられたることできない。叔母は、この間の出来事は頭の中で空白になっているという。

二月の初旬に原発事故の現地を訪ねる「ツアー」に参加する機会があった。参加者の中に現在も葛飾区に避難している方がいて、6号線沿いの蕎麦屋を「あれが我が家です」と無人の店を眺める姿に、胸がしめつけられ切なかった。雪の積もった中に汚染された核のゴミが黒い袋に包まれて山積みされ、不気味で異様な風景が広がっていた。大津

波と原発事故により常磐線は断ち切られ、駅前崩れた家々と商店街は三年前の大地震の時そのままに傾いていた。時間が止まったまま音のない無人の町が広がっていた。

原発事故によって多くの方々の普通の暮らしが奪われ、深刻な事態がつづく福島をしっかりと脳裏に刻んだ。そして放射能汚染にさらされた福島市に暮らす叔父の手紙に心を揺すられた。

原発は児らの声消し町静寂と悔しさ滲む叔父からの文



北葛西 野村 佐代子

役立つ健康メモ

「白内障って何？」

年をとるにつれて視野がかすんだり、まぶしかったり、屈折の変化等により、見えづらくなる症状が出てくる場合があります。これが白内障の症状です。60歳代で70%、80歳以上になるとほぼ100%の人に白内障の症状がみられます。

そもそも白内障とはどのような病気なのでしょう。

目は様々な器官がその役割を果たすことで「ものが見える」状態を作り出しています。

その中に水晶体という器官があり、水晶体は外界からの光を網膜に焦点が合うよう集光させたり（屈折）、膨らんで近くに焦点を合わせたり（調節）および網膜にとって有害な紫外線を吸収する働きを有しています。

白内障とはこの眼のレンズの役割を果たしている水晶体が傷つき、白く濁ってしまい、ものがぼやけて見えたり、かすんで見えたりするような症

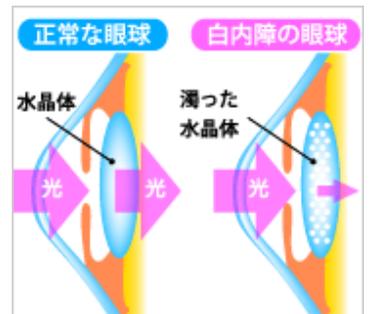
状全般のことをいいます。

白内障には糖尿病性、アトピー性、若年性といろいろな種類がありますが、ここでは白内障の90%を占める老化による白内障の仕組みをご説明しましょう。

<老化による白内障の仕組み>

水晶体は若い時期は透明で柔軟ですが、年を重ねるごとに、酸化により水晶体のタンパク質が傷つき年齢とともに硬く、厚みを増し、混濁していきます。

発症して2～3年で不具合を感じる人もいれば20～30年経ってもほとんど進行しない人もいます。白内障の症状は人により進行速度が異なります。初期段階で発見するためには、自分の見え方の質に変化がないかどうか気を配り、定期的な眼科検診を行うようにしましょう。



白内障治療大辞典より

最近、「肺腑（はいふ）の言」という言葉を知りました。心の奥底から発せられた言葉という意味だそうです。会員の皆さんから寄せられる文章・俳句・短歌・詩……等、一つの言葉に込められた思いを大事にする、編集に携わる者として肝に銘じました。2006年にコント「爆笑問題」の太田光さんが「憲法9条を世界遺産に」という対談書を出し、話題を呼びました。遺産なんて滅び行く物だから反対だという方もいたようですが、素晴らしい価値

編集後記

のある物として見直そう、大切に守ろうという意味で私は賛成でした。何と言っても半世紀以上、9条があつて、日本人は戦争で誰一人殺さず殺されなかつたのですから、憲法9条を骨抜きにして、集団的自衛権をと前のめりになって現政権。そんな中、憲法9条がノーベル平和賞候補として受理されたというニュースは、久々に明るいものでした。「憲法9条を保持する日本国民」としてノミネート（推薦）されたそうで、私たちにもその一人になれる資格があるか、考え行動して行きたいものです。

（伊藤）

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

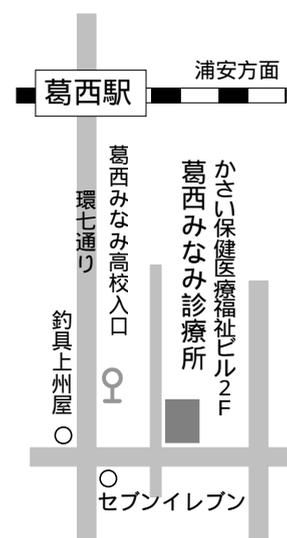
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村倫朗 (内科)	田村倫朗 (内科)	佐藤 望 (内科・神経内科)	田村倫朗 (健康診断)	田村倫朗 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村倫朗 (内科) 住野陽平 (訪問診療)	中村美穂 (内科) 田村倫朗 (訪問診療)	馬淵 卓 (内科・糖尿病) 守麻里奈 (訪問診療)	田村倫朗 (内科)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村倫朗 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村倫朗 (内科)	休診



葛西みなみ診療所・診療案内

江戸川区南葛西2-12-1 かさ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	清水	松村所長	畔上	松村所長	松村(第1.3.5) 三輪(第2.4)
午後	予約外来 松村所長	予約外来 松村所長	休診: 往診など	予約外来 松村所長	休診: 往診など	
夜間 18時～19時30分		松村所長		松村所長		

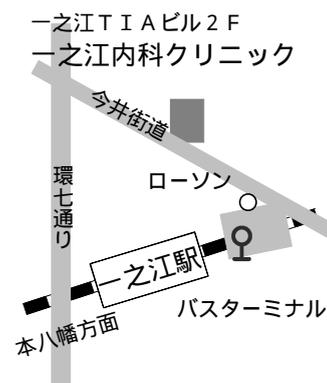


診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時30分	荻原	荻原	折茂	折茂	折茂	林
午後2時～ (曜日により診 療時間がこと なります)	2時～3時 健診・予防接種 3時～5時 一般診療 荻原	2時～3時 健診・予防接種 3時～4時30分 一般診療 荻原		2時～3時 健診・予防接種 3時～4時30分 一般診療 折茂	2時～3時 健診・予防接種 3時～5時30分 一般診療 折茂	

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	高野所長	元田
午後 14時～17時	高野所長	高野所長	休診 往診(高野)	高野所長	休診 往診(大倉)	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
夏休み(8月で一ヶ月前から掲示)です。