

苦小牧健康友の会 友の会だより

発行所
苦小牧健康友の会
所在地
苦小牧市見山町
1丁目8-23
電話 72-3291

発行責任者
竹田 登紀子

友の会活動拡大強化月間 スタートしました

今年度の『月間』が始まり1ヶ月、「コロナ禍の今こそ繋がりを強めよう。いのち・暮らしを守り孤立を生まないまちづくりを会員さんと一緒に進めよう。」をテーマに活動します。月間では電話での訪問を継続し皆さんと交流します。また、健康教室を開催しますので是非ご参加ください。

2021年度健康教室



第1回健康教室 講演：今石和紀医師 「便秘について」

月間スタート集
会に合わせ、第1
回健康教室を開催
しました。
今年度は密を避
けオンラインで7
会場を結び、総勢
48名(友の会役
員・職員等)の参
加で、今石和紀医
師による『便秘に
ついて』の講話を
行いました。「便
秘予防には、バラ
ンスの良い食事、
運動、睡眠が大事
食物繊維と適度な
水分摂取を意識し
ましょう」と話
があり、椅子に座
りながら出来る便
通に良い体操の実

第2回健康教室 講演：原田知弥 医師 「新型コロナウイルス感染症について」



9月13日(月) 予約制
で一部
オンライン
の第2
回『健康
教室』
を開催し
ました。
講師は内科の原田知
弥医師。最近よく聞
く新型コロナウイルスと
変異のデルタ株との違
い、ワクチン接種の効
果についてわかりやす
く語られました。

技を交えた講演で、7会場
一斉に体操をしました。
新しいスタイルでの健康教室
に期待が寄せられました。
会場での質問も多く出さ
れ関心の高さがうかがえま
した。原田医師は「既にワ
クチンを接種された皆さん
が、回りの方に語っていた
だきたい。若い方にも副反
応が心配かもしれないが、
ワクチンのメリットの方が
大きいと伝えていただきました
。」と熱く語られました。
参加された方から、「マ
スコミ情報ですっきりしな
い事が、とてもよく分かっ
た」「苦小牧市における勤
医協苦小牧病院の役割を知
ることができた」「家族に
もワクチンを打つように
すすめます」「リモートで
と感想が寄せられました。



無料または低額診療事業の基準に基づく 10月の 『健康教室』のご案内

- ・友の会員以外の方もご参加いただけます
- ・一緒に健康について考えましょう
- ・一部リモート開催となります

健康教室お申込み：0144-72-3291

感染対策及び会場の都合がありますので、
人数制限を設け完全予約制で行います。会場
につきましては、人数によって会場は変わら
ます。
お申込みの際にご案内いたします。

- ＜ 会 場 ＞
- ① 勤医協苦小牧病院
苦小牧市見山町1丁目8-23
 - ② 勤医協苦小牧在宅センター「しらかば」
苦小牧市しらかば町2丁目15-2

講演	日 時	タイトル
宮崎 有広 医師 苦小牧病院 院長	10月6日(水) 14:00~	大腸からの出血について
検査技師	10月7日(木) 15:00~	頸動脈エコーの話
松本 巧 医師 苦小牧病院 副院長	10月12日(火) 15:00~	骨粗鬆症と骨折予防のお話
理学療法士	10月13日(水) 13:30~	腰痛体操について (動きやすい服装・靴でお越しください)
言語聴覚士	10月18日(月) 14:30~	安全なのみ込みについて (動きやすい服装・靴でお越しください)
作業療法士	10月25日(月) 13:30~	認知症予防について (動きやすい服装・靴でお越しください)
放射線技師	10月27日(水) 14:00~	放射線検査のなぜ?
土屋 芳治 医師 札幌病院 眼科科長	10月28日(木) 14:30~	中高年の目の病気
薬剤師 苦小牧ひまわり薬局	10月30日(土) 11:00~	くすりについて

ご案内

年に一度は
健康管理のため
健康診断を受けましょう

特定健診は、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病発病・重症化の予防を目的として行われる健診です。

今年度の インフルエンザワクチン 接種について

インフルエンザワクチン接種は10月25日から開始する予定です(予約不可)。
※納入状況により開始を延期する場合は掲示等でご案内します。

お問合せ・お申し込みは
勤医協苦小牧病院
電話：0144-72-3151

シリーズ25 宅配者紹介

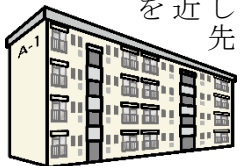


未広班 室谷 由美子 さん

私は未広の団地に昭和49年から住んでいます。平成20年に友の会に入り、団地に友の会未広班ができました。宅配は、班長の八木さんが行っていました。平成26年から私がするようになりました。60件以上の郵便物、配達に大変な思いがしますが、コロナ禍のため郵便物が増え、配達に大変な思いがしますが、

送らなくなってしまいました。そんな中で、団地の老朽化に伴い、引越しを余儀なくしなければなりません。この団地の友の会の会費を払ったことが、コロナ禍により、二人と転居してしまいました。

今、入居している方も、年内に引っ越しをしなければなりません。私も引っ越しの準備で忙しい毎日です。でも、ご近所にも宅配を引越していただきます。



コロナを乗り切る 健康講座 Vol.7

理学療法士 高山
作業療法士 佐藤
言語聴覚士 日良

新型コロナウイルス感染症による健康二次被害を防ぎましょう！

最近、こんな事はありませんか？

- ・ 散歩や買い物などで外出する事が減った
- ・ 歩くスピードが以前より遅くなった
- ・ 他の人との交流が減った
- ・ バランスの良い食事が出来ていない
- ・ 他の人に同じことを何度も訪ねたり、物忘れが気になる

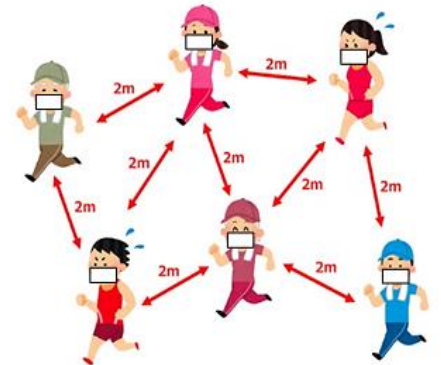


当てはまるといった方は注意が必要です。昨今、新型コロナウイルス感染症の流行により、外出する機会や運動の機会が減ってきている方も多いのではないのでしょうか？

人が多く集まる場所を避けることや不要不急の外出を控えることも大切ですが、感染を恐れるあまり外出を控えすぎるのも問題です。過度の外出自粛で活動の機会が減少した結果、筋肉量の低下や基礎疾患の悪化、認知機能の低下等の「健康二次被害」が懸念されます。

高齢者については、数週間程度の活動量の低下により、通常の生活の数年以上の筋肉量が低下するとの研究結果も示されています。健康二次被害を防ぐためにしっかりと感染対策をした上で外出をして体を動かしていきましょう！

時間・場所を選び、2m以上の距離(間隔)を保つようにしましょう！



屋外での運動時の注意点

- ・ 三密(密閉、密集、密接)は回避
- ・ 一人又は少人数で実施
- ・ 空いた時間、場所を選びましょう
- ・ 他の人との距離を確保
- ・ すれ違う時は距離をとりましょう
- ・ 水分補給を忘れずに

シリーズ



苫小牧の自然

谷口勇五郎
⑫ 姫女菀 (ヒメジョオン)



道端や空き地で普通に咲いている、ヒメジョオン(キク科)は江戸末に北米より渡来した越年草です。芽生え、地面に広がるロゼット葉で、寒風を避け、太陽光をできるだけ多く受けながら越冬し、茎を伸ばし6〜10月頃に開花します。花はヒマワリやコスモスと同じ頭状花序(頭花)で、直径2cmです。内側に黄色い筒状花と外側に白い舌状花からできています。1頭花に筒状花が100個と舌状花が100個あり、花期にロゼット葉は枯れていきます。茎下方のものが詰まっています。茎下方のものが詰まっています。茎下方のものが詰まっています。



大正時代に北米より渡来し、道端や空き地に生える多年草です。花期は5〜7月、頭花の直径は2.5cmほど、舌状花は細く糸状です。茎の中心は中空、根元から出る葉はへら形です。茎の葉は楕円形に鋸歯(ぎざぎざ)があります。茎を切ると、茎の中心は中空です。茎を切ると、茎の中心は中空です。



大正時代に北米より渡来し、道端や空き地に生える多年草です。花期は5〜7月、頭花の直径は2.5cmほど、舌状花は細く糸状です。茎の中心は中空、根元から出る葉はへら形です。茎の葉は楕円形に鋸歯(ぎざぎざ)があります。茎を切ると、茎の中心は中空です。



大正時代に北米より渡来し、道端や空き地に生える多年草です。花期は5〜7月、頭花の直径は2.5cmほど、舌状花は細く糸状です。茎の中心は中空、根元から出る葉はへら形です。茎の葉は楕円形に鋸歯(ぎざぎざ)があります。茎を切ると、茎の中心は中空です。

大正時代に北米より渡来し、道端や空き地に生える多年草です。花期は5〜7月、頭花の直径は2.5cmほど、舌状花は細く糸状です。茎の中心は中空、根元から出る葉はへら形です。茎の葉は楕円形に鋸歯(ぎざぎざ)があります。茎を切ると、茎の中心は中空です。



大正時代に北米より渡来し、道端や空き地に生える多年草です。花期は5〜7月、頭花の直径は2.5cmほど、舌状花は細く糸状です。茎の中心は中空、根元から出る葉はへら形です。茎の葉は楕円形に鋸歯(ぎざぎざ)があります。茎を切ると、茎の中心は中空です。

