

# 友の会活動拡大強化月間の取組み

## 苦小牧健康友の会 友の会だより

「コロナ禍の今こそつながりを強め、いのち・暮らしをまもり、孤立を生まないまちづくり」をテーマに9月10月の「活動拡大強化月間」に取組んできました。

活動の中心は2つ、職員そして地域の友の会役員・世話人による「電話での訪問」、病院・薬局の医師や職員を講師とした13回の「健康教室」が順調に進んできました。終了した一部分の取組みを紹介します。

### 電話訪問



職員は老人世帯への電話がけで、「ワケチンをまだ受けていない、仕事で落ち着いたら一緒に受ける」と妻が話していた。退院後気になる患者さんへの電話がけを行ったリハビリ科の職員からは、「退院後不安なく過ごせている」「転倒してしまった、歩行が困難になった」「とても心配でもう一度電話しようと思うの。」などそれぞれ課題に取り組んだ。「わざわざ電話をくれて、ありがとうございます」と言われてとても嬉しかった。

友の会の役員は各班やブロックの方へ電話訪問を行いました。参加した地域役員・世話人の方は、「外出する機会が減り、家でもんもんとしていた、楽しく話せてよかったよ」「ありがたい」と言われ、こんなに楽しい電話訪問ならいくらでもできるねと笑顔で報告してくれました。職員は各事業所やセクシヨンの患者さんや利用者さんを対象に電話での訪問を行いました。

2年前に健診を受け、その後健診を受けていない方の電話がけをした職員の報告、「健診は検討するが、友の会入会金の500円が無いため」勤医協の健診で見つけてもらい市立病院でフォローを受けている、外来



### 健康教室

#### 第4回健康教室 『血便について～大腸の出血』 講師：宮崎 有広 院長



久しぶりに友の会のはっぴ姿でのお出迎え

10月6日(水)、蜜を避けるため3会場に分かれ開催しました。たよりが届いて間もない開催にもかかわらず、26名の方々に参加いただきました。

「コロナ禍で運動不足になりがちな患者さんの状況を、診療の場でも見かけ今回このテーマで講演することとなった」と宮崎院長。血便が起こる主な病気の種類と特徴、問題が起こりやすい便秘の解消について話されました。



#### 第6回健康教室 『骨粗しょう症と骨折予防』 講師：松本 巧 副院長



中央病院助勤の診療の合間をぬい、書斎からリモートで講演

10月12日(火)、全会場リモートで31名の参加で健康教室を開催しました。講演は、所々クイズ形式で会場から答える声も聞かれ、リモートであることを忘れるような一体感ある講演でした。骨粗しょう症は骨がもろくなり折れやすくなる病気で、日頃からの食生活や運動、禁煙や過度な飲酒を避けるなど、予防が何より大事であることが話された。

難しい部分も、画像や図などを用いて分かりやすく解説された。また、治療薬の服用の意味や方法などの紹介もあり、身近な病気であることを認識できる機会となりました。

その他10月中旬までに終了した教室

- ★9月27日(月) 『骨盤臓器脱』 講師：長島香 医師 札幌病院 副院長・産婦人科科長 参加者：40名 3会場リモート
- ★10月7日(木) 『頸動脈エコーについて』 講師：都嶋悠里 検査技師 参加者：7名
- ★10月13日(水) 『腰痛体操』 講師：町田桂 理学療法士 参加者：11名



**事務局よりおしらせ** 宣言が解除され、感染対策は継続しながら一部活動を再開いたします。内容につきましては、地域役員へおたずねください。以下、お知らせを掲載いたします。

- ・11月号より友の会新聞の宅配を一部再開いたします
- ・引っ越しされた際には、病院とは別に友の会にもご連絡をお願いします
- ・以下ボランティアを募集しております  
新聞の郵送作業・ご自宅近くの新聞宅配・清拭用布切れ(20cm×20cm)は引き続き行っています  
連絡先：苦小牧健康友の会  
電話・FAX 0144-72-3151

### 月間中間交流集会を開催

10月14日、月間の「中間交流集会」を開催し、友の会役員と3法人の職員が参加し、これまでの活動と到達状況を共有しました。集会では学習講演『無料低額診療』について学習しました。講師のソーシャルワーカー山村課長は、「一人で悩まず、まずは相談して欲しい、もしかしたらと思う場合には遠慮なく紹介して欲しい、コロナ禍で大変な方が増えているはずです。周りに広めてください」「無低」を教えて欲しい方が、あなたの周りにもいるかもしれない。山村課長の訴えに、会場から質問や経験が話され共有することができました。





# シリーズ26 宅配者紹介



錦岡ブロック 藤間聡夫 さん

当年とって70歳（80歳）を越えました。年相応の衰えを感じていますが、健康な部類に属していると思います。

私の勤医協との関りは、室蘭在住のころ、3人目の次男が幼少の時、アレルギー性喘息を発症し、長い年月にわたって、真夜中であるうが時間が関係なく診察や点滴や治療をしてくださったのが勤医協室蘭診療所です。

2001年3月に、教師を定年退職し、それを機に苫小牧市錦岡（現在は錦西町1丁目）に移住し、友の会員となりました。ブロックの世話人を引受現在にいたります。

趣味は雑多です。特技は特にありませんが逆からきしだめなのは、カラオケを含め歌う事、楽器を奏でること、絵をかくことです。



# コロナを乗り切る 健康講座 Vol.8

## 冬到来！改めて

### 感染症防止対策を確認しましょう！

## 【冬の感染防止対策】

冬は新型コロナウイルス感染症だけではなく、風邪やインフルエンザやノロウイルスなど、様々な感染症が流行しやすい季節です。基本的な感染防止対策を再確認し、元気に冬を乗り越えましょう！

理学療法士 高山  
作業療法士 佐藤  
言語聴覚士 日良

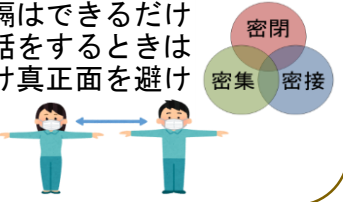
### マスクの着用、手洗い、うがいを徹底しましょう

食事中もなるべく会話を避け、喋るときはマスクをつけましょう



### 身体的距離を確保し、3密も避けましょう

人との間隔はできるだけ空け、会話をするときにはできるだけ真正面を避けましょう



### こまめな換気と適度な加湿を心掛けましょう

1時間に1～2回程度の換気や適切な湿度(40%以上が目安)を保つと効果的です



### 運動や食事で免疫力を高めましょう

免疫力を高めるためには、バランスの取れた食事や十分な休養に加え、適度な運動も大切です。人との距離や3密にも注意しながら、身体を動かしましょう。



## シリーズ 苫小牧の自然

## 谷口勇五郎 ⑫ 雪虫 (ゆきむし)

雪虫はゆつくり、落葉したヤチダモの枝に着地し、下方に移動します。雪虫はどれも早くで、一匹が子虫のみ4、5匹産みます。雌は体長1.5mm、雄は1.2mm程度です。4月下旬、ふ化し、すべり、葉の裏に産みつけます。成虫は羽がなくなり、交尾する（単為生殖）。



11月の始め、風の殆どない晴れの日、雪虫が空中を漂います。いよいよその時季が来ます。雪虫は北海道や東北地方に多いとされています。北地方の山側に木漏れ日の道があり、ヤチダモ（高い）が植わっています。

雪虫が大発生することがあります。ケヤキフシアブラムシでケヤキとササの根を必要とします。ケヤキ（高い木）は道内に自生しませんが、本州から移植され、金太郎の池のトイレ側の広場に2本植わっています。弥生町には並木があるそうです。前者と同様の生活史です。ケヤキの葉に1mmにも満たない袋状の虫こぶを作ります。11月の始めケヤキの樹皮に小さな雪虫がうごめいています。

羽のある成虫になり、ばらばらにトドマツに飛び、根元に幼虫を産みます。多くはアリに連れられ巣へ、トドマツの根から汁を吸う。甘露はアリを増やし、やがて羽のある雪虫が現れます。

これがよく見られる雪虫・トドノネオオワタムシ6mm（羽を含めて）というアブラムシの仲間です。

これはトドマツとヤチダモ（アオダモ）両方が必要です。同じころ、これより一回り小さい雪虫が大発生することがあります。

