

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

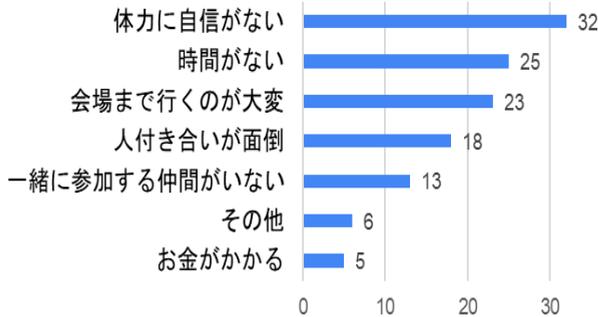
発行責任者
三隅 雅彦

インターネットでも過去の友の会だよりも含めご覧いただくことができます。スマートフォンなどでQRコードを読み取りください。

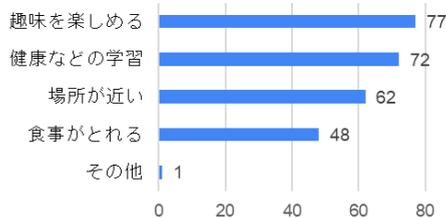


つながりの中で“友の会”を考える機会に

友の会や地域の集まりに参加できない理由はありますか？



どのような集まりに参加してみたいと思いますか？



友の会

アンケート報告

友の会では、会員の生活実態や意識調査から、暮らしの困りごと・ニーズを把握し、今後の友の会活動の取り組みに活かすことを目的に、アンケート調査を実施しました。アンケートには、223名の会員に協力をいただきました。

回答者の年齢は約8割が75歳以上。5割の方が2人暮らし、4割の方が1人暮らしでした。



【調査結果報告】

今回の調査では、友の会の集まりに参加できない理由として「体力に自信がない」「会場まで遠く、行くことが負担である」といった回答が多く寄せられました。一方で、「身近な地域でのつながりを求めている」との声も多く、参加しやすい環境づくりの必要性が明らかになりました。

また、今後参加してみたい活動内容については「趣味を楽しめる集まり」や「健康に関する学習会」が全体の過半数を占め、交流と学びの両面への関心の高さがうかがえます。

さらに困りごとなど「相談できる相手がいる」と回答された方は90%にのぼりましたが、12.8%（およそ10人に1人）の方が「相談できる相手がいない」と回答されました。不安や困りごとを気軽に話せる場や、定期的に声をかけあえる関係づくりが、今後の重要な課題といえます。

【まとめ】
今後は、各ブロックでの見守り訪問や電話かけを継続・充実させ、つながりのきっかけづくりに努めてまいります。

本アンケートの結果を踏まえ、より参加しやすく、安心して交流できる友の会活動へと発展させていきたいと考えております。

アンケートにご協力をいただいた会員のみなさま、ありがとうございました。

健康講座 Vol.53

変形性膝関節症に対する運動と予防について

勤医協苦小牧病院

理学療法士 河西透生（かわにし とうい）

【変形性膝関節症とは】

加齢や筋肉量の低下などにより、膝の軟骨が少しずつ減少し、変形したり骨がこすれて痛みが生じる疾患です。

症状としては痛みや水がたまる、こわばりなどが生じると言われており、初期症状では立ち上がりや歩き始めなど動作の開始時に痛み、末期症状では安静時にも痛み、関節の変形が目立つ、歩くのが困難になる等と分類されます。

治療として保存療法や手術療法があり、今回は保存療法時に行なう運動と予防についてご紹介します！



①足上げ運動



仰向けとなり、片側の膝を立てます。運動する側の足をまっすぐに伸ばした状態でゆっくりと上げ下げを行ないます。回数は10～20回、1日2～3セット行ないましょう。

②タオルつぶし運動



仰向けとなり、膝の下に丸めたタオルなどを置きます。そのタオルをつぶすように3～5秒、力をいれます。回数は10～20回、1日2～3セット行ないましょう。

※回数やセット数はあくまで目安です。痛みや体調に応じて無理せず継続しましょう。また膝に痛みや歩きづらさなどの症状があれば受診を検討しましょう。

《3～5月の予定》

- ★スタンディング行動
「平和憲法を守る」
3月6日(金) 13:00～
病院前交差点 15分程度
- ★東部ブロック春をよぶつどい
3月8日(日) 14:00～
住吉コミュニティーセンター
- ★居場所づくり部 健康サロン
3月18日(水) 10:00～
見山東福祉会館
- ★定期総会
3月19日(木) 14:00～
勤医協苦小牧病院外来待合
- ★フラダンスサークル
3月11日(水) 18日(水)
25日(水) 13:00～
豊川コミュニティーセンター
- ★あかい実/合唱
定例練習会毎週水曜日 13:30～
- ★春のつどい
5月30日(土) 午後から
苦小牧市民文化ホール

お問合せ・申込みは友の会事務所へご連絡をお願いします。尚、地域やブロックでの催しはどなたでもご参加いただけます。

☎ 0144-72-3291

有珠の沢6丁目で16部宅配しています。勤医協病院勤務の頃は各部署ごとに交替で病院近くを宅配していたので20年ぐらいいなりです。退職当時は部数ももつと多かったので、持病が悪化したので自宅周辺に変更してもらいました。暖かい時期は夫もリハビリを兼ねて一部手伝ってくれましたが、冬は坂道の多い所なので転ばないように慎重に配っています。これから春になると次々と花が咲いて庭を見ながら宅配するのも楽しみです。



シリーズ73
宅配者紹介
うさと
渡辺 由紀子 さん



西部ブロック新年交礼会(写真上)
錦岡ブロック新年会(写真下)



西部ブロック 新年交礼会
1月20日(火)、しらかば総合福祉会館で西部ブロック新年交礼会を開催し、53名が参加しました。
華麗な社交ダンスで幕を開け、勤医協苦病研修医の伊藤史苑(いとうしおん)先生によるミニ健康相談会も実施。救急時の注意点として、現在服用している薬の確認のため、お薬手帳の持参が必要なこと、家族からの、日常生活情報の大切さを学びました。会員の情感あふれるオカリナ演奏や「うたごえサークルわたぼうし」の合唱も披露されました。
世話人手作りのお弁当で会話が弾み、参加者の笑顔があふれ、心をひとつに、新しい一年を踏み出しました。(西部・斉藤)

錦岡ブロック 新年会
1月22日(木)、錦西すずらん会館で錦岡ブロック新年会を開催し、12名が参加しました。
世話人・石さんの乾杯の音頭でスタートし、手作りのぜんざいと漬物がふるまわれました。
参加者の自己紹介では、錦大沼一周やシルバリーハビリ指導、畑づくり、迷いネコの世話など、近況や今年の目標が語られました。
お年玉争奪ジャンケン・カルタ大会も盛り上がり、会員同士のつながりを実感。企画や会場準備のご苦労も感じつつ、とても楽しい新年会となりました。(勤医協苦小牧病院・島垣)



みんなの友の会活動



友の会バスのご利用について
通院にお困りではありませんか？

バスは病院受診の際、友の会会員はご利用いただけます。
※バス事前予約必要
バス予約等のお問い合わせは友の会事務所へお願いします

住所変更はお済ですか？
お引越しされたら友の会事務所へお知らせください。

友の会事務所
☎0144-72-3291

第32回 苦小牧健康友の会 定期総会のご案内

3月19日(木)
14:00～
勤医協苦小牧病院
外来待合

※総会の報告は5月号でお知らせします



果実



葉



バイパスの北にある木もれびの道(写真上)

高さ20m、太さ30cm以上になる落葉広葉樹である。樹皮は灰褐色で枝先は太い。広葉樹の中では幹が割合真つ直ぐに伸びるので建築材としては評価が高い。葉の小葉は7～13枚で、小葉の付け根にビロード状の毛がある。雄雌は別々。花は葉の出る前、雄花は暗赤色、雌花は淡緑黄色。果実は3cmほどの長楕円形で薄い、果実が果実の柄があるものが雌木です。バイパスの北にある木もれびの道には沢山植わっている。苦小牧市の街路樹数の一位はナナカマドだがヤチダモは5位である。秋に落葉したころ、トドノネオオワタムシ(普通の雪虫)がこの木に降り、仔虫を産み、それが産卵、春にふ化、この木から栄養を得て、やがてトドマツの根に飛び立つ。

シリーズ57

ヤチダモ (谷地櫛)

谷口勇五郎



苦小牧の自然