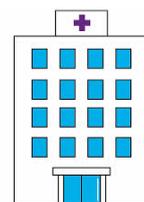


南那須地域医療を守る会ニュース

No 11
2018.10.1
代表 本間真二郎
0287-82-2781



講演会&えりのあコンサート

1月28日(日)、烏山公民館において、本間真二郎先生(七合診療所長・南那須地域医療を守る会代表)の講演「腸活のすすめ」と社会福祉士で介護福祉士のシンガーソングライターのえりのあさんのコンサートを開催し、約170人の参加がありました。

講演では、人の健康には「腸内細菌」が重要な働きをしており、それを整える働きが強い発酵食品や食物繊維等を多く摂取することや控えたい食物等をわかりやすくお話いただきました。詳しくは先生の出版された「病気になるまい暮らし事典」を是非お読みください。



えりのあさんのコンサートは、歌と訛のある独特なトークで会場がおおいに盛り上がり、皆さん、元気をたくさん頂いた様子でした。終了後はCD販売とサイン会も行われました。

守る会としまして、大きなイベントでした。また、この様な会が開催できますよう会員の皆様へご協力の程宜しくお願い致します。

講演会

※入場無料

～脳卒中を学んで、突然死を予防しよう～

とき：12月2日 午後2時～4時

ところ：南那須公民館2階

- 「地域包括ケアにおける那須南病院の役割」
那須南病院 病院長 宮澤保春 先生
- 「脳卒中を知る・防ぐ・治す」
自治医科大学内科学教授 藤本 茂 先生

映画「介護講談」と

第9回定期総会開催

6月17日(日)、烏山公民館において、女流講談師・田辺鶴瑛さんの介護体験を元に収録したドキュメント映画を上映しました。

涙と笑いの感動家族劇に「とても参考になった。介護も居直りが必要ですね。」等の感想が多数寄せられました。

映画終了後、第9回定期総

高コレステロール血症とは、血液検査で総コレステロール220mg/dl以上、LDL-C 140mg/dl以上、HDL-C 40mg/dl以下の場合とされています。遺伝的に高い人もいますが、原因のほとんどは、高カロリー、高脂肪の食事と運動不足などの生活習慣によるもの、さらに、加齢や閉経などです。

高コレステロール血症



まず、LDLは悪玉でHDLは善玉などと分けられています。本来コレステロールは1種類しかなく、悪玉も善玉もないことが重要です。次に、従来の常識ではコレステロールは低いほど良いと考えられてきました。

本間真二郎

ましたが、最新の研究で、コレステロールが高いほど心疾患、心筋梗塞、脳卒中、ガンになりにくく、死亡率も低下することがわかりました。ただし、総コレステロール値260mg/dl以上になると、血液ドロドロの影響が出て、死亡率が上昇に転じます。

つまり、食事などから適度にコレステロールを摂る必要があること、薬などで値を下げるだけではいけないのです。腹八分で基本の食事を守り、適度の運動を取り入れていけば、コレステロールが高すぎたり、低すぎたりする事もなく健康に過ごす事が出来ます。

随時、会員を募集しています。

「南那須地域医療を守る会」の活動は、会員になられた方々の会費で支えられています。是非、ご支援・ご協力をお願いいたします。

年会費 **1,000 円**

会の活動いろいろ

那須南病院ボランティア



→七夕の会で
のアンダン
テの皆さん



敬老会での
鳥山紙すき
唄保存会の
皆さん

●七夕の会でオカリナ
7月4日に開催された七夕
の会にオカリナ・サークル「ア
ンダンテ」の皆さんにご協力
いただきました。

「アンダンテ」の皆さんは、
息の合った演奏を披露し、会
場を大いに盛り上げました。
演奏曲も演歌やアニメソング
等幅広く、見学に来られた患
者さんも懐かしいメロディー
に耳を傾けていました。

●敬老会で紙すき唄

9月12日に開催された敬老
会に「鳥山紙すき唄保存会」
の皆さんにご協力いただきま
した。

「鳥山紙すき唄保存会」の
皆さんは、三味線と尺八の力
強い演奏や気合のこもった唄
声ばかりでなく、色鮮やかな
衣装を身にまとって優雅な踊
りも披露しました。

見学に来られた患者さんも
演奏に合わせて手拍子を打っ
たり、時には一緒に歌うなど
して、楽しいひと時を過ごし
ていただくことができました。

●病院内作品展

心安らぐひと時をモットー
に始めた院内の展示も作品を
提供して頂ける皆さんのおか
げで、8年目となります。

作品をお持ちの方、ご協力
お願いします。

(展示スケジュール予定)

- 10月：俳句
- 11月：押し絵
- 12月：絵画



●病院周辺清掃活動

7月1日、朝7時より病院周
辺の除草及び植木の剪定など
を有志約40名で実施しました。

病院内ボランティア
デイケア意見交換会

那須南病院のデイケア（毎
月第2・第4水曜日、木曜日
に実施）に当会会員8名がお
手伝いをしています。8月
3日に病院側と初めての意見
交換会を行いました。

ボランティア側からは、ど
の程度の支援が効果的なのか
迷うところがある。デイケア
の始めと終わりでは、患者さ
んの暗い表情から明るい表情
に変わる姿が見られ、ボラン
ティアをやって良かったと思
える瞬間である。等の感想が
ありました。

病院側からは、患者さんが、
デイケアに参加する前後の病
状の変化を統計にとつて観察
しているが、明らかにデイケ
ア参加後の方が良い結果が出
ている。又、ボランティアの方
々のお手伝いは本当に助か
っている、これからもボラン
ティアを宜しく願います
との言葉があり、有意義な話
し合いとなりました。

このデイケアは、那須南病
院が本県初の試みということ
で、他の病院のお手本になっ
ているそうです。

関連事業の報告

南那須医師会主催で当会も
後援とお手伝いした、映画（7
月8日）と講演（9月16日）
が、那珂川町小川総合福祉セ
ンターあじさいホールであり
ました。両方とも、200名
以上の来場者があり、関心の
高さが伺われました。

在宅医療連携コーディネー
ターの上杉みつえさんに様子
を寄稿していただきました。

映画「ケアニン〜あな
たでよかった〜」

医療・介護
に携わってい
る方はもとよ
り、50代〜60
代の方や家族
での参加が多
かったのが印象的でした。
終わった時には大きな拍手
が起り、帰りにはスタツフ
の手を握り「すごく良かった
よ。泣いちゃったよ」と言っ
てくださいる方も多く、映画を
皆様と共有できた瞬間でした。
アンケートには、「認知症へ
の理解はもとより、介護の醍
醐味・看取り・家族、ご近所、
地域とのつながりなど多くの
ことを学んだ」「介護福祉士だ
けでなく、その時々いろいろ



るな立場から描かれていたの
で、共感しやすかった』『もう
一度観たい』などの意見が多
く聞かれました。

介護予防大会（11月22日）
において再上映が決定！

7月の映画「介護講演」に
続き、女流講師・田辺鶴瑛
さんご本人をお招きし、開催
されました。実際の講演は迫
力があり、先生のお人柄がう
かがえる講演でした。

私も含め、会場にお越しの
多くの皆さんは、介護年齢な
だけにご自身と重ねながら
「あるある！」と大きくうな
づいたり、「でもね、実際は……」
と思ったり、「まったくもう！
いいかげんにして！」とイラ
ツとしてしまう自分がいるん
だよね、と思ったりしながら
聞いていました。

先生のお話を聞き、無理せ
ず楽に、自分のペースで、時
には自分の立ち位置を変えて、
女優になり、介護していく上
で大切なのだということを受
びました。そして最後は家族
の「絆」というものが、どん
なに大切なものであるかを改
めて感じた講演でした。