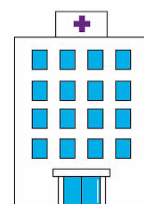


南那須地域医療を守る会ニュース

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「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。

守る会としましても、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



本間真二郎

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。

高コレステロール血症とは、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。

会を開催し、活動報告と決算が承認され、続いて30年度活動計画と予算案が提案承認されました。

現在、会員継続の手続きを主に郵便振込にしているため、会員数が減少傾向にあります。当会が企画する講演会や映画会の当日に、会員の手続きをして下さる方々が多くいらっしゃり、大変感謝しています。引き続き皆様のご支援とご協力をお願いします。

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い優雅な踊りも披露しました。

見学に来られた患者さん、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りて観察しているが、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、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、その時々いろいろな

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！

介護講演「泣いて笑って不まじめ介護」

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！」とイラッ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感じました。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。