

# 9条の碑建立!

## 岐阜市で初めて、岐阜県で2番目の9条の碑がみどり病院に建つ

3日、みどり病院玄関前で、憲法9条の碑の除幕式を行いました。全国各地で「憲法を変えさせない!戦争反対!今こそ平和と人権!」を掲げ、「必ず憲法を守り抜く!」行動に取り組みこの日に、多くの皆さんの共同の知恵と力で、凛として立つ9条の碑をつくりあげることができました。

岐阜勤労者医療協会 松井一樹理事長の挨拶「建立する



岐阜市に日本国憲法9条の碑を建立する会

この9条の碑を、平和と憲法について考え行動する地域の平和のスポットにしましょう。引き続き、いっそう多くの人に建立協力金を呼びかけましょう。

# 仲間の輪を広げた秋の活動

この月間の活動の成果を新しい年につなげましょう

今年度の友の会総会で提起された若いドクターが講師を務める健康講座を3回開き、声掛け、訪問活動、チラシ配布などにより延べ73人が参加し好評です。近隣の支部の合同の取り組みにもなりました。

岐阜健康友の会会長 大塚 研二

岡山との交流集會とその報告集會

「楽しくつながり、仲間の輪を広げる秋に」と始めた今年度の6年ぶりとなる対面での共同組織活動交流集會から始まり、全体会、分科会などで交流した私たちの活動と全国の仲間の活動の報告集會が、月間の活動に弾みをつけた。各支部の旺盛な活動と若いドクターによる健康講座

「いつでも元気の読者交流会、自治会や社協との合同の健康講座、介護保険についての班会、健康まちなかウォーク・食べ歩き会、こども食堂まつりなど、各支部の工夫のある元気の活動が広がりました。

健康まつりの広がり

みどり病院こがねだ診療所、華陽診療所で健康まつりを行い、多くの人が参加し、楽しく交流し元気が出る場となりました。5月に開院したみどり病院の健康まつりには、昨年以上の支部の出店がありました。新病院の開院を祝う場にもしようとして、地域への呼びかけを強め、ステージ、健康講座、平和コーナー、スタンプラリーなど、準備を重ねました。

仲間ふやしと勤医協基金

各支部の取り組み、地域訪問、新病院の友の会コーナーでの呼びかけなどにより、会員27人、基金は227万4千円(いつも元氣)の読者は3人増えました。「保険証を残して」署名は567筆(友の会のみの数字)です。待合室やコーナーでの話しかけは地域のこどもや生活の様子、病院への期待や要望、政治への思いなどを聞くことができ、友の会の活動の視野を広げるよい機会になっています。

# 強化月間は盛りだくさんの活動でした!

## ～ 医師による健康班会を開催しました ～



脇田 健史 医師

10月22日(火) 藍川支部「ほっとはうす」にて、「がん予防について」の班会を開催し、12名の参加となりました。



若原 有紀 医師

10月16日(水)に桜台、柏台、紅葉が丘支部合同で「糖質の多い食物」というテーマで開催し、27名の参加となりました。



水野 佑一 医師

10月29日(火) 旧透析センター2階にて、「ACP(自分らしい最期を迎えるために)」をテーマに健康座談会を開催し、34名の参加となりました。

# 第2回 モルック大会を開催



11月20日午後1時半から、リフレ芥見を会場に第2回のモルック大会が開かれました。当日は曇り空で、やや肌寒い日でしたが、モルック競技にはちょうどよい環境となりました。今年も第2回目、昨年は初めての企画で運営に戸惑いもありましたが、今回は比較的順調でした。参加チームは16チーム、1コート3人で48名の人数で、8コートを使用、トーナメント方式で行われ、上位4チームに商品券と賞状が授けられました。優勝したのは、日ごろよく練習されて技術的にも強かったチームでしたが、第3位のチームは今が初めてのプレーで慣れないながらも関わらず、上位入賞でした。もともとモルック競技は老若男女、だれでも楽しく参加できる競技で、またコントロールの難しいところにも面白さがあります。競技中は、皆さんが真剣で、各チーム4試合を競いましたが、少し疲れ気味の人も見えたようです。来年もまた開催することを確認して無事、時間内に終了しました。審査員の方、裏方さんご苦労様でした。



4位：芥見地域 3位：加野地域 2位：芥見南山地域 優勝：芥見野畑地域



# ながら梅子の家

長良支部

## 「ながら梅子の家子ども食堂まつり」

10月12日(土)第2回子ども食堂まつりを開催。98名の参加者。地域の子どものための祭りを盛り上げたのは、子ども実行委員はじめ親さんの力、地域のボランティアさんでした。梅子の家子ども食堂の応援ありがとうございます!

## 大洞地域

### 「骨密度測定&モルック体験」

支部がない大洞地域で昨年に続き、2回目の班会を「骨密度測定」と「モルック」の内容で行い、8名の参加となりました。初めて参加した方もおり、楽しい班会となりました。



# Doctor

みどり病院健診センター 医師 鷲見 尚文



## 今年は何年ですね。口ごも漢字は「身ごころ」や「実りを得る」の意味もあるそうです。

さて、日本は今年「2025年問題」を抱えているのはご存知でしょうか?2025年問題とは、国民の5人に1人が後期高齢者(75歳以上)の超高齢化社会を迎えることで、雇用や医療、福祉といったさまざまな分野へ多大な影響を及ぼすことが予想されている問題です。当然ながら社会保障費も急増する事が懸念されています。

やばい、一番良いのは、健康で長生きする事です。運動、栄養、睡眠、この3つについてお話ししたいと思います。

運動は、ウォーキングや水泳などの有酸素運動を1日20〜30分を目標に、週3回くらい行えると良いです。有酸素運動は、体脂肪や体重の減少だけでなく、生活習慣病の予防や心臓機能の向上、ストレスの軽減にも効果があります。

栄養は、「まごわやさしい」を合言葉に、まご(大豆類、ごま(ナッツ類)、わ(わかめ(海藻類)、や(野菜、さ(魚介類))、し(しいたけ(キノコ類)、い(イモ類)、の(7品目は取り入れることで健康的な食生活を送ることにしていきます。

そして、年1回は健診を受けましょう。皆さま、人生100年時代、一緒に健康寿命を伸ばしていきましょう。

睡眠は、寝る30分前からはスマホなどの液晶画面を見ない、そして眠る前に軽く目を閉じ、握りこぶしをつくり肩に力をギュッと入れ、息を吸いながら5秒、一気に脱力して5秒、これを何回か繰り返します。「筋弛緩法」と言って、体の緊張が取れることで心のリラクゼーションになります。副交感神経が優位になり、ぐっすり眠る事ができます。

そして、年1回は健診を受けましょう。皆さま、人生100年時代、一緒に健康寿命を伸ばしていきましょう。

# Nurse

看護部 育成担当課長 福島 麻悠子

友の会の皆さん、日頃よりみどり病院の看護士の育成に関わって下さり、誠に感謝申しあげます。2023年度より、看護部では育成担当を配置し、ラダー(看護師の段階)に合わせた研修の整備を行ってまいりました。新卒看護師は、外来部門へ配属されます。みどり病院外来、透析センター、すこやか診療所、みどり訪問看護ステーション(さらに、2025年度からはこがねだ診療所や精神科(こころのケア)にも配属先を拡大していきたいと考えています。

新卒看護師を病棟部門からではなく、全員外来部門へ配属している施設はあまりないようで、よく看護学校や他の病院から「なぜ外来部門なんですか?」「どんな効果がありますか?」と聞かれます。

皆さんもご存じの通り、みどり病院や診療所の外来には、どんな困難にもあきらめず、まず見る、援助する、なんとかする、という医師連看護士の実践を、またベテラン看護師が多数がこがねだ診療所や精神科(こころのケア)で実践を振り返り(内省、「こころに育ち合う」

ことにつながっていくことを期待しています。2024年度には、友の会活動を知る機会として、ほっとはうすの無料カレー炊き出しに新人研修の一環として参加させていただきました。地域と、ともにある看護師が育っていったためには、皆さんのご協力が必要不可欠です。新人看護師の成長を温かく見守りながら、時にはご指導いただけたらと思います。

前列3名が2024年度の新人看護師 ほっとはうすにて無料カレーのお手伝い

# 健康まつり(みどり病院・華陽診療所・こがねだ診療所)を開催!

## 第23回 こがねだ健康まつり



5年ぶりのこがねだ健康まつりを、10月12日(土)午後12時に開催しました。以前のような規模の開催ではありませんでしたが、友の会役員・診療所職員と一緒に以前のことを思い出しながら準備をしました。

来場されたみなさんには、落語・手品を楽しんでいただき、理学療法士によるフレイル体操と一緒にを行いました。また、福祉用具を取り扱っている事業所に来ていただき、ご自身の歩き方の測定を行いました。短い時間にぎゅっとつめこんだ内容となり、最後に抽選会を行いました。

地域の皆さんと一緒に楽しめる企画を考えていきたいと思っています。

## 第31回 華陽健康まつり



11月9日(土)に華陽健康まつりを開催しました。コロナ感染症の関係で少し規模を縮小して開催していますが、今年も充実した内容で参加した皆さんに楽しんでもらうことができました。スマイル茜音さんのオカリナ演奏から始まり、デイサービス職員である垣見理学療法士の健康講座「健康と身体活動」、岩井雄司所長の「わたしの歩み」「コロナ感染症」のお話し、その他にも職員による健康チェックや介護相談、会場では野菜果物販売やコーヒー販売もあり、参加した皆さんには充実した時間を過ごしてもらったのではないかと思います。最後に豪華景品が当たる抽選会では会場も盛り上がり、年に1回、地域の皆さんや患者さん、利用者さんが楽しめるようにと華陽健康まつりではいろいろな企画をしています。次回もぜひご参加下さい。

## 第37回 みどり健康まつり



10月27日(日)10時~14時の日程で、晴天に恵まれ新しい病院になって初めて健康まつりを約1,200名の参加で開催しました。健康講座、ステージ、飲食コーナー、スタンプラリーに抽選会と盛りだくさんな内容で、久々に大賑わいの健康まつりとなりました。特に高校生30人程による吹奏楽の演奏は、来場者の方達が口を揃えて、「やっぱり生演奏はいいね」と大好評でした。予想以上の来場者数となり、食べ物などは昼までに売り切れるところが続出しましたが、次回も地域の方達に喜んでいただける健康まつりが開催できればと思います。