

医療・年金・福祉の切捨てと
憲法改悪、戦争する国めざ
す勢力に国民の審判を。

医療と健康の ひろば

発行：東京民主医療機関連合会
北中ブロック城北地域診療圏協議会
編集：医療と健康のひろば編集委員会
〒174 8502 東京都板橋区小豆沢1 6 8
健康文化会内
電話03 5994 0271
ファックス同上(自動切替)
2005年9月 第76号

おしゃべりとおいしく食べる



「みんなで食べるとおいしいね」

それが生きがいに

介護予防にも役立ちます

来年四月より、本格的に介護保険制度が改悪されます。筋力向上トレーニングを中心とした『新予防給付』が創設され、軽度の要介護者から訪問介護がはずされてしまうことも考えられます。日常的に介護予防に役に立ち、仲間の輪を広げている小豆沢病院健康友の会の『おしゃべり喫茶』と坂下診療所健康友の会の『お食事班会』をご紹介します。

おいしく食べて元気はつらつ

お食事班会

坂下診療所健康友の会

現在、六つの班が、一手に引き受けていま月に一回のお食事班会とす。食事の献立もバランスよく、みんなを楽しませおしゃべりにも華が咲きます。デザート・おやつも付いて、独り暮らしで、年齢も幅広く、六十代から最高齢は九十二歳の方で、食事は役員で、月に一度みんなに会える

楽しみがあり、参加します。ミニ学習や指の体操などを取り入れたり、カラオケで歌ったりします。季節に合わせて、夏には元気で乗り切る方法、冬には力をひかないためになど健康に関するもの、医療や介護の制度など身近なテーマを取り上げ、講師は診療所の看護師、薬局の薬剤師などの職員です。普段疑

おしゃべりは 楽しいよ

小豆沢病院健康友の会

問に思っていることを気軽に聞けることも魅力の一つです。「毎回、忘れないで参加する人たちがばかりです。おいしく食べ、楽しくおしゃべりする」とはとても大切ですね」と友の会役員さんは話しています。



トントン相撲で歓声が...

小豆沢病院健康友の会は毎月、二カ所でおしゃべり喫茶を開いています。今日は志村コミユニティホールで開き、総勢十三人の参加で男性は二人です。年代も六十代から八十代まで幅広い面

この日は、七夕の日で、友の会事務局の小田さんが「今日は何の日」を紹介します。カピリスの日、ゆかたの日、乾麺の日などの記

念日とその由来を紹介。参加者は「今日だけでもいろいろあるのねえ。みな商魂たくましく、会社や業界団体がつけたものだわねえ」と感心することしきり。それぞれのふるさとの七夕や風習など、話が弾みます。お茶休憩の後は、ミニゲームです。千代紙で作った紙相撲を菓子缶の上で、二人で両隅をとんとんたたき、トントン相撲で、単純に見えても、やり始めるとこれがまた面白い。つい夢中になり、歓声もしばしば。さらには、紙相撲の折り方も会得。

介護保険制度

10月から変わります

私たちが皆さんと一緒に反対したにもかかわらず、改悪され、10月から実施されることになりました。全面改定は来年四月に予定され、それに先立ち暫定改定として実施されるものです。対象の施設は、介護保険二施設特養、老健、介護療養です。改定の内容は食事代と居住費が保険制

表1 居住に要する費用

| | | |
|----------|-----------|-------|
| ユニット型個室 | 室料+光熱水費相当 | 6万円/月 |
| ユニット型準個室 | 室料+光熱水費相当 | 5万円/月 |
| 従来型個室 | 室料+光熱水費相当 | 5万円/月 |
| 多床室 | 室料+光熱水費相当 | 1万円/月 |

表2 食費

| 食費 | 基準費用額 | 負担限度額 | | |
|-------|---------|---------|---------|--------|
| | | 第3段階 | 第2段階 | 第1段階 |
| 1日あたり | 1,380円 | 650円 | 390円 | 300円 |
| 1ヶ月 | 41,400円 | 19,500円 | 11,700円 | 9,000円 |

利用者の第1段階、第2段階、第3段階は、居住費と食費について負担限度額を設定し、別に定める基準費用額より負担限度額の差額が介護保険から給付。『介護保険負担限度額認定証』が必要。通所の食費については、負担の限度額は適用されません。

=連載= 福祉用具 第17回

では、七月二十三日、千葉県北西部においてマグニチュード(M)六・〇(気象庁暫定値)の地震が発生し、東京都足立区で震度五強を観測したほか、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、東京都の広い範囲で震度五弱を観測しました。八月十六日には、宮城県沖でM七・二震度六

防災に備えて

今年、阪神淡路大震災から十年の年にあたります。東海・東南海・南海地震の危険性が高いといわれ、最近

弱の地震がありまします。自然の力は計り知れず、地震はいつ発生



阪神淡路大震災で亡くなった方の八十九パーセントが住宅の倒壊による圧死でした。住宅の耐震診断・耐震補強によって「逃げ出さなくても良い住まい」

にすることは重要ですが、なかなか容易にできません。寝ている周りに安全確保や家具の

転倒防止など、できることから始めましょう。階段等の手すりの設置などは、日常的にも役立ちますが、災害という非常時にも設置されていると安全です。また、自力で避難

「要援護者名簿登録制」も各区分されるようになり、各地域の防災計画などを確認してみましよう。

災害時の大きな問題はトイレのことです。段ボール製組立式「簡易トイレ」や折りたた

み式ポータブルトイレ、便や尿の水分を素早く凝固する「高速吸水凝固シート」、広げて折り返すだけで容器状になり、洋式トイレ、介護用などにも使用できる「かんたんトイレ」等々、たくさんあります。防災用品の一つとして、備えておきましょう。

お問い合わせは、あすさわ福祉本舗 山下千佳(福祉住環境コーディネーター・福祉用具専門相談員)



簡易トイレ



み式ポータブルトイレ

日本国憲法と靖国問題を学んだ 「平和を語る夕べ」



小豆沢病院健康友の会
副代表 此村 末松

第四回「平和を語る夕べ」の集いを七月二十九日(金)志村コミュニティホールで開きました。記念講演として、城北法律事務所大山勇一弁護士にお話をいただきました。参加者から「小泉総理の靖国神社参拝問題について話題になっていたのだからよかった」「戦争犠牲者を祀る神社と違って、天皇のために尽くした人を祀る神社は初めて知った」「戦争を美化する神社にはビックリ」「一國の総理が参拝する意味がわかった」などの感想が寄せられました。

小豆沢病院から西坂事務長も参加し、医療人として平和の大切さを強く訴えました。

当日は、友の会として原水禁世界大会代表派遣のためのバザーを行い、夜はすいとんを食べながら平和について語り合いました。原水禁世界大会へ友の会代表として参加の和田さんの紹介と決意も語られ、文字通り、平和を語る一日となりました。

悪徳業者に騙されないために

「住まいと福祉用具相談会」が七月二十日、板橋区立志村コミュニティホールで開催され

ました。主催は、NPO法人設計協同フォーラムと住まいと環境改善ネットワークという板橋に事務所がある地域の組織です。

当日は、福祉用具展示(提供はここにこそサンプライ)・建築士による住宅相談と二つの講座が行われました。正しい知識・技術で、安全・安心・快適な暮らし! だまされたいぞ!

悪徳リフォーム……福祉NPOレピュアライフ・ネットワークの石田隆彦理事長が富士見市の実態を映像で詳しく報告

薬局

だより

平和台薬局
薬剤師 垣内みつ子

私たちが日常、目にしている薬は、カプセル剤、錠剤、粉薬、貼り薬、塗り薬などいろいろの剤形がありま

す。錠剤とカプセル剤について主に取り上げます。錠剤も、じっくり観察してみると、表面がつやつやしている糖衣錠、表面を加工していない裸錠など微妙につくりが違うものがあることに気づくはず

です。近年の製剤技術の進歩はめざましく、錠剤だけ取り上げてみても、錠剤の次によく目にするカプセル剤ですが、錠剤よりも大きいことが多く、飲みづら

いということ、カプセルから薬を出して飲んでの方がいらつしやいます。しかし、カプセルにしている理由が

あります。前述した腸溶性剤の場合もあれば、苦味や刺激のある成分のため、カプセルにしている場合もあり

ます。ですから、自分の判断でカプセルをはずすことはやめましょう。

また、錠剤を噛み砕いたり、割ったりする

のも同様に問題となる

ことが多く、飲みづらいう。また、錠剤を噛み砕いたり、割ったりする



薬の形(剤形)

錠剤の次によく目にするカプセル剤ですが、錠剤よりも大きいことが多く、飲みづら

いということ、カプセルから薬を出して飲んで

の方がいらつしやいます。

しかし、カプセルにしている理由が

あります。

前述した腸溶性剤の場合もあれば、苦味や刺激のある成分のため、カプセルにしている場合もあり

ます。ですから、自分の判断でカプセルをはずすことはやめましょう。



会場では、「悪徳リフォーム」の報告が行われていた。



電動カーの試乗

耐震補強や介護保険を利用したりリフォームなどを口実にさまざまな被害があり、最近では「瓦にアスベストが入っている」というような手口もあるそうです。

会場では、「悪徳リフォーム」の報告が行われていた。

今、看護師が足りない

かつて無いほどの過密な看護労働で退職者が増加し、看護師不足が起こっています。ある大病院では、四月の入職者より退職者が上回り、欠員状態で新年度をスタートさせています。特に一年目の看護師の退職が以前より多くなっています。看護教育と実際の看護現場のギャップが大きすぎると考えられます。

実態に合わない基準

看護師の配置基準（患者さんと看護師の割合）は、一九九八年以降改定されず、実態に即していません。特に夜勤では一人の看護師が二十人あまりの患者さんを担当する実情

四校閉鎖しています。また、患者さんの平均在院日数（入院日数）は、一九九八年の一般病棟で二十九・三日から二〇〇三年には二十・七日です。平均在院日数が減ると、入院の患者さんが多くなり、看護師の仕事量が増大し、連日二、三時間の残業をせざるを得ません。また、医療の高度化、安全対策やIT化による膨大な実務および記録なども、過密さに拍車をかけています。

看護師になる人が少ない

看護師になる数が減っていることも一つの要因です。都立の看護専門学校は、三年間で

患者さんや地域の医療を守る看護師の役割は重要です。その看護師の働く環境が、今大きな問題となり、看護師不足を招いています。皆さんに実態を広めて、患者さんの要求とともに医療改善、看護師増員を訴えていきたいと思っています。



看護士として働いて十一年目のベテラン看護師です。

看護士になった動機は「OLとして椅子に座っている仕事はした

働くことが大好き

小豆沢病院外来看護師

山路 智子さん

看護士として働いて十一年目のベテラン看護師です。看護士になった動機は「OLとして椅子に座っている仕事はした

患者さんに心を寄せながら

たかった。担任の先生の勧めもあって、看護師の道を選んだんです。

小豆沢病院で、高年齢の方も

院で「高校生一日看護体験」に二回ほど参加しました。看護学校時代は、楽しかったけれど、看護学校時代は大変だったそうです。「看護士になって最初

多くの、なるべく話を聞いてあげようという心がけています。気が分かると、ああこの人は寂しいんだなあとわかる人もいます。

新人の看護士へのア

ドバイスは「今の若い世代は、全て与えられ、教えてもらえる世代ですが、自分自身で切り開いて進んでほしい」。

二歳の女の子のお母さんで、子育て真っ最

八ガキで一言

● 昨年の健診で検査データに異常があり医師から食事の気をつけるようにといわれ、半年間甘いものと油こいものを控え、検査をしたら異常なしと言われホッとしています。また、加齢による生活習慣病は出やすいことを痛感しました。今月も早々に受診しましたが検査結果が気になっている

ひろばクイズ

クイズ まちがい探し

上の絵と下の絵で違っているところが七ヶ所あります。

【応募の方法】
・ 答、氏名、年齢、住所、電話番号を記入し、

ひろばクイズ娘宛まで。
・ 締め切りは十月十日
・ ひろばの感想や日常感じていることなど何でも結構ですので、八ガキの余白に書いて送ってください。



今日この頃です。(T・Tさん)

だと思いました。(Y・Yさん)

● 健康診査は無駄という意見もありますが、小豆沢病院では昨年「早期ガン」七名の発見があり、やはり大切

● ひろば六月号のニューヨーク行動報告を読ませていただきまし

最後の文面「メッセージの入ったTシャツを着ていると、みんなの思いを伝えるんだ」。何だか胸が熱くなりました。(K・Kさん)

● 病気になるまいよう

● 毎回読ませてもらい、本当に楽しいです。(K・Tさん)

医療と健康のひろば企画

「わたしのおじいちゃん」「わたしのおばあちゃん」の絵募集



「医療と健康のひろば」では、子供さんにも参加していただく企画を考えました!

- ・ 「敬老の日」に向け絵を募集します。
- ・ クレヨン、色鉛筆、水彩どれでも。
- ・ 応募できる人 小学生以下のお子さん。
- ・ 申し込み用紙と画用紙は病院、診療所の窓口でお渡ししています。
- ・ 募集期間 7月25日～9月20日
- ・ 記念品を贈ります。
- ・ 174-8502板橋区小豆沢1-6-8健康文化会内
- ・ 「医療と健康のひろば編集委員会」宛
- ・ 健康文化会の小豆沢病院や診療所に届けていただいても可。作品は、後日、小豆沢病院・各診療所に展示。「医療と健康のひろば」にも作品を掲載。

主催 「医療と健康のひろば」編集委員会 03(5994)0271