

会員数	37,657	(前月比) + 52
郵送	9,613	(前月比) - 69
手配り	28,527	(前月比) + 466
協同基金到達額	2,506,910,000円(3/31現在) [前月比 2,794,000増]	
協同基金出資者数	19,507名(3/31現在)	
いのちを守る助け合い募金額	32,419円(3/1~31)	



発行  
健康友の会 みみはら  
本部事務局組織部  
機関紙編集委員会  
〒590-0821  
堺市堺区大仙西町6丁184-2  
Tel.072-244-8061  
Fax.072-244-7860

1部30円

### 新型コロナウイルス禍

# 「心を一つ」に感染予防に心がけましょう

## 皆さんの存在は地域の財産

社会医療法人同仁会 理事長 田端 志郎



この度、理事長に就任いたしました。田端志郎です。ごつごつとくお願いたします。「友の会」との出会いが約30年前、研修時代の班会講師でした。「高血圧と塩分制限」、「便潜血反応と大腸がん」、「腰痛予防」など、今なら何も見ずに30分程度はしゃべることができる話題ですが、当時は必死に予習して、汗をかきながら講師を務めたことを懐かしく思い出します。皆さんの自宅に行き、日常生活を含めたいろいろなご質問を受け、「生活の場と医療」に関して大きな学びになりました。その後は「友の会」の皆さんと同仁会の集会を共に企画したり、医療安全の院内ラウンドを共にしたりと、常に一緒に成長させていただきました。どの経験も私の財産になっています。これからも皆さんの力を借りながら、豊かなまちづくりを共に進めてゆきたいと思っております。

「友の会」では現在、ほとんどの友の家(たまり場)での活動を休止しています。会員さんからは、「毎日が寂しい」「早く開けて」等の声が聞かれ、私たちもご期待に応えられず、残念でなりません。皆さんもご存知のように、中国・武漢から始まった新型コロナウイルスが、最初の「3月中旬に収束するだろう」という判断があまり、増々猛威を振るい、いつになれば収まるのかの見当さえつかない状態です。「感染を防いでこの難局を越えて行かなくては」と考えています。うがい・手洗いを始め、マスク着用等に心がけ、栄養と休息をしっかりとって、一人ひとりが感染予防に心がけましょう。私たちもいつ「友の会」活動が再開してもいいように、準備を怠らず待っています。



## 「友の会」活動再開の準備怠らず

健康友の会みみはら 会長 江戸 道子

「友の会」では現在、ほとんどの友の家(たまり場)での活動を休止しています。会員さんからは、「毎日が寂しい」「早く開けて」等の声が聞かれ、私たちもご期待に応えられず、残念でなりません。皆さんもご存知のように、中国・武漢から始まった新型コロナウイルスが、最初の「3月中旬に収束するだろう」という判断があまり、増々猛威を振るい、いつになれば収まるのかの見当さえつかない状態です。「感染を防いでこの難局を越えて行かなくては」と考えています。うがい・手洗いを始め、マスク着用等に心がけ、栄養と休息をしっかりとって、一人ひとりが感染予防に心がけましょう。私たちもいつ「友の会」活動が再開してもいいように、準備を怠らず待っています。

### 新型コロナウイルス感染症拡大の中で

### 「健康友の会みみはら」の今後の活動について

政府による「緊急事態宣言」が出されたことを受け、大阪府でも府民に外出自粛や休業を求める「緊急事態措置」を示しました。私たち「健康友の会みみはら」はこのような中、感染拡大を防止するため、今後のとりくみを以下のようにさせていただきます。

- 第33回総代会(5月30日)は中止とし、「文書総会」とします。
- 6月まで、たまり場、センターの使用を休止します。
- 屋内での班会、サークル等の活動は自粛します。
- 「とも」は6月号より、「とも」2面、「同仁会報」2面の4面で発行します。
- 相談窓口を設置します。

引き続き感染拡大防止のため、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。  
2020年4月20日 健康友の会みみはら

友の会コロナ相談窓口 ☎072-244-8061 (友の会事務局)

### 「新型コロナウイルス感染症」先の見えない自粛生活で

### フレイル進行予防のポイント

新型コロナウイルス感染症の拡大による自粛生活で、「生活不活発」による健康への影響が危惧されています。

「動かないこと(生活不活発)」により、身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど、生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったり、フレイル(虚弱)が進んでいきます。

フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。

#### ◎座っている時間を減らしましょう!

立ったり歩いたりする時間を増やしましょう。テレビのコマーシャル中に足踏みをするなど、身体を動かしましょう。

#### ◎筋肉を維持しましょう! 関節も固くならないように!

ラジオ体操のような自宅でする運動も、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど、足腰の筋肉を強める運動も有効です。

#### ◎日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう!

天気が良ければ、屋外で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



(一般社団法人「日本老年医学会」HPより抜粋)

## 聴診器

東日本大震災・東京電力福島第一原発の事故から今年で10年目に入ります。しかし原発が原因で今なお4万7000人が避難生活を余儀なくされています。▼原発は海岸に近い場所に建設されています。冷却するための大量の水が必要だからです。しかし海底の岩盤がずれることで地震や津波が起こり、一方陸地は活断層や活火山があり、海にも陸地にも危険が潜んでいます。▼今年1月、山口県の住民が四国電力伊方原発3号機の運転差し止めを求めた仮処分申し立ての裁判がありました。広島高裁は、原発付近に活断層が無いとした四国電力の調査は不十分、また阿蘇山の規模噴火時の想定も過小評価と判断し、運転してはならないとする決定を出しました。まさに先に挙げたことが問題となったのです。▼原発をストップし、太陽光、水力、風力、バイオマス、地熱など自然エネルギーに切り替えることが民意です。現在40基を超える原発があり、そのすべてが100%安全という保証はありません。これまででも事故は何回も起こっています。そして今も7基の原発が稼働しています。気を緩めるわけにはいきません。(八田兄一)