

# 健康づくりを地域に 広げていきたい

## 大仙西支部

私たちが活動する大仙西校区は、耳原総合病院の前身である実費診療所の誕生の地であり、「人權・平等」を瞳のように大切に、運動を進めてきた長い歴史を持つ地域です。会員数は750世帯、1534人で、地域の半数以上の方に「友の会」に入会していただいています。日ごろは、たまに「ゆんたく」を中心に活動しています。長引くコロナの影響でバスツアー、敬老会などの行事も開催することもできず、「ゆんたく」の食事でも中断しています。

## 支部紹介

耳原病院に「友の会」

ができた当時、東西支部と鳳支部の2支部から始まり、以来40年近く、分割や新規誕生などで、今や26支部となりました。その元祖としての東西支部は、中央環状線の一帯から仁徳御陵・大仙公園を抱え、13号線に沿って、南は石津町・石津川を渡り、神石市之町（馬場記念病院の向い側）までの広範囲の支部で、会員数5273人の大世帯です。世話人は14人で、端から端までなかなか目が届かず、申し訳なく歯がゆい思いもしますが、それぞれができる

## 東西支部

# 「会員で良かった」と 言ってもらえるよう

「ことはないか」と、工夫して進めています。

自宅に届ける「ゆんたく」弁当は、3年目を迎えました。一人暮らしの人や高齢の皆さんから、大変喜ばれています。また世話人さんの趣味や特技を生かして、「花壇づくり」を進めています。「ゆんたく」前の道は住民が散歩を楽しんだり、患者さんのリハビリの道ともなっています。「季節の花を楽しんで、安らいでもらいたい」との思いで、「花壇づくり」のサークルが誕生しました。



▲花壇づくりサークル

健康づくりにも力を入れていきます。健診の勧めと合わせて、筋肉強化の運動を生活に定着させるための気配りを届けて運営しています。活動は、他支部と同じく時節柄、いろいろと制限され、映画会、小物作り、絵手紙、書道、健康チェック、ウォーキングと狭まっています。早くマスクを外して大声で歌い、脳トレに励み、会員を増やし、地域の人々の身体と心の健康に留意して、「会員であって良かった」と言ってもらえることを願っています。



◀弁当を自宅にお届け



▶ウォーキングでお花見



▲健康体操



◀スマホ教室

(副支部長 田中博子)

## 第13期 保健学校のご案内

# フレイルを予防し、 健康寿命を延ばそう!

コロナ禍で自粛生活が長期化し、運動不足により、体力や筋力が衰えて身体が思うように動かなくなったり、外出の機会が減り、会話や人と交わることが少なくなり、脳への刺激も減ってフレイル（加齢により筋力や認知機能が低下する虚弱状態）になってしまう方も少なくありません。

今回は、2022年度の健康友の会みみはらの重点項目であるフレイルの予防法について医師はじめ専門家から学びます。

開催日と講師及び講習内容(予定)

開催日	講座	講師
第1課 9月2日(金)	開始時：骨格筋量・握力・歩行力等の測定 「フレイルとは」	医師 斉藤 和則先生 (高砂クリニック所長)
第2課 9月16日(金)	「フレイル予防の運動」 「歩き続ける脚づくりのためのフットケア」	健康運動指導士 糖尿病療養指導士
第3課 10月7日(金)	「フレイル予防の食事」	管理栄養士
第4課 10月21日(金)	「オーラルフレイルの予防法」 食物を噛んだり、飲み込んだりする力 終了時：骨格筋量・握力・歩行力等の測定	歯科衛生士

※講師の都合で日程、内容が変わることもありますのであらかじめご了承ください。

会場 ● 社会医療法人同仁会本部3階 (耳原歯科診療所反対の入口)  
堺市堺区大仙西町6-184-2  
※南海バス 旭ヶ丘北町バス停下車 御陵通南交差点すぐ

時間 ● 14時～15時30分

受講資格 ● 友の会会員 ※全講座受講者には、修了証を授与します。

受講料 ● 無料

定員 ● 30名 (先着順とさせていただきます)

問診 ● 当日 体温・手指消毒・マスク着用・体調など確認をします。  
熱(37.5℃以上)のある方、その他体調不良の方は欠席をお願いします。

申し込み(お問い合わせ)

● 健康友の会みみはら事務局 TEL072-244-8061まで

## 医療 の現場から Vol.19

Aさんは、初めて鳳クリニックに來られた患者さまでした。お金

がなくて、家賃を滞納。お一人暮らしで、頼れる家族はいません。日雇い仕事をして

いましたが、体調が悪く、休みがちだったため、手持ち金も乏しい状況でした。「もう死のう」と思ったけれど、それでもできなくて

道に座りこんでいた時に、通りがかった人が声をかけてくれたそう

「恐る恐るきてみた」と話してくれました。

## 地域との連携で 困っていた人への支援に

胃の痛みと体重減少があったので、無料低額診療事業を活用して診察を受けていただき

ましたが、「無料低額診療事業(医療費だけの支援)だけでは生活再建はできない」と考え、生活保護制度の活

用を提案しました。「私なんかそんな制度を使えるんでしょうか?」と不安そうだったので、一緒に役所へ連絡。生活保護ケースワーカーも親身になっ

てくださり、同日付けた。困っていたAさんに、「鳳クリニックにきてみて、本当によかった。ありがとう」と言ってくれました。

その後、「生活保護給付が決定した」と報告してくれたAさんが、「鳳クリニックにきてみて、本当によかった。ありがとう」と言ってくれました。困っていたAさんに、「鳳クリニックに行ってみたら?」と伝えてくださった地域の方との連携で、支援につながった事例です。(鳳クリニック相談室 MSW 田中千賀)