

千駄ヶ谷社教館まつり 健康チエックと三色丼・豚汁を販売 大好評!

2月15日、16日にポカポカ陽気の中、千駄ヶ谷社教館文化祭がおこなわれ、代々木病院と代々木健康友の会は健康チエックと模擬店に参加しました。また、子どもたちはバス



販売開始から行列

友の会のページ

「お元気ですか」改題No.44
編集 代々木健康友の会
☎03(5411)9589
FAX 03(5786)2472

会費納入のご案内
会費納入は、郵便振替が便利です。
会費は年間1,000円です。
口座番号 00190-7-71019
加入者名 代々木健康友の会
3月1日現在の会員約3,229人

健康講座 身近な病院であり続けたい 第5弾

ズバリ「認知症」どうする

【日時】3月22日(土)午後2時～3時30分
【会場】代々木病院・東館3階
【お話し】代々木病院長 河邊博正

楽しく学び
健康づくり

参加費無料で
お気軽にどうぞ!

今回は“認知症”についてのお話しです。最近「もの忘れがひどくなった」「記憶があいまい」＝認知症を知って備えをしませんか。認知症認定看護師が、ご家族、地域の認知症の方との付き合い方、向き合い方、実践例をお話しします。認知症の人も、ご家族も、そうでない人も、お互い理解しあうことが大事です。みなさんで何ができるか考えてみましょう。



参加申し込みは、
代々木健康友の会
☎(5411)9589

ボムづくりや「シールラリー」などの体験型のイベントなど、子どもから高齢者まで楽しめる企画がいろいろありました。



切れ目なく測定に



「美味しい」の声

2月15日の健康チエックでは、血圧・体脂肪・血管年齢・骨密度測定を行い70人の方が訪れました。測定結果に「こんなに内臓に脂肪が付いているの?」とショックを受けた方、「血管年齢が若くうれしい」と喜ぶ方など一喜一憂する光景も。5年ぶりの実施となった骨密度測定は関心の高い方も多く骨密度測定だけ受け

られる方もありました。地域のみなさんと良い交流の機会となりました。16日の模擬店では、三色丼と豚汁を販売しました。前日から材料の仕込みと当日は早朝から準備、11時30分の販売開始までに作り終え、約一時間で予定した120食は完売しました。すべての食材が高騰しており豚汁200円、鳥そばの三色丼は300円と原価すれすれでしたが、地域の

みなさんとのふれあいが励みになっています。食堂では豚汁は眞沢山で、これだけおなががいっぱい「鳥のそばほはい味付けね。お弁当にもいいわね」などの会話が頻が響きます。「美味しかった、家族の分を買っていきます」、また、食べ終えて食器を返却するみなさんから「美味しかった」と舌をかけられ、疲れが充実感に包まれます。

編集部

待合室

訪問リハでは病院やクリニックとは異なり、利用者様が実際に暮らしている環境でリハビリを行うため、より実践的なアプローチや相談が可能で、例えば、転倒を繰り返していた方が、自宅の環境調整と動作訓練によって安全に歩ける

訪問リハの重要な提案も訪問リハの重要な役割です。訪問リハビリの魅力は、単なる機能回復だけでなく、患者さんの笑顔が増える瞬間は、私たちにとても大きな喜びです。今後、患者さん一人ひとりの生活に寄り添いながら、訪問リハビリの可能性を広げていきたいと思えます。

訪問リハビリテーションの魅力と可能性

笑顔あふれる、ころばん体操

いつまでも元気であり続けたい

23年9月から9人で始めた院内でのころばん体操は現在登録者60人になり参加者は常時20人以上で会場はいつぱいです。コロナ禍で鳩森神社の境内で「青空ストレッチ体操」から参加している人やくらしと健康を見つめて、健康講座、友の会の総会で知り参加。また病院近隣の人たちが知り合いに声をかけ誘い合って参加するなど毎月入会者があります。



楽しく健康づくり

運動療法士の亀田由紀子先生は一人ひとりと向き合い、丁寧な声かけに共感しスタッフも笑顔がこぼれます。体操の最後に懐メロを唄いながら骨盤体操あり、瞑想で体も心もリフレッシュする一時間です。

私たちが安心してころばん体操ができるのも、保健師さん、看護師さんたちが会場にいてくださるからです。参加者の中に看護師さんと顔見知りが多く、声をかけてくださいます。始まる前の血圧測定で高かったひと、気分がすくれない人の対応で看護師さんの存在はありがたいです。編集部

健康診断のおすすめ

友の会ドックで安心を

毎年2月に「友の会ドック」を受けています。不摂生がたたって、20年前に胃潰瘍で代々木病院に入院、治療、その後退職後は健康に気をつけようと検診を受けています。検査結果は代々木病院のかかりつけ医に判読していただいています。特記事項「視力検査、尿酸値に所見あり」「腎機能に所見あり、6か月後に再検査を」など13項目に指導項目があります。3年間の推移をみることで、飲酒を適量に、



「友の会ドック」は基本検診の他に、オプションがあります。毎年の健康診断で、また一年、頑張ってみようかと、その機会にされてはいかがでしょうか。早期発見、早期治療が大事ですね。会員には年一回、友の会特別割引ドック券を配布してあります。詳しくは友の会へ。友の会事務局長 伊香 忠志

