

No. 47 2022年1月

京都左京健康友の会
友の会だより編集委員会

京都市左京区田中飛鳥井町89
712-9088 (直通) 712-0518
tomonokai@shinwakai-min.jp

京都左京 健康友の会だより

2021年11月30日現在
会員数 7731人
協力金残高 5億3640万7228円
基金残高 1億3782万3098円



あけましておめでとつございます

2022年、皆さんはどんな年にしたいですか？
寅年の会員さんや職員に、今年の抱負を聞きました。



養徳地域在住
坂東 利博

72歳、年男。寅。しかし、12(寅)×6=72、72年目は丑になるではないか？ずいぶん悩んだが、生まれた年は0歳であることが抜けていた。解消。ウツ待て。戦前の「数え年」には0歳はない…??死ぬまで「なぜ?」「何?」を持って生きていきたい。



三錦地域在住
大西 健二郎

辛い日々を経験しました。今年は、健康で過ごしたいものです。今年で7回目の寅年を迎えました。昨年の秋、腰椎を圧迫骨折して



三錦地域在住
澤井 恵子

私の夢は大還暦(120歳)まで元気で生きる事です。今はコロナ禍で家族や友人との食事や旅行にも行けない、淋しい毎日を送っています。一日も早く元の生活に戻る事を願い、その日の為に体力を維持しつつ、友の会まつりや青空健康相談会、医療懇談会で元気に皆さんとお会いできる日を楽しみにしています。今年もよろしくお願ひします。



茶山のさと・介護職
駒井 直治

施設で利用者様と出逢い、お手伝いさせてもらい日々様々な発見、気づきと、学ばせてもらっています。一言で表すと「感謝」です。笑いが絶えない笑顔あふれる施設にしたいです。



あすかい病院・栄養課
山川 文子

コロナ以前から手芸が好きだったのですが、昨年度の会のちくちくサークルに誘われて、久しぶりに刺繍をしたのが思いの外楽しかったです。今年は、週5日は針を動かして趣味の刺繍作品を完成させたいと思います。



あすかい病院・看護師
西村 彩乃

急性期病棟に入職し2年目の看護師として働いています。1年目の時は先輩方に学ぶことがたくさんありました。昨年から初めての後輩もでき、教えることもできてきたため、看護は学び続ける必要があるのだと痛感しています。今年の4月から3年目を迎えますが、感染対策を継続しながら健康にも気をつけて頑張っていきたいです。

インフルエンザ 予防接種への 補助について

友の会では前年に引き続き、インフルエンザ予防接種について、他院で受けられた方についても500円の補助を行うこととしました。領収書をお持ちの上友の会事務所へお越しください。今年度の会費納入を確認の上補助をさせていただきます。×切は2月末です。

友の会事務所 土曜日はお休み 月曜日～金曜日 9時～午後5時 開設

2021年10月より土曜日のあすかい病院外来が心療内科・精神科のみの体制となります。それに伴い、まちづくりセンター・左京健康友の会事務所も土日祝はお休みとなります。また、上記の開設日であっても不在の場合があります。ご不便をおかけしますがご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

月間の取り組みあれこれ

●よもぎの会支部

さよなら肩こり!

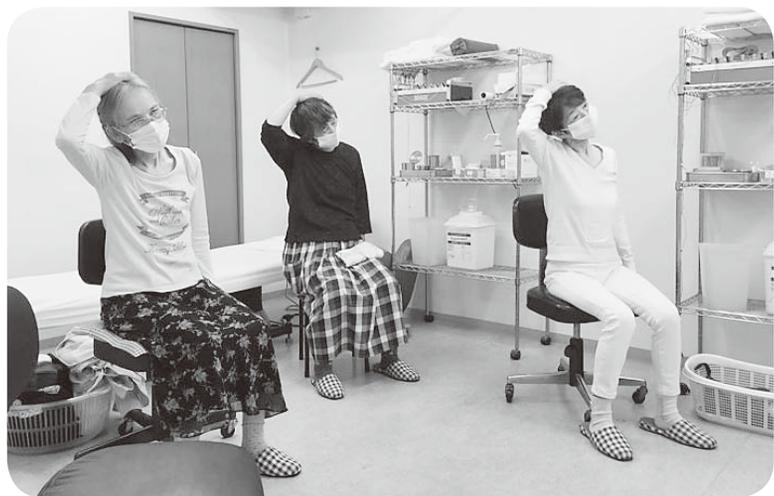
自分でできるストレッチ!

「コロナ禍で外出控えが続きました。家にいると身体がなまって「何か家でできることはない?」という声にお応えして、10月23日「さよなら肩こり!自分でできるストレッチ!」を、川端鍼灸治療院+オンラインで

開催しました。感染予防のため鍼灸院での参加は3名迄。オンラインはLINEで7カ所から11名の参加があり、普段は自宅療養されている患者さんも参加できたのが画期的でした。

ビデオ通話でワイワイ

と楽しくストレッチを行いました。



質問も飛び交い、活気あふれる講座となりました。参加者からは「わかりやすい説明でした」「今日の体操を続けたいと思います」「動画を活用したいです」などの感想が聞かれました。

一緒にストレッチしませんか?

今回は2/19開催!オンライン参加OK



当日にこちらのQRコードをスマホで読み込んで「参加」ボタンを押してください。途中参加や退出もOK



オンライン参加しようとしてできなかった方のために動画にしていますので、今回は特別に、友の会の会員さんにもプレゼントします。

●若手サークル準備会

大文字山ハイキング

日頃の運動不足解消を合言葉に、11月14日、紅葉が深まりつつある大文字山に登ってきました。左京に住んでいるか働いている30〜40代の会員に楽しんでもらえる企画として計画し、当日は子どもも含めて10人の参加者が汗を流しました。快晴に恵まれ、火床か

らは京のまちを一望することができました。「登りよりの下りの方が難しいし、膝にくる」「自分だけでは日ごろなかなか運動しないので、こんな機会はありません」「明日、筋肉痛やろな(汗)」との声。今後、若い世代の取り組みを計画していきます。



●北白川支部

銀閣寺から法然院への散策



11月13日、銀閣寺から法然院まで哲学の道を散策しました。秋晴れの最高のお出かけ日和になり、13人が参加。淡いピンクや白色に咲くさざんかに癒されたり、しあわせ地藏さんにお参りをしたりしながら坂道を登って法然院へ。紅葉には少し早かったですが緑の木々に囲まれた本堂は心にしみました。近くの公園で小休

止したあと、おにぎり屋さんでひとりに二つずつおにぎりを受け取り、解散しました。ゆっくり食べたり話したりは出来ませんでした。久しぶりに顔を合わせることが喜びを分かち合うことが出来ました。道中、歩いている人もまばらでゆっくり、気持ちのいい、心おほひのときでした。

友の会拡大強化 月間を終えて

友の会では、今年も9〜11月のあいだ、拡大強化月間に取り組みました。この3か月で142人の新しい仲間を迎え、『いつでも元氣』誌は21部増えました。月間スタート時点では緊急事態宣言が出ており、やりたいことすべてが叶うわけではありませんでした。そのなかでもそれぞれの支部がそれぞれのカラーで取り組みを展開、またあすかい病院から未入会の患者さんへお手紙を出し、その後に電話や訪問を行うなど、会員と職員との連携で友の会の存在を地域に知らせていきました。これからも地域に広がっていきますので、ご協力よろしくお願いたします。

健康づくり

初めの第一歩♪

11月26日(木) 修学院第2地域にて、医療懇談会を開催。6名が参加しました。骨密度計や体組成計を使って体の状態を知り、保健師による骨密度についてのレクチャーを受けました。私たちの地域では、実に3年ぶりの企画開催でしたが「こつやつて集まってみるよや」

「つばり楽しいわね」「今度は春ごろに何かしようかな」など色々アイデアが飛び交い、楽しい時間を過ごしました。支部としても再スタートする事ができそうです。



動かそう、

心も体もストレッチ!

「コロナ禍でなかなか外出できない状況の中で、11月18日に医療懇談会を開催。「少しストレッチでもしてみませんか」の呼びかけのもと、12名の参加でした。あすかい病院のリハビリテーション科から講師を迎え、体を動かしながらほぐすストレッチ」と

「ばしながらほぐすストレッチをしました。体と心も気分もほぐれてきたところで、皆の近況など話し合いました。参加者からは、「皆と一緒にやれる機会をこれからもつくって欲しい」との声も聞かれました。」



フレイルと敬老乗車証



京都市が進める行財政改革の中で、敬老乗車証の適応年齢や、本人負担額の引き上げが狙われています。あすかい病院リハビリテーション科の磯野理医師が、フレイルの観点からこの問題についてのパブリックコメントを京都市に出しました。最近、TV等でも聞くようになったフレイルとは一体どういうものなのでしょう。また、敬老乗車証とどんな関係があるのか、先生に聞いてみました。

- Q フレイルとは具体的にどんな事を言うのでしょうか
- A 体重の減少や握力の低下、疲労感がある、歩くのが遅い、運動習慣がないといったことです。この状態は要介護状態とは違い、適切な介入、支援によって生活機能の維持・向上が可能となります。そして身体的問題のみならず、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題が含まれるという事で、その社会的側面も重視されています。
- Q コロナ禍で高齢者や持病をもつ人々が、感染予防や経済的理由等で外出を自粛したり、受診を控えるようになったら、身体にどんな影響がありますか?
- A フレイルを進行させることが懸念されます。フレイルとは、「加齢を背景として生理的予備能(心身にダメージを受けた時に回復できる力)が低下することでストレスに対する脆さや弱さが高まり、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転帰に移行しやすい」と老年学会で定義されています。高齢者においては特にフレイルが発症しやすいことが分かっています。高齢者が増えている現代社会において、フレイルに早く気づき、正しく介入(治療や予防)することが大切です。
- Q 生活の場面では、どんな動作と関係しますか?
- A 電話の使用、買い物、食事の支度、洗濯、徒歩以外での移動(公共交通機関の利用など)、薬剤管理、金銭管理。これらのいずれの低下もフレイルに結びつきます。例えば、「買い物をする」という動作が死亡率と関連するなど、フレイルとの関連について様々な報告がされています。
- Q 京都市は敬老乗車証の適応年齢や本人負担額の引き上げを行おうとしていますか…?
- A 買い物をすることや、移動することを維持し社会活動に参加するには、公共交通機関の利用が自由にできることが不可欠です。京都市の敬老乗車証制度は、重要な役割を担っており、高齢者のフレイルの増加を防ぐことで、要介護者へ移行、医療・介護費用の増大を防ぐための優れた施策だと思えます。制度改悪されれば、高齢者の外出が減少し、フレイルの進行につながると思えます。この制度の現状維持は非常に重要です。

フレイルの主なチェック項目		
<input type="checkbox"/>	体重減少	半年で2、3kg減
<input type="checkbox"/>	握力が弱い	男性26kg、女性16kg未満
<input type="checkbox"/>	疲労感がある	わけもなく疲れた感じがする
<input type="checkbox"/>	歩くのが遅い	歩行速度1.0m/秒未満
<input type="checkbox"/>	運動習慣がない	

- ウクレレサークル
 - 場所 あすかいホっとスペース
 - 定例 第二土曜 10時~11時
 - らくらくピアノ教室
 - 場所 山田さん宅(北白川久保田町) オンライン
 - 定例 第一・三金曜 (Zoom) 13時半~14時半
 - 写真サークル
 - 場所 あすかいホっとスペース
 - 定例 第三木曜 10時~11時
 - ちくちく部(裁縫、ハンドメイド)
 - 場所 オンライン (Zoom)
 - 定例 月2回 20時半~
 - 気功サークル
 - 場所 左京西部いきいき市民活動センター
 - 定例 第三水曜 15時~16時
 - よもぎの会
 - さよなら肩こり! 自分でできるストレッチ! ②
- その他
 - 場所 川端鍼灸治療院(3名迄) + オンライン(無制限)
 - 日時 2月19日(土) 14~15時

支部活動・サークル
インフォメーション

- 感染予防のため
- ①すべて申し込み制とします。
 - ②マスクの着用をお願いします。
 - ③当日、事前に体温を測ってください。37℃以上ある場合、咳などの症状がある場合は、参加をご遠慮ください。
 - ④地域の感染状況によっては、直前に中止となる場合があります。

暮らしに役立つ制度 25

特別障害者手当について



1 特別障害者手当とは

国の制度で、自宅などで暮らして
おられる20歳以上の方で、重度の障
害のため日常生活において常時特別
の介護を必要とする方に支給される
手当です。

2 対象となる方

20歳以上で在宅介護を必要とし、
かつ日常生活で特別な介護を必要と
する方

*「特別な介護を必要とする」とは、
視力や聴力、上肢や下肢機能、精
神障害など、重い障害が2種類以
上重複している程度のことを指し
ます。それぞれ障害の程度につい
て細かな規定がありますので、詳
しくは病院の医療ソーシャルワ
ーカーまたはお住まいの市区町村の
障害保健福祉窓口にお尋ねくださ
い。

*上記の障害に当てはまらなくても、
介護保険の要介護4、5の認定を
受けていて特別な介護が必要な方
にも支給が認められる場合があります。

3 次の方は対象になりません

① 本人、配偶者または扶養義務者
の前年の所得が一定額を越えてい
る方（詳細はお尋ねください）

② 障害者支援施設などに長期的に
入所されている方

③ 養護老人ホーム、特別養護老人
ホームなど長期の介護施設に入所
されている方

④ 病院、老人保健施設への入院・
入所が3カ月を超えている方

*グループホームや有料老人ホーム、
サービス付き高齢者向け住宅等で
暮らしている方は申請できません。

4 手当額

2021年現在、月額27,350
円が支給されます。

5 申請窓口

お住まいの市区町村の障害保健福
祉窓口

6 手続きの方法

次の書類を添えて窓口申請して
ください。

① 認定請求書

② 障害の程度についての医師の診断書

③ 所得状況届

④ マイナンバーが確認できる書類

7 認定・支給方法

認定されると、申請された月の翌
月分から手当が支給されます。手当
は毎年2月、5月、8月、11月に、
支払い月の前月までの分が支払われ
ます。

特別障害者手当は広く知られてお
らず、対象となる方でも受給され
ていない方が多い制度です。この記
事を読んで該当するかもしれないと
思われた方は、ご遠慮なく主治医、
医療ソーシャルワーカー、市区町村
の窓口までお問合せください。

無料法律相談

毎月 第1.3木曜日
午後2時～4時

全
予約制

京都法律事務所、京都第一法律事務
所の弁護士が相談に応じます。

ご予約・お問い合わせ
電話 075-712-9088

正解者の中から5名の方に
1000円のギフト券をプレゼント!

新春 お年玉クイズ

将棋界で今「話題のひと」といえば?

1 大谷翔平 2 藤井聡太 3 羽生結弦

※応募は、氏名・住所・電話番号を明記の上、
ハガキ、FAX、メールで友の会までお送りく
ださい。宛先は一面左上に掲載。あなたの
近況やたよりの感想、友の会活動へのご意
見などもお寄せください。

●友の会オリジナル健康カレンダーをプレゼント!
会費納入済みの会員さん限定

病院調理師のおすすめレシピ No.34

大根とサーモンの みつば結び



2人分 (68kcal)

【材料】

みつば 1/2束 大根 3cm

スモークサーモン 6枚

☆甘酢

砂糖 小さじ2 塩 小さじ1/4

酢 大さじ2 水 大さじ2

【作り方】

①みつばをさっとゆでて水にさらし、水気を切

り、根元を切り落とす。

②大根はスライスし分量外の塩をふり、しんな
りするまでおき、水で洗い水気を切る。甘酢
に浸して30分ほどおき水気を切る。

③大根を2枚重ねて上にスモークサーモンをの
せて巻きみつばで結び。

編集後記

試合観戦する際はびよんびよん跳
ねながら声を出して応援するくらい
鼻息にしているサッカーチームがあ
ります。約1年ぶり(もっこ)かなに
生観戦してきました。今、サッカー
観戦中立つて声を出しての応援はで
きません。じっと座って観戦するこ
とに慣れてない上に、全国的に冬の天
気で寒さがこたえました。しかも試
合内容も寒くて、寒くて…。でも、や
っぱりスポーツを生で観戦すること
の楽しさは代えがたいものがあり
ます。京都のチームがJリーグに昇
格したので、来季は電脳で観戦す
ることができません。今から楽しみ
です。

いつでも元気

2022 1月号 380円

好評発売中

新春対談 核なき未来へ

新連載 神々のルーツ／凛と咲く

けんこう教室 化学物質過敏症とは

うちでも元気 体操&脳トレ

まごのチカラ 青森県西目屋村

食と健康 洋風おせちを作りませんか

発行＝健康医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター3階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657



おすすめ記事

けんこう教室 化学物質過敏症

“化学物質過敏症”という言葉、ときどき耳にします
ね。困ってられる方がおられるかも知れません。今
回の健康教室ではこの“化学物質過敏症”について解
説します。日常のなかで触れる様々なものを、いちど
気を付けて眺めてみる必要があるかも知れません。