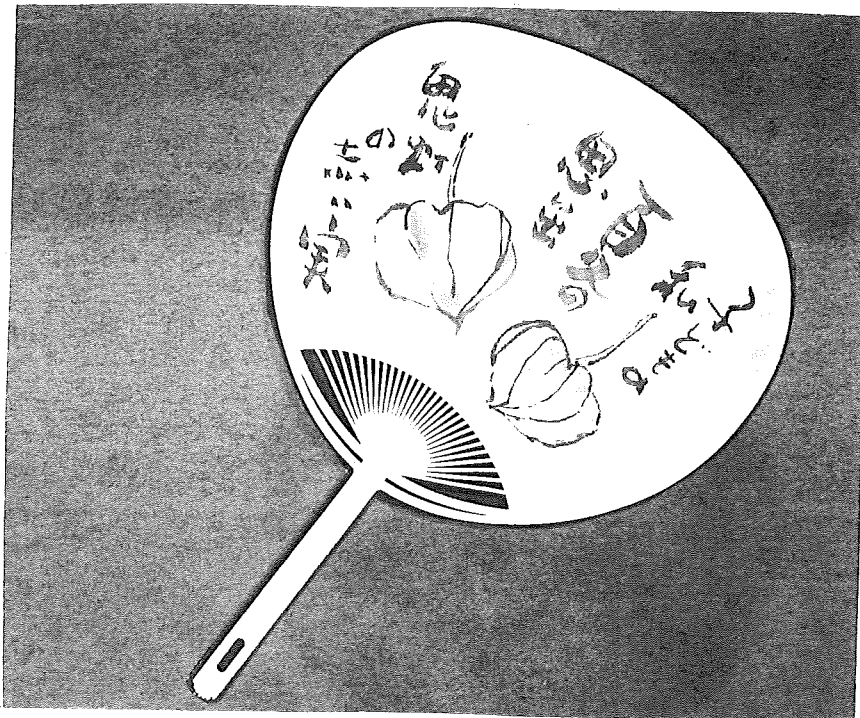


下京健康友の会だより

第 10 号 2011 年 7 月 発行
下京健康友の会
京都市下京区朱雀裏畑町73番地
西七条診療所内 電話 075-315-3357



会員作品

8 月原水爆禁止世界大会・長崎への友の会代表参加者決まる

広島と長崎に原爆が投下されてから 66 年目の夏、「核兵器のない平和で公正な世界を」をテーマに開催される原水爆禁止 2011 年世界大会・長崎大会（8 月 7 日～9 日）に、下京健康友の会代表として居宅介護支援事業所こもれびのケアマネジャー白石佳子さんが参加します。

核兵器全面禁止条約の締結に向けた交渉開始を求める国連決議案が採択されるなど、被爆者を先頭とする日本と世界の反核平和運動のねばり強い努力が世界の変化をつくりだしてきました。今年の大会では、被爆者援護の課題で、福島原発事故の被災者支援、原発とエネルギー政策について話し合われます。

世界大会の成功のため、「核のない世界を」の署名、代表派遣の募金等ご協力をお願いいたします。



世界大会代表参加の白石さん（左）

新婦人から代表参加の方と平和行進の日に

9 月 4 日（日）午前 11 時～午後 3 時

下京平和まつり

会場：久保公園

友の会は西七条診療所と、あてもの・ゲーム・大バザー・書道教室作品展示を行います。街のえんがわ民踊教室のみなさんが中央舞台に出演します。

会員のみなさん、ご家族といっしょにぜひおこください。



自らが日常的に健康チェックができるよう、今年も体験型保健学校開校

友の会第2期 2011 年保健学校が西七条診療所3階ホールを会場に 6 月 14 日開校しました。

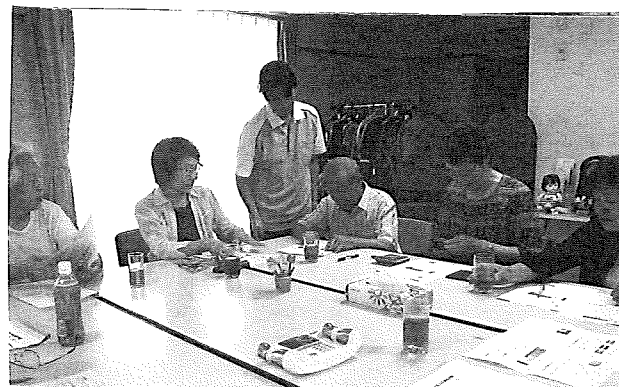
第一講座「血圧って？」が西七条診療所の宮本綾子看護師が講師で行われました。受講7人中4人が自宅で血圧を測定していました。

血圧は血管を流れる血液が、血管の壁に与える圧力のことで、心臓が血液を全身に送り出す時、収縮して血管を押し広げる力が最も強い時を最大血圧と呼ぶなどのお話の後、講師の指導で各自自分の心臓の音を聴診器で聴いて血圧を測りました。

高血圧は動脈硬化をひきおこし、さらに脳出血や腎臓病、心臓病等の原因にもなります。塩分や糖分の摂り過ぎ、肥満、喫煙、運動不足、など、高血圧の原因になる日常生活のチェック表を各自がチェックし、生活習慣を振り返りました。

第二講座「脂肪って敵？」が6月28日に訪問看護ステーションこもれびの新田文子看護師が講師で行われました。最初に各自、身長、体重を測り、健康体重と適正体重を計算。体重が増えるのは脂肪が身体のあちこちにつくからで、脂肪がたまりすぎると糖尿病や高脂血症、心臓病などの原因になる、やせている人でも内臓脂肪がついている人がいるので要注意との説明後体脂肪計を使って体脂肪率を測定しました。

体重や脂肪を効果的に減らすには必要カロリーを知ってカロリーオーバーにならないように注意する、欠食や夜遅い食事は体脂肪を増やすこと、3食規則正しく、遅い食事の時はごはんやアルコールを控えるなどが必要なことを学びました。



特別講座「歯の健康教室」～お口の健康を考えよう～が6月25日に岸田佐妃子歯科衛生士を講師に行なわれました。

初めに80歳で20本の歯を残そうの8020運動のお話と、「自分の歯が何本あるか、虫歯が何本あるかを知って帰っていただきたい、そして、今ある歯を残せるようがんばってください」との励ましがあり、各自手鏡で口の中の歯の状態を観察し何本歯があるか確認しました。

歯をなくす原因は虫歯と歯槽膿漏。しっかり磨けば歯茎がしまってくる、歯石はつかないと、歯の模型を使って「歯ブラシの毛先を歯と歯茎の

間に当て消しゴムで消すように、奥歯まで残さず、歯のうら側と前面の表面も残さず磨きましょう」と、歯磨きのポイントの説明を受けた後、各自持参の歯ブラシで実習。「テレビを見ながらでも一日10分は磨きましょう」の言葉が印象に残りました。

歯ブラシは小さめが良い、歯ブラシは乾燥させておくなどの注意点、入れ歯の手入れが必要なことなどのお話があり、最後に全身の血行を高め、食べる機能を高める「体とお口の健康体操」を音楽に合わせて行いました。「孫に歯磨きするように言おう」と、感想が出されていました。

さらに保険あって介護なし！介護保険法案可決される

介護保険サービスのいっそうの抑制を可能にする介護保険改定法案が6月15日、参議院で、民主、公明、みんなの党の賛成多数で可決、成立されました。今度の改定で「要支援」と認定された高齢者へのサービスを、市町村の判断で安上がりなサービスに置き換えることを可能にする（介護予防・日常生活支援総合事業）、医療専門職が行うべき医療的ケア（例えば、吸引処置など）を介護職員に押し付ける、介護療養型病床廃止の方針を変更せず、急性期を脱した患者の行き場を奪うなど、「保険あって介護なし」の現状をさらに悪化させる可能性があります。

また、定期巡回・随時対応型訪問サービスについても、介護職員不足の現状から、制度はあっても実施できない危険性も指摘されています。

これからの国民の世論と運動が

介護保険のサービスの内容を決める

ただ、具体的な内容についてはこれから、政府、厚生労働省の通達（政令、省令）によって決まります。国や自治体に介護の切捨てを許さない、そして実効性のある制度に変えさせるのはこれからの国民の大きな世論と運動の力です。

ご存知ですか⑧ 日常生活用具の給付

京都市の介護保険以外の高齢者保健福祉サービスの一つ。

＜目的＞火災などの心配をなくするために日常生活用具を給付します。

＜内容＞ひとり暮らしや高齢者だけの世帯で、介護保険で、要支援又は要介護と認定された方や、認知症の高齢者などの生活の安全のために、火災警報器、自動消火器、電磁調理器を給付します。

＜利用できる方の条件＞おおむね65歳以上で日常生活に支障のあるひとり暮らし（昼間独居を含む）の高齢者などで、生活保護を受給している方、及び前年の市民税非課税世帯に属している方

＜利用料金＞ 無料

＜給付される生活用具＞

○火災警報器 ○自動消火器

※ 火災の際に機敏に行動することが困難な方が対象です。

○ 電磁調理器：鍋・やかん・フライパンとセットで給付します。

※ 鍋をガスコンロにかけ忘れて焦がすことが多かったなどで、火災を発生させるおそれのある方が対象です。

＜ご相談・お申し込み先＞各区役所の支援課

下京区役所支援課（高齢者福祉担当）

電話 371-7217

7月9日(土)の午後、下京平和行進行われる

「核兵器をなくそう」「原発をゼロにしよう」と道行く人に呼びかけ、梅小路公園から東本願寺を通り、市役所まで歩きました。



「原子力発電からの撤退を求める」

国会請願署名へのご協力をお願い

いまだ収束の見通しがつかない福島原発事故による甚大な放射能被害。同じ被害を日本で二度とおこさないために、友の会として原発からのすみやかな撤退を求める国会請願署名にとりくみます。同封の署名の請願主旨をお読みいただき、「原発からの撤退」の国民的合意をつくり、国としての決断ができるよう、みなさんのご協力をお願いいたします。

趣味のサークル・教室⑦

街のえんがわ **英会話教室****Let's enjoy English conversation!**

英会話を楽しみましょう!

講師はポール・ショイヤマン先生。南米コロンビアとドイツの 2 つの国籍をもつ先生は合気道の修業に来日されました。英語のみならず、スペイン、ドイツ、日本語もOKです。

<開催日時> 第 1,2,4 水曜日 19:00~20:00 <会場> 西七条診療所 3 階 街のえんがわ

<参加費> 出席時 1,000 円

<問合せ先> 友の会事務所: 電話 315-3357



街のえんがわのお知らせ ※ 8 月はお盆休みなどで教室の開催が変更になることがあります

書道教室 開始時間が午後 2 時からに変更になりました。

歩こう会・京の花の名所めぐり 7 月・8 月は休みで次回は 9 月 21 日(水)です。

2011 年下京健康友の会日帰りバスの旅ご案内

彦根城と多賀大社

9:00 発京都—国宝彦根城・城下町散策—彦根—休庵(昼食)
—多賀大社—「道の駅」あいとうマーガレットステーション—
ヒトミワイナリー(試飲・買物)—京都 17:30 頃

とき **10月2日(日)**

参加費 4,700 円

参加申し込み書は 9 月会報に同封いたします。



彦根藩主・井伊家 35 万石の居城です。築城以来 4 世紀の歴史を有する国宝の天守閣をはじめ、数々の櫓や石垣、大名庭園などが昔のままの姿で残っています。

一度手にとってお読みください

月刊誌 いつでも元気

～7 月号紹介・目次抜粋～

元気スペシャル 被災地に心を寄せて
炊き出して被災地に笑顔

特集 1 原発利益共同体を斬る
参議院議員・吉井英勝さんに聞く

特集 2 東日本大震災後の心のケア
得・健康教室 夏の冷え

仲間といっしょにハッピーに生きようぜ!
「無茶で子どもは育つ」

くすりの話 薬害「イレッサ」訴訟について
Dr. 小池の世直し奮戦記

大震災を利用した社会保障切捨て許すな
食と健康 健康的にダイエット

友の会事務所からのお知らせとお願い

専用電話を設置しました

電話番号: 075-315-3357

○ 連絡・お問合せは直通の専用電話番号へお願いいたします。

○ 転居されたときは事務局までご連絡いただくよう、お願いいたします。

○ 事務所へのご連絡は
月・火・木・金の 8:30~16:30 に
お願いいたします。