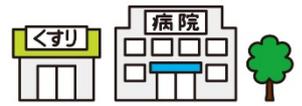


「まちの医療機関をなくさないで！」

～医療崩壊ストップ署名に共感ひろがる～



訪問行動での対話で共感がひろがりました

長く続く医療費削減政策、そして物価高や消費税増税などにより、地域の病院や診療所、保険薬局などの経営が困難になって、倒産や廃業が相次いでいます。

こうした中で、長町病院なども加盟する全日本民医連（民主医療機関連合会）では、「地域住民の医療を受ける権利を保障するために医療機関の維持継続を求める請願書名」に取り組んでいます。9月の「友の会だより」に返信用封筒とともに折り込んだり、班会などあらゆる場で署名への協力を呼びかけたりしてきました。

長町病院の小椋公樹事務長は、10月16日の憲法カフェ（若林区石名坂）を

皮切りに、ふれあい健康サロン富沢や班会、健康相談会などで署名の呼びかけを行っています。

また、10月30日には長町地域でのいっせい訪問を行い（上の写真）、「長町病院がなくなつては困る」などの声とともに、50筆の署名が寄せられました。

地域医療をまもるために、みなさんで力を合わせましょう！

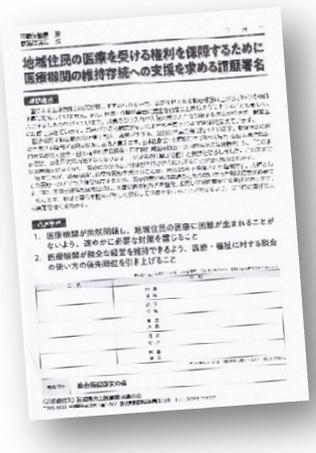
署名に引き続きご協力を

前回の「友の会だより」に折り込んだ「地域医療をまもる署名」には、10月末現在で700筆を超えるご協力をいただいております。

診療報酬の改定はこれから大詰めを迎えます。また、来年4月を待たずして引き上げさせることも重要です。

署名がまだの方は、ぜひご協力をお願いします。

また、署名用紙が足りないという方にはお届けしますので、ご連絡ください。



青空健康相談会にたくさんの人

みやぎ生協荒井店にて実施



相談にいていねいに答えます

症状について測定・チェック、相談に答えました。

相談者の皆さんは健康意識が高く「運動をしている」。片足立ちには自信がある」という方もいました。また、ひとり暮らしとなり生活に不安がある様子の方は長いこと話し込んでいました。参加したスタッフからは「パートで働いていて健診を受けていないという人に受診を勧めた」「地域の方と談笑しながら健康チェックができ、とても良い時間でした」などの感想がありました。

後半に、長町病院・小椋公樹事務長が駆けつけ「医療崩壊ストップ署名」にも取り組み、18筆寄せられました。

保健部長・長澤 絹代

保健部と若林ブロック、若林健康友の会が協力して、10月23日にみやぎ生協荒井店で青空健康相談会を行いました。汗ばむほどの陽気となった中、21名の方が店舗前に設置した健康相談コーナーに足を運んでくれました。

スタッフは保健部員と八巻結菜さん（看護師）、遠藤夕風さん（作業療法士）、吉田美穂さん（若林クリニック師長）、若林健康友の会役員の計12名。血圧・体脂肪・握力・片足立ち・血管年齢・塩分・フレイル予防・認知症初期



片足立ちにチャレンジ



地域に寄り添い頼りにされる友の会へ

「仲間増やしキャンペーン」へのご協力を

10月、11月は、全国の民医連（民主医療機関連合会）の共同組織（友の会や医療生協など）が「仲間ふやしキャンペーン」にとりかかっています。健康講演会やサークル、助け合いの会などを通じ、友の会の輪が広がっています。

コロナ禍や物価高などで、地域の人々の暮らしが悪化しています。貧困や孤立をなくし、「だれもが安心して住み続けられるまちづくり」をすすめるため、みなさんで手を携えて、地域に根をはった大きな友の会にしていきたいでしょう。

◆みなさんへのお願い◆

- ◎ ご近所・お知り合いの方をぜひ友の会にご紹介ください。
- ◎ 読みやすく健康づくりに役立つ『いつでも元気』をご購読ください。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌
いつでも元気
 MINIREN
 2025 12月号 380円 好評発売中
 学生と市民でまちづくり 稚内
 けんこう教室 睡眠時無呼吸症候群
 ある日、病院がなくなる
 明日に架ける橋 神奈川
 まちのチカラ 神奈川県湯河原町
 食と健康 簡単 クリスマススイーツ
 発行＝湘保健医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657

読みやすく健康づくりに役に立つと評判の『いつでも元気』。月刊誌で月380円です。どうぞこの機会にお読みください。見本誌（無料）をご希望の方は友の会までご連絡ください。



「来年の夏休みもやりたいです」などの感想が

今年も長町小学校の児童対象に健康チャレンジ実施



及川教頭(左)に記念品を手渡す長澤絹代事務局次長

保健部で毎年取り組んでいる「健康づくりチャレンジ」。昨年、昨年に続き長町小学校の児童を対象に実施しました。夏休み中にチャレンジできるようにメニューをつくり、児童に渡していただきました。児童106名、保護者の方68名と、昨年より多くのチャレンジがありました。チャレンジし、カレンダーを提出してくれた方々には、及川浩二教頭を通じ記念品をお渡ししました。コメントからは、楽しく取り組んでいる様子を感じることができました。左に一部ご紹介いたします

チャレンジの感想より

- 毎日朝食を食べて元気に過ごせました。続けて食べます。(5年生)
- 娘が自分から歯磨きをするようになって良かったです。(保護者)
- 毎日3分間歯磨きするのはむずかしかったですが、歯がきれいになって健康になりました。(2年生)
- 毎日手洗いがいをていねいにしました。これからも毎日続けたいと思います。(3年生)
- ママのお手伝いをたくさんしました。楽しかったです。(1年生)
- 生活リズムが崩れがちな長期休暇ですが、チャレンジに取り組んだことで保つことができた素敵な取り組みだと思いました。(保護者)
- みんなでやると楽しいです。体操を続けていきたいです。来年の夏休みもやりたいと思っています。(4年生)

レッツ 体操

ウォームの
元気アップ
体操

『いつでも元気』より転載

舌・喉の動きの トレーニング

講師 寺岡 かおり
筑波大学テラーメイドQOLプログラム
開発研究センター 客員研究員

1

口を大きく開ける。
両手で頬を軽く押さえ、
口を開けた状態を維持する。

※口を開けた状態を維持することで、
舌・喉の動きを鍛えます



2

口を開けたまま、
「ラ・ラ・ラ・ラ」と
ゆっくり30秒間続ける。
テンポアップして、
「ラ・ラ・ラ・ラ」と
30秒間続ける。



顎がうごかないように
舌を大きく動かす





- 嚥下機能が低下すると、食事から栄養を十分に摂れなくなり体力や認知機能の低下につながります。
嚥下機能の維持・改善には、舌と喉の動きが重要になります。
発声の訓練を併せて行うとさらに有効です。 ●

寺岡 かおり (てらおか・かおり)

筑波大学テラーメイドQOLプログラム開発研究センター 客員研究員
理学療法士、博士 (公衆衛生学・筑波大学大学院)

2022年まで東京保健生協(東京民医連)で組合員に運動指導などを行いながら、大学院での研究に取り組む。コロナ禍の高齢者の体力の変化について研究した論文で、第30回日本老年医学会優秀論文賞を受賞

3

口を開けたまま顎が動かないように手で頬を軽く押さえ、もう片方の手を喉仏にあてる。喉仏が動いているのを感じながら、「カ・カ・カ・カ」とゆっくり30秒間続ける。テンポアップして、「カ・カ・カ・カ」と30秒続ける。

カ

喉仏が動いているのを感じながら、はっきり発音する



4

最後に「ラ」「カ」を交互に行う。顎が動かないように手で頬を軽く押さえ、もう片方の手は喉仏にあてる。「ラ・カ・ラ・カ・ラ・カ」とゆっくり30秒間行う。テンポアップして同じように30秒間行う。

ラ

カ



◎1日1~3回行う。

唾液が出るので、食事前に行うと効果的です。習慣化すると良いでしょう。

地域・ブロック・班の活動

「保険はずしは許せません」の声 名取ブロック



意見・質問は尽きませんでした

9月30日、名取ヶ丘のやすらぎ荘で、つばさ薬局長町の高橋朋子事務長を迎え、「OTC類似薬の保険外し」でどうなる私たちの「医療費」の学習会が行われました。
OTC類似薬品が保険から外されると、患者負担が増え受診控えや濫用の恐れもあり、自己判断での服用ミスや病状悪化につながるなど様々な問題点が挙げられます。「予防に金をかければ医療費はダウンする」という意見が「負担増になったお金の何処へ？」などの質問も出され

ました。

参加者は10名でした。
名取ブロック・今野裕子

※OTC医薬品とは、「Over The Counter」の略で、処方箋なしで薬局やドラッグストアで購入できる市販薬です。「OTC類似薬」とは、OTC医薬品と成分や効果が必要が似ているが、医師の処方箋が必要な医療用医薬品を指します。

秋の味覚に 楽しく舌鼓

長町ブロック

10月21日、秋晴れの日、恒例の「芋煮会」を30名



食べた後はみんなで歌いました

の参加で行いました。よしの亭の駐車場にテーブルとイスを用意して、戸外で行いました。平尾事務局長から「医療崩壊ストップ、県知事選挙の重要性、友の会拡大月間の取り組み」についての訴えがあり、皆さん真剣に聞いてくれました。また、『いつでも元氣』を1名の方が購読されました。差し入れの飲み物とつまみを片手に、話に花を咲かせました。

長町ブロック・高橋賢一

シニア世代の お食事について

諏訪地域班

9月25日、第三復興住宅にて「フレイルを予防する食事」の学習会を開催しました。講師は長町病院管理栄養士の高梨鈴奈さん。フレイルについてのクイズを出したり、実際に握力を測定して現状の体力を把握してもらうなど、盛りだくさんの内容でした。
参加者からは、「たんぱく質の適量を模型で教えていただきとてもわかりやすかった」「バランスよい食事が一番大事だね」「食べて動くのがいい

けど、やっぱりむずかしい」など感想が寄せられました。この日は14名が参加しましたが、皆さん最後まで熱心に聞き入っていたのが印象的でした。食事は最も身近な話題で関心の高さがうかがえました。

事務局次長・福岡祥子



高梨さん(左)の話を聞く参加者

健康フェアを 開催しました

つばさ薬局長町店

10月9日と16日の2日間、つばさ薬局長町店の待合室で「健康フェア」を開催しました。

認知症・フレイル・塩分・手洗い・ハンドケアの各種チ



待合室を利用した健康フェア

ェックコーナーを設け、興味のあるブースに参加していただき、また実務実習生が作成した薬の〇×クイズにも挑戦していただきました。
薬の〇×クイズは、感染症予防とお薬手帳の活用方法についてでしたが、お薬手帳の活用で緊急時に役に立った経験が話される方もおり、日頃の薬剤師業務が活かされていると感じました。
つばさ薬局では、処方箋がなくても様々な健康相談に応じておりますので、困ったことがあれば是非足を運んでください。

事務局長・高橋朋子