

本間病院友の会

4月号

2021年・令和3年 No.177

健康のなかま

発行 本間病院友の会

〒998-0044

酒田市中町3-5-23

TEL 0234 (26) 6631

FAX 0234 (26) 6620

発行人 渡部 英男

1, 4, 6, 8, 10月の各1日発行



運動したあとの
晩酌は格別だ!

昨年10月7日、「笑笑なかまち」がオープンしました。

本間病院2階の「あゆみ」を会場に、毎週水曜日午後2時から3時まで運動器具を使用しての健康づくりの時間です。新型コロナウイルス感染症拡大のため、中断していた時期もありましたが、現在は会員の健康づくりと交流の場として喜ばれています。

参加者からは、「ここに通ううちにだんだん姿勢が良くなって、歩くときも足が上がるようになってきた」「家にいるとただテレビばかり見て、身体がなまるから本当に気持ちがいい」など喜びの声が寄せられています。

転倒予防のため足腰の筋力の向上や、バランス力を高めるため、「笑笑なかまち」でいっしょに運動してみませんか？

わらわら
笑笑なかまちで
運動してみませんか？



お待ちしております



全身に効きます!



自分のペースに合わせてウォーキング

第32回 本間病院友の会総会 ご案内

日時：4月17日(土) 13時30分開始
会場：庄内JAビル5Fホール

記念講演は新型コロナウイルス感染予防のため、行いません。

※参加は事前申込が必要です。参加希望の方は4月9日まで友の会事務局まで申込下さい。

※新型コロナウイルス感染状況により、中止になる場合がありますのでご了承下さい。

参加申込、お問い合わせ
電話 (26) 6631

☆見学希望の方は事前にお電話でご相談下さい。

電話 23-5592

対象：要支援1・2の認定をつけている方
申込：介護予防特化型通所介護「あゆみ」
窓口：柴田

※土日・祝日はお休みです

時間：午前 9時30分～12時
午後 2時～4時30分

介護予防特化型通所介護「あゆみ」
あゆみは、体操やマシンを活用したトレーニング、認知症予防などの運動をメインとした短時間型・少人数制の運動施設です。

また、介護予防特化型通所介護「あゆみ」では、要支援1・2の認定をつけている方を対象とした2時間30分の短時間型サービスも利用者を募集しています。

笑笑なかまち(会員限定)
時間：毎週水曜日 午後2時～3時
参加費：1回200円
申込：友の会 電話 26-6631
持ち物：内履き、運動ができる服装、マスク、飲み物
※毎週でなく隔週や月1回でも大丈夫です。

ぶな林

世界的に暗いニユースが続いており、少しでも明るい話題をと、桜の開花を待っている方も多いのではないのでしょうか。

桜は桜でも、この時期は個人的にサクラマスをとても楽しみにしています。山形県の県魚に指定されているこの魚は、川マスや、酒田まつりのあんかけの魚と言ったほうが、お馴染みかもしれませんね。

この「サクラマス」、釣り人にとっては、憧れの魚、幻の魚と言われることも多く、とても釣るのが難しい魚です。一年間で一匹釣り上げることができれば、少し鼻が高くなる、そんな魚です。知人には一匹釣るまでに七年かかった人もいるほどです。

今年も銀鱗のサクラマスに出会うため、感染予防に努めながら川に足を運びたいと思います。

人によって待ちたい開花の形は違っても、笑顔が、明るい笑顔が、顔を運んでくれる桜前線を期待したいですね。



(阿部 孝平)

自宅でできる ロコモ体操

ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）は、立ったり歩いたりするために必要な身体機能（骨、関節、筋肉、神経など）が低下した状態です。ロコモが進行すると将来要介護になるリスクが高くなります。健康寿命を延ばすためにロコモ体操でロコモを予防しましょう！

本間病院通所リハビリテーション 理学療法士 吉泉 由紀
※モデルは私の息子（8歳）です。

①～④の運動はそれぞれ1日3回行うようにしましょう。

1 片脚立ち 左右1分ずつ。

- 自分の能力に合わせて手離し、片手または両手をついて行いましょう。



2 スクワット 深呼吸をするペースで5～6回程度。

- 椅子に腰かけるようにゆっくり膝を曲げていきます。この時膝がつま先より前に出ないようにします。椅子にお尻が着く直前で止め、ゆっくり膝を伸ばして立位に戻ります。
- 余裕のある人は手離しで行い、支えが必要な人は両手をついて行いましょう。



一般的には①②の運動を行なうと良いとされていますが、さらにプラスして、自分の体力に合わせて③④も行ってみましょう！

3 かかと 踵の上げ下ろし 10～20回程度。

- 姿勢よく両足で立った状態でゆっくり踵を上げ下ろしします。
- 不安定な人は椅子の背もたれなどに手をついて行います。



4 フロントランジ 左右5～10回ずつ。

- 椅子の背もたれなどにつかまりながら行いましょう。
- 両足で立った状態から、片足を大きく前に一步踏み出します。この時上体は前かがみにならずに良い姿勢を保ちます。
- 前に踏み出した足をゆっくりと戻します。



新型コロナウイルスが全国で拡大する中、友の会では検温、手指消毒、換気などの感染予防対策を講じて、ちいさな班会開催にとりくんでいます。



1/25 松陵支部班会

日本海総合病院の米戸雅子先生による「やけど」の講話を行ないました。参加者は9人で、講話のあとは軽体操も行いました。



2/4 スクエアステップ(浜田支部)

午前中は大雪でしたが、昼からは天気も回復し12人が参加しました。初めての方も、和気あいあいとステップを踏んでいました。

はつらっ 友の会



2/8 楽しい軽体操のつどい(若浜支部)

ふくし出前講座を依頼し、「サポートセンターあおぞら」の鎌形先生によるミュージックケアで、参加者11人が音楽に合わせて身体を動かしました。



1/27 まちかど健康チェック(松陵コミセン)

検温、問診のあとに22人が健康チェックを受けました。



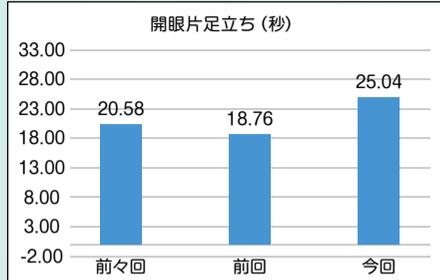
2/10 まちかど健康チェック(にぎわい健康プラザ)

検温、問診のあとに13人が健康チェックを受けました。

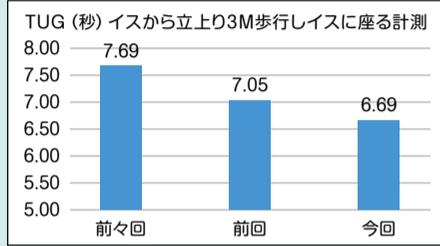
ご冥福をお祈りいたします

昨年12月10日に、中島良明先生がご逝去されました。中島先生は、昭和45年に外科医師として本間病院に赴任され、昭和63年より平成24年まで健友会理事長を務められ、平成30年から高見台クリニック所長として、法人及び地域医療に多大な貢献をされてきました。先生の生前の功績に感謝するとともに、心からご冥福をお祈りいたします。

体力測定全体の平均の変化より
一部抜粋



バランス → 良くなりました



動作の速さ → 速くなりました

いきいき百歳体操

毎週水曜日、ふれあいホールで「いきいき百歳体操」を行っています。午前9時半から11時から2部に分かれて、和気あいあいと楽しみながら行っています。この取り組みも5年目を迎えます。年1回は握力や歩くスピード等の計測をしており、体操を行ううちに筋力などの維持や向上に効果があることがわかってきました。

日頃の運動不足解消や、筋力の維持にあなたも参加してみませんか。会員であればごなたでも参加できます。見学も大歓迎です。お問い合わせは友の会事務局までお願いいたします。

友の会事務局 ☎26-6631



ジオラマ

は相当な馬鹿さ加減が必要だった。中古でその当時購入し、長い間物置に置いていたものを数年前に引っ張り出し、整備して現在現役で我が家にある「貴重品」である。

次の写真は、これも70年代から80年代に手に入れて長期保管していた、「昭和30年代」を題材にした「田舎の風景」のジオラマ(模型を効果的にみせる手段)である。このジオラマは照明もあり電車は動く優れものである。

この二つは長い眠りを経て、5年前の酒田祭りの飾りに展示するため、2年ほどかけて整備したものである。その後は「眠り」につかず優雅な一時を楽しませてくれる道楽である。

(琢成 菅原 正)

いまこれに夢中

サンパチ ツートラとジオラマ

「今これに夢中」という原稿依頼を頂きましたが、孫がいるわけでもないのに「過去に夢中になった事」に無断で変更させて頂いた。

写真を見て頂きたい。一枚目は1960年代から70年代にかけて「相当夢中」になった、オープンリール式のテープレッキである。興味の無い方は「何ですか」ですが、カセット式のレコーダーが出るまでは「憧れの」機種で「サンパチ ツートラ」と呼ばれ手に入れるに



サンパチ ツートラ

ひまわり薬局こぴあ酒田店

お買い物している間にお薬の準備ができます！



処方せんを
FAXして頂くと
スムーズです

ひまわり薬局こぴあ酒田店
厚生労働省基準適合 健康サポート薬局
ひまわり薬局

酒田市泉町1-15
TEL (0234) 28-9901
FAX (0234) 28-9902

酒田市中町3-7-1
TEL (0234) 22-2662
FAX (0234) 22-2683

医療法人健友会 本間病院・ひだまり

奨学生募集中！

みなさんのご家族やご親戚、お知り合いの方で看護師・准看護師・介護福祉士を目指している学生はいらっしゃいませんか？
健友会では学生の皆さんの勉学や生活の支援を目的として奨学金制度を設けています。興味のある方が身近にいらっしゃればぜひお気軽にお声がけください！



奨学金制度

- 看護師・准看護師・介護福祉士の養成校(大学・専門学校等)に在学中または入学が決定した方で健友会への就職を希望される方が対象です。
- 貸与額は月額5万円です。1年分を一括して貸与することも可能です。
- 卒業後2年以内に免許を取得し、貸与期間に相当する期間以上、健友会に勤務した場合は返還が免除されます。
- 奨学金制度の他に、さらに月額5万円を上限に貸付を行う奨学貸付金制度もあります。

お問い合わせ：医療法人健友会 総務課 人事担当 ☎0234-22-2918 info@kenyukai-sakata.jp

伝言板

★各種企画は新型コロナウイルスの感染状況によって中止となる可能性があります。

第32回友の会会長杯グラウンドゴルフ大会

・ 6月 1日(火) 9:00~13:00
最上川スワングラウンドゴルフ場(最上川河川敷)
参加費 300円(お茶・保険代)
詳細は折込チラシをご覧ください

2021 ゆっくりウォーキング

・ 4月23日(金) 9:00~13:00
行先:八幡方面
詳細は折込チラシをご覧ください

ウォーキングサークル

・ 4月 8日(木) 万里の松原 光ヶ丘相撲場 9時集合
・ 5月13日(木) //

「健康のなかま」の手配りのお願い

本町、北里町、東泉町、亀ヶ崎1~7丁目、千日町、遊佐町全域で手配りして下さる方を募集しています。配布部数にこだわらず、ぜひ御協力をお願いします。
※春のレクリエーションは秋に予定しています。

新春 まちがいがし 応募のお礼

多くの会員のみなさまに応募いただきまして、ありがとうございました。抽選のうえ、20人の方へ図書カードを送りました。

★いつも楽しい紙面ありがとうございます!!今号は何といっても表紙の写真がすばらしいですね! (Mさん 千日町)

★コロナ禍での取り組み。ちいさな班会はとても大事だと思えます。密にならない程度に班会等やってみよう、孤立しないし、人とのつながりも保って、大切な事だとあらためて思いました。(Sさん 鶴岡市)

★まちがいがしを6才の孫と解いて、楽しいひとときをすごすことが出来ました。ありがとうございます。(Kさん 保岡)

★この一年「コロナ、コロナ」で毎日テレビや新聞の情報にかじりつき、不安な毎日でした。「健康のなかま」の表紙の宮海海岸の写真、とてもいいですね。力強く希望がわき、元気が出ました。今年もまだまだ大変だと思いますが、この自然の力に励まされます。友の会活動が定着してうれしいです。本間病院は困った時にはいつも力になってくれる、頼りになる病院であり続けてほしいです。(Sさん 北新町)

★今年友の会に入会しましたが「健康のなかま」を読ませていただきました。地域の活動もさかんですね。これから参加させてもらいます。(Sさん 北新橋)

「友の会」との繋がりのおかげで一命を取り留めた身として、「健康のなかま」が会員をつなぐ媒体として、より役立つよう望みます。(大内 正芳)

【会員のみなさんからの声】
一方、都市の中のポツンとひとり、グーグル・アースでは「見えないポツン」です。こちらには生活保護バッシングをはじめとする社会保障の後退、雇用の流動化をすすめる労働政策等があります。
コロナ禍の中、菅政権は、感染拡大に対し無為無策であるばかりでなく、逆に国民の間に不平等と分断を持ち込んでおり、自殺が増えているように「見えないポツン」が広がっているようです。

おらほの名所・名物

おしんのロケ地 手蔵田の長瀨寺

NHK朝の連続テレビ小説「おしん」は、昭和58年、国民に大反響を呼び、最高視聴率は62.9%であった。
おしんは明治末期、山形県の貧しい農家の三女として生まれた。両親は凶作で地主に小作料を払うための借金に苦しみ、既に2人の姉、はるとみつは奉公に出され、一家は大根飯を食べ、厳しい状況であった。7歳の時、小学校の入学を楽しみにしていたのだが、雪の降る中、筏舟で最上川を下り、子守り奉公に出された。奉公先の酒田・加賀屋のくにおばあさんは、奉公人と自分の子どもを差別しないように常に気配りも忘れなかった。酒田の祭りには、新しい着物を用意し2人仲良く連れ立っていた。
加賀屋の雛人形・雛菓子の豪華さ珍しさに目を丸くして驚いた場面もあった。後に中国や台湾などでの上映も大好評だった。山高帽子や二重回しトンビコ
ト姿の明治の旦那風情も懐かしかった。先祖のお墓参りのシーンは印象に残った。



おしんのロケ風景
ふる里を訪ね先祖の墓参りをするおしんとま

春の風味を混ぜ込んだ、こんなご飯で春を楽しみませんか?

季節の料理 菜の花ご飯

菜の花には、免疫力を高めたり、風邪やがん予防の効果があると言われています。

- 材料 (2人分)
- 精白米..... 1合
 - 昆布だし..... 240cc
 - A 菜の花..... 30g
 - 塩..... 0.2g
 - うす口醤油... 3cc
 - ごま..... 5g



- 作り方
- ①昆布だしと米をいれて炊飯する。
 - ②菜の花は1cmにカットし、塩茹でする。
 - ③炊き上がったご飯にAを入れ、混ぜ合わせる。

栄養科 大久保恵美

編集後記

山奥の祖先が代々切り開いてきた田畑と家を絶やすまいとがんばる老夫婦の生き様に、所さんと林先生が敬意を払ったコメントをする「ポツンと一軒家」は、後味爽やかな番組だと思えますが、背景には戦後自民党政治によるエネルギー、農林業、治山治水政策があることを見逃してはならないでしょう。これは「見えるポツン」です。

新規会員募集

友の会では、新規入会者を大募集しています。皆さんの知人、友人、家族でまだ入会していない方をご紹介下さい。皆さんで楽しく、地域まるごと健康づくりをすすめていきましょう。

年会費600円