

ふ し み 水 伏 か や 健

2020 年 第 112 号

伏見健康友の会／伏見区竹田田中宮町98番地 京都市城南診療所内 TEL 623-1110

撮影：山口陽二



てくてく倶楽部で京都府立植物園に行きました。
ちょうど菊花展の開催中で、大きなカバのお出迎えです。久しぶりの開催で、
良い景色を見て、歩いて、楽しい一日を過ごしました。
2021 年は、大きな口を開けて笑える年になりますように。

今号の紙面

2頁
新春ご挨拶

3頁
健康教室を開催しました。

4頁
会員さんの声のコーナー

5頁
診療所のページ

6頁
てくてく倶楽部
第6回戦争体験を聴く会

2021 年健康カレンダーをお届けし
ます。
2021 年もどうぞよろしくお願
いいたします。

新春ご挨拶

伏見健康友の会



会長
平本 克行

新年あけましておめでとうございます。
2021年は良い年だったといえるようにしたいものです。

新型コロナウイルスが蔓延していますが、いつになったら終息するのやら、困ったことです。なんとか早くおさまってほしいものですね。感染しないように気をつけていきましょう。

さて、菅政権になって暮らしはどうなるのか、医療費の窓口負担を75歳から2割にすることが言われています。「国民の暮らしと命をまもる」と言っていますが、これは違うでしょう。国民の暮らしと命をまもるといふなら、消費税を少なくても5%にしてみたい。

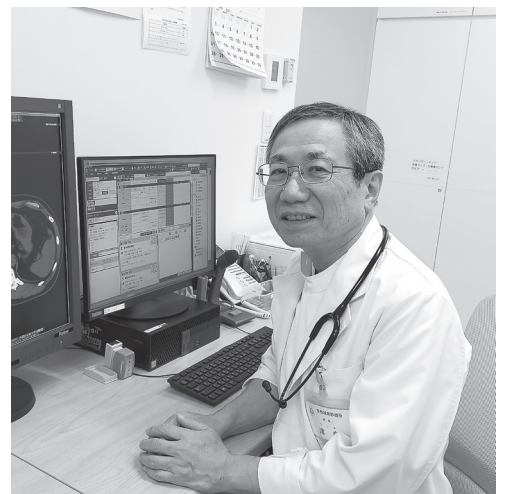
伏見健康友の会は、会員1,000人を少しこえました。今年中に2,000人の会にしたいものです。1会員が1人の会員を入会させてもらえば、できます。

昨年は、親睦旅行も中止になりましたが、今年こそ行きたいものです。

みんなが健康で元気でいることが一番です。

京都市城南診療所所長

津島 久孝



2019年12月に始まった日本での新型コロナウイルス感染症が2020年12月に第3波となり医療崩壊の危険が迫っています。戦略のないコロナ政策の下、いわれなくても自助するしかない状況です。会話時のマスク、三密をさける、食事時の感染対策、換気と手洗いをたんだんといながら、人と人のつながりをたやさず心身の健康にはげむ2021年にしたいと思っています。

昨年の4月には長期計画一年目の目標として掲げた京都市城南診療所の新築移転ができました。さあこれから新しい気持ちで全職員一致団結して事業開始を、と思ったとたん、緊急事態宣言

でやむなく健診は休止となりました。しかし、6月からの再開後は新施設だからこそ感染対策がきっちりでき、順調に所内健診は増えてきています。外来待合室も明るく広くなったことで感染対策はもちろんのこと、快適スペースで患者さんからの評判もよく新施設周辺からの患者さんも増えています。コロナによる被害は大きいものがあり経営的にはまだまだですが、今年の明るい兆しはみえています。ひきつづき全職員の団結で事業の前進に励みたいと思います。

コロナ禍で伏見健康友の会の各種行事が制限された中でも会員さんや役員さんの工夫と協力で昨年の共同月間では友の会仲間の広がりが、「いつでも元気」紙も増えました。コロナ禍でお困りの会員さんや地域の皆様に声をかけ、この伏見竹田地域で元気で生活ができるよう、様々な行動を再開していきます。私たち京都市城南診療所職員も一緒に行動したいと思っています。

今年もコロナの流行がしばらく継続すると言われています。コロナにまけない体力と気力を持つてことしも頑張りたいと思います。皆様のご支援・ご協力をよろしくお願い申し上げます。共に元気で前進しましょう。

☆友メーター☆

(2020.12.15.現在の会員数 1065 名)

現勢1,100名
を目指して！

月間なかまふやし

57 名/80名

「いつでも元気」購読数

7 部

10/29 中山医師の「新型コロナ感染症とインフルエンザ～正しく知って怖がるとは」



中山医師から現段階でのコロナウィルス感染症の状況や傾向と感染予防について教えていただきました。コロナはインフルエンザと症状が似ていることや感染経路もほぼ同じであるので、コロナとインフルエンザ予防のために▼飛沫感染予防として、会話時はマスクを着用、咳エチケットは大前提、外では三密を避ける。▼接触感染予防として、食事前、外出から帰ったら手洗いをする。を、日常にすること。また、高齢者がコロナに打ち勝つために①「免疫をつける」―食事、睡眠、運動で体力を維持する。②「持病のコントロール」

を図る―かかりつけ医に定期通院を確実にする。③「他者とのコミュニケーション」を維持継続する―気分の落ち込みは体調を悪化させる。④「日常生活を規則的に」

おくることが大切、とお話を聞かせていただきました。参加者からは「私は80歳超えてるのに80台は死亡者が多いってかなんなー」「あなたは80超えたばかりやけど、私なんか80台も半ばやでー」と元氣な声が飛びかかっていました。時折、中山医師と参加者の軽妙なやり取りもあり、会場は和やかでしたが、お話を聞いて、また生活を見直すきっかけになりました。



11/19

HPH患者チーム

「健康寿命を延ばそう!!」

(フレイルってどう存じますか?)

はじめに、診療所の中村検査技師がフレイルについてお話ししました。フレイルとは年齢を重ねると誰もが感じる「最近痩せてきたかも」「前よりも疲れやすい」「外出がおっくう」「運動ですぐ息切れがする」などの虚弱の状態のことを言うそうです。フレイルの進行を防ぐためには、早めに気づいて適切に対策をすることです。これからは、みんなで自分の状態をチェックして、フレイルを意識して健康寿命を延ばしていきましょう。次に、昨年から登場して大好評の「減塩紙芝居」で、減塩についての学習をおこないました。なぜ減塩が大切なのかと、途中には、塩分が多い食べ物クイズもあり、そして、減塩レシピも配られて、塩分少なくとも十分においしいものが作れる紹介もありました。最後はみんなでラジオ体操をして、軽く身体をほぐしておわりました。

お便りありがとうございます。
ご意見や、会員さんのご紹介なども
よろしくをお願いします。

近況ですが、毎日散歩をしています。一日5千歩ほど歩きます。買い物は自転車で行きます。3食の食事は手作りで、朝・昼・晩の食事の時間は決めています。その他、ストレッチも毎日自宅で続けています。一人暮らしなので毎日規則正しい生活を心がけています。(久御山町 杉本)

要介護3と言われ、近くの施設で施術、入浴などのケアを受けています。足腰は弱りましたが、頭の方はよく回ります。日付などはよく忘れませんが、発想などは良いと思います。ケアを続けているのがよいと思っています。リハビリ時の散歩での近所の坂道を上り下りは有効のようです。(伏見区桃山町 小田切)

楽しい催しが色々あって、皆さん喜んでいらつしやると思います。何時も有難う御座います。

(伏見区深草仙石屋敷町 E)

核兵器禁止条約の発効確定、大阪都構想の再否決とうれしいと言うか、ホッとするニュースが続きました。一方、創刊時から33年間購読してきた『ねつとわーく京都』が休刊になり残念です。

(お祭り家族)

〆お知らせ〆

友の会のサークル活動はただいまのところ、お休みにしております。再開の時にはお知らせいたします。

2、3年前から歩行が困難になってきました。それで昨年の12月に家の近くの病院に行きました。医師から「足に神経がいついていません。すぐに医療センターに行つて検査を受けてください」と言われました。検査の結果パーキンソン病とわかりました。原因がわからないので治療ができないということです。家の玄関に手すりをつけたので、介護認定の申請をしました、結果の連絡は2ヶ月ほどかかるそうです。(丹波篠山市 原)

永年お世話になっています。私は高齢者(77歳)です。旧診療所からお世話になっています。新しい診療所になって、大変喜んでます。先生をはじめ、看護師の方にもとても親切で、とても気持ちがいいですネ。これからもよろしくお願いします。

(仏の八ちゃんです)

皆さんお元気ですか？コーラスがお休みなのでとても悲しいです。早く皆さんと歌いたいです。元気で会えることを強く祈っています。(伏見区竹田桶ノ井町 下平)

〈友の会すこやか健診のご案内〉

①2021年1月21日(木)

午後1時半～

②2021年2月2日(火)

午後1時半～です

詳しくは同封のビラをご覧ください。

皆さんに、こんなテーマで聞いてみたい…
『あなたにとって、2020年は漢字一文字で表すと、どんな年でしたか？』
お葉書をお待ちしています。

会員さんの作品が第62回水道週間協賛の日本水道新聞社標語の部に入選されました。ご紹介します。なんと1万分の5名の確率だったそうです。

標語 「澄んだ水 守りつづける 人がいる」 京都市 松村鈴子

京都市城南診療所からのお知らせ

この冬、コロナに負けないために
以下の4点を心がけましょう！

- ① 感染症に対して「免疫」をつけましょう。
しっかりと食事、睡眠をとり、体を動かし、体力を維持しましょう。
- ② 持病のコントロールを図りましょう。
持病のコントロールが良ければ発病を防げます。
かかりつけ医への定期的通院を守りましょう。
- ③ 他者とのコミュニケーションを行いましょう。
おしゃべりや笑うことは“元気の源”です。
- ④ 日常生活を規則正しく過ごしましょう。



午前中は送迎シャトルタクシー
を「無料」で利用できます！

行き 無料タクシー乗り場

→ 竹田駅南西(下記地図)

【待機時間 8:20~9:50】

京都市城南診療所
シャトルタクシー

竹田駅 西口 ↔ 京都市城南診療所



帰り 無料タクシー乗り場

→ 京都市城南診療所駐車場

【待機時間 10:00~12:20】

京都市城南診療所
シャトルタクシー

タクシー不在時の呼び出し … ☎ 080-3779-5907

外来診療は、年末は12/28(月)午前まで、年始は1/4(月・午前中のみ)からです。

外来診療体制表

専門外来・検査予約などお問い合わせ先
電話 075-623-1110

2021年
1月現在

		月 曜	火 曜	水 曜	木 曜	金 曜	土 曜
午前診療 ※受付時間 8:30~11:30 ※診療開始 9:00~	1 診	津 島	中 山	津 島	木 村(優)	津 島	1・3・5 西 田 2 岩 崎 4 中 島
	2 診		三 宅	中 山	永 田		糖尿病外来 1・3 福 田 2・4・5 木村
	検 査	胃カメラ	胃カメラ	胃カメラ	胃カメラ	胃カメラ	胃カメラ
午後診療 ※受付時間 13:00~15:45 ※診療開始 13:30~	1 診	1・3・5 木村(優) 2・4 担当医 変更調整中		津 島		2・4 向山 1・3・5 村上	
	2 診	呼吸器外来 津 島		循環器外来 2・4 中 山			
夜間診療 ※受付時間 17:00~20:00 ※診療開始 17:30~	1 診	小 川				2・4 向山 1・3・5 西谷	表示の1・3や2・4の 数字は担当週です。
	2 診					循環器外来 2・4 脊古	
	検 査	1・3 エコー検査				2・4検査日 3 エコー検査	日曜・祝日は休診で す。また、都合により 体制を変更する場合 があります。
大腸ファイバー検査は夜診帯で月2回程度実施(不定期)							

●京都市城南診療所では、「糖尿病外来」「循環器外来」「呼吸器外来」「物忘れ外来」を開設しています。



くぐらいました。植物園に入るやいなやコスモスが目に入り、うす紅色、白色、黄色と咲き、秋風にゆらいで



コスモスの花ことばは「調和」「乙女の純真」

「コロナ禍の中でなかなか思うように行事が出来ず、いろいろな案を出しあって、植物園となりました。朝はとても寒く、着込んで行きました。園内をまわると心地よい汗をか



菊の花ことばは「高貴」「高尚」

いました。

奥の方にバラ園があり、多種多様に咲き、バラを愛でながら、お弁当を広げ、今日初めて参加された方達と共に楽しくおしゃべりをして、美味しいねと皆さんニコニコ顔でした。お腹がいっぱいになったところで、家の中ならお昼寝タイムという人もいます。ところが、又、分散して園内巡り、菊花展のところへ行き、見事な技法に感動を覚え、菊の香りを後にして、解散しました。密にならず、良い企画だったと思いました。(M)



第6回戦争体験を聴く会



友の会で
は年12月8
日の太平洋
戦争開戦の
日に「戦争
体験を聴く
会」を行っ
ています。
今年は、
8歳の時に
満州から引
き揚げた経
験を持ち、
こんな悲劇
を繰り返し
てはいけな
い、語り部
として活動
されている
黒田雅夫さん
に来ていただ
いて、お話
をしていただき
ました。

黒田さんは、体験したことを直筆の絵で描き、その時の様子を語ってくれました。その絵は50枚以上になり、当日会場に説明文とともに展示され、参加者は見入っていました。会場からは「自分のおじさんが満州に行って、帰ってきたが、何も語

れなかった。同じような体験をしたのだと、今、初めて辛かったと分かった。」「自分自身も満州から引き揚げ者で、その時、両親にしっかり弟の手を握って離さないように、と言われた。絶対にはぐれたらいけないと思って握った手を忘れられない」など感想が出され、また「母親の死や孤児になって、たくさんの辛い体験がある中で、それでも絶望せずに生きていく」と思えたのはどうしてですか?という質問には「母親が死んで遺体を運ぶとき、子どもの手でもつかめるほどの痩せた細い足首でした。顔をみてしまったら、生きていけなかったと思う。たくさんの方の死があり、そんなことが自分の背中を押してくれていると思う。」と語ってくれました。貴重なお話を聞かせていただくことが出来ました。

