

札幌西・手稲健康友の会ニュース

ていねやま

発行所：札幌西・手稲健康友の会
 札幌市西区西町北19丁目勤医協西区病院内
 直通666-2877 (FAX兼用)
 発行責任者 坂野 悠紀子
 友の会員数 12,300人 (2月現在)



ボランティアさん募集 あなたの力をお貸しください

西・手稲健康友の会では病院・クリニックを中心にボランティア活動を行っています。現在14の部門があり85人の方が活動に参加しています。

患者さん送迎「げんき号」

げんき号の患者さん送迎は12年になります、これまで利用された方は2万5千人にもなります。自宅と病院を繋ぐ通院の足として活動

月曜日金曜日の午前中運行しています。現在運転手5人と添乗員5人で活動しています

お食事会・喫茶のお手伝い

お食事会は、病院の友の会室で行っている「サロンわたぼうし」が月2回、新発寒の教会での「サロンひだまり」が月1回、喫茶は友の会室での「ふれあい喫茶」が月2回あり

それぞれがお年寄りのふれ合いと憩いの場となっています。16人がお世話役をしてくれ「みんなの食堂」にも参画しています。

外来案内

ひだまりクリニックの受付近くで、友の会のエプロンを着けて窓口案内、問診票記入、車イス補助などを行います。お年寄りが安心して病院に来て頂けるようにお手伝いをしてい

るのが、外来ボランティアです。毎日午前中一人ずつ交代で行っています。すっかり顔なじみになった患者さんとの話がはずみます。

清拭用の布切り

友の会員さんから寄せられた布を15センチ角に切り揃えます。地味な作業ですが、切った布は入院患者さんの清拭布として使用され、看護師さん

やご家族の方からとても感謝されています。毎週水曜日と月1回の木曜日の2組で13人が作業してくれています。

その他に、「車イス清掃」「病棟歌会」「花壇作り」「ふまねっと」「傾聴」などのボランティアがあります。多くの方をお貸しください。

シリーズ身近な健康

信じてはいけない糖尿病の話と、信じてほしい糖尿病の話 (その2)

糖尿病は治る?!
 申し訳ありません。一般的に糖尿病と診断されたら、残念ながら一生あなたの影のようについて回ります。たとえばどんなに血糖コントロールが正常値になっても、健診で引っかかるようになってしまっても、特別な事とは、誕生日やお正月という食事の特別な日の事でなく、肺炎や、身内の死や、骨折や、手術などの事です。このような時にかかるストレスで、体内のインスリンとインスリンの働きを弱めるホルモンのバランスが崩れてしまい、血糖値がぐわんと上がってしまうのです。ですから

血糖値が正常範囲であっても糖尿病であること忘れずに生活を送ってほしいと思います。そして私たち医師は糖尿病の診断にはいつも慎重でなければならぬと思っています。

糖尿病の薬は飲んでもいいじゃない? この話はまったくうそです。

週刊誌ではセンサーシヨナルに書いてあるのは売らんがためのつまみ話です。確かに薬には副作用はありますが、それが出てしまいう方もいます。だからと言って出された薬をやめると血液中の糖分が上昇し続け、合併症や感染症などで取り返しのつかない事態になります。そうなくても、あなたが信じた週刊誌



ひだまりクリニック
 医師 松谷 久美子

医療にかかわる週刊誌の話は少し眉に唾をつけて読むくらいがちょうどよいと思います。ではまた。さよなら、健診に来てね。

ひだまりクリニック 新医師紹介

杉山 敏郎 先生

北海道大学 特任教授
 消化器疾患の権威である先生をお迎えしました。消化器(食道、胃、腸など)でお悩みの方は気軽にご相談ください。



診療日
 火・木曜日 午前外来
 (予約不要)

第26回友の会総会

日時：3月21日(土)
 13:30~15:00
 場所：西区病院 3階大会議室

友の会の1年間の活動を振り返り、新年度の方針を検討します。友の会活動をさらに発展させるため友の会の各班、病院、在宅、歯科、薬局から多くの方の参加をお願いします。



シリーズ このひと

田村さんは富丘班の世話人で友の会の幹事さんです。先輩の西川さんに誘われて友の会の活動を始めて8年、パートを辞めたのを期に世話人となり5年目です。班の友の会新聞の宅配は240部を8人で行っています。50部近く配っている方が3名いて、田村さんもその一人です。富丘は坂の多い地域で特に冬は配るのは大変で2時間以上もかかります、午前中に配

ることにしており、夏場は外にいる人には声掛けを心がけているそうです。田村さんは手稲のハイキングクラブ「一万歩歩こう会」で歩いているので歩く事には慣れておりトレーニングの一環だと言います。班では宅配ご苦労さん会を定期的に開いて班員の繋がりを大事にしており、これから宅配してくる人を増やして行き、なかなかできない学



習会や健康相談会を計画していきたいと思えます。友の会員さんや地域の方が参加できる場を作るため、みんなで相談してじっくり進めて行きたいと田村さんは話します。

新聞宅配50部 富丘班 田村 洋子さん

『いつでも元気』3月号に
西区病院長 小市健一先生の
花粉症の記事が掲載されています。
ぜひお読みください。

婦人科・乳がん検診のお知らせ

と き : 4月2日(木) 4月16日(木)
と 場 : 勤医協中央病院
げんき号で送迎します 西病発13:30
申 込 先 : 友の会
費用の半額友の会で補助します。
人数に制限がありますのでお早めに申込みください。
2020年は6月、8月、10月にも検診を予定しています。
上記以外に直接中央病院(電話782-9124)
札幌病院(電話820-1254)に申し込んでも検診が受けられます。

ボランティア部会開く

1月22日に初めてのボランティア部会を開きボランティアの現状と問題点を出し合いました。これからの活動としてボランティア学習会を開きボランティアの意義を広め参加者を増やしていく、交流会を開くことを確認しました。



タオル・シーツ・Tシャツ
など木綿の洗濯済み布を
お寄せください。

入院患者さん、施設入所者さんの排泄介助などの際に使用する木綿の布を集めています。洗濯済み布を友の会室に届けて頂くか、ご連絡下されば受け取りに伺います。

介護保険の使える福祉用具の紹介 その2 歩行器

ひまわり薬局
宮古 春香

高齢になると体力の減退や筋力の低下によって、疲れやすくなったりバランスを崩したりして転倒しやすくなります。体力の落ちた方がシルバーカーを利用する場面をよく見ますが、シルバーカーと歩行器はどう違うのでしょうか。違いと歩行器の選び方のポイントについてお話しします。

ハビリ施設などで使われているような安定性の高い歩行器が使われることが多いです。屋外で使うなら、坂道や段差など路面の状況に対応する必要があるので、手動ブレーキ付のものや、座面がある車輪付き歩行車などが向いています。気になつた方はケアマネージャーや福祉用具相談員にご相談ください。

【歩行器とシルバーカーの違い】
歩行器(歩行車)は自立歩行が難しい方を対象に作られており、ハンドル部分が身体を囲うように大きくU字型になっているのが特徴です。
シルバーカーは自立歩行が可能な方のお散歩やお買い物をサポートする歩行補助具です。カゴが付くなどの工夫がされています。又、疲れた時は椅子にして休憩を取ることにも可能です。こちらは介護保険の対象外となっていて、全額自己負担での購入となります。



シルバーカー (保険対象外)



U字型歩行器



多機能型歩行器



今月の行事予定

【友の会室】
ちぎり絵
3月3日(火) 14時
会費300円

絵手紙
3月6日・20日(金) 13時半
会費月 1200円

綿ぼうしの会
車椅子清掃・布切り
3月26日(木)
布切り 12時半
毎週水曜日 13時

囲碁
3月5日・19日(木) 13時

【西区病院3階大会議室】
ふまねっと
当面お休みします

フラダンス
3月4日・18日(水)
13時半 会費1500円

【新発寒在宅たんねの里】
ふまねっと(入居者のみ)
当面お休みします

【サロンわたぼうし】
お食事会
3月7日(土)
11時 参加費500円

※希望者は事前にお知らせください
ふれあい喫茶
3月2日・16日(月)
13時 16時コーヒー代100円

【サロン新発寒ひだまり】
お食事会
3月20日(金)
11時 参加費500円

友の会電話・FAX
666-2877