

# はりえんじゅ

坂井輪診療所健康友の会

五十嵐支部

合同通信 No.168 2021.2.4

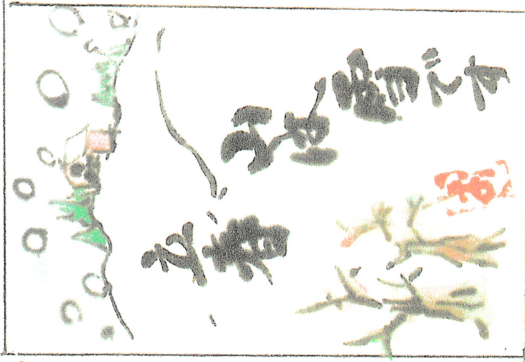
TEL 269-2339

会員世帯数 210世帯 (4月1日現在)



## コロナ看護の最前線 (ある病院の話より)

軽症や中等症で入院しても呼吸状態の悪化は早く、「怖いな」と思われます。全員が、呼吸器を扱った経験があるわけではありませぬ。一人の患者さんが悪化したら不安になります。二人一組で防護服の着脱確認しながら不安になります。防護服を着ている間はトイレや水回りには入れません。脱ぐときは、防護服から身体にウイルスが付着しないと言わなければならない。高齢患者は酸素マスクをいやらしくつけて、そのたまたまに防護服を着て酸素マスクを付けていきます。歩いた患者さんがみられたら悪化して亡くなったかと思われ、辛いです。私たちは友達にも会えず、実家にも帰れないので、ずっと満床でいます。



## 介護・医療よろず相談は

「地域包括支援センター坂井輪」TEL 269-1611  
五十嵐中学校区・坂井輪中学校区の皆さんの窓口です

## まだ間に合う今年度の健診

市民健診、3月までの令和2年度分の健診は、お済みですか。無駄にしないように申し込みましょう。電話での申し込みも良かったので、健診日が決まったら、書類を取りに行けばよいのです。勿論、診療所の窓口に行って、申し込みばべストです。診療券と保険証もお忘れなく。

遅ればせながら、小生、誕生月に合わせて、申し込みました。胃の内視鏡検査もお願したところ80歳以上??後期高齢者?は、2年に1回と言われてしまいました。

友人の話です。健診で大動脈瘤が見つかりました。坂井輪診療所でのエコー検査で異常が発見され、安達先生から済生会病院を紹介してもらい、そこで精密検査。大動脈瘤が発見されました。早速、入院手術の手術が整いました。

1月15日(金)入院。1月18日(月)手術。手術は、簡単。術後は、順調だったらしい。リハビリ、歩行訓練(40位の廊下2往復)。それが難儀だったという。24日には、元気な顔を見せてくれました。

大動脈瘤は自覚症状がありませんからエコー検査で見つかったのです。まさに、検査で救命が救われたのです。やっぱり、健診は大事と云うこと。

## 2月読書会のご案内

健康友の会五十嵐支部 読書サークル

課題図書「日本のいちばん長い日」

半藤一利 著 (文春文庫)

期日 令和3年2月21日(木)

九時半~十一時半

会場 寺尾上町自治会館 2階和室

※ (文春文庫の帯より) 追悼 半藤一利を降伏か本土決戦か。運命の224時間を再現した大穴ベストセラ。不朽の名作

※ 又吉直樹「火花」。お笑い芸人が直木賞作家になった。何年か前のことだが、どんなことを書いていたのか。

端から上方漫才が気に入らないと作品世界に入らなれないという人もいた。芸人の世界がどんなものか。とにかく目立って出世することがかんなんに大変なことか。共感と共に芸人の先聲を飲みながら語り合う姿が良いという人も。文章もそれなりに上手い。

## 健康余話

### 健康チャレンジその後①

1月末に、何人かの方に歯ブラシをお届けいたしました。皆さん、もちつてニコニコ。「何時届くかと心待ちしてありました。」と。下越病院歯科クリニック推奨の歯ブラシ、自分も頂きました。強風で、停電したときに予約をしていた歯科検診。予約をしまいました。

### どうする? その後②

#### 足が身体を支えられない。

健康チャレンジで、片足立ちに挑戦した人がいました。石足一分、左足一分それを毎日繰り返す。只それだけ。結果は、まず、ふらつきがなくなつたこと。女性です。現在も継続中で、片足で立ち、空いている足を前後に振りたり横に出したりしても平気になつたと言っている。何だか、ふくらはぎの辺りが、しつかりしてきたようだ。加齢による筋肉減少には、強めの負荷を筋肉にかける筋トレが必要だといふ。約一ヶ月後くらいで効果を実感できるようになるといいます。良い実践例ですね。