

苦小牧健康友の会 友の会だより

発行所
苦小牧健康友の会
所在地
苦小牧市見山町
1丁目8-23
電話 72-3291

発行責任者
竹田 登紀子

新しい班が誕生！

「旭・末広班」

昨年補聴器の助成を求める署名の取組みで繋がった方々が、今年4月旭町・末広町の友の会員8名で、「旭・末広班（仮称）」を結成しました。

班長は佐藤貞夫さんがなり、今年を目標を、①地域の会員と健康相談会を行う②可能な限り宅配に参加する③レクレーションを行うの3点に決めました。

「出光石油所内に咲く八重桜を見たい」「新緑のウトナイ湖に行きたい」と声が上ががり、5月16日記念行事として「八重桜とウトナイ湖を訪ねる会」を組みました。

参加者は13人、ほとんどが友の会行事初参加でした。この日午前10時に旭町を3台のマイカーに乗り合わせ出発。



が、樹齢50年以上の豪快な枝ぶりの八重桜を満喫しました。その足で新緑の「ウトナイ湖」の道「湖」に到着、広々とし



た構内で買い物、そして思い通りに食事をとりました。午後からは隣接する「鳥獣保護センター」に移動、ビデオ「ウトナイ湖の自然」を鑑賞後、野鳥やウトナイ湖を見学し説明を受けました。「丹頂鶴はいるの？」「シマエナガはいつでもいるの？」「ウトナイ湖はいつまでも涸れないでいられるの？」など「どうしたら守られるの？」など次々に質問が出され、丁寧な職員員の答えに質問者は満足の面持ちでした。

（旭・末広班：木村千鶴子）

「就任にあたり」

社会福祉法人勤医協福祉会

日胆ブロック長

兼管理者



川端理

インターネットでも過去の友の会だよりも含めご覧いただくことができます。スマートフォンなどでQRコードを読み取りください。



5月1日より着任いたしました川端理と申します。日頃のご協力に感謝申し上げます。友の会の活動も感染予防を講じながら、制約のある活動であったことと思っております。

福祉会も利用者のいのち、健康と生活を守るためがんばっておりますが、感染対策については今までに経験したことのないような対応がありました。昨年から物価、光熱費の高騰は厳しい経営にさらに追い打ちをかけるような苦しいものでした。皆様の生活にも大きく影響があることと思っております。

コロナの5類移行という中で徐々に社会活動が再開されていきますが、この間の経験をしっかりと活かしながら事業運営を進らせていきたいと思っております。

地域の中で介護サービスを利用したい方などおられましたら、ぜひご相談を寄せていただきましたことと、職員の紹介などもございましたら大変ありがたいと思っております。わたしたちも協同組織として一緒に進んでいきたいと思っておりますので、今後ともどうぞよろしくお願いたします。

健康講座 Vol.26

心電図検査で何がわかるの？

勤医協苦小牧病院 清水 検査技師

★心電図検査とは？

心臓はポンプのように動き、収縮と拡張を繰り返すことで全身に血液を送り出しています。

この動きは、規則正しいリズムで発生した電気信号が心臓の筋肉（心筋）に伝わり、心臓全体を刺激することで起こります。こうした電氣的活動を検出し、波形として記録したものが心電図になります。

ベッドに仰向けになった状態で、両手首・両足首・胸に計10個の電極をつけ記録します。記録された波形を分析し、それぞれの部分について異常がないかを判読していきます。（電極といっても機械から電気を流すわけではありませんので、ご安心を）



実際に受けたことがある方も多いのではないのでしょうか。『こんなに短い時間で何がわかるの？』『電気が流れたりはしないの？』と疑問に思ったことはありませんか？今回は、心電図検査で何がわかるのかを簡単に説明します。

★どんな病気がわかるの？

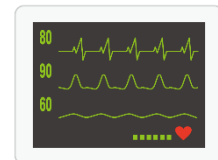
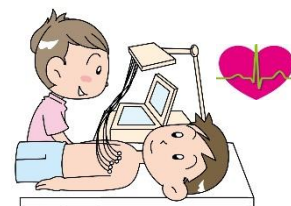
不整脈が起きていないか、心臓の筋肉に異常がないかなどがわかります。

- 不整脈：期外収縮・心房細動・脚ブロックなど
- 心筋異常：虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）・心肥大など

何気なく受けていただいている検査かとは思いますが、心臓の病気を見つける基本となる大切な検査です。

自覚症状がなく、突然命に関わる症状が出る場合もあります。検査結果は意識して確認するようにしましょう。

何らかの異常と判定された場合には、心臓の状態を詳しく調べてみることをおすすめします。



《6~7月の予定》

各イベントは人数制限等必要な場合があります。
お問合せ・お申込みは、友の会事務所へご連絡をお願いします。
☎ 0144-72-3291

★スタンディング行動

「平和憲法を守る」
6月2日(金) 13:00~
7月7日(金) 13:00~
病院前交差点

★ふまねっと教室(ふまねっと部)

6月3日(土) 6月17日(土)
7月1日(土) 7月15日(土)
各日とも 10:00~
勤医協苫小牧病院会議室

★ふれあいサロン(居場所づくり部)

6月20日(火) 7月18日(火)
各日とも10:30~12:00
見山東福祉会館
*笑っておしゃべりして少し体操を!

★病院まわり清掃(ボランティア部)

6月下旬を予定

★菖蒲畑の見学と散策の会

(レクリエーション部)

7月9日(日)
金太郎池周辺
10:00~11:30
*詳細はチラシをご覧ください

★見山松風班

健康サロン
6月9日(金) 13:30~
7月7日(金) 13:30~
見山東福祉センター

★うさとブロック

ふまねっと
6月19日(月) 13:30~
7月17日(月) 13:30~

★ときわ澄川ブロック

ウォーキング 川沿公園遊歩道
6月6日(火) 7月4日(火)
以降第1火曜日
各日とも10:00~

★東部ブロック

サロン「ハッピーダンス」
6月13日(火) 10:00~
住吉コミュニティセンター

★沼ノ端勇弘ブロック

パークゴルフ
6月16日(金) 10:00~
拓勇公園

《 お礼 》

先月のボランティア募集のチラシをご覧いただいた方から、宅配や布切れ花壇づくりなどにお問合せやご協力をいただきました。ありがとうございました。引き続き募集しておりますのでよろしくお願ひします。

シリーズ43 宅配者紹介

錦岡ブロック
呉羽 満敬 さん



現在82歳です。すでに20年以上配達しています。70歳頃から膝の痛みなど足が弱った感じがしていました。孫が置いていった犬の散歩をしていくうちに、歩幅が狭くなり、足も重くなりました。現在は45部ほど配達しています。種類や韓国の野菜を育てることも多いです。これはハマ

みんなの 友の会活動

桜を見に行きました
ゴールデンウィークに入ると人出が多くなるため、少し早かったのですが、4月25日(火)に出光カルチャーパークで桜をみる自然観察会を開催しました。現地集合なのでバスで来た方やマイカーなどで16人が集まりました。暖かい穏やかな自然観察日和となりました。1本の山桜の樹に何輪か咲いていましたが、他は蕾状態でした。谷口自然ガイドにより桜はもちろん、公園内の樹(落葉・やちだもなど)の説明があり、楽しい自然観察会となりました。



病院の中庭に花を植えました
シャクナゲやアジサイなど咲いていますので、待ち時間などの際には是非ご覧ください。
(ボランティア部:本波)

勤医協苫小牧病院よりお知らせ

令和5年度の特定健診が始まります!
5月下旬~6月始めにかけて苫小牧市の特定健診(タダとく健診) 受診券が順次発送されます。
受診券がお手元に届き次第、特定健診の予約が可能となります。
友の会員特典として貧血・尿酸・心電図検査が追加でき、また骨密度検査や頸動脈エコー検査などのオプション検査も助成が受けられます。
昨年度受診されなかった皆さんも、生活習慣病予防と健康管理のため今年健康診断を受けてみませんか?
詳しくは同封のチラシをご覧ください。
コロナ感染症5類への変更に関して
5月8日よりコロナ感染症の扱いが季節性インフルエンザ同様の5類に下がりました。法律の扱いとしては変わりませんが、実際の感染症としての脅威は変わりありません。
当院では、引き続きマスクの着用と手指消毒をお願いしております。
また、これまで同様に発熱外来を継続しておりますが、受診をご希望の際は予め電話でお問い合わせ頂きますようお願い致します。入院患者さんへの面会につきましては、事前にご予約が必要となりますのでご理解のほどよろしくお願ひします。
(事務長:吉嶋 威博)

シリーズ28 苫小牧の自然 タンポポ 谷口勇五郎



セイヨウタンポポの頭花

年中、町中に咲いているものはセイヨウタンポポです。明治の初め、札幌農学校の外人教師が食用として北米から種子を持ち込み栽培したものが野生化しました。
年中何回も咲き、受精なしに種子を作ります。1本の花柄に1つの頭花(小さな花の集まり)が付く、頭花の側面に総苞片(先のとがったもの)が多数付く、下へ反り返る。
花は日光が当たる(温度の説明)と開き、日没とともに閉じる。在来のエゾタンポポの花は春だけで受精しないと種子ができません。
山間部の道端にひっそり咲いている。総苞片は下へ反り返らない。海岸や林縁には在来のシコタンポポが少しある。総苞片は反り返らず角があり、灯台近くにある。
3種とも大きさや形はほぼ同じです。



シコタンタンポポの頭花



エゾタンポポの頭花

→ は総苞片やその角