



三郷わせだ健康友の会だより

ふれあい

MWK

三郷わせだ健康友の会

新型コロナウイルス感染拡大 第五波の中で
アカシア会常務理事 荒木 浩二

新型コロナウイルス第五波は、東京中心に一日に千人を超え、七月十二日緊急事態宣言が発出されました。宣言下での東京オリピックは、人の交流を活発化し感染への警戒感を緩め、感染者が全国的に一挙に増え、一日二万人を超える日が続きました。変異株(デルタ株、ミュー株など)も発見され、二十台から五十台への感染が拡大、家庭内感染も増えてきました。

このような状況下、八月後半から九月上旬にクリニックふれあい早稲田の発熱・感冒外来を受診された方の新型コロナウイルス陽性者率もこれまでの週数パーセント台から10%台に、30%台となる週もありました。陽性者が確認されると草加保健所へ報告しますが、この時期の保健所から陽性者への連絡は医療機関の報告から四日過ぎ

になることが判明しました。

このため私たちは、県から依頼されていた「自宅療養者への健康観察」への取り組みを決定し、草加保健所からパルスオキシメーター(指先で血中酸素を測定する)を預かり、対象者へ貸し出しました。陽性者への電話では「食事はどうすれば。家族も濃厚接触者で外出できない。アルコール消毒液や日常生活用品の買い物もできない」などの深刻な声が聞こえてきました。陽性者への県や市のサービスも使

用できるまで数日もかかる事も分り、課題も見えてきています。市内のコロナ陽性者受入れ病棟はみさと健和病院、三郷中央総合病院、三愛会総合病院ですが、すべてコロナ陽性者(軽症と中等症)で満床だそうです。そんな中、みさと健和病院では七月から新型コロナウイルス感染症患者への抗体カクテル療法(抗体を点滴で投与し軽症患者の重症化を防ぐための治療)に取り組み、これまで約五十

名の方に投与しているとのこと。感染者数のスピードは鈍化してきましたが、新規陽性者が後を絶ちません。地域の新型コロナウイルス感染症患者の重症化を防ぐため、ワクチン接種をはじめ発熱・感冒外来での早期発見、在宅療養者への健康観察などにもしっかりと取り組んでいきます。皆様にも「感染予防」の徹底をお願いします。(九月二十日記)



コロナ禍での「交流ハガキ活動」の暮らしぶり

暮らしぶり コロナ禍のなか、「同居家族に持病ありの者がいるが会社や学校には行かなければならず、行く先々で手洗いなどをし、友達との食事会も控えている」「外出を控えてウツになりそうになっている」と苦労されている方々。「笑う門には福来る。一日一回、必ず面白くなくても笑うようにしている」、「作り笑いでもよい、口角を上げるようにしている」。「ウクレレ

サークルが休みで楽譜の整理や練習」の方。「外出を控え自宅で読みたかった本を次々読んでいます」等々。皆さん様々な工夫をされています

友の会活動

「バス旅行、平和の集い、クリスマス会、素晴らしい、続けて」、「コロナ禍でも実施可能なウォーキングの充実を」や「友の会便りは身近な方々の記事も拝見でき楽しみにしている」などの感想には励まされます。「医療現場での最新情報の提供をしていただけると助かる」との貴重なご意見も。「女性の友の会の方ぜひお友達になって。友達が少ない」とのご要望も。皆様の力もお借りしてこれから問題の解決に努めていきます。

行政などへの意見等

オリピックのために国民に犠牲を強いる国や都知事への怒り。病院に入らず家で看とり亡くなる方がいる社会への疑問。医療費二割撤回や原発中止・軍事費の大幅カット、ワクチン予約への細やかな配慮を等々。行政等について主権者としての姿勢が伝わってきます。

今後、皆さまの声を友の会活動に反映するようまいります。

※前号で紹介できなかったお便りは、3頁の増刷版に要約を掲載しました。

おしゃべりサロン(32回)再会

九月四日・中島寿々江さん(狭山市)

に来て頂きました。中島さんは一九四五年八月六日広島で爆心地から3,2km離れた自宅で被爆した方です。当時の様子や今の思いを語って頂きました。大きな広島市の地図を背景にして。

六日の朝、突然の閃光と衝撃音で一時気を失ったが、気が付くと家は傾き父親は血だらけで倒れていた。自分も肘にガラスの破片が突き刺さっていた。そのうち市内の方から黒っぽい顔、ぼろぼろの衣服、両手は前にあげた人たちがたくさん歩いてきた。その両手からは、わかめをぶら下げているように皮膚が吊れ下がっていた。実は中島さんは一週間前まで雑魚場(爆心地0,8km)に祖母と住んでいて大手町国民学校に通っていた(当時六年生)両親



広島で被爆した様子について講演される中島さん

は祖母達を探しにいった。祖母は玄関先で死亡していた。叔母は避難先まで行ったがそこで死亡していた。家

にいとこの兄弟(九歳と四歳)と母親の三人が避難してきた。みんな無傷で元気だったので手を取り合って喜んだ。男の子達は「静かにしなさい」と母親に叱られるほど元気だったのに、一週間しない内に「苦しいよう、苦しいよう」といって亡くなってしまった。海軍から復員してきた夫に二人の子供を亡くしたことを何度も頭を下げてわびる母親であった。

二四歳で結婚し妊娠したが死産だった。医師から「お気の毒だが、あなたのためにも、お子さんのためにもよかったですかもしれない」といわれた。後に被爆者の子に小頭症の児が生まれることがあるということを知った。

その後被爆のことは口を閉ざしていたが、原爆はマンハッタン計画に依って開発された新兵器でその破壊力、殺傷力を試すために広島に投下されたというのを知って二〇〇六年から、講演を引き受けることにしたとのことです。

あの幼いときの元気な声、雑魚場から一緒に学校へ通った友達や、その

他多くの犠牲者の方々の代弁をしなくてはと固い決意と怒りを込めてのお話でした。 藤川 記

平和写真展 原水禁大会スーム視聴

八月七日、表記の集いを開催し、十名の方が参加しました。

ズームでは、広島市長の平和宣言も視聴しました。写真展では前間の田口仲子さんより寄贈して頂いた昭和十年代の内閣情報局編輯の「写真週報」や朝日グラフなどの原本も被爆の写真とともに掲示しました。

『読んでみよう』⑩ ¥1400

「最強の体調を引き出す『超肺活』」

小林弘幸著、末武信宏監修

アスコム社 2021年3月29日刊

「コロナ禍」によって、多くの人が「エクモ」と云う「肺機能維持装置」の大切さを知りました、しかも収束の見えない状況が続いています。子供の頃から吐いて吸う」の呼吸を意識したのは、緊張や「下キドキ」した時に「深呼吸！」と誰かに言われて二〜三回深呼吸して鎮めた記憶があるだけで、成人になるまで運動をして息苦しいとか息切れを意識することは有りませんでしたし

呼吸」する事も無意識でした。四十年前に三郷の住人なり、初めは江戸川の土手を五〜六kmと土手の階段十五回を上下しても息切れや息苦しくなる事は有りませんでした。八十歳を過ぎる頃から脚力は問題ないが階段の十五回が十回になり、七回になり現在は五回でも呼吸困難になってしまいました。何か対策は無いかと思っていた時に出会ったのがこの『本』で、読んでみよう』に加えて『やってみよう』の本なので、肺を活性化することは「心・身」の健康の根源と説き誰でも易しく理解できます。

一つは、呼吸法は「座禅」・「ヨガ」・「太極拳」そして今流行りの「瞑想法」に繋がる、規則的に大きく吸って吐く、一日に二万リットルを意識・無意識で呼吸することが「心」と「身体」の健康に効果があり。もう一つは、肺と心臓を入れている「肋骨」・「脊椎」・「胸骨」から成る籠(胸郭)の周りの筋肉が硬くなっているのをストレッチで柔らかくし「肺」が膨らみ易くし呼吸量を増やす簡単な免疫力アップの「肺活トレーニング」です。私もチャレンジしています。『コロナ禍』を克服する為にも是非お試しあれ！。 久々湊 記

「交流ハガキ活動」に寄せられた
皆様からの便り(その②)

★昨年ウクレレサークル「ふれあい」と「友の会」へ入会。その後からコロナウィルスとの戦いが始まり、ウクレレサークルもしばらくの間お休み。休み中はサークルの赤坂先生から頂いた大量の楽譜の整理や興味のある曲の練習、特別定額給付金を使って少し高価なコンサートウクレレを購入。私は合唱団、ボウリング等の趣味に加え多少のアルバイトも行っており、活動の制限からの不自由を余り感じませんでした。今は、ウクレレサークルのステージに向けての練習、第九合唱の演奏会も年末開催の可能性を信じて頑張っています。

「友の会」便りは身近な方々の記事も拝見でき楽しみにしています。今は会の行事へも積極的に参加し、会員との交流を深めたいと思っています。 M

★家族全員、クリニックふれあい早稲田に通院しており、いつも大場院長、大場副院長、看護師の方々、スタッフの方々に大変お世話になってます。赤ん坊の頃から見ていただいた孫も今は大学二年生となり、重い病気もせず今日まで過ごしているのも皆様のお陰と感謝しております。 A

★①高齢者への医療費二割を撤回し
て欲しい②原発を休止して、汚染物質を出さないで欲しい。私の故郷青森県は核汚染物質の保管場所になっていてもう余裕なしの様だがなぜ受入れたのか残念だ。核兵器禁止条約への不参加は日本人としてはずかしい③軍事費を大幅にカットして、教育、研究に力を入れるべき④自民党議員の汚職が目にする。

★同居家族に持病ありの者がいるが会社や学校へ行くため外出しなければならぬ。勤務先、学校到着時、帰宅時にうがい・手洗い・洗顔をしっかりしている。また学校でも禁止されているため友達との食事会も控えるなど自分たちで出来る感染対策をしている。医療現場での最新情報を通信などで情報提供をしていただけると助かります。 B

★①「読んでみよう」に関して一年余りが経過。II会員の要望を聞いて、推薦本の書評を書く。ロニ幹事3人くらいで分野別に順次書く！(誰かいませんか?)②「ウォーキング」新しい橋が出来るとぐるっと回ると約5km余。新ルートに。③「会員だより」のコーナーを設ける。何か記念品でも④新しいサークル案を提案して会員を募集する。(折り紙サークル等) K

★今コロナ禍で高齢者の健康維持のための交流会などほとんど出来なくなり、健康に暮らすことがむずかしくなっている。そんななか、友の会のウォーキングコースの江戸川土手を南北2つのコースに分ける等の役員さん方の智慧と御苦労に感謝します。これからもできれば屋外で行うウォーキング等計画を画していただけると願っている。 K

★コロナさわぎの毎日が仲々おさまりません。「不要不急」の外出はしないように、と度々言われるけれど「不要不急」は誰が決めるのかしら?とブツクサ言い乍ら、でも年寄りの部類の私は外出控えめに過ごしています。その分家での時間に恵まれて読みたかった本を次々と読んだり(乱読!すぐ忘れそう)、今年は初めて近所の方からいただいた梅をついた。梅干しも土用干しの最中です。毎日食事のための調理も楽しんでます。 S



投票に行つて自民党政治にサヨナラを

自民党総裁に岸田氏が就任した。同氏は、閣僚や党の幹部を歴任、森友問題の再調査にも後ろ向きで安倍・菅政治直系の後継者だ。コロナ対応に無為無策、救える命が救えなくても恥じない政治をこれ以上続けさせてはいけない。

十一月には総選挙がある。自民党の得票(比例)は全有権者比で18%程度、国民の支持は高くない。国の代表を選ぶのは主権者・国民だ。多くの人が投票に行けば政治はかえられる。お友達やお子さんも誘って投票に行こう。 岡田 記

友の会の行事など

- ウクレレ&フラダンスショー
10・30十三時文化会館小ホール
ウクレレサークルが14時半と16時の二回各二十分出演します
- おしゃべりサロン 11・6(土)
13時半〜ラポルタにて
- ウォーキング 12・5(日) 8時半〜
クリニックふれあい前集合
- クリスマス会 12月実施予定
企画や出し物の案を募集中です
- お詫び 前69号の印刷が不鮮明となりました。お詫びします。