



# くまもと健康友の会だより

2016年秋号

<http://www.geocities.jp/xqdcg803/>

発行 2016年9月1日 くまもと健康友の会 会長 上野美恵子

〒862-0954 熊本市中央区神水1-21-16 e-mail:kumatomo2003@yahoo.co.jp TEL096-383-8707 FAX096-383-1633



写真：震災避難所で足浴支援の民医連職員 撮影／角 政美氏

この半年間で思うこと  
全国からの支援、ありがとうございました



くまもと健康友の会事務局長

大榎 学

昨年末からの半年間は、私の人生にこれまで経験したことのない事が続きました。

ひとつは、私事ですが人生で初めての手術を経験したことです。3ヶ月間に3回もの手術を受けました。術後の体調が思わしくなく、いろいろな症状が出て入院中には最高血圧が200を越える日も珍しくありませんでした。心細い毎日でしたが、主治医と研修医の2名のドクターが、毎日ベッドサイドに入れ替わり立ち替わり、顔を見せて声をかけてくれました。夜9時過ぎに様子を見に来ることもあり、土日も同様でその日の症状に応じて適切に対応してもらいました。看護師も二交替の過密勤務の中で看護しており、そのチームワークの中で何とか苦しい入院生活乗り越え3月中旬に退院することが出来ました。今は健康のありがたみをつくづく感じています。

ふたつは、4月中旬に起きた熊本地震です。これまで経験したことのない下から突き上げるような大きな揺れが自宅を襲い、地鳴りを初めて体験しました。真夜中の地鳴りは不気味なものです。その後、電気はすぐに回復しましたが水道が出なくなり、毎日の水確保が大変でした。私も自宅療養を終えて6月から職場に復帰したのですが、友の会では地域訪問の真っ最中でした。週替わりで全国からの支援者が地域訪問に同行してくれました。被害の大きかった益城町などを訪問し、会員の様子をうかがいアンケート調査をし、要望があれば後片付けや家具の分解撤去等を行いました。全国からの支援者の姿は、多くの熊本の民医連職員や友の会員を励ましてくれました。訪問時に「〇〇県から来られました。」と紹介すると、会員さんが「わざわざそんなに遠いところから」と感激の声をあげてくれました。

現在でも1000名を越える方(8月15日現在)が未だに避難を続けています。熊本にはその他、自治体など公的機関をはじめ、民間、多くのボランティアの皆さんが継続的に支援をしてくれています。くまもと健康友の会も寄せ書きや募金をいただきました。ありがたい気持ちでいっぱいです。全国の民医連、友の会共同組織の仲間の皆様に改めて御礼を申し上げます。

# 震災直後の取り組み

くまもと健康友の会事務局次長  
田邊 菜穂子

## 健康まつりは中止に

私たちが二度も襲った震度7の大地震、まだ現場を守る事で精一杯だった4月20日、熊本県民医連地震対策本部から友の会会員さんの安否確認を“今しなければ”と訪問行動が提起されました。

行動は病院職員の負担を減らすため「全国の民医連職員の支援を借りる」と決まったため、早速友の会事務局次長の高崎氏を中心に、当初健康まつりを行うために勤務していた歴代事務局の田中氏、近藤氏にも手伝ってもらい、私たちは一番被災の激しかった益城の友の会会員さん宅の地図落としにかかりました。

4月22日から医師、看護師、事務等の全国からの支援者8名(2名1組)の力を借りて訪問が始まりました。

友の会には友の会だより春号が、発送するばかりに用意されていました。訪問は会員さんの安否を確認し、そして友の会だよりを届け、現在の状況をお聞きするというのが目的です。益城は会員宅を訪ねあてても倒壊していたり、避難所へ避難

されている方ばかりで、会えた会員さんからはその当時の怖かった体験談と次々起こる余震への恐怖、ライフラインが止まっていることの不便さ、これから先の生活再建の見通しがつかないこと、片付ける気力が湧いてこない等のお話を伺いました。そんな中でも被災者である会員さんから、「遠くから訪ねてくださりご苦労様。ありがとう。気を付けてください。」等の温



車中泊者の健康調査(益城町広崎 4月)



「いつでも元気6月号」を読者に配達(益城町 5月19日) 撮影:野田雅也氏



民医連職員による足浴風景(益城町総合体育館 6月10日)



会員訪問の準備(友の会事務所 6月1日)



全国支援者と会員宅への訪問調査(江津 6月11日)

かいねぎらいの言葉もいただきました。益城訪問を終えると、沼山津、桜木、佐土原、健軍と熊本市内の訪問に移り、くわみず病院周辺は、神水1～2丁目、神水本町の全戸訪問を続けました。

健康の相談、市民病院が受診できないのでくわみず病院にかかれるか、塀が倒れそうなので壊すのを手伝ってほしい、等いろんな声に耳を傾け、健康上再度訪問が必要な方には翌日も訪問する等、友の会会員含め、被災者377名と対話す

ることが出来ました。

震災初期のこの訪問(第一ステージ)では会員さん、地域の方々の健康、生活、要望等を多く掴む事が出来ました。これにより友の会が会員さんと、より繋がりを深められた事は何よりの宝となりました。これが出来たのも全国の民医連からの支援のおかげです。これは6月からの職員自らの訪問で会員さんとの繋がりを作っていく第2ステージへと続くものとなりました。

## 6月からはアンケートを持って友の会員訪問

6月1日からくわみず病院・ひまわり薬局・八王寺の杜職員と友の会会員で、復旧・復興への第1歩を踏み出すための地域活動支援としての第2ステージの訪問活動(御用聞き「困りごと」把握)をおこないました。友の会事務局では、第1ステージと同じように、地域訪問のための地図落としや送迎に取り組んできました。22日間、156人(職員・県連内事業所91、全国支援50、友の会15)のみなさんで526件を訪問し、面談できたのは243件で、230件のアンケートを回収できました。訪問することに関して職員からは、「一月半以上経っているのに会員さんは会ってくれるのか」「状況を聞いたところで話してくれるのか」など不安や疑問も出されました。そのような中で訪問は始まりました。あるくわみず病院の職場責任者は、「この大変なときに業務を維持することで日一杯なのに、地域訪問に人を回すだけの効果があるのか、率直に言って疑問だった。しかし、自分が地域に入って、会員さんと会い、意見や感想を伺うことは本当に大事なことだと思った。今後は、確信を持って職場から送り出したい。」と感想を出されていました。こうした不安や疑問のある中で、本当に実践的に励まし地域訪問をリードしてくれたのが、全国から支援に来ていただいた皆さんでした。どの方もこの地味で重たい訪問活動に、被災者に優しく寄り添い、ユーモアで明るく振る舞い、楽しく取り組み、職員や会員の取

り組みを援助し、励ましていただいたのです。こうした支援が無ければ訪問できなかった活動だと思います。また、小田、小山、神田、立石、安田の各友の会役員さんには、会員宅訪問に同行していただきました。全国支援者からは、「地域の方は本当に喜んで迎えてくれて、日頃のみなさんの活動が信頼されているんですね」と感想を述べてくれました。この第2ステージでは、6件の後片付けなどのボランティア活動もしましたが、「こんなことまで、病院がやってくれるの!」とそれぞれに感謝されました。震災復興はまだまだ続きます。困り事がありましたら、友の会事務局までご連絡下さい。



会員宅への訪問(戸島西 6月22日)



全国からの支援者の皆さんと(友の会事務所 6月14日)



会員宅の後片付け(月出 6月23日)

## たくまの里が避難所に 震災時に施設に避難住民を受け入れて～住民のがんばりに助けられ

4月16日(土)1:25に震度7の地震発生(本震)。入居者の安否を確認して物が散乱する中、各階で避難誘導を完了させ、リビングで集団介護を行いました。管理者を中心に朝夕2回対策会議を行い、事業運営や避難所対応をしました。ライフラインは電気が2時間後、ガス11日目、水道13日目に復旧しました。エレベーターは4日目から使用できるようになり、ライフライン復旧に合わせて事業を再開しました。

前震時に住民から「隣地のスーパー駐車場に避難してきている。今夜は施設に避難させてほしい」と申し出があり、住民7名が翌朝まで避難されました。本震発生直後より子どもから高齢者、妊産婦、介護が必要な方など大勢の住民が当施設に避難してこられました。1日最大90人、平均70人が2週間避難生活されました。たくまの里は開設時



より、災害時には施設を開放して避難所とすることを決めており、備蓄品のほかに業者から支援を受

け、毛布やマットなどの寝具類を準備しました。宿泊ができるようになったところで食事の問題が出てきました。住民で米を持ち寄り、炊き出しを行い、おにぎりが避難者に振る舞われました。このような経緯で、避難者の中から自主的に支援活動をされる人たちが現れ、自治組織が



炊き出しの準備

作られました。この自治組織と事業所管理部が連携して避難所運営にあたりました。たくまの里の避難所は2週間の運営で4月末には閉鎖しましたが「ここに来てよかった。助かった」「名残惜しい」など感謝の声が多く聞かれました。今回の震災を通じて、住民との日常的な、つながりの大切さがさらに求められ、地域住民の自助・互助の力を知る機会となりました。これから住みやすい街づくりを健康友の会と共に住民と連携して取組んでいきたいと思ひます。

(特別養護老人ホームたくまの里施設長 作取 久)



## 人はひとりでは何も出来ないが、 力を合わせることで何事も頑張っていける

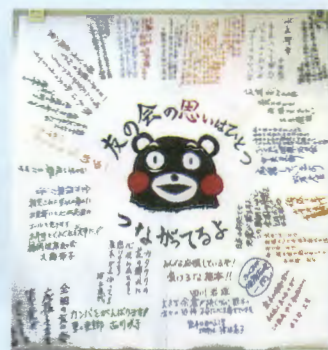
4月14日。体験したこともない大地震に、同じ敷地に居る三男夫婦が飛んで来てくれて3人で布団にもぐり、いつでも外に飛び出せる準備をして不安な一夜を我が家で過ごしました。4月16日には本震発生。雨も降る中、前の一人暮らしピアノの先生が、いつも裾分けする仲で、「愛犬が居てどこにも行けない、泊めて?」と、小雨の夜に犬を抱いてこられ、私の顔を見るなり泣き出しました。そして、次の日から、いろんな方々が頼ってこられました。直接知らない方も、友の会員さんの紹介、またその紹介で来られた方もありました。

一時は7家族15人の生活の時もありました。少し落ち着いた夜は、夕食後に、音楽療法士のピアノの先生と一緒にゲームしたり、小学校の避難所や病院のデイケア室のうたう会にアコーディオンを持って参加しました。今回は民医連、友の会、その他の組織の方々の援助があればこそ、

私ごとき者でも少しは役に立てたかと、今幸せな気持ちで過ごしています。民医連に勤め32年、退職後18年目。今回の地震で民医連の連帯の力の大きさに、テレビで活動を見て感動させられました。お金で買えないボランティア精神、全国の仲間に支えられることの喜び、人はひとりでは何も出来ないが、力を合わせることで何事も頑張っていけると、今回の地震は教えてくれました。

全国の皆さんに、心からの感謝の気持ちも伝えたい。本当にありがとうございました。

(京塚班 原田 スミ子)



ふくおか健康友の会からの激励旗

# 身体を動かして、こころもからだもリフレッシュ!!



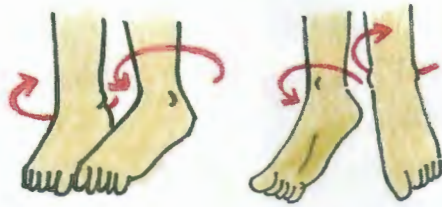
くわみず病院  
リハビリテーション科  
理学療法士 勝木 進

生活が室内中心だと運動不足になり、心身両面の活動力を失ってきます(=廃用症候)。また、長く同じ姿勢を取り続けると、血管に血の塊ができ、それが肺を詰まらせ胸痛や呼吸困難を起こすことがあります(=エコノミークラス症候群)。人は動くことで心身機能を維持しており、逆に使わないでいると衰えていきます。

さあ、椅子に座って・立って身体を動かし、歩きましょう。

## 1.足首の回旋運動(椅子にすわって)

- つま先で、円を描くように回す
- 内回し、外回しそれぞれ10回程度



## 2.肩回し運動(椅子にすわって)

- 両手を肩におき、肘で円を描くようにゆっくりと肩を回す
- 前回し、後ろ回し、それぞれ10回程度



## 3.スクワット(椅子の背もたれをもって立つ)

- 足を少し開いて、背筋を伸ばして椅子の後ろに立ち、膝をゆっくり曲げて腰を下ろす
- このとき膝は前に出さず、後方に腰掛けるような感覚でゆっくりと息を止めずにそれぞれ10回程度



## 4.踵上げ(椅子の背もたれをもって立つ)

- 足を少し開いて椅子の後ろに立ち、両足で踵を上げ5秒ほど数えて、またゆっくりと下す
- それぞれ10回程度



## 5.ウォーキング

- 歩行は最も手軽に行える有酸素運動です
- 少し早めのニコニコペースで20分程度から始めましょう
- =効果的な歩き方=
  - 背筋を伸ばして胸をはって、肩の力を抜いて、腕を大きく振る
  - 歩幅は大きめに、踵から接地する
- =注意事項=
  - 水分をしっかり取ること
  - ゆったりとした服装で、クッションのきいたシューズを履くこと
  - 体調の悪い日は休むこと



# 神水1丁目など4班で、班会を再開!

熊本地震から今日(8月14日)で、4ヶ月。震災の爪痕はまだ、街のあちこちに残っていますが、復帰・復興に向けて歩み始めているのも確かです。友の会も、7月から水前寺公園、八王寺の杜、若葉、神水1丁目の4つの班で班会が再開され、8月は3班が予定されています。地震を振り返り、みんなで元気よく復帰・復興し、住みよいまちづくりをめざそうとの思いから、「熊本地震と民医連、そして私」のテーマで取り組んでいます。松本久副院長が、南阿蘇の立野病院が閉鎖されたことから、同地区の医療コーディネーターとして取り組まれたことや、全国の民医連の支援を受けてくわみず病院の他、各事業所の職員のみなさんが頑張った様子など見ていただきました。地域の会員さんを訪問した第2ステージの報告(3面)もおこなっています。1丁目班では、薬学生が元気よく「食中毒」の話もしてくれました。



神水1丁目班

## 妻のフルート



(画:浦本 一代)

## 地域包括ケア・まちづくり担い手 養成連続講座始めました! 社会医療法人芳和会本部看護部長 吉田 京子

地域で支えあうことの大切さは今回の熊本地震でも皆さんが実感されているのではないのでしょうか?

高齢になっても、一人になっても、住み慣れた地域で自分らしい生活が続けられるまちづくりを目指して、芳和会では健康友の会の皆さんと共に、学習と体験の連続講座を始めました。まちづくりに皆さんの知恵と力をお貸しください。

一回目は七月三十日(土)にたくまの里にて、「地域包括ケアとは」と題して熊本市社会福祉協議会会長の潮谷愛二氏に講演頂きました。「地域包括ケアの実態はつかめていない。政府は期待できない。自分の健康寿命を伸ばしていくためのポイントは…」などお話されました。こういう集う場所に出向き社会とつながることを大切に、活動を続けてください、というメッセージもありました。ユーモアのあるお話で楽しい時間でした。

今後3回の講座を準備しています。くまもと健康友の会では参加者を募っています。どうぞご参加ください。

★第二回 九月三日(土)14時 「震災に強いまちづくり」

ささえりあ水前寺センター長 谷口千代子氏

★第三回 十月 体験学習「車いすの介助」「健康サロン」

「地域見守り活動」

★第四回 二月 「認知症って?」学習会



7月30日 潮谷 愛二氏講演

## 地域で共同して友の会を大きく強くしましょう ～友の会強化発展月間に取り組みます～

くらしにくい世の中になってきました。この夏、国民健康保険加入世帯に国民健康保険税の納入通知が送られてきたと思います。友の会事務局のまわりでも「高すぎる」との声を聞きます。今、私たちの生活を支える社会保障制度は変化の一途をたどっています。消費税は8%に上げながら、安倍自公政権は社会保障の自然増分をこの4年間で1兆3千億円も削減してきました。今後も介護保険利用料の負担上限額引き上げ、75歳以上の窓口負担を2割へ、年金削減など改悪案は目白押しです。

先の参議院議員選挙では、改憲勢力が改憲発議に必要な162議席を上回り、163議席を獲得しました。しかし、全ての一人区で野党共闘が成立し、全国的に新しい流れの第一歩が出来ました。このような中でくまもと健康友の会は10月から2ヶ月間、友の会強化発展月間に取り組みます。9月4～5日には石川県で全日本民医連共同組織活動交流集会在開催されます。くまもと健康友の会から田中副会長、高崎事務局次長、くわみず病院から緒方さんの3名



昨年の月間では、一年目の看護師が地域で班会の講師になりました

が参加します。全国の経験を持ちかえり、秋の強化月間に取り組んでいきたいと思えます。友の会員の皆様と「安心して住みつけられるまちづくり」運動に取り組んでいきましょう。

### TOPICS

## 砂取復興夏祭り開催

8月20日に砂取小学校にて砂取復興夏祭りが開催されました。今年は熊本地震もありました。さらに砂取小学校100周年にあたり、何とか地域を元気にしたいという思いが重なり、砂取復興夏祭り実行委員会と神水盆踊り実行委員会が合同で夏祭りを開催することになりました。今回、実行委員会では熊本市青年会館・体育館に避難されて

いる方々にバザー券を配布し、招待しました。当日は小学校の校庭に舞台が設置されて2000名以上が集い、神水雨乞い太鼓やコンサート、バナナのたたき売り、盆踊りなどの催しや多くのバザー店も出て、老若男女で賑わいました。くわみず病院の「くわバンド」も友情出演しました。

(記 大楠)



神水大太鼓の演舞



子供たちによる花火大会

# くまもと健康友の会 お知らせコーナー

## 地域包括ケア・まちづくり担い手養成講座第2回 震災に強いまちづくり

- とき／9月3日(土) 14:00～15:30
- 場所／たくまの里 地域交流スペース
- 講師／熊本市高齢者支援センターささえりあ水前寺センター長 谷口千代子氏

## 秋の友の会旅行

- とき／10月2日(日)
- 日程／8:30 神水公園発  
5:30 神水公園着
- 場所／かんぼの宿 阿蘇
- 参加費／3,500円
- 仙酔峡温泉 タオル持参のこと
- リンゴ狩り(1kg700円相当)
- グラウンドゴルフ大会 1～5位 賞品付き

## 熊本県健康友の会活動交流集会

- とき／10月8日(土) 14時～17時
- 場所／菊陽病院 大会議室

## 第35回 くまもと健康友の会 定期総会

- とき／9月17日(土) 14:00～17:00
- 場所／水前寺共済会館(グレースシア)

### 記念講演

テーマ／「憲法にもとづく震災復興」  
講師／寺内大介弁護士(たんぼぼ法律事務所)

## 第38回

## みんなでうたう会のご案内

- とき／10月23日(日)  
13:30～15:30
  - 場所／くわみず病院  
別館1F・通所リハ
  - 参加費／300円  
(歌集は用意してあります)
- ☆どなたもどうぞおいでください。

## 大谷励名誉会長を偲ぶ

大谷さんの訃報を聞いて、やっぱりビックリしました。不死身のお谷さんと思っていたんで、えっ！と思わず叫んだのです。実は大谷さんを大楠さん(ごめん!!)と勘違いしたものですから。

しかし、昨日、千代の富士の葬儀で、あるご仁が、「わたしは、お悔やみはしません」とテレビでおっしゃっていたのを聞いて、私も大谷さんにはお悔やみしたくありません。山男ですもの、死ぬはずがありません。

小生、42年前に熊本保養院の大谷事務長のもとで次長として勤務することに。一年後、大谷さんは保険医協会の事務局長に転職され、後を引き継いで私が保養院の事務長をすることになったのです。

まじめな事務長だと思っていたのですが、85歳の手記を見てビックリ、なんと！と、思っていました。実は、何度か女性遍歴を聞いたことがあるのですが、字数を超えたので削除します。と言いたいのですが、大谷さんの名誉のために!! 天国でまた山登り(どこの山?)を楽しんでください。

(社福)やまびこ福祉会・上野修一

大谷励さんは7月10日に満97歳で逝去されました。生前のご遺徳を偲び心より哀悼の意を表します。



会長 大谷 励 (85歳)  
くまもと健康友の会 新巻の美しい記念誌

85歳で出版した著書

「長生きの秘訣」