

踏み出そう新たなステージへみんなの力が新渡戸の未来

12月号

令和2年12月1日号



新渡戸記念 中野総合病院 だより

Nitobe Memorial Nakano General Hospital

東京医療

住所 東京都中野区中央四丁目59番16号

TEL 03-3382-1231 (代) 夜間受付 03-3382-9991

ホームページ <http://www.nakanosogo.or.jp> E-mail soumu@nakanosogo.or.jp

第378号

発行人/理事長 入江 徹也

発行責任者/事務局長 横井 悟

早期リハビリテーションが求められています

新渡戸記念中野総合病院 整形外科 理学療法科 部長 富岡 秀樹

新型コロナウイルスの蔓延による自粛生活から、Withコロナの新しい生活様式の中ではありますが外出できるような社会に戻ってきました。健康維持のためにも外出できる機会を増やしましょう。

厚生労働省(簡易生命表)より、「2019年の日本人の平均寿命は女性が87.45歳、男性が81.41歳でいずれも過去最高を更新した。女性が7年連続、男性が8年連続の更新。前年に比べて女性は0.13歳、男性は0.16歳、それぞれ寿命が伸びたのは、3大死因であるがんや心疾患、脳血管疾患による死亡率が改善したことが長寿化の要因になった。日本人は女性が香港に次いで世界2位、男性が香港、スイスに次いで世界3位であった。」と発表されました。

こうした寿命の高齢化に伴い、転倒してなくても骨粗鬆症のため自然に骨折をしているケースも存在します。部屋の整理整頓からはじめバリアフリー・明るい照明・手すりを設置するなど住宅改修を行うことで環境を見直し、転倒の危険因子を減らすことが重要です。また、油断や不注意だけが転倒につながるとも限りません。加齢に伴う身体機能の変化だけでなく、実は気づいていない医学的な病気が隠れている場合もあります。「最近、バランスが悪いな」と自覚している方は、総合病院

である当院に、どうぞお気軽に相談していただければ幸いです。

病気や外傷のために入院した後にリハビリテーションが必要となる場合があります。なぜなら薬物治療や手術で病気や外傷の治療は進んだとしても、思うように身体を動かすことができない期間があるため徐々に体力が低下し、在宅に退院することが困難となる場合があるからです。また、なかには職場復帰や競技復帰といったハイレベルな目標が必要な場合もあります。以上のような観点から、患者さんの活動レベルを極端に低下させないために、治療を開始した後に早期からリハビリテーションを開始することが求められる時代になっています。



新渡戸記念中野総合病院 がん哲学外来



新渡戸稲造記念センターの樋野 興夫センター長が担当します「がん哲学外来」は、がんに関わるさまざまな悩みを、対話を通して解消する外来です。

対象は、東京医療生活協同組合の組合員およびそのご家族の方で、外来に費用はかかりません。当生協組合員(原則)の方ならどなたでも無料で予約できます。

予約受付 新渡戸記念中野総合病院 患者支援センター

電話 03-3382-1507 **受付時間** 午前8時30分～午後4時30分

開催予定日 2020年12月2日(水)、12月9日(水)、12月15日(火)、12月22日(火)
1回あたり約50分(1日4組まで)

組合員でない方は
お気軽に予約受付に
ご相談ください。

当院ホームページ上で、樋野 興夫センター長による『言葉の院外処方箋』が毎週更新されています。ぜひご覧ください。

インフルエンザ予防接種を行っています

予防接種はインフルエンザを発症する可能性を減らし、もし発症しても重症化を防ぎます。ワクチン接種から実際に効果を発揮するまで2週間程度かかるため、お早めに接種ください。

当院でのインフルエンザ予防接種は予約制となりますので、ご希望の方は1階④番受付、またはお電話にてご予約を承ります。なお中学生以下の方は小児科でのご予約となりますので、小児科外来までお問い合わせください。

予約枠 1日30名

日程 12月25日(金)までの月曜日～金曜日

受付 15:00～ 接種 15:30～16:00

費用 65歳以上(問診票を持参の方) 中野区の方は無料
*中野区以外の方は、お住まいの市町村にご確認ください。
65歳未満 4,400円

電話 03-3382-1231(代) 予防接種とお伝えください。
(9:00～16:00/日曜・祝日除く)

*当院では妊婦の方へインフルエンザ予防接種を行っておりません。かかりつけ医にご相談ください。

組合員の皆様へ

東京医療生活協同組合は、機関紙「新渡戸記念中野総合病院だより」を通して私どもの活動を皆様にお知らせして、皆様との交流を図って参りました。このたび、この活動をさらに発展させ、皆様からのご意見を積極的にお聞きして、当生協の運営に役立てることといたしました。

つきましては、当組合に対するご意見、ご要望を郵便、メール、またはFAXにてお送りくださいますようお願いいたします。なお、ご意見をお送りいただきます際には、ご氏名に加えて必ず組合員番号(組合員証に第〇〇〇〇〇号と記載されています)をご記入いただきますようお願いいたします。



宛先

東京医療生活協同組合総務課

住所 〒164-0011 中野区中央4丁目59番16号

メール soumu@nakanosogo.or.jp **FAX** 03-3381-4799

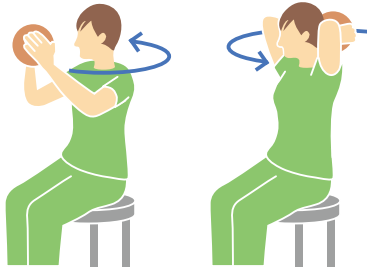
自宅にある棒などを使ってのストレッチで、肩甲骨の周囲が柔らかくなった方もいると思います。今回は実際に動作に移して運動を行ってみましょう。ボールを顔の前と頭の後ろで交互に持ち替えます。もうひとつは、腹部と腰部で交互に持ち替えます。この運動は正面と真後ろで持ち替えられると、さらに効果が上がります。

まずは、1日3回で。1回の目安は5分程度から始めてみましょう。例えば、朝は日常生活で体を動かした後、昼は空き時間、夜は就寝前などと日課として時間を決めると習慣となり継続しやすいです。

ご注意! ストレッチしてもいいかな、と心配のある方は、必ずかかりつけ医または当院整形外科に受診してから行いましょう。

ボール回し運動 1

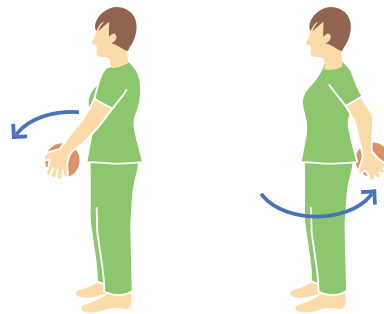
20回×3セット



ボールをつかみ、右手から左手（または左手から右手）へと持ち替えながら、顔の前から頭の後ろへとボールを移動させます。

ボール回し運動 2

20回×3セット



ボールをつかみ、右手から左手（または左手から右手）へと持ち替えながら、身体の前から後ろへとボールを移動させます。

12月の小児救急体制



12月1日から31日までの、準夜間小児初期救急医療体制は下記の通りです。なお、事情により休診になる場合や、医師の変更もあり得ますのでご了承ください。ご不明な点は、下記夜間受付にお問い合わせ願います。

*血液検査、点滴等の処置、入院等を必要とする場合は他病院を紹介します。

- 受付時間 毎日午後6時30分～午後9時45分
- 診療時間 毎日午後7時～午後10時
- 夜間受付 ☎03-3382-9991

12月準夜間小児初期救急担当医

日	月	火	水	木	金	土
		1 山岸 千尋	2 由良 明彦	3 赤松 信子	4 清水 泰岳	5 保崎 明
6 右田 王介	7 小須賀 基通	8 多田 光	9 春原 大介	10 奈良 昇乃助	11 右田 王介	12 菅波 佑介
13 清水 泰岳	14 亀井 宏一	15 高梨 栄	16 栗津 緑	17 赤松 信子	18 右田 王介	19 渡邊 由祐
20 右田 王介	21 小須賀 基通	22 細谷 直人	23 栗津 緑	24 奈良 昇乃助	25 右田 王介	26 菅波 佑介
27 清水 泰岳	28 小須賀 基通	29 亀井 宏一	30 清水 泰岳	31 右田 王介		

生協組合へのご加入のお願い

新渡戸記念中野総合病院の母体である東京医療生活協同組合は、「消費生活協同組合」の法人です。この生活協同組合は、組合員の皆様からの出資金が経営の基盤になっています。東京都内にご住所がある方、あるいは東京都内の企業に勤務されている方であれば、どなたでも組合への加入の資格があります。

組合員にご加入いただけますと、入院されて個室に入られた場合、室料差額が1日あたり500円引きになります。また、健康管理科にて日帰り人間ドックを受けられる場合は、3,000円引きになるといった特典があります。

組合に加入するには、出資申込書に出資金（1口200円、5口1,000円より）を添えてお申し込みください。

なお、すでに組合員になられている方は、随時増資が可能ですので、4番窓口までお申し付けください。

また、組合員の方でご住所等にご変更のある場合は、担当係までご連絡くださいますようお願いいたします。

担当 新渡戸記念中野総合病院 総務課
☎03-3382-1231(代)

新渡戸 の 言葉

今月号は『東西相触れて』（実業之日本社 昭和3年）に収められた五十話の一つ、「沈黙に黄金の価値あり」からの抜粋です。新渡戸稲造博士は丁度100年前の1920（大正9）年より1926（昭和元）年まで国際連盟の事務次長を務めていました。その序文は「四十余ヶ国の人々を網羅する国際聯盟事務局に奉職し、各国人と交りて西洋人の心理状態を窺ふことを得た。その観察の結果を土産話としてここに綴ったものが此一書である。」と述べています。人生の三分の一を海外で過ごし、英・独・仏の言語に堪能で、国際協調の現場で活躍し苦勞された博士ならではの観察眼により数々の実体験が綴られています。

ここには沈黙の効用が記され、新渡戸先生は「言語の到底及ばざる親交の域に達する」と記しています。国際連盟の会議でも黙禱が行われていました。

美しいものは、諸君を黙らせませす。美には、人を沈黙させる力があるのです。（小林秀雄「美を求める心」）心震えて感動し、祈る、拝む。沈黙は世界共通の、想いを馳せる時間。沈黙を守ること、Be silentは言語を異にする人々と交わるにも、コロナ対策にも有効です。来年は東日本大震災から丸十年、1年遅れの東京オリンピックも開催される予定です。3密を避ける最も簡単な方法は窓を開けること。今冬はあらゆる手を尽くして感染症を乗切りたいものです。皆さま良いお年をお迎えください。

新渡戸記念中野総合病院副院長 山根 道雄



『東西相触れて』
沈黙に黄金の価値あり

新渡戸 稲造

言語に発すれば直に何れかの国風が聯想されるけれども、沈黙は宇宙的世界的であつて、何の国にも行はれ何の宗教にも差支ない。…
Speech is silver, Silence is golden.
言語は人に交はるの法、無言は神に親しむの道、
国語は国境に限る、沈黙は世界に通ず。