

姿勢改善
体操

姿勢は健康寿命を延ばす

会場いっぱい楽しく学ぶ

6月14日、代々木病院
東館3階の多目的ホール
で「第2回よりぎりハ活

姿勢改善体操」が行わ
れました。参加者は21名
でした。講師は、引田真

生子、中村
智春、山田
晃正の3名
の理学療法

士。「よい
姿勢は健康
寿命を延ば
す」と題し

て講義と実
技が行われ
ました。

山田さん
の講義で
は、よい姿

勢は、身体
の健康、呼
吸の改善、

消化の改
善、自律神
経の調整、
ストレスの

軽減、自信の向上、スタ
イルアップ、肌の健康、
ダイエットに効果があ
り。頭下がり姿勢、猫背、
反り腰の姿勢、脚組み姿
勢などの悪い姿勢は、健
康寿命に悪影響と解説。
講義の後実技に移りまし
た。



理学療法士3人が熱心に指導



実技指導は中村さん。
骨盤を前後に動かす体
操、おしりを交互に上げ
る運動、足を上げる運動、
足に体重をのせる運動の
指導がありました。最後
に引田さんが頭の体操を
指導。手と腕を使ってグ
ーとパーを交互に前に出
す運動では、会場から笑
い声が上がっていました。
休憩時間には膝の痛
みに効く運動など個別の
質問が出されて理学療法

士の3人が熱心に対応し
ている様子が印象的でし
た。

参加者からは「初めて
参加したがとても気持ち
がよかった。また参加し
たい」。引田さんからは
「参加者がずいぶん増え
た。会場全体が暖かい雰
囲気だった。また新しい
企画をやっていききたい」
という感想が寄せられま
した。

会長 布施 仁

3月、肩、
背中痛く、リ
ウマチ性多
発筋痛症と診
断され3週間
ほど代々木病院に入院し
ました。原因はよくわか
らないのですが、以前か
ら主治医に「動きなさい」
と注意されていた。

親しい人たちみんな身
体が大変です。随分前に
なりますが、友人が脳梗
塞で倒れて、リハビリの
ために代々木病院に入院

して、理学療法士、言語聴
覚士のみなさんが回復期
リハビリをしてもらった
おかげで一定生活できる
ようになったことがあり
ました。信頼できる人た
ちだと思っていました。

一年前までは自転車で
動いていたのに、足腰が
痛く最近外に出るのも
しんどいと思っていたと
ころ、4月末から訪問リ
ハビリをすすめられて始
めています。

訪問リハ 始めました。



理学療法士から、身体
が「カチンカチン」と指
摘されました。肩が痛い、
腰が痛い近所のマッサ
ジに通っていました。
リハビリは週一回、き
ちんとどの機能を回復す
るかの計画やプログラム
が設計されています。
頑張って郵便局まで行
きたい、少しは買い物に
出かけたいと思うようにな
りました。目標を持つ
ことも大事かと。一緒に
散歩したり、お話しする
のも楽しみです。家の階
段を一日2回、3回と歩
くようにと行われていま
すが、一人ではなかなか
できないのが実情です。
介護認定は要支援です
が、何とか要介護になら
ないよう、頑張らねばと
思っています。

渋谷区 小笹多津子

楽しく学び、健康づくり

健康講座のご案内

▽日 時：7月26日（土）午後2時より

▽会 場：代々木病院東館3階

▽テーマ：がんを知ろう

「がんの早期発見と予防」

お話し：医師 小森那々子先生
消化器内科(内科認定医、
内視鏡専門医、胃腸科認
定医、難病指定医)



2人に1人は一生のうちに何らかの
がんになると言われています。特に男女
共に罹患率が多いのが大腸がん、胃がん
です。

どんな病気も「早期発見、早期治療」
と言われます。がんは怖い病気ですが、
定期検査やがん検診による早期発見が
がん治療のポイントです。

「がん」について、ごいっしょに学び
ませんか。

参加費無料です。お気軽にどうぞ。

※参加希望の方は、友の会 (5411)9589ま
でご連絡ください。

メールアドレス：
tomo-yoyogikyoudou@able.ocn.ne.jp

平和と暮らしを守る政治へ

最も効果的な物価対策の
「消費税減税」を

政治の選択

世論調査では国民の7
割が消費税減税を、同時
に、「財源を明らかにす
べき」と求めています。
これまで政府は、消費
税は「社会保障の財源」
「高齢化社会のため」と
言ってきました。しかし、
消費税増税は、一方で法
人税などの減税とセット
で財界の求めに応じて実
施されてきました。

低所得者ほど負担率の
重い消費税です。負担能
力に応じて税を払うこと
が税の公平だと政府も認
めています。大企業は十
分な負担能力がありま
す。大企業の内部留保は
12年で3333・5兆円か
ら5399・3兆円（20
24年3月末）と空前の
規模に達しています。
消費税を5%に減税、
財源は、国債発行などと
借金を増やすのではな
く、大企業と富裕層に応
分の負担を求めることが

「税の公平」ではないで
しょうか。

物価高騰で暮らしが深
刻ななか、消費税減税は
最も効果的な物価対策で
もあります。

国産米の価格高騰が続
く中連日報道される「劇
場型」ともいうべき備蓄
米の放出、「備蓄米いく
ら」という話はかりです。
さらに輸入米の拡大、ほ
ぼ自給できていた日本の
コメは岐路にたたされて
います。そもそも政府は
農家に減反を強いる、米
不足の原因である農政の
失敗です。自給が「10
円」と悲痛な訴えをし
た「令和の百姓一揆」、農
家が置き去りにされてい
る」と危機感と怒りの声
です。日本の米を守る、担
い手を守るために、増産
と政府の責任で農家に価
格保障と所得補償をすべ
きではないでしょうか。



ストレッチして散歩へ

散策サークル

「明治神宮」と「新宿御苑」で
のんびり楽しむ

5月と6月連続でおこ
なわれた散策サークル。
5月は23日の午後、約
1時間明治神宮を散策し
ました。11人が参加しま
した。ころばん体操の指
導者の亀田さんがストレ
ッチを行い、楽しく体を

動かし、明治神宮境内の
池で亀を見たり、原っぱ
を歩き、明治神宮の森を
歩きました。宝物館の前
で休憩しました。とても
楽しい思い出になりました
。天気もちょうど良く、
涼しい気候の中散策でき

て、よかったです。楽し
い散策となりました。
第二弾の6月は13日ど
んよりとした梅雨空から
ときおり薄日がさしてい
る中、セラピスト3人を
含め9人で新宿御苑にい
つてきました。

子ども広場でストレッ
チして身体をほぐし、旧
御涼亭に立ち寄り、川面
浮かぶ樹々の雄大さと美
しさに歓声が上がりました。

緑豊かな樹々に囲まれ
た遊歩道はみんなの体と
心の癒しの最大の贈りも
のとなりました。

幹事 石井拓海

幹事会

千駄ヶ谷地域の集い

歯と口の健康でフレイルを学ぶ

5月19日に千駄ヶ谷地 参加で開催しました。健康寿命を延ばすために、加齢による心身の衰えを防ぐためのフレイル予防が推奨されています。そこで、班会では、予防対策で重要な栄養摂取と歯・口腔機能に関して学習しました。



院内で学習会

講師は代々木歯科医師の山内真人所長。また、小林倫子歯科衛生士から3つ嚥下体操を紹介してもらいました。山内先生のお話からは、フレイル防止として筋力低下を防ぐために、栄養(特にタンパク質)を取ることで、そのためには歯で噛める状態を維持しておくことの大切さや、舌の動きを悪化

7月の歩きカメラ

桜木町からレンガ街へ

今回は、赤レンガ倉庫などを散策。空中散歩が楽しめるロープウェイ(桜木町⇄横浜フールドボーターズ)にも乗りたいと思っています。(片道1000円)

赤レンガ倉庫



おしらせ

ころばん体操

▽毎週水曜日の午後1時30分から2時30分、代々木病院東館3階です。
▽7月2日、9日、16日、23日、30日の水曜日
▽参加費100円
*屋内ですので雨天でも実施します。

ヨーガ教室

▽7月7日・14日・28日の月曜日。
▽時間 午前10～11時30分
▽場所 はふれあい会館(JR代々木駅から徒歩3分)
▽会費 月500円

俳句の会

▽7月18日(金)午後2時～4時まで

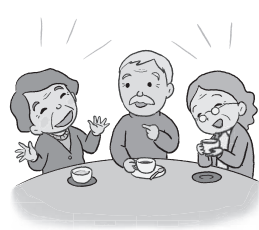
飲みこむ力の衰えようにすることの大切さが理解でき、健康を維持し、フレイル予防と歯・口の状態を良くしていくことの関連が分かるお話でした。

先生のお話は、歯と口を大切にして「健口(健康な口)で健康に長生きをしよう」というメッセージで、本当にいい話を聞きました。幹事 嘉瀬秀治

ヨガ班会

認知症の話に盛り上がる

5月19日にヨガの班会があり、①友の会布施会長さんのお話、②おにぎり、③会員さん同士の交流が、楽しく美味しかったです。認知症のお話で、「認知症と無縁の生き方ベスト20」①遊ぶ、②歌う、③描(書)く、④お洒落する、⑤飼う、⑥観劇(感激)する、⑦深呼吸する、⑧贅沢する、⑨(植物)育てる、⑩旅する、⑪注文する、⑫(適度)に飲む、⑬ひとり暮らしする、⑭(適度)に太る、⑮楽



知症と無縁の生き方ベスト20」①遊ぶ、②歌う、③描(書)く、④お洒落する、⑤飼う、⑥観劇(感激)する、⑦深呼吸する、⑧贅沢する、⑨(植物)育てる、⑩旅する、⑪注文する、⑫(適度)に飲む、⑬ひとり暮らしする、⑭(適度)に太る、⑮楽

交流では、会員さん手作りのカステラで、ふんわり雰囲気は和らぎ、お腹も心も満たされました。これからも肩寄せ合って、先生のお声に指導頂きながら、続けていきたいです。

ヨガ班 芳賀法子

紙面なんでも

法律相談

突然、疎遠だった親の借金の請求が来てしまった

Q 毎号この欄を愛読している者です。5月号の相続放棄の話に興味深く読みました。実は私のところに心当たりのない役所からの書面が来ました。私の両親は私が幼いころに離婚し、私は父とはその後、全く音信がなかったのですが、父はかなりの前に死亡し、役所には何かの滞納があるようです。私が父の相続人というのでどうもその請求のようすです。このような場合でも相続放棄ができるでしょうか。ただ実は私はほかに借り入れがあるので放棄ができない場合には破産も考えています。

すのでお父様の住民票の除票を取り寄せるというでしょう。遠方だと郵便の取り寄せになるでしょうが、郵便事情が悪いのでご注意ください。

放棄できないときは破産も検討することですが、役所からの請求が税金などの場合、税金は破産で免責されませんのでご注意ください。

弁護士 大崎潤一

観的である、⑬料理する、⑭論議する、⑮推す、⑯笑う、⑰推理する、この事。そのあと軽食会、コンビニの3倍のお値段の鮭にぎり、積立金で頂け、納得の美味しさ。

ご相談は、代々木総合法律事務所(03-3379-5211)まで。どんなことでもお気軽にどうぞ。尚、予約が必要です。電話での相談は受け付けておりません。

りました。ジェンダーに對する不見識と反省して

編集者

*6月号の「くらしと健康」で小崎さんの計報に触れ「ご主人からご連絡をいただきました」と記載しましたが、「ご主人」という表現にご意見があ

1 階待合室の友の会事務所は、病院玄関右奥・検査室前に移転しております。

平日は10時から4時まで、留守の場合は組織広報室でご用件をうけたまわります。土曜日・休日はお休みです。直通番号(5411) 9589、FAX(5786) 2472

86) 2472

○福祉用具のレンタル・住宅改修
○友の会向け特価チラシ配布
○友の会健康講座・地区サロンにて福祉用具説明会開催
○介護用品の販売についてお気軽にご相談下さい。

(株) 福祉協同サービス

江東営業所 江東区大島1丁目21-12
電話 03-5875-0795

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気
MIN-IREN

2025 7月号 380円

好評発売中

原発と司法

けんこう教室 直腸肛門奇形

チャリティーライブ 能登の音

お金をかけない健康法 認知症の予防①

まちのチカラ 海外編 ネパール

食と健康 子どもが食べなくなる魚料理



発行= 神保町医務研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657