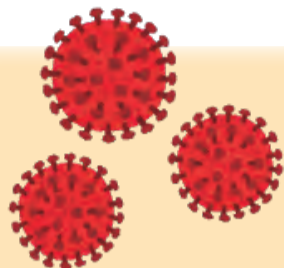


フレイルに注意！「閉じこもり生活」へのアドバイス

みどり病院 薬剤部長 今西正人



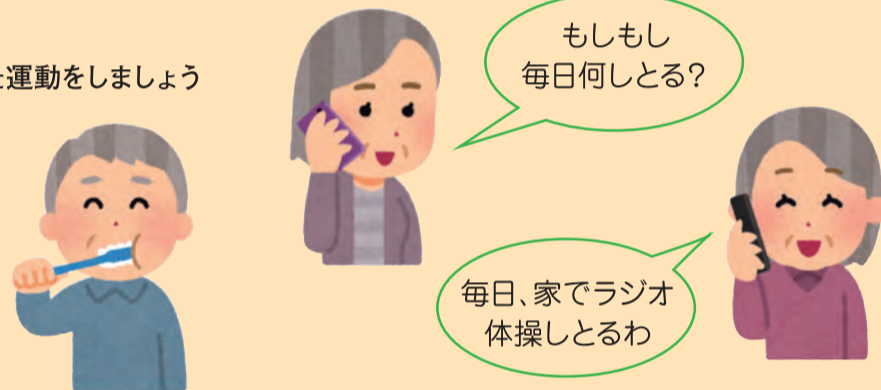
新型コロナウイルス感染拡大がとまりません。諸外国では最低でも2週間以上の「自宅待機」が強いられている状態となり、日本でも「密閉・密集・密接」を避けるべく不要不急の外出は控える、となっています。

実は「閉じこもり生活」が仕事になっている人たちがいます：国際宇宙ステーションに3ヶ月～1年近く滞在する宇宙飛行士です。彼らは長期間閉鎖空間で生活するための、5つの工夫をしています。

- ① 日課を持つ：寝坊しない、夜更かししない、決めた時間に食事する
- ② 使命を持つ：筋力の低下を防ぐ（筋トレ）、1日何分動く等
 ※今の時代だと「自分が何ともしないと思っても、万が一 他人にうつさない（＝他人の生命を脅かさない）ようにする」という使命を共有する必要があります
- ③ ちょっとしたことに取り組む：片付けをする、読む本の内容を変える、あえてテレビを見ない日をつくる等
- ④ やる気が失せるのは当たり前：「今日はここまでにしよう」とすることで、気になる問題から意識を切り替えることが可能になります
- ⑤ 人とのやり取りを欠かさない：電話やメールといったツールを活用します

さて「手洗い・うがい」は励行されていると思いますが、あわせて気をつけるべきことは「フレイルの進行を予防する」です。外出を控えることにより「動かないこと（生活不活発）」で身体や頭の動きが低下してしまいます。ぜひ次の6項目を意識してほしいです。

- ① 座っている時間を減らしましょう（＝動かない時間を減らす）
- ② 筋肉を維持し、関節も固くならないようにするために、自宅でもできるちょっとした運動をしましょう（散歩でよい、ただし2人以下で）
- ③ 天気の良い日は、日光に当たしましょう（骨の維持に日光浴が必要です）
 ※痛み止めの貼り薬によっては日光浴が禁止されているものがあります
 ：薬の説明書の注意書きを必ずご確認ください
- ④ こんな時こそ、バランスよく食べましょう
- ⑤ 口を清潔に保ちましょう（義歯の清掃もとても大切です）
- ⑥ 口周りの筋肉を保つために、電話も活用し、意識して会話を増やしましょう



みどり病院リニューアル （新築移転）の準備を開始します

専務理事 土井正則

2024年春のオープンめざし、みどり病院のリニューアル（新築移転）の準備を開始することを法人理事会で決定し、社員総会に提案します。

聞きながら、地域のみなさんが利用しやすい夢のある病院づくりをすすめていきます。

5月末の社員総会には、移転場所を確定し敷地形状や建物配置、大枠の予算、資金・経営計画について提案する予定です。そして、20年度中に基本計画（建物の規模、新病院の医療機能・設備など）を作成し、21年度から具体的な実施設計を開始、22年夏頃から建築工事を、24年3月竣工、24年5月開所をめざします。

今回のリニューアル計画は、ケアハウスや有料老人ホームはじめ周辺の医療・介護施設との連携をこれまで通り継続できるよう、現在の病院周辺地域（場所未定）に新築移転する予定です。新病院では、高齢化がすすむ入院患者さんのために、お風呂・トイレ等のバリアフリー化や、車いすでも楽にすれ違えるよう廊下幅を拡張するなど療養環境を整備します。また、個室を増やし患者さんの病態に応じた治療や看護ができる環境を整備し病床管理の改善をすすめます。そして、すこやか診療所の機能を統合し新病院内に移動することで、すこやか診療所の患者さんがレントゲンなどの検査のためにみどり病院まで移動しなければならぬ状況の改善を行います。

「誰もが移り住みたくなくなるまちづくり」の一翼を担う取り組みとして位置づけられます。みどり病院を中心とした施設群の中で、地域のみなさんと職員が気軽に集い交流できる場をつくることも、地域に出かけ、地域の課題を拾い上げ解決につなげる取り組みをさらに強めていきます。岐阜健康友の会のみなさんとともに、地域の福祉力を育み、地域を「福祉の場」につくり変えていく実践と運動をすすめるために、引き続きご協力をお願いいたします。

健康春秋

SDGSという言葉を見たり聞いたりすることが多くなりまし。国連が二〇一六年から二〇三〇年の二五周年に達成しようとして掲げた「持続可能な開発目標」のことです。環境・社会・経済の三つの分野で一七の目標が掲げられています。その第一の目標は「貧困をなくそう」▼この提案に対し、「恐るべき公害」の著者で経済学者の宮本憲氏はつぎのように警鐘を鳴らしています。「国連はSDGSの経済効果として関連ビジネスの市場規模を三〇〇兆円以上とし、これまでの政府ODAに比べて、民間企業の積極的な投資を求めました」「第一原則が貧困であることは正しいのですが、貧困の問題は民間企業の投資では片付きません。これは今の新自由主義的な体制そのものを変えなければならぬ問題です。また二六番目に平和があるのですが、国際的な核の禁止や軍縮、平和は基本のはずなのに、核戦争禁止がまるで書いていないのは、このSDGSの欠陥でしょう」

▼「住民と自治」二〇二〇年一月号
 ▼宮本氏はまた「企業は、世界的に機関投資家を集めているグループが集まってSDGSを支持しています。いま国連でも、世界の財界のリーダーを三〇人集めて協議しているのですが、すべて多国籍企業や大企業です。」現状これらの企業家等の富裕層はますます富み、貧困層はますます疲弊している状況であり、これでは絶対に貧困をなくすことは不可能です▼宮本氏は「本当にSDGS前進させようというならば、環境権を市民の権利として認め、それで生物多様性を維持することだけでなくなりません。ところが日本では、沖縄・辺野古の新基地建設による環境破壊をみても、どんどん壊している」SDGSの真の解決・達成のためには、市民の立場に立った取り組みが強く求められているのではないのでしょうか。（K）