

「安心・安全の医療・介護の実現と国民のいのちと健康を守るための国会請願署名」活動を実施!

10月から12月にかけての共同組織拡大強化月間の取り組みの一つとして、健康友の会員と職員による「いのち署名」の署名活動を実施しました。

みどり病院玄関前にて、10月から11月にかけて毎週月曜日(19、26、2、9、16日)の5日間実施し、支部からの参加を呼びかけ、職員と友の会と共同で、121筆の署名をしていただくことができました。



みどり病院玄関前

こがねだ診療所前

9条を守る

戦争体験 古山 秀男さん

戦争体験について

1929年岐阜県恵那郡坂本村の農家の四男として生まれた。

15才で満州へ

1944年(昭和19年)3月、父親の反対を押し切り、満州で一旗揚げようと満蒙開拓青少年義勇軍に志願し、茨城県の訓練所に入所。一月月余り後、義勇隊幹部養成のための学校へ選ばれて入校し、基礎的な学術はもちろんで、畜米英の敵性語(英語、銃術、柔道、剣道など)もつちり叩き込まれた。その年の9月、満州のハルビン東南にある嚮導(きょうどう)訓練所へ。翌日から冬の凍結が来る前にと果てしなく広がる大地の農作物の収穫作業に動員された。



ひどいリンチを受けたこともあった。厳しい寒さと飢えに苦しみなから、春には近くの中国人居落へでかけ、彼らが苦勞したためいた土肥を強制的にとりあげ、自分たちの畑にまいたりした。中には「チャンコロ」といって乱暴を働く者もいた。7月末ごろから訓練所全体に緊張した空気が漂い始め、数日してソ連国境付近からの避難者が続々と入ってきた。

1945年8月15日、焼けつくような大陸の太陽。重大放送があるからと全員がラジオの前に立たされた。「…忍びがたきを忍び…」と言うことが時々耳に入る。どうも様子がおかしいと思っっている。中隊長が「日本は負けたんだ」と叫んだ。数日してソ連軍がやってきました。嚮導訓練所は「捕虜収容所」となり、10月末、多くはソ連のラーゲリ(収容所)に移送されたが、私は若いということ免除、ハルビンで仕事に就いた。

1946年8月、「日本人は帰国できる」と知らせがあったが、解放軍に入って8年(1953年迄)、どんなに苦しい状況や急を要することがあっても将兵同志、将兵と住民の間で殴り合ったり、ののしりあったり、略奪したりすることはなく、日本の軍隊と

は全く違っていた。民衆に根差した八路軍(人民解放軍)は多くの国民に支持され、後の中華人民共和国の樹立に貢献した。

1950年5月人民解放軍の武装を解除されたからは「社会科学基礎講座」弁証法や唯物論等を学び、社会発展の法則を科学として明確に認識することができ、人民という不特定多数の幸せのために自分のこれからの人生をささげようという決意を固めることができた。

1953年、4月在華日本人の帰国問題共同コミニケが調印され帰国することになり、解放軍に従軍した退職金と帰国援助金など数万円が支給された。当時の中国人民の生活と比べれば大変な額である。これは元日本兵であったと思われ私たちに對して、寛大な中国の思想と国際連帯の配慮によるものとして、今後の私の生き方に大きく影響を与えた。

16歳から24歳の青春時代を戦争に翻弄されながらも、生きる道は中国と日本の懸け橋になること以外考えられなかった。帰国後すぐ日中友好協会の活動に取り組んだ。

参考文献「古山 秀男 日本人の八路軍従軍物語」(1974年版)

フレイルに注意!

みどり病院リハビリテーション科 科長 足立明彦

皆さん普段何か運動はされていますか?私は毎朝1時間程度家の掃除または散歩をして体を動かしています。

コロナウイルスの感染拡大の収束がみえないなかで、感染を恐れるあまりに外出を控え過ぎて、体を動かさないことによる健康被害(フレイル)が危惧されています。体や心の機能が低下した状態を『フレイル』といいフレイルが進むと体の回復力や免疫力が低下して

感染症も重症化しやすい傾向があります。新型コロナウイルス感染症の予防を行いながら、フレイルに注意しつつ、健康の維持に努めるためには『人とのつながり』、『運動』、『栄養』の3つのポイントが重要となります。以下のフレイル予防のポイントを参考にして楽しく実践してみてください。

①『人とのつながり』

\*人とのつながりは、さまざまな不安やストレスを軽減してくれます。電話やオンラインなどを利用して家族や友人等と交流しましょう。

②『運動』

\*天気の良い日には人との距離をしっかりとった上で、ウォーキング等の運動がおすすめです。家の掃除、散歩等でも運動になります。\*家の中で出来る運動は、自分の身体の体調に合わせて安全に行いましょう。\*姿勢よく座っているだけでも姿勢保持筋の筋力がつきます。

③『栄養』

\*3食バランスの良い食品、特に筋肉のもととなる魚、肉、卵、大豆製品を多くとりましょう。\*食事が減るまたは偏った食事内容になると低栄養を招き、結果的に筋力の低下を招きます。

フレイル予防のポイント



～ウイルスに負けない食生活～



ウイルス感染症が流行するこの時期、免疫力を高めておくことが大切です。免疫力は20代でピークを迎え、その後は加齢とともに低下します。免疫力の低下には加齢だけでなく、様々な要因が影響しています。ストレスや睡眠不足、栄養バランス不足などどれが欠けても免疫機能は落ちていきます。

食事から摂る様々な栄養素の相互作用によって絶えず私たちの体はウイルスと戦い健康を維持しています。免疫力を高めるために食生活で大切なことは「3食規則正しく食べること」。食事を抜く、主食(パン)のみなど偏った食事は栄養素の不足により免疫システムが機能しなくなります。また肥満や糖尿病でも免疫力の低下を誘発します。主食(ごはん・パン・麺)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜、海藻、きのこ)などまんべんなく取り入れると必要な栄養素が自然と摂ることができます。また、食物繊維の豊富な食材や発酵食品を積極的に摂ると腸内環境が整い免疫力がアップします。今回はお節料理の余りものを一工夫で免疫力アップの手助けとなるレシピの紹介です。

お節を無駄なく最後まで

★お煮しめ団子★

エネルギー446kcal 塩1.3g タンパク質30g



(材料) 豚ひき肉...300g 煮しめ 蓮根...2個(30g) 人参...2個(15g) 里芋...1個(15g) ごぼう...2切(30g) [A] 酒...小さじ2 醤油...小さじ1 オイスターソース...小さじ1/2 塩・こしょう・砂糖...少々 溶き卵...0.5個 片栗粉...20g [B] 葱...お好み量 醤油...小さじ2 酢...大さじ1 みりん...小さじ2 片栗粉...小さじ1/2

～豚肉はアミノ酸組成が抜群～

(作り方) ①煮しめをすべて粗みじん切りにする。②豚ひき肉に[A]を加え粘りが出るまでこねる。③①と②を混ぜ合わせ、3cm程度の団子上に丸める。④沸騰した蒸し器に並べてふたをし(肉汁を使用するため並べる器に注意)15分蒸す。⑤[B]醤油、酢、みりん、④から出た肉汁を小鍋に移し沸騰させ最後に水溶き片栗粉でとろみ付けをする。⑥肉団子を器に並べてソースをかけ、みじん切りにした葱を散らして出来上がり

★黒豆スムージー★

エネルギー216kcal 塩分0.53g タンパク質7.2g



(材料) ヨーグルト(プレーン)...150g 黒豆...50g

(作り方) ①黒豆とヨーグルトをミキサーにかける ②コップに移して出来上がり

★Point★

濃厚さが気になる場合は3割牛乳に変えても。

みどり病院栄養科 科長 和田万代子管理栄養士