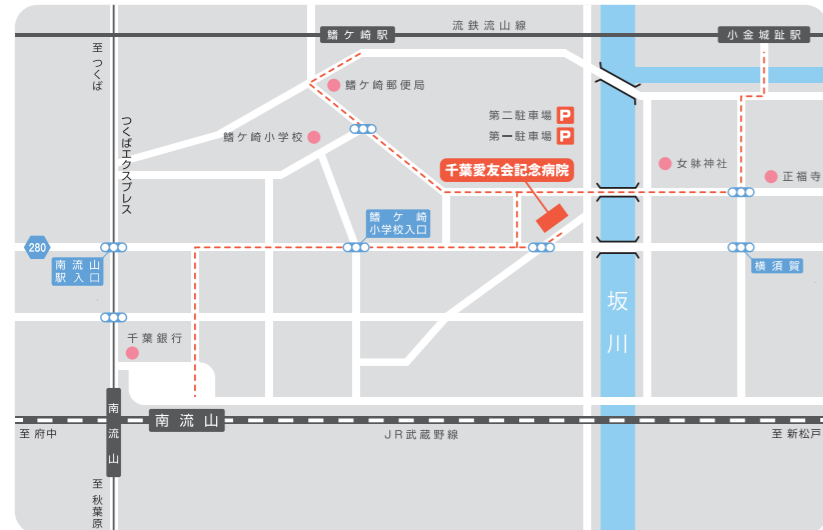


電車でお越しの方



路線図

車でお越しの方



電車でお越しの方

- 南流山駅 (JR武蔵野線・つくばエクスプレス線) をご利用の方
南流山駅より徒歩約 12 分
- 鰯ヶ崎駅・小金城趾駅をご利用の方
鰯ヶ崎駅より徒歩約 10 分、小金城趾駅より徒歩約 10 分
- 新松戸駅 (JR・地下鉄千代田線) をご利用の方
新松戸駅よりタクシーで約 8 分 (おおよそ 900 円)

車でお越しの方

- 常磐道 茨城方面よりお越しの方
流山 IC より約 6.5km、所要時間約 18 分
- 常磐道・東京外環自動車道 東京方面よりお越しの方
三郷 IC より約 7.0km、所要時間約 20 分
- 無料送迎バス
南流山駅 (JR 武蔵野線・つくばエクスプレス線) より送迎バス約 5 分

千葉愛友会記念病院 無料バス 時刻表

	月～土		月～金	
	病院	南流山北口	病院	南流山北口
7時	-	40	00	05
	50	55	20	25
8時	05	10	40	45
	20	25	00	05
	40	45	-	-
9時	00	05	40	45
	20	25	00	05
	40	45	20	25
10時	00	05	40	45
	-	-	00	05
	40	45	20	25
11時	00	05	40	45
	20	25	00	05
	40	45	20	25
12時	00	05	40	45
	20	25	00	05
	40	45	20	25
13時	00	05	40	45
	20	25	-	-
(土) 最終便	40	45	-	-

※土曜日は、病院発 13:40
南流山駅北口発 13:45
が最終便です。
※日・祝祭日・年末年始は運行致しません。

快適にご乗車いただくため、バス乗車時には以下の事柄をお守りください。

- ※安全運行のため途中下車・途中乗車はできません。
- ※走行中は席を立ったり、運転士に話しかけたり、窓から手や顔を出さないでください。
- ※携帯電話は電源を切るかマナーモードに設定し、通話をご遠慮ください。
- ※乗車中の飲食・喫煙はご遠慮ください。
- ※所要時間は病院行き・南流山駅行き北口共に通常 5~6 分ですが、道路事情により遅れることがあります。ご了承ください。
- ※南流山駅は北口タクシー乗り場の前方に停車します。

※南流山駅北口は長時間駐車ができないため到着後、すぐに発車します。

千葉愛友会だより

VOL.29
2023.2

2023年 第29号
発行日: 2023年2月
[編集発行] 広報委員会
千葉県流山市鰯ヶ崎 1-1
電話 04 (7159) 1611 (代表)
<http://chibaaiyu-kai.com/>

院長 石塚 朋樹

謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

とは言いましても、この原稿は年末に書いています。師走に入ると外は日が短くなるとともに寒さが厳しくなり、年末にはその年の 10 大ニュース、紅白歌合戦をはじめ、毎年恒例のものが色々あり、1 年があっという間に過ぎたことを感じます。このところ流行語には新型コロナウイルス絡みの言葉が多く並んでいましたが、新型コロナウイルス感染症が日常になってしまったためでしょうか、昨年の流行語トップ 10 には一つも入りませんでした。重症化や致死率は低くなりましたがインフルエンザと異なり、季節に関係なく 1 年中感染が繰り返されること、感染後の後遺症など油断できない感染症に変わりはありませんので引き続き感染対策は怠らないようにしましょう。

恒例といえば年末ジャンボ宝くじもテレビコマーシャルが繰り返し流され、宝くじが売り出されると未換金のニュースも目にしますが前年の年末ジャンボ宝くじで 1 億円以上の当選くじが何と 6 本も換金されていないとこのこと、勿体ないなと思いました。この時効となった宝くじの当せん金、調べてみますとは毎年 100 億円以上 (!) もあり、それらは収益金と同様に全額公共事業

等に役立てられているそうです。宝くじを購入するときには「1 億円当たったらアレを買おう、コレに使おう…」と大きな夢を見ていたはずなのに、当せん番号の確認、換金を忘れてしまうとは本当に勿体ない話です。

勿体ない話しをもう一つ。それは成人検診・健診の未受診です。各種がん検診、歯周病検診など対象となる受診者の皆様には市からお知らせが届くはずですが、がん検診に関しては受診率が全国平均では約 40% に留まり、未受診者が 6 割近くにのぼります。「仕事や家事が忙しくて時間が無いから」、「費用がかかる」、「健康に自信があり、必要性を感じない」「心配な時はいつでも医療機関を受診できる」などが未受診の理由として挙げられていますが、「うっかり受診するのを忘れた」との回答も少なくありません。元々、がん検診は症状が無い方が対象となりますので、お身体にトラブルがなく、健康に自信があっても忘れずに検診を受診してください。

皆様のお手元の宝くじがありましたら、当選していないか今一度番号をご確認していただき、市から検診の案内がありましたら、うっかり忘れないように早速検診のお申し込みをお願いします。

病院理念

地域の人々に信頼され、
選ばれる病院

基本方針

- 患者様の権利・意思を尊重し、信頼される医療を提供いたします。
- 患者様が安全で安心できる医療に努めます。
- 医療人として自己研鑽し、医療の質向上に努めます。
- 地域基幹病院として、救急・周産期・小児医療の充実を図ります。
- 地域の関係機関と連携し地域医療に貢献いたします。

薬剤科

インフルエンザワクチン

薬剤科 宮島 明里

インフルエンザワクチンを接種すると、一般的に2週間から1ヵ月かけて抗体をつくります。接種後3～5ヵ月ほどで効果が弱まっていくこと、年ごとに流行するインフルエンザの型が異なることから、毎年予防接種を受けることが推奨されています。

インフルエンザワクチンの中には、ごく微量ですが、卵たんぱくが混入しています。インフルエンザワクチンは基本的には不活化ワクチンという種類にあたり、ウイルスを増やした後感染力をなくし、免疫をつけるために必要な成分を取り出すことで作られています。インフルエンザワクチンを製造するためには、十分な量のウイルスが必要になります。ウイルスは生きた細胞に感染して増える性質を持つため、量を増やすためには、生きた細胞にウイルスを接種させ培養する必要があります。その過程で、卵を使用しています。強い卵アレルギーをお持ちの方は医師に相談して下さい。

妊娠中や授乳中の摂取に関しましては、どの時期でも接種が可能です。妊娠中は免疫力が落ちているため、重症化しやすいことが知られており、ワクチン接種が勧められています。

「ウイルス干渉」と呼ばれる現象（先に或るウイルスが流行していると、他のウイルスの流行が抑制される現象）や、基本的な感染症防止対策が浸透したことから、近年は大きな流行はみられませんでした。

手洗いとうがい、適切な湿度の維持、十分な休養と適度でバランスの取れた栄養摂取、ストレスの緩和など、コロナ禍以前から推奨されてきた健康的な生活を行っていきましょう。



リハビリテーション科

当院リハビリテーション科の
地域活動の取り組みについて

リハビリテーション科 鈴木 卓磨

皆さんは流山市で行われている「ながいき100歳体操」をご存じでしょうか？

「ながいき100歳体操」とは、童謡を歌いながらゆっくりと手、足を動かす運動です。座る、立つ、階段昇降、物を持ち上げるなどの生活に役立つ筋肉を鍛え、加齢による筋力低下を防ぎ、健康を維持、増進するために行います。

流山市では各地域の町会やグループで活動している65歳以上の方を対象に健康増進、介護予防を目的として、「ながいき100歳体操」や各講座の講師派遣を積極的に行っています。

「ながいき100歳体操」がどのような運動なのか、YouTubeにもアップされていますので、興味のある方は「流山市ながいき100歳体操」と検索してみてください。

さて、当院のリハビリテーション科でも、地域の皆様に健康増進に関心を持って頂くために様々な活動を行っています。

体力測定

流山市役所からの依頼を受け、「ながいき100歳体操」を行っているグループに対して定期的に握力や長座体前屈、片足立ち、5m歩行等を測定しています。参加者のモチベーションを維持できるように測定結果について様々なデータをもとにアドバイスも行っています。

運動講座

流山市役所や流山市地域リハビリテーション連絡会を通じて依頼を受け、地域の65歳以上の方を対象に集会所や公民館、自宅等で「ながいき100歳体操」の動作指導や健康や転倒予防に関する講座を行っています。また、ボランティア養成講座等での講義も行っています。

地域医療介護施設、市民団体との連携

東葛北部地域の医療機関や介護施設、社会福祉団体との連携を強化するために様々な勉強会、会議の企画参加や情報交換を行っています。

また、地域の市民団体やボランティアの方々との意見交換もオンライン会議等で定期的に行っています。

今後も地域の皆様がより健康で充実した生活を送れるように、様々な活動を通じて地域に貢献していきたいと思っております。

