

いきいきナロン

200回(2025年・春)



で全会一致採択されました。しかし患者の費用負担が今後大きくなるという懸念は残ります。

★2025年1月「国会請願署名」

570筆 (13,000円)

患者さんや、家族の皆様から多くの署名(+)寄付)を頂きまし

た。心より厚く御礼申し上げます。2024年は大阪腎臓病

患者協議会(大腎協)創立50周年にあたり10月20日、大阪国際会議場で記念大会があり240人の参加者で無事開催出来ました。

①

* 請願活動

私たちが最も重要な取り組みが、全腎協国会請願と大阪府議会請願・府内市町村長あて要望書提出です。(八尾、羽曳野、松原3市は大道クリニック、川崎が担当)

夏(8月)の府議会請願は9月28日に提出し、11月5日付

・新型コロナウイルス感染症は終息した訳ではありません。

請願署名は、私たちの医療・福祉に関わる問題であり、今後とも全腎臓病患者はもとより多くの人たちに署名協力を強く求めしていく必要があります。

筆数の減少が続くと今後の透析医療制度の維持・継続が危ぶまれます。この制度を守り、後世へ引き継ぐためにも署名継続の努力が不可欠です。

・最近では、高額療養費の限度額引き上げが8月に行われる予定でしたが、今夏の参議院選挙を控えて一旦見送りに!! 選挙が終わればいづれは行われるでしょう。

他の感染症にも注意し引き続き気をつけねばならないことに

変わりはありません。

- ・「2025年問題」で医療・介護業界への影響として介護職は31万人、看護師は22万人不足という予測もされており、透析患者も影響を受けると思われます。

*災害対策

近年、世界的に災害が多く起っています。大阪でも将来的に大地震が起ころうの可能性は高いと言われています、また温暖化等による異常気象発生(猛暑・豪雨など)が続いている。

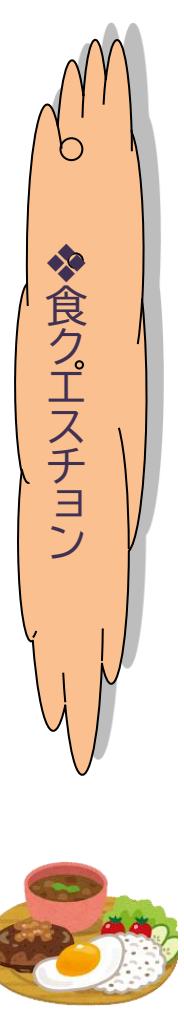
各自治体において基礎疾患者のための非常食の備蓄の検討もなされてきていますが、まだ十分とはいません。

行政・医療機関等の対応や援助には限界があります。口頭か

ら患者自身による体調管理、医療機関への緊急連絡方法の確

認や非常食備蓄といった自助努力が最も重要なことがあります。

「自分の身は自分で守る」という自助の基本を忘れないように。



❖食ク。エスチヨン

*消費と賞味の違い?

◆消費期限＝弁当や総菜など、傷みやすい食品につけられる表示。安全を示す期限で、期限が過ぎたら食べない方が良いもの

です。

◆賞味期限＝比較的劣化が遅く、日持ちする食品につけられるます。例えば菓子や缶詰など。美味しく食べられる期限という意味で、過ぎてもまだ食べられる期間があります。②



牛乳の場合、種類によって期限表示が異なります。

◆超高温殺菌牛乳は120～150度1～3秒の加熱ですべての微生物を殺菌しているので＝賞味期限。

◆低温殺菌牛乳は63～68度で30分加熱。食中毒菌を死滅させているものの、生き残る微生物があるので＝消費期限。

○期限表示の省略が認められている食品もある。

食塩・砂糖・酒類・冷菓・アイスクリーム類など。（表示している商品もある）賞味期限が有効なのは未開封の状態。開封後は出来るだけ早く食べるのが原則です。

★開封後の日安



（例）キッコーマン、ペットボトルの醤油、冷蔵で2ヶ月間。キュー、ピー、マヨネーズは冷蔵で1ヶ月間。エスビー食品、固形カレールー、冷蔵で3ヶ月以内。早い目に使いましょう。

おまけ

ペットボトル飲料（お茶・水など）は直接口につけて飲んだ場合は、8時間を目安に飲み切つて下さい。コップにあけて飲んだ場合は冷蔵庫に保管した上で、3～4日以内を目安に飲んで下さい。



（天声人語より）

「勉強は楽しく生きるための手段だよ」（ある塾で）

「君は社会を変える人になれ。『なれる』（ある卒業式で）

「人と人のあいだに生きているから『人間』というのです」

やる気になる言葉

☆Enjoy Baseball☆②

- ①走者一塁、投球が暴投となりベンチに入り、走者は三塁に達した。どう処置したら良いか？
- ②打者が投手ゴロを打ったがバットが折れて、投手の方へ飛んだので守備出来なかった打者は一塁へ？
- ③一死走者三塁、打者ボールカウント3-2次のボールを打者が空振りした時三塁走者がホームスチールをしたので捕手はタッチしようとしたが、三振したばかりの打者に妨害された、処置は？
- ④走者が居るとき投手が軸足を投手板の後ろに外して走者の居ない塁へ送球した？
- ⑤投球が球審・捕手のマスクに挟まった、どう処置するか？



（答えは最終ページに）

(*、艸、*)うふふ

○電車の中で

○図星

雑誌のモデルが素敵なヘアースタイルをしてたので、切り抜いて美容室で「」のヘアースタイルに」と頼んだ。仕上がりはよく似た風に出来たが、どこか違う。どうしてかなと夫に聞くと、

夫は一言。「顔が違う」 (それを言っちゃあおしまいだ・73歳)

○高級車ではなく…

新車に乗り換えるかどうか迷っていた76歳の夫。色々考えたあげく、迷つゝ迷つた。「でも、もう次に乗るのは靈柩車かな」 (かっこいいのに乗せてあげるよ・73歳)

○断捨離

妻が、古い物や使わなくなつた物を少しずつ処分しています。でも、私の目から見た時、一番先に断捨離してほしいのは、腹や腰の周りにぶら下がつた脂肪なんですが。

(正直に言えない・75歳)

○電車の中で

4月始まりのスケジュール帳を買った若い女性2人が話している。「仮滅? 何これ?」「フランスが滅亡した日と違う?」「なのほど。でも結構あるじゃん」。なんで日本のカレンダーにフランスの歴史が。若い子の教養、大丈夫でしょうか?

(フランスが何回も滅亡するはずない・72歳)

○おじどり夫婦

夫は布団に入る3秒で寝て、10秒後に

イビキをかき始める。ある日、息子が言った。



「お母さん、よくあの大イビキの横で寝られるな。かわいそうに」と思つたけど…」。」つ続けた。「すぐ合図が始まったので安心したよ」

(デュエットは得意よ・66歳)

④

○古くなりました

夫婦の会話。私「最近パソコンの立ち上がりが鈍くてイライラするわ」妻「あんたも一緒に」私「…」 (78歳)

フレイルの進行を防ぎましょう

フレイルとは？

加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下した「虚弱」な状態をいう。健康な状態と日常生活で介護が必要な状態の中間の状態。

★クリニックでは「透析患者のフレイル予防」のためのインストラクターを招いて指導してもらっている。

火曜日と金曜日に巡回し、個々に身体状況を聞きアドバイスしたり、患者一人一人にあつたトレーニング方法を丁寧に教えてもらいます。

気になることのある方は、気軽に声掛けしてみましょ。



♦もしかして・・フレイルかも？

- 体重減少…体重が以前より減ってきた。
- 筋力の低下…重いものを持つのが辛くなってきた。
- 疲労感…以前より疲れやすく、わけもなくだるい。
- 歩行スピードが遅い…以前より信号を渡る時に不安を感じる。
- 身体活動の低下…趣味の活動などをしなくなり、外出が減った。

*3つ以上当てはまる方はフレイルの可能性あり！



♠三宅 大貴インストラクター

トライアスロンをはじめスポーツ万能で

優勝経験もあり、現在キッズトライアスロンコーチとして活躍。また、介護福祉士・家庭動物管理士などの資格を持ち多方面で活動されています。

【安心して取り組める運動や身体のケアをお手伝いします】



♥ 三宅 由佳インストラクター

ヨガ・ハンモックダンス・ダイエットインストラクターなど色々な資格を持ち、普段はヨガ・ボディメイクスタジオ『バレーナ』で多くの生徒さんを指導されています。また、食育指導士の資格を持ち食生活の面からの体づくりを実践されています。

男の子と女の子、一児の母です。

【運動法をアドバイスできるようにお力になれたら嬉しいです】

『運動は心の栄養になる』

★5年ぶりのバスツアー★

2025年3月30日(日)に5年ぶりに大道クリーク・めばえ会春季バスツアーが開催されました。

患者・スタッフとの家族64名が参加しました。8:30分にクリークを出発、車中で「春花ビンゴゲーム」を楽しみながら【神戸須磨シーワールド】に到着。

ORCA(シャチ)とDOLPHIN(イルカ)のショーを水しぶきを浴びながら楽しみました。昼食はホテル北野プラザ六甲荘で洋食(バスツアーでは初めて)をいただきました。



その後、土産物店(武庫の郷)に立ち寄り帰路に就く

17時頃、無事クリークに到着。

RANKING

★備蓄している防災用品は? (朝日新聞・アンケート)

第1位 飲料水(2077票)

日常使いながらペットボトルを2,3箱を常備している。

第2位 懐中電灯(2012票)

夜間の停電のために。

第3位 保存食・非常食(1748票)

普段食べているものをローリングストックしている。透析患者は避難所などの食事は注意している。

第4位 乾電池(1500票)

使用推奨期限があるので食品と同じようにローリングストックを心掛けたい。



第5位 ラジオ(1497票)

手回し発電機付のものが役立ちます。

⑯体温計(716票)

(*ローリングストック: 食材などを使いながら補充して備蓄する事。)

第6位 マスク(1393票)

手袋・軍手(1142票)

非常灯「LEDランタンなど」(1043票)

トイレットペーパー(976票)

第10位 消毒用アルコール・除菌シート(930票)

☆あなたなり何をどのように備蓄しますか?

⑪簡易トイレ(915票)

⑫カセシストロロ・ポンベ(891票)

⑬タオル・手ぬぐい(877票)

⑭ポリ袋(772票)

⑮モバイルバッテリー(765票)

⑯常備薬・持病薬(765票)

⑰歯ブラシ・歯磨き粉(744票)

⑯現金(741票)

⑲ウェットティッシュ・ウエットタオル(727票)



❖災害時、トイレが使えない不安で飲食を控え、脱水症状やHコノミークラス症候群などの危険度が高まる。簡易トイレも、大型「///袋・新聞紙・ペーパーシートがあれば代用可能です。

青い鳥郵便ハガキ(20枚無償配布):受付期間令和7年6月2日(月)まで:

ご希望の方は、「申込書」に記入し「障害者手帳」を持参のうえ、近くの郵便局に申し込んでください。後日郵送されます。(申込書はクリニック2F掲示板にあります)

お願い

ご使用にならないハガキがあれば、患者会にご寄付



いただけますと幸いです。大腎協で活用させて頂きます。

★Enjoy Baseball★② 正解

①走者二塁で再開。



②ボールインプレイ。守備妨害にならない。

③ボールデットとなり三塁走者アウト。

④正規に軸足を外しても走者の居ない塁へ送球した場合は遅延行為とみなし
ボーグを課す。

⑤ボールデットで走者に1つの塁が与えられる。



*出題者:患者の芝崎秀雄さんです。

あなたの暮らしと命を守るために:



❖透析医療制度の継続❖

患者会(めばえ会)会員、募集中!!

めばえ会役員・スタッフに声掛けしてください。