



ですが、「その人全体を診る」ための具体的な方法を私の専門である家庭医療学では学びます。その一つがタイトルにある「家族ケア」です。

さて、ここで言うシステムとは、「相互に影響を与える要素から構成されるまとまり」のこと

実際この子は両親が喧嘩をする」と喘息発作を起こすようです。つまり、「両親が喧嘩→喘息発作」という図式ですね。

では逆に喘息発作が起きたと家族はどうなるのかというと、当然両親は心配するので喧嘩どころではなくなる。つまり「喘息発作→喧嘩が治まる」という図式です。これは

い
ま
す。
ここでいう「境界」と
は、世代間の境界のこと
を示しています。親子の
境界がしつかり区切られ
ているのか、逆に曖昧な
のか、それが家族という
システムを見る上で重要
な要素の一つということ
です。

育てるシングルマザーを
例えれば、二人の兄弟を

になるかもしれません。
このように、境界を考
えることは家族をシステ
ムとして捉える上で欠か
せない要素の一つと言え
ると思います。

75歳以上医療費2割化について

2022年10月より、75歳以上で一定以上の所得がある方の医療費自己負担が原則1割から2割になりました。この変更に伴い、3年間は急激な負担増を抑える「配慮措置」が設けられましたが、2025年9月末で終了しました。

「75歳以上 医療費2割化」の概要

- ・対象者：後期高齢者医療制度の被保険者のうち、一定以上の所得がある方（単身世帯で年収200万円以上など）。
 - ・配慮措置：2022年10月から2025年9月までの3年間、窓口負担の増加額が1カ月あたり最大3000円に抑えられています。
 - ・2025年10月以降、配慮措置が終了し、負担増となっています。

私たちが加盟している全日本民医連のアンケート結果

全日本民医連は、医療費窓口負担2割化の実施後3年目の今年、主に75歳以上の高齢者を対象にアンケートを行い、42都道府県から1万5735人の回答が寄せられました（うち、75歳以上で「現在2割負担」は6365人）。医療費の負担感や受診動向、生活実態などのアンケート結果について、負担軽減の配慮措置の9月末終了を前に、9月26日に厚生労働省で記者会見を行いました。

「物価高騰が高齢者の暮らしや負担感に顕著に影響していることは明らか。今、配慮措置をやめるときか」とのべるとともに、負担増は9000円程度という根拠も、どの程度現役世代の負担軽減になるのかも説明不足と指摘。「窓口負担増は医療アクセスに重要な影響を与える」と問題を指摘しました。

「現在2割負担」の6365人中、窓口負担が「重い」が2739人、「とても重い」も1075人でした。また、「今まで通り受診している」人も、重複回答で、「食費や水光熱費を節約し、これ以上は切り詰められない。」「このままでは受診できなくなる。」との訴えが聞かれました。

「家族ケア」～家族をシステム

としてどちらえる

通町診療所
所長

見方によつては「喘息发作が家族の仲を取り持つている」ようにも見えます（もちろん男の子がわざと発作を起こしているわけではありませんが）。このように病気は家族関係に影響を与え、また家族関係は病気に影響を与えます。お互いに影響を与える合つてるので、家族は「相互に影響を与え合う要素から構成されるまとまり」つまりシステムと言えるわけです。

しは強く感じます。お互いに予防はしっかりと取り組みましょうね。

さて、今回は外に出かけたくない、家のなかでじつとしていたい、と思いつな季節に少し考えてみたい「立つ」、「座る」についてです。

「立つ」「座る」という動作は、日常生活の中でも最も基本的でありながら、加齢による影響が大きく現れる動作です。この動作が維持できるかどうかは、本人の生活自立

りの重要性には明確な相
関があります。抛
は下肢筋力を最も効率よく測定できる指標とされ、介護・リハビリの世界では、機能のバロメーター」と位置づけられています。特に太もの前側にある大腿四頭筋は、姿勢保持や歩行に不可欠で、この筋力が低下すると立つ・歩く・階段を上るといった基本動作が気になります。

次に、立ち座りには全

筋などが連動し、重心移動の調整も必要となるため、単に筋力を使うだけではなく、「バランス能力」や「姿勢制御能力」も覚えることができます。つまり、立ち座りは歩行訓練にも直結する。全身運動であり、短時間で多くの効果が得られる動作なのです。

ご自宅では、ち座りの機会を減らす、生活環境を作り直すになります。虹の家で、そうした「あたりまだった動作を丁寧に口こうした積み重ねが、しでも入居者皆様の生き力を維持し、少し生活の質を維持でき、取り組みを続けてきたいと思います。

ケアマネジャー勉強会

例に考えてみます。母親は仕事で精一杯。姉は弟の世話を家事を担わなければいけない。お姉さんは自分もまだ子供であり

連 載

「君に立つりハビリあれ」

(その17)

なくなると、トイレ動作、入浴、食事の準備など、多くの行為に介助が必要となり、生活の幅が急激に狭くなります。「立てること」は「その人らしい生活を守る力」とも言い換えられると思いま

小児科診療案内

高崎中央病院

診療案内

2025年11月～

		受付時間	月	火	水	木	金	土
2025.7.1～	午前の診療	12:00	3:00	午後の診療	6:00			
月曜	一般外来 担当医（井汲）	※12:00	担当医（鈴木）	★ 2:00 ※ 4:30	一般外来 担当医（鈴木）	★ 2:00 ※ 4:00 ※ 4:30	担当医（川林聰） 第1・2・3・5週 担当医（鈴木） 第4週	担当医（川林聰） 第1・2・3・5週 担当医（鈴木） 第4週
火曜	一般外来 担当医（井汲）	※12:00	担当医（鈴木）	<心臓外来> 要予約 担当医（鈴木）	一般外来 担当医（鈴木）	★ 3:00 ※ 3:30 ※ 4:00	担当医（川林聰） 第1・2・3・5週 担当医（鈴木） 第4週	担当医（川林聰） 第1・2・3・5週 担当医（鈴木） 第4週
水曜	一般外来 担当医（井汲）	※12:00	担当医（井汲）	★ 3:00 ※ 3:30 ※ 4:00	一般外来 担当医（井汲）	★ 3:00 ※ 3:30 ※ 4:00	担当医（川林聰） 第1・2・3・5週 担当医（鈴木） 第4週	担当医（川林聰） 第1・2・3・5週 担当医（鈴木） 第4週
木曜	一般外来 担当医（井汲）	※12:00	担当医（井汲）	★ 2:00 ★ 2:30 ※ 4:30	一般外来 担当医（井汲）	★ 2:00 ★ 2:30 ※ 4:30	担当医（川林聰） 第1・2・3・5週 担当医（鈴木） 第4週	担当医（川林聰） 第1・2・3・5週 担当医（鈴木） 第4週
金曜	一般外来 担当医（鈴木）	※12:00	担当医（井汲）	午後休診	一般外来 担当医（井汲）	注 ★は乳児健診 ※は予防接種	担当医（川林聰） 第1・3・5週 担当医（鈴木） 第2・4週	担当医（川林聰） 第1・3・5週 担当医（鈴木） 第2・4週
土曜	一般外来 担当医（井汲）(柳澤)	※12:00	担当医（井汲）(柳澤)	※ 12:00	午後休診	注 ★は乳児健診 ※は予防接種	担当医（川林聰） 第1・3・5週 担当医（鈴木） 第2・4週	担当医（川林聰） 第1・3・5週 担当医（鈴木） 第2・4週

禁

十

■ (みどりじゅうじ)

◎上記以外に以下の専門外来もおこなっています。
◆乳腫外来 → 火曜・水曜・金曜 午前8時50分～11時30分 ◆往診・訪問診療については医師にご相談ください。
◆予防接種外来 → 海外渡航予定の方の予防接種相談（担当：鈴木）
◎小児科については「小児科診療案内」をご覧下さい。小児科窓口に置いてあります。

*外来診療は予約制を基本としております。ご予約の患者様は予約受付にて受付をお願いいたします。

*ご予約されない方は総合受付にて受付をお願いいたします。急患の方やご気分の悪い方は、ご遠慮なく受付・外来看護師にお話しください。

*第2土曜日は診療を縮小しております。ご来院いたゞく前にかならずお電話にてご連絡ください。

*いずれの時間でも特に具合が悪いときは受付にお伝え下さい。

*夜間・休日は必ず電話でご相談ください。

*はしか・おたふくかぜ・水ぼうそう・風疹・インフルエンザ・新型コロナ感染などが疑われるときには、必ず電話をしてからおいで下さい。（待合室・診察室を別に案内します。）

*診療案内はホームページでもご覧になれます。（URL：<http://www.harunacoop.jp>）

(小児科直通電話) TEL 027-323-2607

予防接種・乳児健診・専門外来の予約受付時間は午前10時～午後1時 午後2時～5時までとなります。

高崎中央病院 TEL 027-323-2665(代)



受付

券

保険

券

支

付

料

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

額

金

</div

通町診療所 【診療案内】

2025年11月

診療時間	診療科目	月	火	水	木	金
午前	内科 小児科	小林	平	平	小林	平
午後	訪問診療	小林			小林	第1土曜
午後		★	★	★	★	★
		15時 ~17時	15時 ~17時	15時 ~17時	15時 ~17時	15時 ~17時
		訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療

★:訪問診療の前後で受診対応できる場合があります。お気軽にご連絡ください。



9:00~12:00
15:00~17:00

午前(月~土)
午後(火・木)

※予約診療を取り入れておりますが、ご予約がない場合でも受診可能です。お気軽にご連絡ください。

※急な体調不良等はご相談ください。予約時よりも待ち時間が長い場合がございます。予めご了承ください。
※毎月、保険証を確認させていただいております。

【休診】

午後訪問診療のみ実施: 毎週月・水・金
休診日: 第2・第3・第5土曜日、日祭日・年末年始(12月30日~1月3日)

※休日・夜間などの急病の際は、高崎中央病院(TEL323-2665)等をご利用ください。
受診の際は、事前にお電話でお問い合わせのうえお出かけください。

【健康診断】予約制

・特定健診・乳児健診を行っています。

【各種予防接種】予約制
インフルエンザ、コロナワクチン、肺炎球菌、風疹、帯状疱疹、海外渡航用ワクチン等、各種行っております。

【訪問診療・往診】

基本は月2回、日を決めて、ご自宅にうかがいます。詳しくは看護職員までお問合せください。

【地域送迎】

通院困難な方を対象に送迎をおこなっています。ご希望の方は受付にお声掛けください。

【無料シャトルカーの運行】

通町診療所・高崎駅の間でシャトルカーを運行しています。

【その他】

禁煙外来・もの忘れ相談・舌下免疫療法・栄養指導・腹部/頸動脈超音波検査・心電図・肺機能検査等おこなっています。診察の際にご相談ください。
院では、差額ベット代はいたしておりません。

【入院】
診察の結果、入院が必要な場合は主に高崎中央病院をご紹介しています。高崎中央病院で診療しているので希望医師が休みや会議の場合もあります。お電話にてご確認ください。
最終受付は診療時間の30分前までとなります。

交付制で診療しているので希望医師が休みや会議の場合もあります。お電話にてご確認ください。

最終受付は診療時間の30分前までとなります。

通町診療所 TEL(027)322-6534(※)



病院利用委員会では、11月19日前橋協立病院の1階フロアの見学と、群馬中央医療生活協同組合の事業利用委員会との懇談をさせていただきました。

病院見学では、院内の案内や掲示等工夫されていました。

前橋協立病院の見学・事業利用員会との懇談

病院利用委員会

いる事や、地域での役割などお聞きすることが出来ました。

利用委員会では、通常委員会の見学と、有償ボランティア「ちょこっと助け合いの会」のコメディネーターの方より立ち上げてから5年半を経過した活動について学ばせていただきました。

その後は、予定時間をお過ぎてしましましたが、委員会についての意見交換をすることが出来ました。

お忙しそころ、受け入れていただきました事業利用委員会の皆さまありがとうございました。



高南支部恒例の「秋のお出かけ」を11月20日に

倉渕のはまゆう山荘で行いました。お昼まで温泉につかりその後は美味しい食事に舌鼓を打ちました。食後は恒例のビンゴゲーム。あちこちから弾む声が響き、最後はハーモニカとウクレレの演奏に合わせて楽しく合唱しました。良いお天気に恵まれ、23人の参加者は交流を深めました。

秋のお出かけ

高南支部

11月15日、吉井班で「珈琲こもれび」へ出かけ、朝の光が差し込む

店内で、落ち着いた雰囲気とコーヒーの香りに包まれながら、ゆったりと

モーニングを楽しみました。

この日の楽しみは、「サ

イフォン式で丁寧にいれるコーヒー」。ガラスの中でふくらむ粉の様子に「きれいだね」と声が上がり、香り豊かなコーヒーが運ばれてくると、テーブルいっぱいに笑顔が広がりました。

稳やかなおしゃべりも弾み終始あたたかな雰囲気がで心がほぐれる、楽しい班会となりました。

みなさまも、ぜひ「珈琲こもれび」のモーニングを味わいに行ってみてくださいね。



11月15日、吉井班では「珈琲こもれび」へ出かけ、朝の光が差し込む店内で、落ち着いた雰囲気とコーヒーの香りに包まれながら、ゆったりとモーニングを楽しみました。

この日の楽しみは、「サイフォン式で丁寧にいれるコーヒー」。ガラスの中でふくらむ粉の様子に「きれいだね」と声が上がり、香り豊かなコーヒーが運ばれてくると、テーブルいっぱいに笑顔が広がりました。

稳やかなおしゃべりも弾み終始あたたかな雰囲気がで心がほぐれる、楽しい班会となりました。

みなさまも、ぜひ「珈琲こもれび」のモーニングを味わいに行ってみてくださいね。

第48回ふるさとの散歩道 『初詣 貫前神社』

国指定重要文化財である本殿を持ち、独特の“下り宮”で知られる貫前神社。

その神秘的な参道を歩きながら、心静かに新年を迎える初詣散歩に出かけませんか？

ゆったり歩くだけで心が整う、特別なお正月のひとときをどうぞ。

日 時：1月29日（木）午前8時10分集合

集合場所：JR高崎駅 上信電鉄改札口

参 加 費：無料（電車代片道910円は自己負担）

行 き：高崎駅8：21発→上州一ノ宮駅9：06着

帰 り：上州一ノ宮駅12：32発、高崎駅13：19着 予定

コース（予定）：

貫前神社へ初詣を中心に上州一ノ宮駅周辺を巡ります。

※少雨決行、荒天中止。定員15名（申し込み順）、申し込みが5名以下の場合は中止します。

申込期限：1月27日（火）

お申込み・お問い合わせ先：

組合員活動部（三神）電話027（323）2762

※電車利用です。乗り遅れないようにお気をつけください。

※寒さ対策・水分・軽食等、ご準備ください。

第4回おしゃべりカフェ

テーマ：ちゃんと手洗い出来ますか？ ～自分の手洗いを見直そう！！～

※テーマは仮題になります。内容変更の場合もあります。

【開催日】1月21日（水）

【担当】ケアマネージャー 萩原 医療事務 相田

【時間】14：00～15：30

【場所】通町診療所 待合室 申し込み不要、無料

【問い合わせ先】通町診療所 Tel 027-322-6534



すこしお レシピ

「すこしお」とは…

「少しの塩分ですこやかな生活」を目指す医療福祉生協のとりくみの総称です。



塩と上手におつきあい
すこしお

カリフラワーのアボカドナムル

あともう一品…という時の簡単メニュー !!

●材 料（2人分）

・カリフラワー……… 120g
・アボカド…………… 70g

ごま油・すり白ごま ……………… 各大さじ1/2
・A 塩…………… 小さじ1/4
おろしにんにく…………… 少量

②ボールにアボカドを入れて

フォークなどでざっくりとつぶ

し①とAを加えてさっとあえる。

（1人分の栄養価）

115kcal 塩分0.6g

（1人分の栄養価）

115kcal 塩分0.6g</