



市民のみなさまへ



大村市医師会
会長 長崎 省吾

大村市医師会は、昭和22年10月に東彼杵郡と分離して大村市地域の開業医団体としてスタートし、昭和37年8月に社団法人大村市医師会となりました。現在会員数はA会員(開業医)70名、B会員(勤務医等)55名の125名ですが、会員一人一人が医学・医療の研鑽に励むことはもとより、地域の皆様と共に医療・保健・福祉の充実発展のために努力を重ねています。その活動は日常診療のみならず、市民検診・乳幼児健診・各種がん検診・学校医活動・産業医活動・准看護師養成・社会福祉活動・行政協力活動など多方面にわたっております。大村市という地域が、医療・看護が充実して衛生的な環境が整備された社会となり得たことは、医療を中心として地域の皆様と私共が一体となつて行政に働きかけ、熱心に連携強化をはかってきたからに他なりません。今後、当医師会は地域に開かれた医師会をモットーに、地域の皆様

と行政のご理解・ご協力の下に、更なる地域の医療・保健・福祉の向上をはかつていきたいと考えております。さて、近年日本の医療界も欧米資本参入の影響を受け始め、そのことと関連の深い「構造改革」の叫びの下では、今日の長寿社会に貢献してきた国民皆保険制度が崩されようとしています。また、財政偏重の議論から国民に更なる負担増を求め、ただの「医療・福祉改革」が進められようとしています。限られた経済状況の中でどのような医療体制に進めていくかは国民の意思にかかってくるわけですが、大村市民の皆様はどのようなお考えでしょうか。「国家は国民の尊い生命と財産を守る」という精神が謳ってあります。私も医師会は、生命・健康を守っていくために、国民が何処でも、誰でも、平等に、お金をあまり心配せずに安心して良質の医療を受けられ

る社会を願っています。また、健康増進や予防医学も貧富の差別無く受けられる体制を願っております。今年度には介護保険制度が見直され、地方分権政策の下に多くの事業が地方へ移されることとなります。経済的にも徐々に地域へその負担が負わされていくことでしょう。当会会員は2000年の介護保険発足以来、看護師・保健婦・理学療法士・介護福祉士・ケースワーカーなど多くの職種と積極的に連携・協力して要介護者を支援していくことに努力してきましたが、このような情勢下では地域の皆様と医師会及び行政組織においても、ますます連携を密にして住民の健康と福祉に関する多くの困難な問題に立ち向かわなければなりません。そういった意味でも当医師会は今後も更に地域に密着した活動を積極的に進めていく考えであります。そのことがより良い医療・保健・福祉社会を築き上げていくために役立てられたいです。市民の皆様には、当医師会の活動に対する一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

健康コラム ストレッチのコツ

VOL.1

大村市医師会 会員 橋口 隆

暑い夏も終わりさわやかな季節になりました。皆様の中にはスポーツに励もうと考えておられる方も多いと思います。持続的な運動は、心肺機能や筋力を高めるだけでなく、免疫力や精神面にも良い効果があるそうです。しかし、同じような所に繰り返しストレスをかけるのもスポーツです。始めるときは十分ストレッチを行いましょ。安全な方法は、三つの筋肉の性質を理解することです。

1 ある筋肉が緊張すると、神経調節が働いて、反対の動きをする筋肉は緩む。膝を曲げる太ももの裏の筋肉をストレッチしたい場合は、膝をしっかり伸ばすと、曲げる筋肉が緩みます。

2 筋肉をある程度の力で引っ張っていると、その筋肉は緩む。ゆっくりと伸ばして自分が気持ちよいと感じるところで止めていると、その筋肉はだんだん緩んできます。

3 強引にまたは急激に伸ばすと、反射的に筋肉は収縮する。反動をつけたり、人に無理やり伸ばしてもらおうとかえって傷めてしまいます。伸ばしたい筋肉の反対の運動を、ゆっくりと繰り返すのが、安全なストレッチといえます。

普段運動していない方や、持病のある方は体調には特に注意し、主治医などに相談して楽しく運動してください。



医師会からのお知らせ

第8回大村市医師会 市民公開講座

日時：平成17年11月12日(土) 15:00～
場所：大村郵便局 1階
コミュニティールーム
演題：(仮)アトピーの食事療法について
講師：下関市立中央病院
小児科部長 永田 良隆先生
参加費：無料
お問合せ先：大村市医師会
TEL 54-0151



大村看護高等専修学校 オープンキャンパス

日時：平成17年10月15日(土)
9:00～12:00
お問合せ先：大村看護高等専修学校
TEL 52-6712
※参加を希望される方は事前にお知らせ下さい。