

東京西部保健生協の現勢

(7月31日時点)

組合員：7,934人

出資金：187,243,000円

東京西部

くみあいだより

No.306

2019年9月 13日

明るく健康なくらしとまちづくり

東京西部保健生活協同組合

本部事務局 〒166-0012 杉並区和田 2-22-2

TEL 03(3381)0877 FAX 03(3381)1405

http://www.seibu.coop/

よりそう医療・介護で地域に安心を



安心の在宅医療を提供するために、今日も元気に出発！

総代会で確認された2019年度のテーマの一つは「地域要求によりより」ことです。医療・介護の事業もこのテーマで奮闘している様子を一部リポートします。

生活に寄り添う医療を追及 どんなことも相談に乗ります

60代の組合員Aさんは、独り暮らしで家にこもりがちな生活でした。ある日、足が痛いというAさんの訴えを近所の組合員の方が聞き、和田堀診療所にかかるようすすめましたが、「診療所

に行くのは嫌だ」ということでなかなか受診となりませんでした。そこで、診療所の看護師がAさんの家を訪問して話を聞いてみることにしました。看護師はAさん

の足の状態を確認しながらコミュニケーションをとり、Aさんの体調の悩みも相談にのりました。その結果、Aさんは打ち解け、診療所にかかるようになりました。

Aさんは「福祉を使うのも嫌だ」という意向でした。しかし、コミュニケーションのとれる診療所スタッフと話し合うことで、福祉を使うことの拒否もなくなり、介護保

険を使えるようになりました。どんな相談にも対応する姿勢で健康をサポートします。

「心配だね」で終わらない もう一歩踏み込んだサポートを

また、診療所の外来では「いつも薬は飲んでいます。」という組合員Bさんが、あるとき「とにかく体調が悪い」と来院。ちゃんと薬を飲めてい

ればそうはならないはずなので、看護師が訪問して家の様子をみてみました。すると、ご自身で服薬の管理をするのが困難な状況が判明。すぐにお薬カレンダーを作成して定期的な服薬のサポートをしました。

患者さんの生活に一歩踏み込んで一緒に困難を取り除いていくことが大事と新井陽子看護部長は言います。通常の診療で見えてこない生活上の課題について「心配する」

だけでなく、もうひと手間かけた医療で地域を支えることを追求します。

診療所にかかることを支援 安心の 送迎サービス

受診したいけれど診療所までの移動が困難という方や、お一人暮らしで

普段から診療所にかかりましょう

私の夫は脾臓がんを患い7月に亡くなりましたが、最後の2ヵ月間はせいきょう診療所の在宅医療にかかり、夫だけでなく家族の私も支えてもらった経験をお話しします。

何でも相談できる 受け止めてくれる

ある時、体力の落ちた夫がお風呂の浴槽から起き上がれなくなったことがありました。どうしようもなくなって診療所に電話したら、看護師や事務のスタッフが助けに来て

てあとから湯浅先生も駆けつけてくれて、本当に心強く感じました。その際、私は夫があとどれくらいものか気になっていたので湯浅先生にたずねてみたところ、

湯浅先生は「これだけはお伝えしておきます。あと2日くらいかわかりませんよ。」とかえって

きました。厳しい内容でしたが、私のそのときの状況を受け止めてくれ、よりそってもらえたというのが感想です。家庭医は総合的に対応すると聞いていましたが、「何を相談してもいい」ということなんだな」と、このとき腹におちきました。

みなで支えてくれたから看病疲れなかった

その後も看護師やケアマネジャーに気兼ねなくいろいろな相談できたので、看病疲れは感じませんでした。訪ねてきた夫の弟には「もっとクタクタに疲れていて、そんな様子ではないね。」と言われたくらいです。一人で抱え込まずに済んだからだと思います。



2019年1月、旅先の伊豆にて

普段から かかっていたから 在宅医療もスムーズに

なんでも相談できたのは、先生や診療所スタッフが親切なのもあります。夫が普段から診療所にかかっていたから相談しやすい側面もあると思います。

在宅医療を受ける前からかかりつけ医として診療所に受診していれば、なんでも相談できる関係性ができていざというときに安心感を持って生活できるということです。だから、個人的な経験からになりますが、私は普段から診療所に受診することを強くおすすめします。(小畑文子)



待合室

若い頃、ある人に誘われ佐渡ヶ嶽部屋を訪ねました。元横綱の琴桜が親方

で、そばで稽古を見学しました。間近で肉体と肉体がぶつかり合う迫力は今でも忘れられません。稽古場は思ったより広く、大勢の力士がひとつの土俵を囲んで取り組みを見ています。土俵上の二人を除いて非常に不効率だと思いました。そこで、よせばいいのに私は親方に「親方、土俵をもっと増やして大勢が稽古できるようにしたらどうですか?」と聞きました。親方は「お客さん、相撲というものはね、ひとつしかない土俵を奪い合ってこそ強くなるんです。二つ以上ついたら関取は絶対に生まれないですよ。」と丁寧に答えてくれました。私はそれ以上聞く気にもなれず、妙に感心したことを覚えています。

「土俵はひとつ」は相撲界独特のものかと思ってきました。しかし、最近貧しい福祉予算、「欲しがりません勝つまでは」の精神や自己責任論がはびこっているのは、「土俵はひとつ」は相撲界だけにあって、「土俵」を政治の責任で増やすことを求めていくことが必要だと思います。

理事 山崎一彦

定期的な体力測定で 身体の動きをチェック！

ころばん体操の 効果測定

ところで、身体を動かす力は維持・向上します。そこで、実際に体力測定としてその結果を記録することを学ぶ、体力測定講習会が8月24日（土）の午後に開催されました。今後、ころばん体操では年に2回体力測定を行っていきます。身体が良くなっていることがわかると楽しいですよ。

①握力 握力は身体全体の筋力の程度を知る指標になります。握力計を使用して測定します。高血圧の方は注意が必要です。



③5メートル全力歩行 歩行能力を測定します。5メートルを普段の早さの歩行となるべく早い歩行の2回測り、歩数と秒数を記録します。



②開眼片足立ち バランス力を測定します。腰に手をあて、ふらつかないようできるだけ長く片足で立ちます。最大60秒で計測終了です。



④T.U.G 移動能力を測定します。椅子に座っている状態から立ち上がり3メートル先のコーンをまわって戻って座ります。秒数を記録します。



2019年度 医療生協学校

学びを力に 地域の要求実現を推進

今年も7月10日、8月7日、9月4日の連続講座で医療生協学校が開催され、延べ参加人数107名、実参加人数は68名でした。3講とも共通するテーマは「医療生協」ができること、すべきことについてです。

講師は第1講が藤谷恵三氏（元医療福祉生協連事務理事）、第2講が篠崎次男氏（元日本生協連医療部会事務局長）、第3講が安来志保医師部長、松本弘道専務理事が担当しました。



医療生協は地域の問題解決をすることができ、力を持っています。多くの方に参加してもらってさまざまな意見を交わし、取り組む課題を明確にして解決・実現していく。このような力の発揮こそが医療生協の地域での役割です。役割を果たすには学びが不可欠です。来年も開催予定ですのでぜひご参加下さい。

健康まつりのお知らせ

健康まつりの日程をお知らせします。今年は各診療所で開催する健康まつりに加えて、東京土建杉並支部が行う土建まつりにブースを出してさまざまな健康企画を行います。ぜひお出かけください！

10月20日（日）10：00～14：00：
上井草診療所健康まつり

10月27日（日）10：00～14：00：
せいきょう診療所健康まつり

11月3日（日）10：00～14：00：
和田堀診療所健康まつり

11月10日（日）10：00～15：00：
土建まつりで健康企画「協同のひろば」

リハビリのお仕事

その53

飲み込む力を訓練しましょう

上井草診療所デイケア主任
理学療法士 塚本拓也



食事の飲み込み等に関係する、口や首の体操を紹介いたします。

嚙む力や飲み込む力の低下を予防していきましょう。

①あーん体操

できるだけ口を大きく開けて「あー」と発声します。次に、舌を上あごに押し付け、奥歯も嚙みます。



しめて「んー」と発声するようにしっかりと口を閉じます。嚙む力を鍛えることにもつながります。



②おへそぞき体操

寝ている姿勢または座っている姿勢で行います。座っている時は片手をおでこに当てて、その手をおでこで押し返すようにします。そしてこの時に、自分のおへそを見るように下を向きます。

あごの下が筋肉が硬くなっているのを確認できれば良いです。また寝ている姿勢では、仰向けに寝た状態で頭を上げ、おへそを見ます。この状態を10秒間保ちます。1日に3回×3セット行うのが良いようです。



③パタカラ体操

それぞれ一文字ずつ、5回程発声します。次に「パタカラ」を5回程繰り返して発声します。はっきりと早く発声することを目指します。

すいとんを食べて平和を考える

松ノ木梅里支部 成田東西支部

今年も8月15日に平和の集いが行われました。参加者は56人。すいとんを食べながら戦争孤児を特集した、NHKスペシャル「駅の子の闘い」をみました。「野良犬よりひどい扱いだった。なんでもこんなにあわなくちゃならないのか、戦争を起したのはおとなじゃないか。」との戦争孤児の人の話は涙がでます。その後「疎開に行き、食べものはなく大根めしといっても米はほんの少ししかはいていない雑炊だった。しらみや、の

最後に川村支部長が「戦争は弱い子どもや老年寄りにつらい思いをさせます。戦争は絶対に反対。」と締めくくりました。



楽しくおいしく「納涼のつどい」

上井草・今川支部 練馬支部

7月27日(土)の午後2時より、今川の障害者支援施設「すだちの里」



で、恒例の納涼のつどいを行いました。お料理はお寿司、てづくり唐揚げ、「すだちの里」でつくっているパン、それと初めて登場のつくりたて、とろろてん・あんみつは大好評。朗々と歌い上げたロシア民謡などは「毎年歌ってほしい」との声が上がりました。



組合員活動のコーナー



平和のコーナー 原水爆禁止2019年 世界大会長崎 参加報告

被爆国である日本は核兵器禁止条約に批准するべき皆様のカンパ等の支援あって、今夏の8月7日〜8月9日、長崎で開催された原水爆禁止2019年世界大会に参加してまいりました。簡単にではありますが、その内容について報告致します。

大会では世界各国の活動家のスピーチを聞くことができました。内容は核兵器禁止条約について触れるものが多かったです。この条約を批准した国が、大会時点で25カ国にのぼったというところで、各国の活動家たちが「積年の思いが実を結ぶときは近い」と成果を喜び、こまめでの道のりを互いにねぎらい、活動の継続を呼びかけていました。

なお日本がまだ承認を終えていないことを、私はこの大会がないことを、私はこの大会がきつかけで知りました。唯一の被爆国である日本がこの条約に背を向けているのは恥ずべきことではないか、という意見が国内の活動家から何度も語られていました。私も日本は批准するべきであると強く感じました。

大会参加で多くを学んだご支援ありがとうございました。

以上の他には、当時日本にいた他国の被爆者の歴史や、核の平和利用のリスクについてなどのスピーチがありました。こういった平和に関して様々の問題を学び、その中で杉並代表団のメンバーや他県の青年と意見交換をすることで、多くの気付きと変化を得ることができ、意義深い時間だったと感じています。

こうした貴重な機会を持てたことをありがたく思います。改めて、ご支援の程ありがとうございます。

土曜日のおばあちゃんち

和田堀支部 方南・和泉支部

月1回土曜日に大原さんちで行っていた交流・居場所づくりを、あったかサロンたんぽぽに2019年4月から場所を変えて始めました。

2017年の開始時には、子どもの居場所になればいいね!とは言っていたものの、学校行事や子どもの習い事等があり、参加者がなかなか増えませんでした。2018年秋に行った「さんま祭り」には、地域の皆さんが大勢来てくれました。その後も知り合いを誘ってきて下さったりして現在に至っています。手芸よりも食べる事がいい!というリクエストもあり、お好み焼き・五平餅・冷たいデザート白玉・冷やし中華・冷やしそ



うめん・炊き込みご飯&お吸い物、デザート付き等を作り、皆さんに提供しています。

12月には1年分のお誕生会&クリスマス会を開く予定です。参加費は100円です。気軽に参加してください。お待ちしております。



ございました。

8月15日にせいきょう診療所で開催された「平和のつどい」では大会参加の報告をさせていただきました。多くの方から言葉をかけていただき、改めて核廃絶への思いを強くしました。簡単ではありますが、以上を報告とさせていただきます。



せいきょう診療所平和のつどいで報告



会場の熱気に圧倒される

訪問行動に
参加して

上井草・
今川支部では

所のケアマネジャーにつ
なげることができまし
た。

8月21日、29日と組合
員宅を訪問しました。転
居や留守が21軒、対話で
きたのが18軒でした。ど
の家庭でもわざわざ訪問
いただきありがとうございました。
また送迎していただき
けるのなら健診受診した
いと要望も受けまし
た。地域をまわると皆さ
ん健康のことが心配と相
談される状況でした。

和田堀支部では

難聴の妻と娘の三人暮
らしの家では、介護保険
の申請をするように話
し、上井草居宅支援事業

定期的な組合員訪問を
支部として位置づけて、
和田堀支部地域の組合員
さん宅を訪問していま

す。

訪問した組合員さんか
らは医療・介護の相談も
ありますし、くらしの困
りなどの相談もありま
す。それらは診療所や介
護事業所につないだり、
支部として解決したりし
ていきます。



成田東西支部 羽毛田枝美子

シリーズ 私たちのくらしに関わる法律

法律相談担当理事 藤井真人

相続の法律が改正され
ましたので、実施された
順（施行日）にご紹介し
ます。

遺言の作りかたが
変わりました

大切な人に財産を残す
には、遺言が効果的で
す。1月18日施行の自筆
遺言の改正ですが、いま

遺産分割協議が
成立しなくても
預金の一部が下せる
ようになりました

次は7月1日施行で、
遺産の預貯金の一部払い
戻し制度を設けたことが

では全部自分で書かなく
てはならず大変でした。
これからは財産の目録を
パソコン等で作って添付
するだけでオーケーで
す。（但し全てのページ
に署名押印が必要です。）

例えば預金300万円で相続する子どもが
2人の場合

300万円 × 1/3 = 100万円
相続する子どもが2人ですから
100万円 × 1/2 = 50万円
となります。

法律相談を
受けてみませんか？

毎月第4水曜日に
藤井真人弁護士が無
料法律相談を開催し
ています。

普段、誰に相談し
たらいいかわからな
い法律のことを聞く
ことができます。お
問い合わせはせいき
よう診療所まで。

日時：毎月第4水曜
18時～19時

会場：せいきよう診
療所3F

診療体制表 (10月～)

せいきよう診療所

〒166-0014 杉並区松ノ木3-23-8
TEL 03-3313-7365

	月	火	水	木	金	土
午前	湯浅中丸 (内小児)	湯浅 (内小児)	湯浅 (内小児)	桑原中丸 (内小児)	湯浅 (内小児)	湯浅内小児 (2・4週) 藤友内 (1・3週)
午後	品川内小児 (4週以外)	関内	休診	桑原内 (内小児)	湯浅 (内小児)	休診
夜間	湯浅 (内小児)		※18:00～19:30 非常勤男性 (内)			

〔受付時間〕 午前9:00～12:00 午後2:00～5:00 月曜のみ3:00～6:30
月曜、金曜の2:00～3:00は乳児予防接種、乳児健診外来

和田堀診療所

〒166-0012 杉並区和田2-42-5
TEL 03-3381-6840

	月	火	水	木	金	土
午前	中丸 (内小児)	吉澤 (内小児)	安来 (内小児)	かしお (内小児)	吉澤 (内小児)	かしお(1・5週) 吉澤(2・4週) 中丸(3週) (内小児)
午後	中丸(内小児)	吉澤(内小児)	休診	かしお(内小児)	休診	休診

〔受付時間〕 午前9:00～12:00 (土曜は～12:30まで)
午後月曜2:00～5:00 火曜・木曜2:30～5:30

上井草診療所

〒167-0035 杉並区今川3-30-10
TEL 03-3395-2400

	月	火	水	木	金	土
午前	品川内小児 (2・4週予約可)	11:30まで 受付は 村嶋内	水村嶋内	安来 (内小児)	青木 (内小児)	安来(内小児) (非常勤内) (2・4・5週)
午後	休診	休診	休診	休診	※14:30～18:00 青木(内小児)	休診
夜間						

〔受付時間〕 午前9:00～12:00 (月曜の循環器は11:45まで)

※色つきは女性医師です。

すぎなみ中央訪問看護
ステーション
〒166-0011 杉並区梅里2-21-1 1F
TEL 03-5305-4841

上井草診療所デイクア
〒167-0035 杉並区今川3-30-10
TEL 03-3394-6667

虹のヘルパーステーション
〒166-0012 杉並区和田2-42-5
TEL 03-6382-6585

東京西部指定居宅介護
支援事業所
〒166-0011 杉並区梅里2-21-1 1F
TEL 03-5306-2521

上井草診療所指定居宅介護
支援事業所
〒167-0035 杉並区今川3-30-10
TEL 03-5311-3484

上井草虹のヘルパー
ステーション
〒167-0035 杉並区今川3-30-10
TEL 03-5303-6561

お気軽に
なんでも
ご相談
ください
上井草虹薬局
上井草3-1-19
松ノ木虹薬局
梅里2-28-13
TEL 03-5305-4831