

東京西部保健生協の現勢

(9月30日時点)

組合員： 7,927人

出資金：188,130,000円

東京西部

くみあいだより

No.307

2019年11月15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/

健康づくりと医療・介護大きくアピール

土建まつりで健康企画を展開

みんなで取り組んだ「協同のひろば」

毎年秋に東京土建杉並支部が開催している土建まつりが11月10日(日)に蚕糸の森公園で開催され、東京西部保健生協はテント4はりりと小広場スペースでさまざまな健康企画を行い、東京西部保健生協の健康づくり活動と医療・介護の事業を参加者にアピールしました。中野共立病院の健友会や産地直結の東都生協とも一緒に「協同のひろば」として取り組みました。

約200人が体験結果は医師が説明

メインの企画は血圧・体脂肪・血管年齢・骨密



主に看護師が健康チェックを担当



来場者約1万人の土建まつり



医師3名で相談に対応

度測定などの健康チェックや握力、片足立ちなどの体力測定のコナーで、土建まつり参加者にテント2はりのスペースに展開したさまざまな項目を順番に測定してもらい、その結果は最後に各診療所所長の医師が説明しました。



子ども大声コンテストに長蛇の列



健康吹き矢班の体験コーナー

結果説明時には参加者にお茶・コーヒーをふるまい、健康のこと、生活のことなどさまざまな質問が参加者からされ、医師をはじめとした各相談担当が丁寧に相談にのりました。

同時に使って認知症予防のエクササイズをするコグニサイズ。転倒予防のころばん体操。呼吸とお口の機能を鍛えて誤嚥性肺炎の予防に役立つ健康吹き矢。これら5つのプログラムに加えて音量を測れる測定器をもちいた「子ども大声コンテスト」を開催して大好評でした。

新春のついで日程 毎年一、二月に各診療所地域で開催されている「新春のついで」の日程をお知らせします。会場や時間、プログラムなどは支部ニュース等でのちほどお知らせいたします。

待合室 こんなはずではなかったと思いつつ、健康に不安を覚えることが増えてきた生きている間は元気で、が何よりの望みなのだが。 20年ほど前に、元気に日々暮らすのに大切なことと二日、一つの感動、十の笑い、百の深呼吸、千の文字を書く、と言われたのを思い出した。これは一般的に普及することはない。

小広場スペースでは「健康ひろば」と銘打って、主に体験型の健康企画を参加者に提供しました。

今年土建まつりでは東京西部保健生協が普段からすすめている健康づくり活動の一端を紹介して、区民にアピールすることができました。今後ともさらに地域に健康づくりをひろげていきます。ぜひ皆さんもご参加ください。

地域まるごと健康づくり皆さんも一緒にしませんか せいきょう診療所地域 松ノ木・梅里支部 一月二十五日(土) 成田東西支部

主に健康寿命をのばすための企画が中心でした。身体に負荷をかけない歩行のセーフティウォーキング。「食べる」「しゃべる」などの機能を訓練してお口の健康度を向上させるオーラルフレイル予防。頭と身体を

和田堀診療所地域 和田堀支部 二月一日(土) 方南・和泉支部 二月一日(土) 上井草診療所地域 上井草・今川支部 練馬支部 二月一日(土)

TV番組でも名医が出演、〇〇に効く食材、予防、治療に良い運動などが多々放映されている。また女性専用フィットネスも人気を博している。よし悪しは別に健康志向を加速させているようにも思われる。いずれにしても何より大事な健康。私も遅きに失した感があるが、バランスのよい食事、社会参加(仲間づくり)適度な運動に心がけたい。 とここまで書いてようやく400字、千字をめざすのは容易ではありませんね。 上井草支部S/M

# 区民健診を受診しましょう

杉並区民健康診査は2020年の2月末日まで受診することができます。隣接する他区の方でも受診できる場合があります。

1年に一度、ご自身の健康を医療機関でしっかり検査することが健康で長生きするため重要です。必ず健診を受診しましょう。不明な点は各診療所までお問い合わせください。

### 健診きっかけに 胃癌が見つかる



今からもう12年も前になりますが、もともと胃が悪かった私は当時の上診の看護師長に健診をすすめられ受けてみることにしました。健診を受けたところ、どうやら胃カメラをしたほうがいいということになりました。当時は上井草診療所で胃

以下の表の○はレントゲン技師の配置がある曜日です。

レントゲン技師の配置は午前の診療のみです。ただし、せいきょう診療所の第2、第4水曜日の夜間診療はレントゲン技師の配置があります。

レントゲン技師不在の曜日に健診受診をご希望の方は各診療所までお問い合わせください。

	月	火	水	木	金	土
せいきょう診療所	○		○			○
和田堀診療所		○	○		○	
上井草診療所	○		○			○



カメラの検査ができたのです。細胞をとって調べたら胃癌とわかり、手術を受けました。

5分の4も胃を切除したので体重は激減しました。今もいじめに多くの食事はとれませんが、仕事も継続し、元気に生活しています。

その後は、大腸の健診も進んで受けるようになりました。大腸にポリプが毎年2から3個できています。痛みもなく簡単な手術で終わっています。今でも気をつけていることは、3食のバランスのよい食事です。

練馬支部 井上

## 湯浅医師の何でも相談箱

赤ちゃんからお年寄りまで診察しています。健康のこと、介護のこと、あなたの気になっていることを何でもお気軽にご相談ください。

以下のQRコードから相談フォームにアクセスできます。

せいきょう診療所所長  
湯浅潤子

お寄せいただいたご相談には24時間以内に回答するよう努めます。お急ぎの場合はせいきょう診療所に直接ご連絡をお願いいたします。

LINE



Web



## 今年は東京見物 恒例のバスハイク



「交流」「お楽しみ」「学習」を目的として開催している組合員のバスハイクが11月14日にありました。今年は例年と少し趣向を変えて東京見物でした。



迫力の船体

まず夢の島公園の第五福竜丸展示館を見学。ヒキニ環境での水爆実験で被ばくした木造漁船「第五福竜丸」について改めて学び、原水爆禁止の思いを共有しました。バスハイク参加者からは「現在までこの姿で残っていてくれてありがとう。おかげで後の世代が学ぶことができる。」「原水爆も悲惨だが、原子力発電も大問題。放射性廃棄物を子や孫の世代

に残すのか。」などの感想が寄せられました。その後東京湾にかかるゲートブリッジ上を散策。お昼は浅草ビューホテル内のレストラン「歌留多」の和食膳で、おいしいと大好評でした。午後は柴又で帝釈天見物と寅さん記念館見学をしました。参加者からは「寅さんは男前じゃないのに男前だから不思議よね。」との声か。参加者アンケートには「東京にもなかなか見物できていない名所がたくさんあるのでたまにはこんなバスハイクもいいね。」という意見。来年も開催します。是非ご参加ください。

## リハビリのお仕事

その54

### 転倒予防にはバランスが大事

上井草診療所デイケア主任  
理学療法士 塚本拓也



今回はバランスを良くし、転倒を予防する体操です。手足の先が冷たくなりやすいこの頃ですが、体操を行うことで足の血行を促し、足先を暖めることにも役立ちます。

#### ①足のグーパー体操



#### ③足回し体操

椅子に座った姿勢で、片足を上げ、両手でひざを支えます。姿勢が前かがみになりすぎない様に注意して行いましょう。持ち上げた足のひざから下を時計回りに4秒間回し、反時計回りにも4秒間回します。反対の足も同様に行います。



#### ②踵上げ体操

椅子に座った姿勢でかかとを上げ下げします。ふくらはぎの筋肉を使っていることを意識して行いましょう。



# はじめての健康チェック 新しい支部づくりへ

## 松ノ木・梅里支部 成田東西支部

10月11日(金)の13時、1、2丁目にて250枚を、15時に本天沼地域のポストイン、50枚知人友人に手渡ししました。

当日、最初の30分は理事長に医療生協とその役割について説明、次に川村支部長から支部活動へのおさそい、最後にこの地域での松下さんち、健康ひろばなどのご案内をしました。

健康チェックは自分たちもできるようにと、まず自分のチェックをし



てから計る方にも挑戦、血圧、体脂肪、血管年齢、骨密度を計測。

最後に自己紹介と感想を話し合いました。図書館でチラシをみてきた方は「40年ここに住んでいて、こんな近くにこんな素敵な人達が住んでいることを知って今日はとても感動した。」と組合員に。その他3名も加入してくれました。

もっと活動を知ってもらえれば更に仲間が増えるでしょう。

# 親しまれる『いぐさがわ』に

## 上井草・今川支部 練馬支部

上井草・今川、練馬支部が発行している支部ニュース「いぐさがわ」は、岩間正夫編集長を中心に月1回の発行で、機関紙とともに組合員さんに届けられています。

みなさんへのお知らせ以外に編集長からウォーキングした記事、地域を紹介した記事が掲載されています。

また、街でみつけた花木とか、少しの塩で料理する、すしおしおレシピ



## 組合員活動のコーナー

# すみよい杉並を目指して

今年も社会保障課題で対区交渉にとりくみました

### 高齢者全都 要請行動

8月30日、杉並区役所で区と区民の話し合いが行われました。

「高齢期の年金・保健・医療・介護・福祉・就労の充実を求める高齢者全都共同要請行動」に基づ

### 当生協からの 要求

- ・たまり場
- ・孤立防止
- ・ころぼん体操
- ・国保料引き下げ

### 内容について 事前学習

今年日本高齢期運動連絡会の代表委員の小嶋満彦さんを招いて、「杉並社保協自治体要求運動の前進のために」をテーマに事前学習会を行い、要求づくりと交渉の基本視点について学びました。

学習会で強調されたのは、要求が地域の高齢者の生活環境や動向の変化を踏まえているか、困難な状況、深刻な事実に基づき要求を基礎に要求をくみ上げることの重要性です。

### 30年以上 継続している 区との交渉

この対区交渉は区の予算編成の時期に30年以上も続けられています。全都の共通課題と区の独自課題で各区に要求し、全都的にとりくまれています。

区民の要望に基づき事前に提出された質問状に対し、区からは6人の課長が出席し、要求に回答し、意見交換しました。

例年、7月には関係団体が集まり、意見交換して要求を練り上げます。

要求の項目は年金制度、後期高齢者医療制度、保健・医療、くらしと福祉、介護、ケア24、区立施設、雇用・就労などです。

これに対し区からは特別な理由なく保険料の滞納が続く場合は短期証、資格証を交付し、新たに該当する方には「弁明書」提出を求めているなどの回答がありました。

住み続けられる杉並区にするために、区民の要求を寄せ合い、区政を区民本位に変えるために来年もこの対区交渉のとりくみを行います。要求の検討、交渉への参加をよびかけます。

### 高い国保料 低い年金は深刻

高い国保料、低い年金などで区民の暮らしは深刻です。

たまり場を増やすための助成、ころぼん体操を行う場所の確保などを要請しました。社会福祉協議会をバックアップし、活動の場の拡充を図って

## 平和のコーナー 東京の空が危ない

東京オリンピックを前に、羽田増便を考える航空各社の要望を入れて、空路を東京都内に乗り込む計画が進んでいます。

もう一つは、オスプレイの横田への配備と木更津でのオスプレイ整備・点検が進められ、都心を危険が増しているのです。

オスプレイはヘリコプターと戦闘機を兼ね備え、レーダーをかくぐって、敵地に乗り組む特殊戦機であり、闇夜に訓練を繰り返すなど危険極まりないものですが、政府は日米同盟をたてた経緯があります。今回の計画では東京タワーの333メートルすれすれに降下してくるのですから、騒音、落下物の危険は大変なものです。品川、大田区議会では全会派あげて反対決議となっており、小池知事は容認の態度です。

11・24には大集会

オスプレイはヘリコプターと戦闘機を兼ね備え、レーダーをかくぐって、敵地に乗り組む特殊戦機であり、闇夜に訓練を繰り返すなど危険極まりないものですが、政府は日米同盟をたてた経緯があります。今回の計画では東京タワーの333メートルすれすれに降下してくるのですから、騒音、落下物の危険は大変なものです。品川、大田区議会では全会派あげて反対決議となっており、小池知事は容認の態度です。

11・24には大集会

**日本にも**  
**横田基地に**  
**オスプレイはいらない**  
**NO! OSPREY**  
**11.24 東京大集会**

- 日時** 2019年11月24日(日)  
午後1時開会
- 会場** 福生市・多摩川中央公園
- アクセス** JR青梅線「牛浜駅」より徒歩12分
- プログラム(予定)**
- 開会(午後1:00)
  - アビール採択・開会
  - 国会、都議会情勢報告
  - アビール行進(午後2:20分発)
  - リレートーク



家庭医からのメッセージ

大腸癌検診のすすめ

和田堀診療所 所長 吉沢亮平

連載 (56)



治りやすいが、自覚症状が分りにくい。この30年で患者が5倍に増え、最も多い癌の一つが大腸癌です。早期の癌であれば5年生存率は90%以上と治癒率が高い癌である一方で症状が出にくい為、早期発見が難しい癌とも言われています。今回は、大腸癌検診の重要性についてお話ししたいと思います。

増加に食生活が影響 大腸癌は欧米化した食生活の変化と高齢化により徐々に増加しており、特に40歳を過ぎた頃から男女共に増加し、年齢を

重なる毎にリスクは高まっていきます。他に喫煙、飲酒、肥満、運動不足が原因とされています。喫煙は吸わない人に比べると約7倍大腸癌になりやすいと言われています。大腸癌は他の癌と比べて進行が早いわけではなく、早期発見が早ければ、早期の大腸癌では特有の自覚症状がほとんどありません。つまり、症状が出た時にはある程度進んだ状態の癌だということが、非常に怖い点なのです。ですから、症状のない早期の段階で見つけることが重要になってきます。初期症状としては繰り返す下痢と便秘、便

に血液が混じる(排便時に痛みはなし)、便意はあるが便が出ないなどです。しかし、いずれも大腸癌に特有の症状ではない為、定期的の大腸癌検診を受けて早期発見、早期治療に結びつけることが非常に大切なことです。

便潜血検査を 大腸癌検診とは便潜血反応をみる検査です。これは肉眼的には分からない微量な腸管内の出血を調べることができ、早期の癌発見に非常に有効です。また検査自体がとても楽で、苦痛を感じさせることなく出来る検査です。しかしながら、検診結果が陽性であるからと言って、全員が大腸癌であるわけではない為、陽性の方は大腸内視鏡検査を受ける必要性があります。毎年、便潜血検査を受けるだけで、大腸癌の死亡率は約30%~40%下がると言われている為、大腸癌検診を定期的に受けることが大切です。

40歳以上の方は大腸癌検診が推奨されている為、毎年、大腸癌検診を受けることをお勧め致します。大腸癌検診以外でもご心配なことがありましたら、いつでも相談に乗りますので、気軽に診療所にお立ち寄り下さい。

診療所の柿



成田東西支部 原田道子

診療体制表 (12月~)

せいきょう診療所 〒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(内・小児) 中村(内)	湯浅(内・小児) 関(往)	湯浅(内・小児)	田中(内・小児) 桑原(往)	湯浅(内・小児)	湯浅(内・小児) 藤友(内) (1・3週)
午後	品川(内)4週 湯浅(内・小児)4週以外 2:00~3:00 乳児予防接種、乳児健診	関(内)	休診	桑原(内) 湯浅(往)	湯浅(内・小児) 2:00~3:00 乳児予防接種、乳児健診	休診
夜間	湯浅(内・小児)		※18:00~19:30 非常勤(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

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 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 安来(内・小児)循環	11:30まで 受付は嶋(内)	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

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 デイケア  
〒167-0035  
杉並区今川3-30-10  
TEL 03-3394-6667

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

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

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 ☎3395-9720

松ノ木虹薬局  
梅里2-128-3 ☎5305-48831