

東京西部保健生協の現勢

(7月31日時点)

組合員： 8,072人

出資金：186,733,400円

東京西部

くみあいだより

No.312

2020年9月 18日

明るく健康な暮らしとまちづくり

♡ 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/

発行責任者：吉岡尚志

上井草診療所

胃カメラ検査とリハビリ外来がスタート!!



〈担当の楊医師〉

「胃カメラ検査」
東京西部保健生協では、電子内視鏡及び消毒器を導入し、胃カメラ検査が9月4日から始まりました。毎週金曜日の午前中に予約にてお受け致します。担当は胃カメラの専門家であり、診療所所長で消化器内科が専門の楊英毅先生です。
せいきょう診療所・和田堀診療所をご利用の方も送迎が可能ですのでご相談下さい。

・上井草診療所 杉並区和田3-30-10 ☎03-3395-2400

〔ご存じですか?〕

胃カメラ検査には、口から挿入する経口内視鏡と鼻から挿入する経鼻内視鏡の2つがあります。当院では、経鼻内視鏡をお勧めしていますが、経口内視鏡でのご希望にも対応いたします。

- ・鼻から入れる内視鏡検査の特長
- 1) 苦痛が少ない(直径5.9ミリの細くしなやかなスコープを使用します)
- 2) 話せる(医師と同じ画面を見ながら、リアルタイムで話す事ができます)
- 3) 麻酔事故のリスクが少ない
- 4) 嘔吐反射が起きにくい(スコープが舌のつけ根に触れにくい)
- 5) 検査後、30~60分で飲食・運転が出来ます。

※医師が必要と判断した場合には、組織の採取も行います。

こんな症状 ありませんか?

- ・胃がん検診にて異常所見があった
- ・ピロリ菌感染の既往がある(年1回の検査をお勧めしています)
- ・みぞおちのあたりに痛みがある
- ・胸やけ・もたれ感がある
- ・食欲不振・体重減少が気になる
- ・採決で貧血が進んできた
- ・胃潰瘍・十二指腸潰瘍の既往がある

※以上のような症状のある方には、検査をおすすめします。

※他の病院で毎年検査をしているが通院が困難な方は車で送迎します。

※検査の予約や相談は、お気軽にスタッフまでご相談ください。

〔体験しました〕

4日から検査が始まり、本部職員が受けて来ました!鼻から入れて食道まで、一発で到達!さすが楊先生、見事な腕でした。スタッフの皆さんもテキパキと動き、シミュレーションの徹底度を感じられたそうです。



上井草診療所

リハビリテーション外来

水曜日

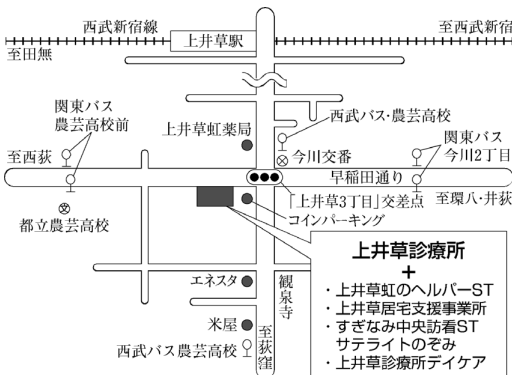
10:00~12:00

神経内科 杉山智子医師の診察

火曜日、木曜日、金曜日

ご相談に応じた時間帯の20分~40分
作業療法士・理学療法士によるリハビリ・運動

せいきょう診療所、和田堀診療所からの送迎ができます。上井草診療所にお問い合わせください。



リハビリ外来の詳細については2面をご覧ください



又高齢の女性から蛍光灯器具の掃除依頼があり、有償ボランティア活動「たすけあい」で早速解決できました。今回の総対話行動は、組合員相互のつながりをいっそう深めるなど貴重な経験を得ることが出来そうです。
(真野)

待合室

「こんな時に電話をいただきありがとうございます!」
ナには、自分が感染しないよう十分注意しています!」など電話を掛けただの組合員さんからも感謝の対応をいただき、これほど反応の良い電話かけは初めてだと私たちも励まされています。

この電話かけ行動は、現在法人で行っている総対話運動で、私たち和田堀支部も電話での総対話にとりくんでいます。このなかでは区民健診の呼びかけも行い「今度から和田診で受診します」など快い返答も得ています。

特徴的な対話内容

○コロナ禍で気になっていること、困っていること

【身体的】

- ・家にばかりいるので筋力低下
- ・運動不足で太った
- ・デイ自粛で寝ていることが多くなり体力低下

【精神的】

- ・ストレスが溜まった
- ・感染に恐怖を感じる
- ・気分が落ち込む
- ・両親のことが心配

【社会的】

- ・金銭面での不安
- ・配偶者へのいらいだち増えた
- ・普段近くにいない家族への対応に苦慮
- ・友達と会う機会が減った

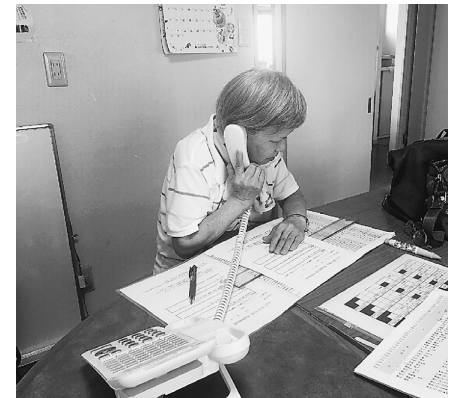
○その他はげましなど

- ・この取組はいいですね！お互いに頑張りましょう
- ・在宅で母を看取る事が出来、感謝しています
- ・ホームエクササイズDVDとても助かっています

コロナの影響で
閉じこもり
困りごとがないか
電話かけ

情報提供です。
取り組んでいる
のは地域の組合
員支部と事業所
です。

自粛で体力
低下経済的
な困難も



健康とくらしを気遣う対話を行っています

コロナ禍の組合員に「お元気ですか？」

新型コロナウイルスの感染拡大で外出・活動が大幅に自粛となり、閉じこもりがちにならざるを得ない状況が続きました。閉じこもりの影響は組合員の健康やくらしに影響を及ぼしています。そこで、東京西部保健生協では5月から組合員さんを対象として、主に電話による対話活動を行っています。目的はコロナ禍の組合員さんの状況を把握や、健康をまもるための医療・健康づくりの

以上の方は「特に困りごとはありません。」「元気にしています。」と回答されていますが、なかにはコロナ禍で気になっていることを話してくださる方もいます。対話で聞き取った内容をまとめますと、困みのようになりま

いる方が目立ちます。また、対話の取り組みへの共感や医療・介護職員への感謝の気持ちを伝えてくださる方も多く、とても励まされます。

対話運動は継続します意見・要望をお寄せください

当初、対話は5月から8月の期間に行うこととしていましたが、まだ全体の2割ほどの組合員さんしか対話ができていないことと、対話することで生協のつながりが弱りがすんでいることを考えて、対話の運動は11月まで継続することとしました。電話がかかってきましたら、困りごとの相談や生協への要望をぜひお伝えください。よろしくお願いします。

リハビリ外来が始まりました！

健康に生活していてもリハビリが必要な場合が

「リハビリ」と聞くと

どんなものを連想しますか？ケガや病気をしたあと、落ちてしまった身体の動きをもどすためにトレーニングすることをイメージする方が多いと思います。ですから、そうでない方はリハビリとは無縁だと思います。

しかし、実は健康に生活しているときでも転倒やフレイル（虚弱）のリスクは潜んでいる場合があります。それを予防するの

生活動作の改善
是非ご相談を

東京西部保健生協のリハビリは、日常生活での身体の動きを改善していくことに特に力を入れていると考えています。入浴や階段上り下り、外出などの動作で困りの場合はご相談を。

車での送迎も
いたします

受診したいけど、通うのが大変という方には車による送迎の用意もあります。ご希望の方は診療所までお電話ください。

リハビリの内容

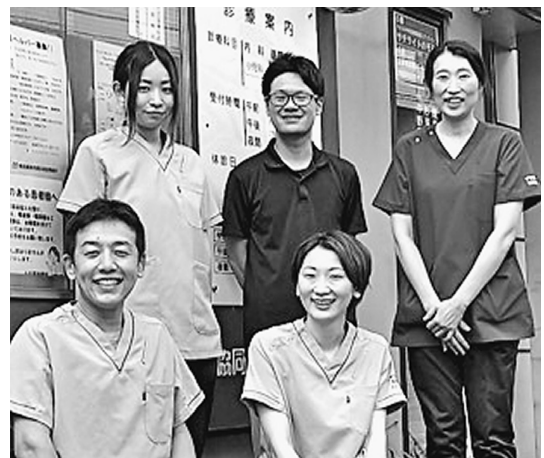
- ・フレイル（虚弱）予防運動 転倒予防運動
- ・筋力向上訓練 バランス訓練 マッサージ
- ・日常生活動作練習＝トイレ・食事・入浴・移動などの練習
- ・屋内歩行、階段昇降練習
- ・麻痺や拘縮に対する反復促通訓練、関節可動域訓練 等



杉山智子医師の診察



リハビリ風景



リハビリスタッフ

足のむくみや疲れを取り除く

その58

リハビリのお仕事

理学療法士 塚本拓也



③ふくらはぎの膝マッサージ
仰向けの姿勢で膝を立てます。左足はそのままで右足のふくらはぎを、左膝の上に乗せている姿勢をとりま



①足のバタバタ運動
仰向けに寝た姿勢で両足を心臓よりも高い位置へ上げます。1分間程を目指して、足をバタバタと揺らします。



②ふくらはぎ側面のマッサージ
寝た姿勢などで、ふくらはぎの側面を両手で挟む様にしながら、足のくるぶし辺りから膝まで擦ります。10回程行います。





必ず検温を

コロナ自粛で2月中旬より休止していた「ころばん体操」を8月1日より再開しました。感染対策を徹底しての実施の為、1グループ参加人数の制限（参加者7名とスタンプ4名）や時間短縮で一回45分の入替え制。密を防ぐため、本人の了解を得てグループに分けて、スタートしました。

「ころばん体操」
五ヶ月ぶり、再開
上井草・今川支部
佐々木 尚子

コロナウイルス感染拡大の影響でしばらく活動できなかった体操班ですが、東京西部保健生協が定めた基準を守り、感染を防ぎながら健康づくり活動を再開した班がいくつかあります。

班活動を再開しました！ 感染を防ぎながらころばん体操

た。

5か月ぶりの再開で、お互いの様子を確かめ合い無事を喜んでいました。そして、久々に体を動かしました。終わったあと、「体操を忘れていた」と思ったけどできていた。「体がかるくなつて、生き返った。」

「やっぱり、皆でやる」と楽しいよ」と汗を流した後のさわやかな表情で

「会場でのお喋り禁止はすこし厳しいよ？」という声もありました。

「試行錯誤のスタートでしたが、いつまで続くかわからないコロナ禍。わが身を守るためにも、ころばん体操に参加し、家でもとりくみ、テレビ体操をして体力維持につなげていきたいと思っています。」

コロナ対策は
万全の備えで

方南・和泉支部
新田榮男

方南・和泉支部の「ころばん体操和泉班」は2008年3月から2020年2月まで、12年間続けてまいりましたが、コロナウイルス感染拡大の影響で杉並区ゆうゆう館での集会が4月にわた



密を防ぐために人数制限

って中止されてしまいました。班員さんの中には数カ月の活動自粛のせいで体力が落ちて腰のヘルニアになって病院通いになった方や膝痛になった方がおられました。継続してきたころばん体操の効果などがどれ程のものだったか深く思い知らされたものでした。

しかし、6月27日（土）からゆうゆう館の洋室利用が解放され、早速班会を再開しています。再開にあたってはマスク着用、検温、アルコール消毒等を実施し、参加者の体調は記録して生協本部に提出しています。テーブルや椅子の消毒、密を避けるための室内人数制限など施設の方からは厳しく注意されながら利用をしています。参加者も協力して取り組んでいます。



組合員活動のコーナー



平和のコーナー

あと6カ国で 核禁止条約が発効

日本も禁止条約
に賛同を

今年は被爆75年という節目にも関わらずコロナ禍によって、大きな集会がもてなくなっています。オンラインなどを通じて平和の運動が行われています。核兵器禁止条約が国連で採択され、各国の国会で批准がすすみ、9日長崎原爆の日

に44ヶ国となり、禁止条約発効まであと6カ国となりました。ところが被爆者の声も踏みにじり、日本政府はアメリカのご機嫌伺いで条約に賛同していません。広島でも長崎でも被爆者から指弾されています。

杉並では8月6日の3時から平和の波行動として、署名とチラシ配布に取り組みました。平和の波行動は「核兵器のない公正な世界」を目指して、全国各地で取り組まれました。



育鵬社版教科書
は採択されず

杉並では戦争を肯定している育鵬社版社会科教科書は、田中区長に変わって不採択となりました。しかし、都の教育委員会は、都立の小中一貫校で石原元知事時代のまま育鵬社版が採択されていました。7月27日の教育委員会では不採択とし、19年ぶりにかえることができました。

本来なら現場の教員が採択できるのが当然ですが、教育委員会が採択を決定できる事態がおかしいのであり、教育の逆行に一定の歯止めがかかりました。

育鵬社版歴史教科書は、先の戦争をしかたなかったものとして描き、市民から反対運動がおきました。横浜市や川崎市なども不採択にふみきり、全国では採用は1割以下になるだろうといわれています。

コロナ影響下でも健康づくりを保全 リモートころばん体操交流会

コロナで閉じこもり
体力低下を招いた

この間多くの方が、コロナウイルスの影響で閉じこもらざるを得ない状況に陥りました。東京西部保健生協が組合員対象に聞き取りした結果、外出や活動が満足にできないせいで体力や気力が落ちてしまったという方が少なからずいらっしゃるということがわかりました。

体操と体力測定
自粛でも健康づくり
を止めない

そこで、東京西部保健生協では外出・活動自粛になっても健康づくりを



測定で体力を自己チェック

エクササイズのため、ストップしないために、「リモートころばん体操交流会」を7月から開始しました。交流会は毎週杉並区のご公の公共施設で開催し、ころばん体操と簡単な体力測定、自宅でできるホームエクササイズの体験を行っています。参加者にはホーム

測定で体力の
自己チェック
皆さんもぜひご参加を

体力測定は定期的に行うことで自分自身の体力の変化を知ることができ、ホームエクササイズなど日常的な健康づくりに取り組んでいけば、体力の向上をチェックする機会となります。

興味のある方はぜひご参加ください。お待ちしています。10月の開催予定や参加される場合の注意事項は囲みに記載されています。

会場は密を避けるために人数制限を設けています。もし参加をご希望の場合は必ず生協本部まで申し込みください。

2020年10月 リモートころばん体操交流会 開催予定

交流会概要

- ①リモートで2会場をつないで開催します。（第一会場だけの週もあります。）
- ②ころばん体操を行います。また、自宅で行えるホームエクササイズ（10分程度）も行います。
- ③第一会場では体操開始前に体力測定を行います。

日時・会場

10月6日(火)	第一会場	産業商工会館 第1・2集会室	13:30~14:45
	第二会場	方南区民集会所 第1・2集会室	14:15~14:45
10月14日(水)	第一会場	四宮区民集会所 第1集会室	10:30~11:45
	第二会場	和田区民集会所 第2・3集会室	13:30~14:45
10月20日(火)	第一会場	四宮区民集会所 第1集会室	14:15~14:45
	第二会場	梅里区民集会所 第1・2集会室	13:30~14:45
10月27日(火)	第一会場	産業商工会館 第1・2集会室	14:15~14:45

- ★参加費は無料です。
- ★当日は動きやすい服装で水分補給用の飲み物をお持ちください。
- ★飲み物とは別に空の500mlのペットボトルをお持ちください。
- ★問い合わせ：本部事務局 電話03-3381-0877
- ★新型コロナウイルス感染症拡大等の理由で杉並区の公共施設が閉鎖された場合、本体操交流会は中止となります。

教育学習月間を前に

今年も9月から生協強化月間になります。通信教育や各人がレポートを提出して生協運動を学びます。それを前に、虹のブックレット「つながりづくりは健康づくり」から抜粋して掲載します。

社会参加は健康長寿の最良の薬

会社でやりがいをもつ



老化の階段をゆっくり下りる

働いていた人が定年になると、することがなくなり、はじめは責任やプレッシャーから解放され、いい気分になったりしますが、1カ月ほどたつと、寂しさを感じはじめ、脳を使う機会が減ります。社会的役割をもっている人、今日は13時にどこそこいかなければならないから昼食は何時にするかと、考えることがたくさんできて頭を使います。

老化の階段をゆっくり下りる

何歳まで働くべきか調

上診の俳句サークル

上井草診療所5階の組合員ルームを会場に毎月開かれていた上診俳句サークルは、コロナ禍により会場が使用できなくなり、「通信俳句」として続いています。8月の句をご紹介します。

憂きことは何も告げずに月見草

光江

ワクチンはまだかまだかと行々子

環

ぎょうぎょうし…よしきりの異称

白南風にあらがい咲くやハイビスカス

晋

しらはえ…南風 沖縄ではえという



虹のブックレット、1冊400円です

認知症予防は60歳から

今までは80歳になってからなどといわれたこともありましたが、いまでは60歳からやった方がよく、世界的に認知症予防のターゲットは中高年とされています。

小学生に勉強のお手伝いをしたり、本の読み聞かせなどでもいいでしょう。言語訓練にもなりま

災害募金

8月末まで行った募金ですが、多くのご支援を頂きました。

総額 38945円

(9月14日現在)

頂いた全額は医療福祉生協連を通じて被災された自治体へお届けいたします。

皆様のご支援に心から感謝申し上げます。ありがとうございます。

診療体制表 (10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)	湯浅 (内・小児)	湯浅 (内・小児)	田中 (内・小児)	湯浅 (内・小児)	湯浅(内・小児) 藤友(内呼吸器) (1・3・5週)
午後	乳児健診 3...00 2...00 (品川) 4週 湯浅 (内・小児)	小林(内・総合診療)	休診	乳児健診 3...00 2...00 (湯浅) 5...00 (内・小児)	服部(内・心療内科)	休診
夜間	休止中		※18:00~19:30 (2・4週) 非常勤(消化器)			

〔受付時間〕 午前9:00~12:00 午後2:00~5:00
月曜のみ3:00~6:30

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) (2・4週) 予約可	楊(内)	杉山(内・小児) (リハビリ外来)	中村(内)	楊 (内視鏡外来) (内予約制)	安来(内・小児) (1・3・5週) 佐野(内) (2・4週)
午後	楊(内)	楊(内) 中丸(小児)	休診	安来 (内・小児) 3:00まで 予防接種外来	楊(内)	休診

〔受付時間〕 午前9:00~12:00 (月曜の循環器は11:45まで)
午後2:00~5:00
第2火曜日午後は乳児予防接種・乳児健診外来

※色つきは女性医師です。

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)	副島(内)	休診

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

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

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3-19-2 3395-9720
松ノ木虹薬局
梅里2-28-3 5305-4831