

東京西部保健生協の現勢

7月末日時点

組合員数：8,214名
出資金：184,291,620円

東京西部保健生協

くみあいだより

No.318 2021年9月1日発行

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/

発行責任者：吉岡尚志



地域に ねざした 上井草診療所デイケア

昨年9月から、リハビリ専門医を配置し、リハビリ専門医の指示に基づいて、デイケア、外来リハビリ、訪問リハビリを行ってきました。そして、8月1日から、リハビリに特化した「デイケア」に移行しました。住所：杉並区今川3-30-10 電話：03-3394-6667



特徴

デイケアとは通所リハビリテーションと言われ、介護保険で利用できるサービスの一つです。医師の指示のもとリハビリ専門職をはじめ、他職種でサービスを提供し利用者様に必要なリハビリテーションを行うことによって、筋力や体力の回復を図ったり、生活動作の回復を目指すところとなっております。上井草診療所の施設は、2階に診察室。3階にリハビリ室。4階にデイケア室、5階に指定居宅支援事業所、ヘルパーステーションがある複合施設となっております。何か困った時には頼れ、住み慣れた地域で安心して過ごせる一助を担います。
※利用するには介護の認定が必要となります。



こんな時は診療所へ

ひざの違和感、痛みが続く、手があがらない、歩く事が不自由になったなど、困った事があった時は、上井草診療所に来てください。リハビリ医の診療を受け指示のもと、リハビリをご利用下さい。

一緒にがんばりましょう！

上井草診療所デイケアを利用頂ければ、ず～っと一生かかりつけ医が居て安心してこの地域で生活をしていただけます。利用者さん・患者さん・組合員さんが住み慣れたこの地域で私たちと生活リハビリをおこない、いつまでも元気で過ごせるよう、私たち職員も皆さんのお手伝いをしていきたいと思っています。



ある日のデイ

7月中旬、4階のデイにお邪魔しました。検温と水分を摂ってから、体操を行います。(その間、理学療法士による身体のケアもおこなっていました)



待合室

80才を過ぎると日常生活で面倒くさいことが増えてくる。

シーツを取り換えるのが面倒、掃除がおっくう、蚊に刺されながらの庭の草むしりをやりたくない、毎日の料理もそうです。おいしいものは食べたいのだけれど、自分では作りたくない。機関紙に載っている料理も、「いいな」と思っても申し訳ないが、作った事がない。朝昼は、残り物や牛乳、ヨーグルト、ふりかけなどで済ませている。

幸いなことに、夕食は同居している娘や孫が、用意ができたら声をかけてくれる。揚げ物が多いのには閉口だけれど文句は言えない。出かけるのは好きなので、3パック千円の総菜はよく買って帰る。皆も喜んで食べてくれる。

考えてみたら、私の母は80才でなくなっている。今、この年まで何とか元気でいられるのは、友人や家族、それに医療生協の仲間のおかげとしみじみ思っている。(大)



組合員のひろば



みんなの笑顔も咲きました

コロナ禍の最中ですが、皆様お元気ですか？
成田東西支部と松ノ木・梅里支部合同で、マスクをして「楽しく歩こう会」を始めました。
運動不足を解消したい・誰かに会っておしゃべりしたいという声にこたえての企画でした。
1回目の4月には普福寺川の川岸を桜の花見をしながらかき、2回目の5月には、普福寺川の川岸を松の木まで下り、「整穴住居跡」

田部
東西支部

「楽しく歩こう会」 コロナに負けずに

片岡 照美

を見て大宮神社まで歩き、3回目の6月には、堀ノ内妙法寺へ紫陽花を見に行きました。お寺では、靴を脱ぎ、普段見えない「くりに」を見学し、おまんじゅうの接待をして頂きました。7月、8月は熱中症対策のためお休みしますが、9月から再開します。ツエをついての方もいて、ゆつくりゆつくり休みながら歩く気楽な散歩です。皆様と一緒にいかがですか？



講師の小畑さん、中山さんの話を熱心に聞く参加者のみなさん

松ノ木・梅里支部

介護制度学習会開く

理事 古山 成江

運営委員の一人が介護認定を受けたことで、介護制度について学ぶことになりました。
7月20日（火）、西部居室の小畑介護部長と中山ケアマネージャーのお二人から、介護制度についてお話をうかがいました。
参加者からは、「今は元気だけれど認定を受けておいたほうが良いか」「家族や自分が倒れたりしたら、

介護の手続きやベットのどこへ相談に行ったら良いかなど質問に、認定はその時大丈夫。福祉用具のレンタルは認定結果がなくても可能。「倒れた時は診療所や西部居室に相談してもらえば、看護、介護、診療について対応ができました。」とのこと皆安心しました。これからもみんなの要望を聞き、楽しい活動を計画していきます。

組合員の皆様へ

～今年もサマー増資に取り組んでいます～

目標 7月～9月 出資金到達800万円 7月末現在300万円に到達

「お覚醒プラン」2年目の今年、新規事業の立ち上げ、診療所の医療機器の新規購入などに出資金を利用させていただきます。
この期間に振り込み用紙、事業所窓口で増資へのご協力をお願いします。

10月・11月は生協強化月間です

- 事業所利用者の方でまだ組合員になっていただけていない方、ぜひこの機会にご加入ください。組合員の方は年に一度は出資金増やしにご協力ください。
- 11月末までに累計で組合員増やし800名、出資金増やし1600万円到達を目標とします。
- 10・11月「ヘルスチャレンジ」に取り組めます。500名のチャレンジャー登録を目指します。
- 組合員のみなさんがチャレンジ目標を決めて2ヶ月間実践します。
- 「コロナを正しく恐れ、正しく闘う」を肝にした組合員活動を実践します。そのために、それぞれの地域で、新型コロナウイルス学習会に取り組めます。
- 新規事業の立ち上げが計画されています。事業推進のための資金は出資金です。新規事業では事業所の整備と、組合員の居場所づくりが提案される予定です。

コロナワクチン相談センター開設

東京西部保健生協は、ワクチン接種に関しては、集団接種会場での接種を推奨していますが、会場に行かれない、申し込みができない等のご相談がありましたら、本部03-3381-0877までお電話ください。

白い灰の恐怖・放射能
オリンピック特集のあと、夜の11時からNHKのEテレで、今年3月87歳で亡くなった大石又七さんの追悼番組、家族の明かした素顔という番組がありました。
中学校の途中から漁師となり、マグロ船で働き、1954年3月ピキニ環礁付近でアメリカの水爆実験に遭遇。サンゴと白砂がまきあげられ、降下した白い灰、これは何だろう、と手にしたという。当時1000隻余りの漁船が水爆に遭遇しています。獲れたマグロはたまために処分され、乗組員は入院させられ、9月には久保山さんが亡く

★ 平和のコーナー ★

なりました。
政府は米ソ冷戦下で、ひそかに補償交渉を進め、第5福竜丸だけに補償を限っていました。そのため世間から冷たい視線をむけられ、ついに高知の故郷を後に東京に出ることになる。
こうした経緯に疑問をもった大石さんは、各地の中高生に訴える活動をはじめ、実験場だった南太平洋のロングラップ島にまでかけ、交流。「つらかった前半の人生から、後半は病氣と闘いいつも交流を通じて豊かな人生でした」と家族の方は語っていました。
ヒロシマ・ナガサキ・ピキニと日本人として忘れてならない記憶ですね。(左)

家庭医からのメッセージ 61

コロナ禍の今こそ 癌検診・区民健診受診を

早期発見と治療が重要!

せいきょう診療所・所長
湯浅 潤子 医師



新型コロナが日本で流行し始めて、この原稿を書いている時点で約1年半。オリンピック前からの感染者急増がおさまらない状況です。

そんな中、心配なのはコロナだけではなく。日本対がん協会の調査で2020年は2019年に比べ約30%も癌検診受診者数が減っているのです。癌検診は早期癌を発見し、癌による死亡率を下げるためにおこなわれています。コロナを恐れて検診控えをするうちに、治療で治せる早期癌から、完治の困難な進行癌となってしまう可能性があるのです。本来ならば2020年に癌検診や、萎縮性胃炎・大腸ポリープの経過観察の内視鏡検査を受ける予定だった方、どうぞこれ以上は延期せずに、お早めに検査をお受けください。

体にできた1個の癌細胞が直径1cmの塊になるには10-20年かかり、その間は癌検診での発見は困難です(癌の種類にもよります)。直径1cmから2cmの塊に増大するのにかかる時間は約1年半と言われており、この間に発見できれば(早期癌)、9割方の癌が治療で完治できると言われています。癌検診を毎年受けることが勧められているのはそのためです。

早期癌とも診断されたくないのは私も同じですが、進行癌になると手術が大がかりで、手術だけでは済まないことも増え、完治しづらくなります。治療を受けている方々のお話を聞かせていた

だきますが、ご家族を含め、多くの忍耐を要する闘いの日々で、治るよう、再発しないよう祈りつつエールを送ります。やはり癌は早期で見つかったほうが良いと感じるのです。

内視鏡検査、マンモグラフィ、子宮頸癌検診などは、各病院感染予防策をしっかりとこなっているの、検査を受けにいかけています。また、胃カメラ、大腸カメラでものすごく苦しい思いをしたことがあるからどうしても嫌だ、という方がよくいらっしゃいます。私自身、とても苦しい思いをしたことがあるので、よくわかります。そのような方には鼻からの検査や、点滴で眠らせてもらって検査を受ける方法をお勧めしています。「これほど楽に検査を受けられるとは」とほとんどの方が驚かれます。鼻からの検査は上井草診療所の楊先生がお上手です。辛い方法での検査の予約について、まずは診療所の医師にご相談ください。

区民健診も6月から開始していますが、今年はコロナワクチンの接種開始と重なったため、例年に比べお申し込みが少ないです。コロナによる外出控えて体重増加、血圧・血糖値の上昇、いつのまにか糖尿病、ということもあります。昨年同様、完全予約制で感染予防策をとり、待ち時間を極力少なくするように努力していますので、是非各診療所にご予約下さい。

みんなで健康ストレッチ

● その61 ●

夏の疲れをとる ストレッチ

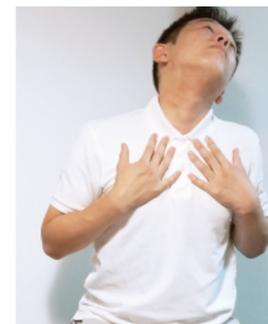
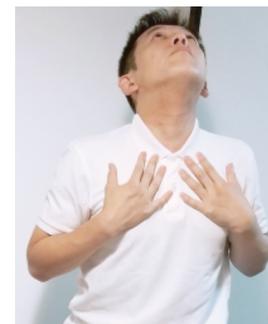


上井草診療所 デイケア主任 理学療法士
塚本 拓也

厳しい暑さが続き、日々身体の疲れが残っていませんか、もし疲れが残っているときはストレッチやマッサージで疲れを取るようにしましょう。ストレッチのポイントですが、息は止めずにおこない、普段どおりに呼吸を続けます、「じわっ」と15秒～60秒間伸ばすと良い様です

1 首のストレッチ

1. 胸の上の方に手を着きます。あごを上へ突き出すようにして首の前側を伸ばします。首の前側が伸びる感覚を感じていきましょう。
2. 更に首を横へ倒していき。その時も手とあごで引っ張り合う様にします。



2 ふくらはぎ

伸ばす足を後方に引いて踵を地面から離さず、膝を伸ばすことでふくらはぎを伸ばします。



3 太もも前面

何かに手をつけてバランスを取ります。姿勢をまっすぐにし、伸ばす足を後方に大きく引き、軽く腰を落とすようにして後方のふとももの前面を伸ばします。



7月号の訂正

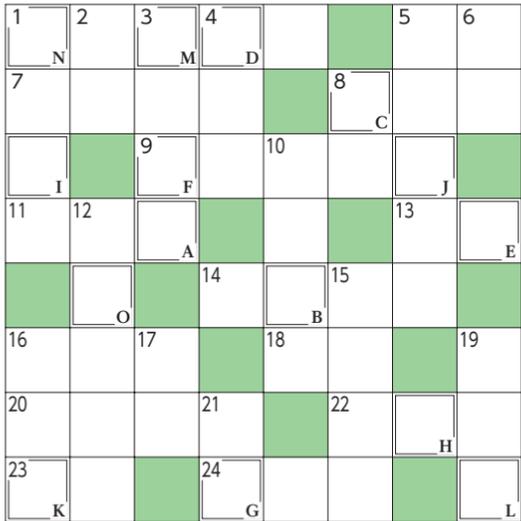
7月号1面、役員紹介の所で、安来志保先生は「常務理事」と書くところを「理事」としてしまいました。お詫びして訂正いたします。

脳トレ クロスワード



タテ・ヨコのヒントを読み、言葉でマスを埋めてください

出題：近藤秀雄さん



解き方：A～Oの枠内の文字を順に並べてください

A	B	C	D	E	F	G	H
I	J	K	L	M	N	O	

タテのカギ

- 1 土にうずもれた木
- 2 人が住んでいる所
- 3 色調 色の加減
- 4 弟子 ○○○生
- 5 豆腐の揚げ物 雁の肉

- 6 似た風味
- 8 コロナで難しくなった
- 10 愛情表現
- 12 宿泊すること
- 15 わずらわしいこともあ

- 16 似合っている ○○○
- 17 ラピスラズリ ○○鳥
- 19 三日月形で黄色くて甘
- 21 古代中国におこった占

ヨコのカギ

- 1 名物には無い
- 5 絵を描くプロ
- 7 あたりまえ 言うまでもない
- 8 デジタル化で存在があやぶまれる
- 9 陽に染まる赤い雲
- 11 ○○○制民主主義

- 13 オリンピックで3位のメダル
- 14 ビリヤード ○○○○事故
- 16 虚無 ○○○な笑い
- 18 役に立つ器械 文明の○○
- 20 芸術家の仕事場
- 22 本名のほかにつけられた名前
- 23 ○○元 うち
- 24 液体をあたためると○○○に

答えは、ハガキに書いて送って下さい。ひとこと本紙の感想・身近におきたことなどお書きください。正解者の中から抽選で5名の方にクオカード(500円)をお送りします。

送り先 〒166-0012 東京都杉並区和田2の22の2
東京西部保健生協「くみあいだより」係
締切：9月30日必着 発表：11月号

僕の私のギャラリー



絵手紙 ひろこ作



クジャク
清水淑子作(和泉)

写真、俳句などをお寄せ下さい。申込は本部(03-33381-0877)までお電話ください。

若者のスニーカーのかわりに
カップ麺山盛りのさまに貧困を見る
小川 美智作

二人静時に三人となる
花穂も草の世界は何事もなく
有村 紀美作

短歌の会「あけぼの杉」の皆さん

読者の声

◆カラーになり、見やすくなった◆クロスワードの製作者の方へ感謝です◆最近、脳トレでクロスワードを楽しんでいて、雑誌や新聞で挑戦しています◆おもしろい おうちごはんが楽しみです。簡単なのが良いですね◆いつもお楽しみに見させていただけます。

編集後記

毎年「今年の夏は暑いね」と言っていますが、今年は格別暑いんですね。日本も亜熱帯化してきており、容赦ない集中豪雨が毎年どこかでおこっています。世界でも大規模な山火事や洪水などの災害もおきています。地球温暖化を食い止めるために、一人ひとりが関心を持ち、出来る事から始めていきたいですね。お読み頂いてありがとうございます。

7月号 クロスワード当選者

- 答え「うみひろいな おおきいな」
- 国立市 小倉 順子
 - 梅里 柳澤 拓子
 - 和田 杉本 博子
 - 成田 原田 道子
 - 上井草 佐々木 尚子

簡単！おいしい！おうちごはん

2

～低栄養にならないためにたんぱく質を摂りましょう～たんぱく質は筋肉などからだをつくる栄養素です。たんぱく質は魚・肉・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれます。

秋鮭のちゃんちゃん焼き

旬を味わう秋鮭(旬は9～11月)



1人分 250kcal
たんぱく質 22g
食塩相当量 1.3g

写真の料理 栄養士：長谷川 智子

- 材料(2人分)
- 秋鮭.....2切れ
 - 塩/胡椒.....各少々
 - キャベツ.....2～3枚
 - もやし.....1/4袋
 - 玉ねぎ.....1/4ケ
 - 人参.....1/4本
 - 油.....適量
 - 味噌.....大さじ1
 - 酒.....大さじ1
 - みりん.....大さじ1
 - バター.....1切れ

- *飾り万能ねぎ.....適量
- *お好みでマヨネーズ.....適量

(作り方)

1. 鮭に塩・胡椒を振り下味をつける。キャベツは1口大、たまねぎはくし切り、人参は拍子切りにする。
2. 調味料の味噌、酒、みりんを合わせる。
3. フライパンを中火にかけ、温まったらサラダ油を敷き、野菜を軽く炒める。中央をくぼませて鮭を置き②の調味料を野菜にかけ、蓋をして弱火～中火で5分蒸し焼きにする。
4. 焼きあがったら最後にバターをのせる。鮭の骨を取り除き、ほぐしながら野菜と味噌を絡めながら頂く。

(料理のポイント)

- *スキレット(小さめフライパン)で作るとお皿に移さないでそのまま卓上に並べられます。
- *野菜は家にあるものでアレンジ可能、旬のきのこも良いでしょう。

☆北海道郷土料理「鮭のちゃんちゃん焼き」
名前の由来は、北海道で漁師さんがちゃっちゃ(素早く)と豪快に作る鉄板料理。もう一つは、ちゃん(お父さん)が作る料理と言われています。このメニューは病院食献立になっております。

中野共立病院 管理栄養士 大竹美枝子