東京西部保健生協の現勢

(7月31日時点)

組合員: 8,403人 出資金: 202,768,680円

東京西部保健生協

No.3242022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-TEL 03(3381)0877 FAX 03(3381)1405 http://www.seibu.coop/ 発行責任者: 吉岡尚志



皆さんは健康診断の申し込みはお済みですか?杉並区では6月から始まっています。 健診について、3診療所の所長先生にお話を寄せていただきました。







偏検診と健診 どちらも大事です

せいきょう診療所所長湯浅潤子

組合員の皆様に「けんしん」をお勧めしています。「けんしん」には① 区民健診・土建健診などの健診と②癌検診があります。

①健診:目的は生活習慣病(糖尿病・高血圧・腎臓病など)の早期発見・ 増悪予防による健康寿命の延伸です。

生活習慣病は、初めは数値上の異常だけでも、放置すると、動脈硬化を 来して脳梗塞や心筋梗塞などの大きな障害や命取りになる病気につながり ます。症状を伴う病気になってからの治療は、再発予防目的であって、硬 化した全身の血管を治すことはできません。無症状のうちに発見して生活 習慣の改善や治療をはじめることが必要なのです。

②癌検診:目的は、癌を早期発見し、治療することで、癌によって死なず に済むようにすることです。

杉並区で行う癌検診には、大腸癌検診・肺癌検診・胃癌検診・乳癌検 診・子宮頸癌検診があります。(この5つの癌は、検診で早期発見でき、 治療により死亡率が低下することが科学的に証明されているものです。) 法人の診療所でできるのは大腸癌検診と肺癌検診のみですが、申し込み方 法をお教えすることはできますので、是非診療所職員にお尋ねください。 大切な「健診」と「癌検診」どちらも受けることを強くお勧めします。



コロナ禍でも病気は 待って≪れません

和田堀診療所 所長 平間 敏憲

コロナ禍とか、関係なく、健康な人が年1回の健康診断で、隠れている 病気を早く見つける事ができます。

自覚症状のない病気や、生活習慣病を見つけ、早めに対処する事でその 後の人生もより豊かなものにするためには「まずは、健康診断を受けましょ う!」

コロナ禍が収まるまで、病気は待ってくれません。 「健診を受けましょう」

専門としている在宅診療に於いても健診は大切です。訪問をしていると 食事の内容などもわかるので、健診結果に基づき適切なアドバイスを行う 事ができます。



尼則的放建形成 次伽です

上共草珍康所所長楊英穀

2019年の「がんの部位別患者数 (男女合計)」の 1位は大腸癌、3位が胃癌と、消化器系のがんは非 常に身近ながんなのです。

がんは、早期のうちは自覚症状がなく、何かした 自覚症状が出現した際には進行しており、場合に よっては命を落とすことも少なくありません。だか らこそ、定期的な健診を受けることが重要になって きます。早期に発見できることで、治療はより軽い もので済み、治療後の社会復帰も早くて済みます。 積極的に健診を受けることをおすすめします。

安心

東京西部保健生活協同組合からの お知らせです

区民健診を当院でお受けいただ いた方に、特典検査があります

①超音波検査(医師とご相談ください) (腹部2000円・頸動脈1500円)

②骨密度検査 無料

③ペプシノゲン検査(通常価格1650円→1000円)

④推定塩分摂取量検査 無料

各種健診(区民健診・一般健診・企業健診)にも追加できます。

- ①超音波検査は、各臓器の腫瘍性の病気、脂肪肝・胆のうポリー プ・前立腺肥大・子宮筋腫などがわかります。大きさや形・血 流などの情報がえられます。
- ②骨密度検査葉X線や超音波を使って骨密度を計測します。骨粗 しょう症の代表的な検査です。
- ③ペプシノゲン検査は血液中のペプシノゲンの量をはかり高い 確率で萎縮性胃炎を発見できる検査です。
- ④推定塩分摂取量は、尿検査でわかる検査です。日常生活で摂 取した塩分やカリウムの排出量を計測し、1日の塩分摂取量を 推定することが出来る検査です。塩分の過剰摂取は高血圧の

楽しく元気がでるつな とはありません。 事にとり組み、地域に 等工夫しながら、サー に楽しく安心できるこ 医療生協活動。こんな クル活動や、楽しい行 今年度は、感染対策

ながり、しかも医療・ ね。地域で人と人がつ そ元気もでるのです やねが再開しました。 てきました。 介護も結びついている 楽しそうでした。 とばかりに、みなさん も久しぶりに集まりま マージャン班の人たち ルも「待ちかねた!」 した。どちらのサーク この6月コーラスあ 人は人と交流してこ

つり、福祉バザーなど の行事にもたくさんの 新春のつどい、健康ま 組合員が集まり交流し

ました。平和の集いや マージャンなどのサー の3階に集まり、 クル活動を楽しんでい コーラス、カラオケ、 会やころばん体操、 が、せいきょう診療所 100人近い組合員 それまでは、毎月

食事



東京西部保健生協(みあいだより 2022年9月号 第324号 (2)

組合員のひろば



阿佐谷北· 本天沼支部

政子

にむけて 原水禁世界大会

写真の送り方も覚え、皆

和田堀 支 部 たすけ あ LI

」活動

松ノ木・ 梅里支部

ホ教室

✝ 平利のコーナー ✝

サマー増資にご協力頂きまして、誠にありがとうございました

・今年も残高通知書が9月半ばに皆さんのお手元に届きます。残高のご確認を是非、お願い致します。住所が変 更した場合等は、お手数ですが、本部までご連絡をお願い致します。

介護予防ソフト開発に向けた保健生協高齢者コホート調査が始まります

皆さんの日常生活・健康感・身体能力・身体活動量・栄養状況等に関する追跡調査です。 コホート調査の日程

- *8月9日(火)東都生協
- *9月15日(木)四宮集会所:午前(上井草・今川支部)
- * 9月20日(火)和田区民集会所:午前(和田堀支部)
- * 9月21日(水)ウエルファーム杉並:午後(阿佐谷北・本天沼支部)
- * 9 月22日(木)阿佐谷中学校:午後(成田東西支部)
- * 9 月26日(月)梅里区民集会所:午後(松ノ木・梅里支部)
- * 9 月29日(木)方南区民集会所:午後(方南·和泉支部)
- *この調査は順天堂大学に於けるデジタル技術を用いた介護予防ソフト の開発を目的としています。
- *対象者:東京西部保健生協に加入している65歳以上の組合員の方 今年、受けてみたい、昨年、調査をされた方は是非ご参加ください。
- *問合せ先:本部 ☎03-3381-0877までお願いいたします。



ステキな90歳

敬老の日にちなみ、地域のご長寿さんにお話を伺いました

質問項目: ①お名前 ②歳 ③元気の秘訣 ④楽しみは何ですか?

上井草・今川支部

●田中 武雄さん

上井草診療所のお隣にお住まい、長い 間八百屋さんを営み、今は糠漬けを販 売しています。

290歳

- ❸ラジオ体操、散歩は1時間位かけて石 神井公園を往復しています。じっとし ているのが苦手で身体を動かしていま
- **4**カラオケが大好きで、民謡は名取を持 っています。お酒は少々、煙草は吸い ません。



成田東西支部

●村上 芳子さん

成田西にお住まい

- 3保護猫の世話を50年続けているが、若 い仲間に刺激をもらっています。
 - 身体を冷やすものは食べないようにし ています。
- 高校の恩師から「活字から離れると思 うが、新聞だけはしっかり読むように」 との言葉を頂き、72年間読み続けてい ます。
- ❹これからの望み「世界中の人々が平和 に暮らしている事。ずっと山ガールを してきたので足腰が丈夫。山登りは無 理だが、ずっと自分の足で歩きたい!



阿佐谷北・本天沼支部

●山根 カリミさん

とても素敵な笑顔でインタビューにお 答え頂きました。山根さんは、たすけ あいの協力員さんに申し出てください ました。近い将来協力して頂くことに なりますので、今できることをやって いかれたらと思っていますとのことで す。

290歳

- 3やりたいことしかやらないのよ
- 孫達の成長が楽しみなの



みんなで健康ストレッチ

● その64 ●

暑い夏を乗り越える 身体のケアについて



上井草診療所 デイケア管理者主任 理学療法士 塚本 拓也

夏バテの予防や解消には、バランスの良い食事や良質な睡眠、適度な運動が良い そうです。今回は、良質な睡眠につながる、就寝前のストレッチを紹介します。 寝る前のストレッチは、心身の緊張をほぐし、寝つきがよくなる効果があるそう です。リラックスを促し、副交感神経を優位にすることで自然な眠気につながり、 ゆっくりのんびりストレッチを行い、睡眠の質の向上を目指しましょう

寝ながらひざ倒し腰ねじり

- ①仰向けに寝て、両ひざを立て、両手 を横に伸ばします。
- ②立てたひざをそろえたまま、足を横 に倒し、顔は足と逆方向にねじりま す。ゆっくり呼吸しながら30秒保ち ます。反対側も同様に行います。左 右各30秒を2セット行います



①仰向けに寝ます。

全身をゆるめる背伸び

②両手を万歳するように上に伸ばし ます。手足の指先がそれぞれ上下 に引っ張られるようなイメージを 持つとさらにストレッチ効果が高 まります。30秒ほどを目安に行い







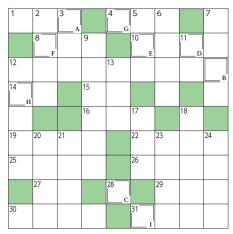
② 手足の力を抜いてリラックス

①仰向けに寝て両手・両足を天井の方向へ向けます。 ②なるべく脱力した状態で、両手両足を小刻みにブルブラ させましょう。30秒を2回行いますピンと両手・両足を 伸ばすことがポイントです。初めのうちは、軽くひざや ひじを曲げた状態でも構いませんが、徐々に手足をピン と伸ばした状態で行いましょう。



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:横井妙子さん



解き方:A~Iの枠内の文字を順に 並べてください

コのカギ

- 図案化したサイン 戦国武将の手紙 などにある
- 水鳥が水草の茂る水面につくる
- 老樹 世阿弥の言葉〇〇〇の花が有
- 寄席・芝居など途中休憩の事 10
- こと座・わし座・白鳥座を結んだ星 の名前
- 転ばぬ先の○○
- 戸籍筆頭者 15
- 和菓子には欠かせない豆 16
- 旧国名 今の京都府の南部

6 5 3 滋賀県大津市辺りで売 スイバの別称 信州戸隠近く り出された民衆絵画

イロハの○○○の奥山

17 13 11 海に住む軟体動物 品にも用いられる 葉は多肉で薬用や化粧 ウクライナの首都 ひたすらな思い い舌を出しアリを捕 干してする

生

のカギ

23 21 28 24 20 18 薄く織った絹の布、 鈎を下すと同時に続け フランス風には 木陰に生えている草 北海道大雪山の最高峰 ざまに釣れる イカが逃げるときに吐 ・チノキ科の落葉高木

- 22 すぐれた才能を持つ人 ○○○○教
- 白い色 梶の木などの皮の繊維で織 られた白い布
- 26 中国料理の食材のひとつ コラーゲ ンたっぷり
- ○○食系 草食系とタイプが分かれ
- 虫などが集まってにぎやかに鳴く
- 古代ローマの将軍 ローマ皇帝の称 号となる
- 31 波型の罫線

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。

〒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



沖縄の鳥 ヤンバルクイナ 清水 淑子作



刺し子「とんぼ」 片岡 照美作



「鰯」 鈴村 芳子作

写真、俳句などをお寄せ下さい。申込は本部まで (03-3381-0877)お電話ください。

読みにくいと感じました。見フォントが使われているので 今回初めてしっかり新聞を読 出し以外のフォントは統 流れを感じました◆毎回の脳 にしています◆今回は難しく 介の助けをもらいました◆今 はタブレットで!と時代の から組会員になりました。 クロスワードを小学生の 1ページ目にいろいろな (クロスワード)

答え「ころばんたいそ



クロス

み

5名の方当選おめでとうございます。 今回は5名の応募がありました。

を一人ひとりが考えて行動に移しまこれ以上の温暖化を少しでも防ぐ努力 もあったか~い空気が漂っています。 息をするのも苦しい位で、夜になって 発生しました。とにかく暑い日が続き、 ですが、この夏は信じられない位に暑

日本中のあちこちでゲリラ雷雨が は暑かったね」 いる「今年の夏 年、言って

おうちではん 8

材料〈2人前〉

豚ひき肉 ………80g 舞茸 (椎茸でもOK) ……50g 玉ねぎ ……50g (中1/4コ) すりごま……大さじ1 砂糖……小さじ1 赤味噌……大さじ1 コショウ………少々

唐辛子(辛味が欲しい方はお好み

電子レンジで簡単

いろいろ使える肉味噌

作り置きできて、様々な具材に合わせられる肉味噌のレシピです。

〈作り方〉

1. 玉ねぎ、舞茸をみじん切りにする。

しても副菜としても使えます。

- 2. 耐熱容器に1とひき肉を入れて、フォークで具材を軽く 混ぜ合わせる。ラップを被せ、500wで1分加熱する。(ラ ップはぴったり被せず、少し口を開ける)
- 3. ラップを開けて砂糖とコショウを加える。フォークでひ き肉をそぼろ状になるように混ぜる。ラップを元に戻し、 500wで1分加熱する。更に混ぜてもう1分加熱する。
- 4. ラップを外して軽く混ぜ少し置く。粗熱が取れたら、す りごまと赤味噌を加えてよく混ぜる。

〈料理のポイント〉

- *甘めの味付けなので、砂糖の量と味噌の量は加減してください。
- *舞茸の風味が強めなので、苦手な方は舞茸少な目にしてください。
- *電子レンジ調理のため、野菜の水分が溜まります。電子レンジの加熱が終わったらラップを外して 少し水分を飛ばすようにすると良いです。

王子生協病院 管理栄養士 吉田 朱花



もう一品と いう時に



1人前材料 肉味噌

50 g じゃが芋 エリンギ 20 g ごま油 小さじ1 だし汁 大さじ1

ご飯にのせて

1人分 **150**kcal



1人前材料

0.5人前 肉味噌 1人前 ご飯 160 g 温泉卵 1 🗆 レタス 40 g

せいきょう診療所 〒166-0014 松ノ木3-23-8 ☎03-3313-7365

上井草診療所 〒167-0035 今川3-30-10 ☎03-3395-2400

和田堀診療所 〒166-0012 和田2-42-5 ☎03-3381-6840