

No.328 2023年5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

東京西部保健生協の現勢

(3月30日時点)

組合員： 8,419人
出資金： 217,170,860円

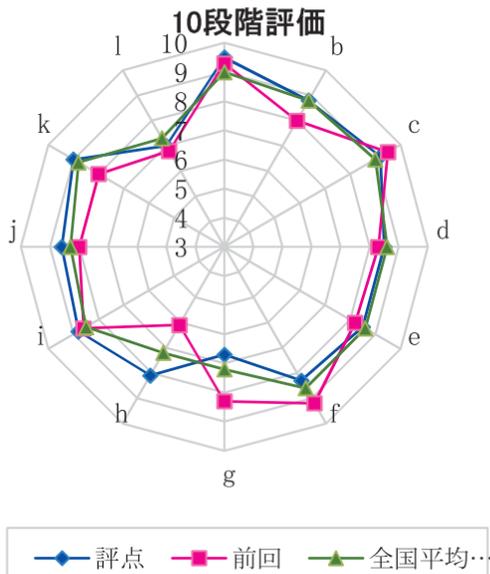
東京西部保健生協
くみあいだより

「利用してよかったと言われる、安心・安全、かかりやすい事業所づくり」をすすめます

医療評価調査結果報告(2022年10月実施) ご協力ありがとうございました

医療評価調査 診療所外来患者

◆満足度評点レーダーチャート



【質問事項】

a	受付や会計係には声をかけやすく、聞きやすかった
b	医師には、わからないことを聞きやすかった
c	職員の言葉遣いやサービス態度はよかった
d	職員の説明で、病気、検査、薬のことは十分理解できた
e	医師の診断や治療は納得できるものだった
f	玄関、待合室、トイレは清潔で快適だった
g	医療設備は十分だった
h	診察、会計、薬などの待ち時間はがまんできるものだった
i	支払った金額の内訳はわかりやすかった
j	患者のプライバシーは守られていた
k	全体として利用しやすかった
L	この診療所を知り合いに紹介したいと思う

昨年10月はがきによる事業所利用者の皆様へ医療評価アンケートを実施しました。576名の方から回答が寄せられました。ご協力たいへんありがとうございました。各事業所利用委員会で結果について話し合い改善課題を明らかにして、次年度の職場目標を決めています。ここでは、3つの診療所の外来患者さんからの評価結果をお知らせします。

受付での声かけやすさ、診療の待ち時間は前回及び全国平均より高い満足度

コロナ禍の中で、受付業務は多忙を極め、電話対応などに対する苦情も少なからず寄せられています。今回の調査では、前回と比較して言葉遣い態度に対する評価は低下しており、改善が必要です。待ち時間は、全国平均よりも高い評価となっています。

「医療設備、待合室、トイレの清潔度」は全国平均より低い評価

診療所の医療設備への満足度は全国平均。しかし、前回調査よりも低くなっています。利用する患者さんに気持ちよく使っていただければ、清掃に力を入れたいと思っています。

「知り合いに紹介したくなる診療所」をめざします

「診療所を知り合いに紹介したいと思うか」については、そう思うが前回よりわずかにアップしていますが、全国平均より低くなっています。全国的に前年度より評価が上がっている項目は3項目とまだ少ない状況です。診療所の良さであるアットホームな雰囲気を保ちつつ、より医療サービスの質をあげ、地域の方から選んでもらえる診療所、知人に紹介したい診療所になるよう努力したいと思えます。

各事業所から

皆さまの支援に 向き合っています

せいきょう診療所
 事務主任 吉田 友美

今回、外来においては概ね、全国平均を上回った評価をいただきましたが、訪問診療の評価には偏りがあります。ご家族を含めた患者さんとの関

わり方を改めて考え直し、皆さまの支援に向き合っています。

診療時間予約制度の 効果

和田堀診療所
 事務長代行 清水律晶

医療設備についての不満が多くみられたので、他の診療所と連携を強化して足りないものを補い合いたい。診療・会計の待ち時間は全国平均を大きく上回っていた、予約制度の導入の結果だと思えます。引き続き満足に受診できるように環境づくりをすすめていきたい。

診療所のワックス清掃・ トイレの改善を実施

上井草診療所
 事務主任 柴畑由紀子

清潔さと快適さは、前年より▼1.4ポイント低下、業者依頼し2階の診療所のWAX清掃を実施。3階のリハ室は今後実施予定。トイレが暗いとの意見には、人感センサーを鏡の横に設置し明るさをアップ。

親切・丁寧な モットーに

すぎなみ訪問看護S+
 所長 加藤 孝子

前回及び全国平均より下がった項目は、①訪問時間遵守②わからない事を看護師に聞きやすかったかの2点でした。改善策としては、移動時間に注意し訪問時間遵守を今まで以上に気をつけること。現在訪問時間内で行うサービスが多くなっている傾向がある中、親切、丁寧なモットーとして対応していきたい。

時間に追われ丁寧さに 欠けていたことを反省

西部住宅支援所
 所長 小畑 久美

前回より評価が上がった項目無し、全国平均でもマイナスになっています。事務作業などの効率を上げて、利用者みなさんに向き合える時間をもっと確保できるよう改善していきます。

評価低い項目の改善 に取り組めます

上井草デイケア
 課長 下村 綾乃

サービス内容の変更があった場合は丁寧な説明を行います。毎日及び定期的な清掃に努めます。相談内容へのすみやかな対応を心がけます。

待合室

昨年の10月、天皇陛下と同じ病でK病院に入院し治療を受けました。当月から高齢者の負担増が実施されることは知っていましたが、予想をはるかに超える入院費にビックリ。高血圧に加え脊柱管狭窄症の薬代もかさむ厳しい現実と直面しました。受診抑制の気運が生まれることは無理からぬことです。

岸田内閣は軍拡の財源を増税のほか、「高齢者は金持ち。負担に耐えられる」と医療・介護・福祉を削ってお金を浮かすことをこれからも仕掛けています。逆流を許さないため世論と運動を広げようではありませんか。それにしても今、マスコミが変です。「羽鳥モーニングショー」の変質にみられるように政府介入に屈し、牙を抜かれたと思われる番組があまりにも多すぎます。放送法への攻撃を跳ね除け、マスコミが本来の姿を取り戻すようマスコミ当局に意見をあげましょう。マスコミで働く友人の話では、国民の声を非常に気にしているとのこと。

(K・Y)

第77回東京西部保健生協通常総代会議案

2023年度活動方針(案)

誰もが健康で心地よくくらするまちづくりへの挑戦

- 一人ひとりの「健康感」を大切に、みんなの願いを実現する事業と運動を創造しよう
- 高齢化と孤立化がすすむ中、組合員の「くらしつづける」を職員、組合員の協力で支えます
- 気候危機を防ぎ、持続可能な社会・平和な社会実現目指す取組みをすすめます

2023年はどんな年か

- 国際平和の危機、国際情勢の緊迫化がすすんでいます。
- 地球気候危機、大災害多発、エネルギー問題等が世界的に広がっています。
- 物価高騰、20年上がっていない労働者の賃金、社会保障の負担増等で、国民の暮らしは深刻な状況になっています。
- 岸田内閣は、日本を「戦争する国」にしようとしています。
- 原発推進の基本方針を決定。国民のいのちと財産を危機にさらすことにつながります。
- 「自助・共助・公助」に基づき、社会保障を「自己責任」に変質させ、憲法25条の実質改憲、社会保障の解体がさらに進められようとしています。
- 5月8日より新型コロナウイルスの位置づけが5類に変更。

めざす医療・介護を追求し、経営危機を総力で突破します

- 1日当たりの利用者数は生協診療所30名、上井草診療所25名、和田堀診療所22名を目指します。診療体制を午前診療・午後訪問診療に再整備します。整形外来の維持、リハビリの再編成を行います。デイケアは短時間の受け入れで利用者数の安定化をめざします。
- 総合介護センターを6月にオープンします。なんでも相談室は在宅総合センターに統合します。
- 経常剰余1,500万円の黒字予算づくりをめざします。在宅収入、介護収益は前年より増加を見込みます。

基本方針

- 高齢化、ひとり暮らし、孤立化増の中、くらしを支えることが重要になります。医療・介護連携と職員と組合員の連携で、組合員のくらしを支え続けることを目指します。
- 覚醒プラン4年目。2023年6月の総合介護センター開設準備をすすめます。予約診療の実践を更に進めます。整形、リハビリについて地域に定着をめざします。
- 利用結集の3つのミニマムとして、健診は東京西部保健で、ワクチンは東京西部保健で、ケアプランは東京西部保健での運動化を生協の総合力を発揮して進めます
- 健康づくりを通じてくらしとまちづくりに貢献する活動を強化します

事業方針

- 理事会を先頭に、幹部・職員が信頼し合って協力し仕事に専念しよう。
- 各職場、各職種が目標をもって取り組もう。
- 職員、組合員の声を聞き、組合要求を事業に結実させます。
- 患者送迎の実施、在宅医療の効率化で増収、通所介護と訪問事業の稼働率の向上をめざします。
- 和田堀地域のヘルパーステーションについて結論を出します。健診の声掛けとサービス充実を図ります。
- 業務分掌の整備と遵守した業務遂行、諸規定の整備を進めます。

組合員活動

- 地域の居場所での活動を強めます。なんでも相談室と支部が連携し、地域での医療・介護相談とその解決を図ります。
- 地域の他の団体と協力しながら支部活動を進めます。総合介護センターの地域で支部と事業所が連携しながら医療・介護のネットワークづくりのモデル事業をめざします。
- 仲間増やし500名。出資金増やし2000万。くみあいだより配布者が医療生協を学べる取り組みを進めます。
- 支部と事業所で協力し定期的に組合員訪問を行います。
- 社会保障の充実、憲法を守り、平和と戦争反対の取り組みを進めます。

組合委の皆様へ

令和5年度の区民健診の実施予定(受診期間)
 杉並区：6月1日～2024年2月15日
 練馬区：5月1日～
 中野区：6月1日～2024年2月19日 (2月28日まで)

支部総会にご参加ください

松ノ木・梅里	5/13(土) 13:30—15:00	梅里区民集会所
成田東西	5/20(土) 13:30—15:00	梅里区民集会所
阿佐谷北・本天沼	5/12(金) 10:00—11:30	阿佐谷北3丁目アパート集会所
和田堀	5/8(月) 13:30—15:00	和田区民集会所
方南・和泉	5/17(水) 13:30—15:00	方南会館
上井草・今川	5/13(土) 13:30—15:00	四宮区民集会所

組合員のひろば

阿佐谷北・本天沼支部 **きずなサロンめだか お花見交流会**

2023年3月29日、9名参加、善福寺川緑地すぎ丸くん乗車集合、バスで出発！
 ごはん、つけもの、おやつでみんなで乾杯！！秋田の民謡や歌をうたい、順にお国自慢で賑やかに楽しく、良いお天気の中のお花見はゆっくりできて仲間と過ごす楽しい時間になりました。年間通して楽しい企画を計画中です！



第77回東京西部保健生協通常総代会議案

2022年度活動のふりかえり(案)

コロナ禍が長期化し、地域の健康なくらしに大きな影響を与え、受診や介護事業利用の自粛により、東京西部保健生協の経営も2年連続赤字に陥り深刻な経営危機に陥った

2022年はどんな年だったか

- コロナ禍以前からの格差が拡大し、その上に物価高が国民生活を直撃しています。
- ロシアによるウクライナ侵略、東アジアの平和維持を目的に「安全保障の3文書」改定し、憲法・平和を壊す大軍拡路線を推進しています。
- 後期高齢者医療費窓口負担2割化、年金引き下げ等高齢者世帯を担う者、負担増を押し付けています。



基本方針の到達

- 事業所と支部で健康フェアを開催しました。
- なんでも相談室新設で相談機能と事業所連携強化を進めました。
- 生活リハビリの拡大を目指しました。
- 健診、ワクチン接種、ケアプランの受診運動化をすすめました。
- 後期高齢者医療費窓口2割化反対、憲法を守る取り組みを地域ですすめました。
- 順天堂大学グローバルヘルスプロモーションリサーチセンターとの調査に127名が参加しました。



事業方針 とりくみの到達

- 和田堀地域の訪問介護ST再開に向けた懇談会の開催、コロナ対応の電話診療の充実、訪問看護STの看護師確保による機能拡充、リハビリの質と量の充実を行いました。
- 介護・診療報酬改定で新設された加算の算定に取り組みしました。学習会開催、相互点検、事例検討で法令順守、事業整備をすすめました。1月デイケア実地指導に対し、準備し対応しました。
- 事業所ブロック単位の経営管理と横断的な職能管理定着を目指し常勤管理部長会議を毎週開催し課題の改善を行いました。
- 1,970万円の当期剰余目標に対して▲3,000万円2年連続赤字・医師退職、コロナの長期化による受診抑制が大きな要因・外来収益は前年比増加しましたが、目標に▲1,000万円届きませんでした。在宅患者が大きく減少しました。
- 介護収益は前年比1,800万円増加でしたが、目標未達成。ケアマネの増員が収益に反映されませんでした。

組合員の協同の力の発揮をめざし、幅広く活動した一年

- 組合員増やし265名(目標比52.7%)出資金増やし2,821万円「介護センター建設特別増資旬間」に1330万円を超える増資が寄せられ、全支部・4事業所が年度目標達成しました。事業所窓口での組合員増やしが前年より減少しました。
- 年度末みなし自由脱退(住所不明組合員)者を確定しました。1,389名、出資金額20,703千円となります。2年後の年度末に組合員名簿から削除予定です。
- ヘルスチャレンジは全支部の取り組みとなり前年比150%の参加となりました。
- 生協学校を3回開催、平和学習会2回、介護保険学習会を開催しました。
- 長年に渡るころぼん体操の取り組みに対し、杉並区から表彰されました。今年度の取り組みには7ヶ所、延べ3,500名が参加しました。



家庭医からのメッセージ 68

現代生活にも活かせる『養生訓』 和田堀診療所 榎尾 明彦



今、本屋に行くと、健康コーナーには健康本がたくさん並べられています。おそらく日本で一番最初に(そして今も)、広く読まれるようになった健康本は『養生訓』ではないでしょうか。
 養生訓は、江戸時代、1712年に貝原益軒によって書かれた養生(健康を保つこと)についての指南書で、当時から現代まで読み継がれています。貝原益軒が養生訓を書いたのは83歳の頃と言われており(84歳没)、当時は「50歳以下の短命の人が多い」(養生訓)と書かれていることからすると、長寿の秘訣が書かれた書物とも言えると思います。
 当時の養生に関することが現代には通じなさそうな内容もありますが、今回取り上げるのは、現代でも示唆に富むと思われるような、養生訓からの一節をいくつか紹介したいと思います。

「老後は、若い時の十倍の早さで時が過ぎていく。老後の一日は千金に値する。老後はただの一日でも楽しまずに過ごすのは惜しい。」(巻八) 日々の診療でも、高齢の患者さんから、体調や家族、人間関係などの不安や悩みを傾聴する機会は少なくありませんが、この一節の通り、

せっかく長生きしたのであれば楽しく過ごすことの価値は、当時から養生訓にも書かれていました。

「年を取って衰えると、脾胃も弱る。夏に暑いからといって生の冷たいものを食べると下痢をおこしやすい。」(巻八)
 脾胃とは、消化器系の臓器や機能をさします。東洋医学では、冷えは体調を崩す原因と言われ、現代は、特に夏でも冷えている人が多いとも言われていますが、当時から、夏の冷えのリスクについても言及されていたようです。

「薬を飲まないで自然に治る病気も多い。薬を使うことにはもっと用心しなければならぬ。」(巻七)
 たとえば、インフルエンザの抗ウイルス薬の一つであるタミフルは、2014年には、世界で最も処方された国が日本であったというデータが発表されました。日本以外の国ではタミフルはそれほど処方されていない、すなわち、抗ウイルス薬を飲まなくてもインフルエンザは自然に治るという考えが、海外のように、日本でも、より広く認知されていていいのではということが示唆されます。
 「医は仁術である。(医の道に進むのであれば)自分の利益ばかりを考えずに、人を救うのを志すべきである。」(巻六)
 この一節は、我々医療者のための訓示のようなものと考えられます。日々忘れないように心に留めておきたいと思います。

今回、現代の生活にも活かしていきそうな、養生訓の一部を紹介しましたが、関心を持たれたかたは、改めて、養生訓(の現代語訳)を手にとって読んでみてはいかがでしょうか。

43兆は必ず起きるといふ災害に
 ロシアのウクライナ侵略にあおられて自衛隊の戦力強化に取り組むべきだとの声が大きく広がった。それをいかに、GNP2%の43兆円、大軍拡という実態がわかってきた。いつぱい、大軍拡をアメリカいいになり、進めていっているのかという世論が大きくなってきた。日本の食料自給率を考えたら戦争などはやらない。原発にミサイルが撃ち込まれた

平和のコーナー

ら、放射能が拡散し大変なことになる。さらに前線にたつ自衛隊員不足、退職といった状況です。
 ロシアのウクライナ侵略から学ぶべきは、軍事対決や軍事同盟でなく、いかに戦争をやらずにすむか、どの国とも敵対的行動をとらずにやってくる。憲法前文、9条にそった行動を政府はすすめるべきです。必ず起きるといふ大災害にこそ43兆円はつかうべきでしょう。
 (左)

くみあいだより3月号、2面、3面で間違いがありました。申し訳ございません。
 ・くみあいだより3月号
 2面①家庭医からのメッセージ
 3面①第77回通常総代会議案
 時間4時〜4時30分
 ②役員公告・選出区分2
 ③選挙公告・任期 22日〜21日
 監事を削除

脳トレ 漢字パズル

次の漢字は、都道府県名に使われている漢字を並べたものです。欠けている2字は何でしょうか？

宮・鹿・香・静・千・縄・本・奈・歌
岡・葉・根・島・城・鳥・口・東・青
児・佐・賀・三・馬・梨・阜・熊・井
重・高・徳・城・媛・岐・庫・埼・福
海・大・秋・茨・富・和・知・愛・新
田・広・沖・山・崎・分・栃・群・都
阪・野・兵・滋・石・道・京・森・岩
手・形・北・長・瀉・神・川・玉・良

ヒント

中国地方と関東地方

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2-22-2
東京西部保健生協「くみあいだより」係

締切：5月31日必着 発表：7月号

わたしのギャラリー



阿佐ヶ谷北・本天沼支部作
「みんなで作ったコースター」



成田東西支部支部長
原田 道子さんへ
3月3日(金)に急逝されました。
人懐っこい笑顔がとてもチャーミングで
信念を持った方でした。合掌。

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。

読者の声

◆健康ストレッチは大変、参考になります。家に居て出来るので、助かっています。◆肩こり、しもやけに悩まされ、週1階、和田診のリハビリに通っています。肩甲骨、ふくらはぎをほぐし、先生との会話で身も心もほぐれています。ご近所の方にお薦めしています

編集後記

今年の桜の開花は東京が一番早く咲いたという事で、やっぱりヒートアイランド現象が影響しているのでしょうか？早くは咲いたけれど、1週間以上咲いていてくれて、コロナを経て、少しずつ皆が一緒にお花見をする光景が戻ってきました。何となく桜の花も嬉しそうに感じます。

3月号 クロスワード当選者

和天掘	井出	さゆり	天沼	池川	陽子	本天沼	伊藤	連	今川	浅田	允子	堀ノ内	山崎	久恵	答え「ソウゴウカイゴセンター」
-----	----	-----	----	----	----	-----	----	---	----	----	----	-----	----	----	-----------------

5名の方当選おめでとうございます。

簡単！おいしい！おうちごはん

12

鮭缶の柚子胡椒和え

〈作り方〉

1. 鮭の缶詰を開け、少しほぐして余分な水分を流す。
2. 大根おろしをつくる。
3. かいわれ大根か小松菜を加える(小松菜を使う場合は適当に切り、ラップで包んで電子レンジで加熱し流水)。
4. 1、2、3をボウルにいれ軽く混ぜ合わせる。
5. ポン酢、柚子胡椒を適量加えてさらに混ぜ合わせる。

〈料理のポイント〉

戸棚の奥に隠れていた鮭缶を見つけた時にぜひ試してください。鮭缶はカルシウムを多く含み、料理も材料を和えるだけなので簡単に作れます。

柚子胡椒を使うことで鮭缶の多少気になる魚臭さも気になりません。

カイワレ大根を使っていますが、小松菜を柔らかくゆでて加えても色合いが良くなります。

担当：東京民医連管理栄養士委員会



1人分 91kcal
たんぱく質 10g
食塩相当量 0.6g