東京西部保健生協の現勢
（７月31日時点）
組合員：　8,426人
出資金：　217,219,260円

東京西部保健生協
くみあいだより

№３３０　２０２３年（令和５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
LINE　HP

健診を受け、日本の未来に明かりをともしましょう!

せいきょう診療所　所長
湯浅　潤子

高齢化率世界一の日本の医療費は増大の一途

日本の高齢化率（総人口に占める65歳以上の人の割合）は２０２２年10月１日の時点29％。世界一です。このことは医療費の増大につながります。なぜでしょう。

若いころは病気やけがをしても、一時的に医療を受けることで健康体に戻ることが多いですよね。しかし、60歳も過ぎる頃から、体の色々な部分に不具合を生じることが増えます。そして、それらの病気は治療をして悪化予防はしても、中々完治しないものが多くなってくるからです。日本の高齢化率は今後しばらく上昇の見込み（２０６５年には人口の約４割が65歳以上と推計。）ですから、医療費、国家財政の社会保障費、国が今まで通りのお金の使い方をするならば、赤字国債の増大はとまらず、次世代にお荷物を残すことになってしまいます。暗澹たる思いとなります。

そこでひとすじの明かりとなりうるのが健診・検診です。

健診・検診は医療費削減につながる

どういうことか、実在の患者さんの例で見てみましょう。Aさん（65歳・男性）は令和４年10月の健診で、空腹時血糖１６６、ＨｂＡ１Ｃ８・２という、糖尿病の結果でした。しかもかなり悪い値です。お仕事が夜遅くまでの方で、夜12時近くに夕食をとったり、仕事の前後で菓子パンを良く食べていた方でした。診察で、菓子パンは糖質、カロリーが非常に多いものが多いのでやめるのがお勧めな事などを伝えました。この方は、ご自分が継続できて、満足感のある、糖質の少ない食事を工夫されて、徐々に検査値が改善し、何と令和５年７月には血糖１０８、ＨｂＡ１Ｃ ６・３というほぼ正常値となりました。素晴らしいです！　この間、糖尿病の薬は一切使っていませんので、診察代と血液検査代という最低限の医療費ですんでいます。

もしこの方が、健診で数値が悪くても、放置したならば、多くの種類の糖尿病薬の服用を要するようになり、脳梗塞、心筋梗塞、眼底や下肢の血管が詰まる病気、腎臓病とそれによる人工透析となる可能性があり、要する薬代、手術代などの医療費は高額となるのです。

検診は自分のためだけではありません

健診で病気の芽を発見して摘み取ることが、ご自身のためだけでなく、医療費増に歯止めをかけ、次世代に少しでも明るい未来を残すことにつながることが、ご理解いただけましたでしょうか？

自分のことだけを考えるなら、健診を受けるのはつい面倒になってしまう方もいらっしゃると思いますが、是非、子どもたち、孫たちの未来のこととを考えていただけたらと思います。

健診を受けて、少しだけ改善努力をして、日本の未来に明かりをともしましょう。

なお、生活習慣改善に気を付けていても、病気になり、更に重症化することは誰にでもおこりうることですので、必要な医療は適切に受けてくださるようにお願いします。医師の側でも過剰な医療はしないように気を付けていきます。

組合員の皆様には、今年度も成人病健診と癌検診を、東京西部生協の診療所でお受けくださるよう、お勧めします。

2023年（令和５年）区民健診

検診期間

- ✻杉並区：令和５年６月１日～令和６年２月15日
- ✻中野区：令和５年６月１日～令和６年２月29日
- ✻練馬区：誕生月で異なります。
  - ・４～７月生まれ：令和５年５月１日～令和５年９月30日
  - ・８～11月生まれ：令和５年６月１日～令和５年10月31日
  - ・12～３月生まれ：令和５年７月１日～令和５年11月30日

待合室

私が大切にしていることは、人との出会い、そしていろいろな居場所です。

生まれてから今迄に出会えた人達と、その時その時を一緒に過ごせて、たくさんの思い出をつくってこられました。楽しい時はもちろん、悲しい時苦しい時に支え合った方々とは今も繋がりを大切にさせていただいています。

居場所と言えば「松下さんち」。おしゃべりしたり、小物を作ったり、坊主めくり、カルタ、ゲームをして楽しいひとときをご一緒する中で知り合いになって、さらに街の中で声をかけ合う関係へとなっていきます。このような繋がりがとても嬉しいですし、昔から伝えられている「遠くの親戚よりも近くの他人」を思い出す存在だと思います。

そして杉並区には児童館と共に高齢者の集う「ゆうゆう館」という居場所があります。

どちらも誰もが安心して利用できる区民の宝です。現在の若者、子ども達が高齢になっても是非、存在し続けてほしい気持ちでいっぱいです。　（Ｉ）

組合員のひろば

和田堀支部
気持ちを分け合う「おれんじカフェ」
山崎　久恵

おれんじカフェは認知症の方を介護する家族のかたの集まりですが、現在はこれに限らず、介護の不安、悩み、体験を話して分かち合いをしています。

前回はSさんが、お兄さんを在宅で看取りをされた体験をお話しして下さいました。認知症でも施設に入らず、訪問看護・訪問介護・訪問診療などを利用して、住み慣れた家で亡くなられたそうです。実体験を聞くことで、これからの私たちの生活にとても参考になりました。また、地域包括支援センター・ケア24和田の職員さんや法人の看護職員からの助言を得られ、心強くなりました。

情報を得ること、話を聞くこと、話すことで元気になります。誰もが自分の老いは避けられません。毎月第３土曜日　午後１時30分から３時まで〝たんぽぽ〟で開催しています。一度覗いてみて下さい。

オレンジカフェ（認知症カフェ）：認知症のご本人、家族が人や地域や専門職と出会い、すべての人が認知症の深い理解・学びにつながる機会の場と定義しています。

阿佐谷北・本天沼支部
防災用のアルファ米を試食しました
池川　陽子

運営委員会の時、いただいた防災用のアルファ米で作ったわかめご飯を作りました。お湯を入れてほかほかのわかめご飯が15分で完成。各自家に持ち帰り、美味しくいただきました。

参加者から寄付していただいて、月2回開催しているフードパントリーの食料を購入しました。

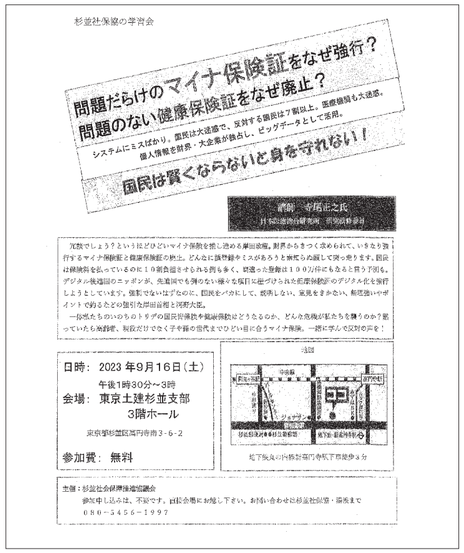
まず停戦こそ必要

もうウクライナ戦争が始まって1年半たとうとしているが、戦争の終わりがみえてこないどころか核の使用さえ懸念される。編集会議の折、皆さんの意見を聞いてみた。

・アメリカがいよいよ前面に出てきた感じで出していないのは兵隊だけだ。
・ヨーロッパ諸国もただ軍事支援をする方向でがっかりだ。
・ベトナム戦争時のような平和勢力の運動をもっと報道してほしい。
・日本は9条を持つ国として、アメリカいいなりでなく、しっかりしてほしい。
・軍事対決だけでは事態が変わらず、市民の犠牲が増えるだけだ。
・ドローンやクラスターという極悪兵器が使われ出し、何としても停戦にすすめるべきですね。日本はNATOに加担すべきではないと思います。
・九条の精神を今こそ生かして行くべきです。

みなさんはどうお考えですか？（佐）

平和のコーナー



組合員の皆様へ

今年もヘルスチャレンジに取り組みます！

10月１日～11月30日

健康づくり委員会委員長　山北　敦子

毎年この時期に、「健康習慣をつける」ことを目標に取り組んでいる〝ヘルスチャレンジ〟ですが　今年は、「その人らしく、人生の最後まで住み続けられる支え合いの地域づくり」「体は老いても心は健康で長生きをめざそう」を合言葉に打ち出しました。

９月末には…「みんなで取り組もう会」を

９月29日（金）10時から、阿佐谷地域区民センター、第１、２集会室に於いて行います。

当日は、ころばん体操に加え、「お口を清潔に保つために私たちが出来る事」をお話して頂く予定です。

参加をご希望の方は、組織担当：長島まで電話、ファックスでお申し込み下さい。

電話：03－6913－8092・Ｆａｘ：03－6913－8093

外来からのおねがい

発熱・風邪症状が出たら、あわてないで！まず、診療所に電話をしてください。

＊せいきょう診療所：03－3313－7365
＊上井草診療所　　：03－3395－2400
＊和田堀診療所　　：03－3381－6840

その上で、受診をしましょう！他の医療機関も同じです。皆さまのご理解、ご協力をお願い致します。

順天堂大学

「健康な高齢化」に関する研究調査報告

2021年から2022年にかけて東京西部保健生活協同組合と順天堂大学医学部グローバルヘルスリサーチ講座の共同研究事業として行われた「健康な高齢化」に関する研究調査についてご報告致します。

本報告では2年間の調査結果より、体力測定結果に関する項目についてご報告致します。（表1）

2021年調査の参加者数は209名（女性86%、男性14%）、2022年調査の参加者数は125名（女性92%、男性8%）、2021年調査の年齢中央値は78歳、2022年調査の年齢中央値は80歳でした。ころばん体操などのグループエクササイズやホームエクササイズに参加していると回答した方のみを分析した結果、2021年よりも全ての項目において良好な結果が示されました。その中でもTUGは2021年と比較すると大きく改善されました。TUGは椅子から立ち上がり、3メートルの距離を歩き、再び椅子に座るまでの時間を計測するテスト法であり、動的バランス・歩行・敏捷性などを複合的に確認するテストです。日常生活で起こりうる転倒リスクを判定するテスト法であるため、TUGが向上することは複合的な身体機能が向上していることを示します。COVID-19により制限されていた支部・班活動が再開され、「健康作り」の機会が増加した事が結果に示されたと考えています。今後も「健康な高齢化」の実現に向けて、東京西部保健生活協同組合や各地域で実施されるヘルスプロモーション活動に積極的にご参加ください。

また、本調査では大学院生が調査や体力測定を実施する中で、地域の中で実際に行われているヘルスプロモーション活動を学ぶ機会となりました。本調査にご協力頂いた組合員の皆様並びに職員・地域の皆様に大変感謝申し上げます。

握力以外は良好

全参加者を対象に分析を行った結果、2021年と比較すると2022年は握力、5m歩行、TUGのうち握力（女性）以外の項目においてより良好な結果が得られました。

表１　体力測定結果（2021年、2022年）

	2021年	2022年
体力測定結果	中央値（最小値－最大値）	中央値（最小値－最大値）
ＴＵＧ（秒）	6.87（4.59－21.56）	6.04（4.38－11.96）
5メートル歩行（秒）	3.61（2.44－7.56）	3.56（2.11－7.13）
握力（kg）男性	33.25（21.5－48.5）	36（23－40）
握力（kg）女性	22（10－30.5）	21（9－33）

順天堂大学医学部医学研究科グローバルヘルスリサーチ講座
准教授　Myo Nyein Aung
東京有明医療大学保健医療学部講師・順天堂大学医学部医学研究科グローバルヘルスリサーチ講座
非常勤助教　小柳　祐華

みんなで健康ストレッチ

その68
布団の上でのストレッチ

上井草診療所　デイケア管理者主任　理学療法士
塚本　拓也

今回は布団の上で行えるストレッチ運動の紹介です。ストレッチの注意点ですが、ゆったりとした気持ちで行い、呼吸を止めずに10秒間程度保つように行いましょう。

1　股関節の運動

①両足を伸ばして座ります。
②足の力を抜いて、ももの付け根から足を内側へとねじる様に動かし、今度は外側へとねじる様に動かします。
③痛みを感じない程度に関節を大きく動かすイメージで、３回程行いましょう。

2　ももの後ろ側のストレッチ

①片足を前に伸ばし、胸を張ったまま上体を前に倒します。
②ももの後ろ側が伸びるのを感じながら行いましょう。
③２回程伸ばし、反対側の足も同様に行いましょう。

3　ももの前側のストレッチ

①横座りの姿勢で、後ろ側にある足の甲を持ち、お尻のほうに引き寄せます。
②ももの前側が伸びるのを感じながら行いましょう。
③２回程伸ばし、反対側の足も同様に行いましょう。・手が届かない場合は、タオルを足首にかけて行います・横座り姿勢が難しい場合は、横向きに寝た姿勢で行っても良いです。

脳トレ 漢字パズル

下の5つの四文字熟語、正しい漢字はどちらでしょうか？
5問お答えください。

虎視〇々	端	耽
好〇到来	機	期
四面〇歌	楚	相
一〇両得	居	挙
馬〇東風	路	耳

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：９月30日必着　　**発表**：11月号

わたしのギャラリー

季節の花「ハイビスカスとムクゲ」　伊藤 連

迄り着いた　此処は老人ホームなり
如何なる過去持つ　人々の顔　轟　メリ子　作

毎週のコーラスで会う短歌（うき）の友。
介護の厳しさ微塵も見せず
高木弘明氏の短歌にて励まされる
医療生協活動に参加する我は　石井　好江　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。

読者の声

◆毎日の猛暑の中、「簡単！おいしい！おうちごはん　ごぼうサラダ」を作って食べてみました。とてもおいしかったです◆帯状疱疹ワクチンの予防接種の案内があり、家族や友人が罹患したり、近所の方は入院したという話を聞きました。涼しくなって体調の良い日に受けようと思いました◆6月18日杉九小の池にとんぼを発見！蝉は？赤とんぼとシオカラトンボ、今年は順番が違う！温暖化の影響でしょうか？

7月号 漢字パズル当選者

答え：「小」

和田　加藤　和子
本天沼　伊藤　連
松ノ木　和栗　亜樹子
松ノ木　渡辺　美根子
上井草　内田　和子
（敬称略）

５名の方当選おめでとうございます。

編集後記

ここに書くものは愚痴っぽくなりますが、地球全体が猛暑となり、ギリシャなどでは山火事が発生し、島民が避難などというニュースが流れます。ロシアのウクライナへの侵攻も収まらず、地球が怒っているように感じます。この先、どうなるのか？世界中が不安に包まれています。

簡単！おいしい！おうちごはん 14

旬野菜のてりやき丼

1人分 703 kcal
たんぱく質 30.6g
食塩相当量 1.9g

《材料　１人前》

- 鶏モモ肉……１／２枚
- なす……２分の１本
- パプリカ……４分の１個
- オクラ……２本
- かぼちゃ……１／16個（70ｇ）
- 片栗粉……大さじ１
- サラダ油……大さじ２分の１
- 砂糖……大さじ２分の１
- しょうゆ……大さじ１
- 酢……大さじ１
- 酒……大さじ１
- みりん……大さじ１
- ごはん……１膳分
- 温泉卵……１個

〈作り方〉

1. 鶏モモ肉はドリップを拭き、３㎝角に切り片栗粉をまぶす。
2. なすは半月切りにして５分程度水（分量外）にさらし水気を切る。
3. パプリカは乱切りにする。
4. オクラはヘタとガクを取り、塩（分量外）で板ずりをする。
5. かぼちゃはワタを取り５㎜幅に切り、３等分にする。
6. 砂糖、しょうゆ、酒、みりんは混ぜ合わせておく。
7. フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、鶏肉とかぼちゃの片面に軽く焼き色がついたらひっくり返し、残りの野菜を入れる。
8. かぼちゃと鶏肉に火が通ったら火を弱め、６を加えて焦げないように煮絡める。
9. どんぶりにごはん、８、温泉卵を盛り付けて完成。

〈料理のポイント〉

- 旬の野菜で色鮮やかに仕上げることで食欲をそそります。お好きな具材に変えてアレンジしてみてください。
- 大きなフライパンを使うとそれぞれの素材に火が通りやすくなります。
- かぼちゃは竹串がスッと刺されば火が通っています。
- 鶏肉は炒めすぎると硬くなるので、生焼けが心配なときは一番大きなものの中を見て確認しましょう。

☆酢を入れる事で胃腸の働きをよくし、夏バテで食欲が出ないときにも食べやすくなります。たんぱく質、食物繊維もしっかり取れるメニューです。旬の野菜で暑い夏も乗り切りましょう。　担当:代々木病院　手塚　あずみ