

No.336 2024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

東京西部保健生協
くみあいだより

東京西部保健生協の現勢
 (7月末時点)
 組合員: 8,444人
 出資金: 215,736,948円

2024年度生協強化月間方針

**多種多様な参加で地域に開かれた
 医療生協をともにつくろう月間**

期間: 2024年10月1日(火)〜12月10日(火)
 テーマ: 「集まるっ! 話そうっ! つながろうっ!」

目標

- 支部・事業所の協同の強化
- 地域のネットワークに向けての仲間づくり
- 仲間増やし・出資金ふやしの年間目標の8割達成をめざしましょう。

行動提起

- ①10・11月第1水曜日を地域訪問日として実施いたします。
- ②活動する人・かかわる人を増やすため、すべての事業所・すべての委員会で、月間前から地域組合員と職員が一緒に推進体制をつくり、さまざまな取り組みに対する新しい参加者を増やすための具体化を図りましょう。(地域訪問、班会、学習会)
- ③組合員の「やってみたい」事を叶えるために、一緒に活動する人をつくりましょう。
- ④健康づくりを多くの参加で広げましょう: 健診と検診の促進。健康まつりの開催。まちかど健康チェックの実施。(ヘルスチャレンジ・フレイル予防、認知症予防等)



生協強化月間とは、1948年10月1日「消費生活協同組合法」の施行を記念し、生協をさらに強めるため(医療福祉生協では、仲間増やし・出資金ふやし・班づくり・担い手づくり)に地域組合員と職員がともに力を合わせて取り組む期間です。医療福祉生協の活動を地域に広く知ってもらう期間として、10月〜11月を中心に健康づくりや地域訪問など様々な形での月間の企画行事が取り組まれ、生協の魅力を地域住民に広げていく活動をしています。

**今年の10月よりサテライトとして
 総合介護センターで本格的に始動します**

虹のヘルパーステーション 主任 安達 泰雅

上井草虹のヘルパーステーションは上井草、今川などの地域を中心に訪問しています。昨年度は、利用者の入院や施設入所、職員の退職などもあり、苦戦を強いられました。そこで、利用者確保のため、総合介護センター周辺の活動を拡げる事になりました。

昨年11月より介護センター周辺の利用者への訪問も開始し、利用者は12名と少しずつ増え、高円寺地域の件数も増えていますので、火、金、土は総合介護センターに常駐しながら訪問しています。

現在は、環境整備や人員配置なども含めて準備を進めており、今後は総合介護センターを活用し、より一層利用者確保をしていきます。

今後は新たな地域で組合員や地域の方を支え、必要とされる介護を目指します。

ここで印象的だった関わりについてお話しします。

現在利用している方で、以前は週1回の訪問の利用者が転倒により、ご自身で何もできない状態になってしまいました。ご本人やご家族が自宅での生活を希望され、身の回りの援助でほぼ毎日訪問が開始となりました。転倒後はベッド上での生活でしたが、現在はすっかり元気になられ、デイサービスにも通い、自宅内はご自身で移動できるようになりました。

ご本人からこんな事を言われたことが印象的でした。

「ついまで元気になるのもヘルパーさんたちのおかげよ。これからもよろしくね。」

これからもこの方の在宅生活は続きますので、安全に生活ができること、ご自身で出来ることは維持できるように支援したいと改めて思いました。



待合室

7月11日から13日まで沖繩に上井草支部・成田東支部の方々と一緒に待合室に行ってきた。今回の目的は辺野古新基地建設反対の座り込みに参加すること。戦争体験しているオジイやオバアが「子や孫に二度と悲惨な戦争体験をさせたくない」「基地のない沖縄を取り戻したい」等々当たり前のことを実現するため、日々頑張っている姿を見て一緒に座り込みみたかったのです。以前の座り込みゲートは封鎖され、そこから15分歩いたゲート前に移動しました。まず驚いたのは、ALSOOKの制服を着たマネキンと思っただけで人間だったこと。微動だにせず無表情でゲートを背に立っていました。暫くすると県警が座り込んでいる人に声をかけ、応じない人を歩道に撤去しました。上井草支部のSさん椅子ごと撤去されました。「自分で立てますよね?」の警官の声に「ハイ立ってます!」と地べたから立ってしまった私、未だに後悔しています。土砂を搭載したトラック40台がゲート内に入りました

組合員のひろば



阿佐谷北・本天沼支部
平和行進

杉並はピキニ環礁でアメリカが行った水爆実験で被ばくした、まぐろ漁船を巡って立ち上がった日本国民の原水爆禁止署名発祥の地です。世界的に広がった運動の中で、ヒロシマ・ナガサキの方々もようやく声を上げ、立ち上がり、1955年8月6日第1回原水爆禁止世界大会が、原爆許すまじ」と始まりまし。8月の大会をめざし、47都道府県を網の目の様に「核兵

器をなくせ・平和を守れ」と自治体を訪問し、パトンを渡してヒロシマ・ナガサキへ集結するのが、平和行進です。

よつやく2021年1月22日、国連で「核兵器禁止条約」が成立。たぐさんの国が参加したが、唯一の被爆国の日本政府が参加していないのは何故でしょうか？

戦争は始まったら終わらない、戦争をしないための平和外交を！戦争をして

いる場合じゃない、地球環境が危機に瀕している！

和田堀西支部
和田堀地域の助け合い活動

先日、ある施設に入居された方から助け合い活動に感謝の手紙がありました。この方は、私たちが5年にわたり、車いすを使用しての買い物同行、病院への付き添いなど生活のかんりの部分を支援して来た方でした。最近の依頼者は、交通事故に遭遇された方の病院への同行。夫婦とも高齢で朝のゴミ出しがきついな家の掃除がつかないという方。

理事 真野 守信

また庭の手入れ、草取り等の依頼は数件あります。少し前、急に面目が見えづらくなった方への支援も行いました。

私たちの助け合いの特徴は、ケアマネさんの紹介だけでなく多くは依頼者から直接連絡が寄せられることです。高齢で暮らしが困難な方を少しでも援助出来たらと思っています。

理事 山北 敦子



上井草・今川、練馬支部
5年ぶりに納涼会を開催

7月20日(土) 気温35℃の中、年配の組合員さんの参加が多く(31名)、職員も各職場からの参加(6名)があり、新人紹介も出来ました。

常務理事 岩間 正夫

会費1000円持ち帰りを基本とし、4階デイケアの部屋は広さ的にちょうど良く予定の演目も全(行)え、締め「奄美の盆踊り」を皆で踊りました。



みんなで健康ストレッチ

●その71● 上半身のストレッチ



上井草診療所 デイケア主任 理学療法士 塚本 拓也

今回は、上半身のストレッチの紹介です。長時間の机仕事などで生じる身体の疲れを、ストレッチを行うことで、予防・改善しましょう。作業の合間や休憩時に行っては如何でしょうか。

1 身体の横伸ばし

1. 鼻から息を吸います。
2. 息を吐きながら体を横に倒し、吐き終わるまでに元の姿勢に戻ります。



3 胸張り、腕上げ運動

1. 手を頭の後ろへ回し、肘を開き、胸をぞらしましょう。
2. そのまま10秒保ちます。
3. 次に組んでいる手を頭の上まで上げましょう。



2 足組み、身体ひねり

1. 右足を上にして足を組みます。
2. 左手で右ひざの外側を押さえ、右手は前に伸ばします。
3. 次にその状態で、右手を後ろへ動かしながら、体をひねりましょう。
4. ひねった姿勢で10秒間保ちます、反対側も同様に行いましょう。



家庭医からのメッセージ ⑦

手話を学んで考えたこと ～聞こえづらさを生きづらさにしないために～



今年から手話を学びはじめました。

理由は ①手話を使う聴覚障害の患者さんがいること、②自分自身これから聞こえなくなるのではないかと思うこと、の主に二つです。

通っている教会の手話サークルで 自分が医師であると伝えたと、講師の方から「手話で必見！医療のすべて〈外来編〉」(全日本ろうあ連盟出版局)を贈られました。その本の初めに「医療関係者の皆さんへ」という部分があり、「この本をお持ちになっている皆さんは、(中略)筆談を面倒がっておざなりな対応をしたことはありませんよね。」と書かれていました。自分の行状に思い当たることがあり、いきなり、心に刺さりました。聴覚障害者への調査で、「あなただけに時間をかけられないと言っている加減になる医師がいる」「医師や看護師への遠慮から余程のことがないと病院に行かない」という声があったことも書かれていました。

「医療従事者は患者さんのためにいる」とわかってはいたはずでしたが、聞こえづらさへの配慮に乏しかった己の身を振り返りました。お一人約5分しか診察時間をとれない中で、急いで筆談をしようと、元々下手な字がもっと下手になって読んでもらえないこともあり、正直、負担に感じておりました。その思いは、私の態度に現れていたことでしょうか。筆談をするにしても、忙しさを態度に表すように書きなされるのと、患者さんの事を思っただけでなく、丁寧に説明してくれるのでありがたい」とおっしゃっていました。

手話でのコミュニケーションは、単に手の動きだけでなく、顔の表情、口の動き(口話)、ジェスチャー、視線などが合わさってされるものであることを学んでいます。私を含めて、診療所スタッフが手話に熟練するのは難しいですが、「あなたの訴えを知りたい」「元気になってもらうためのアドバイスを伝えたい」という思いを強く持って、筆談と顔と手足を使ってお話することは、ぜひやっていきたいと思っています。

聞こえづらさを感じる方にお勧めしたいこと
① 診療所受診の際 症状や心配なことを簡単にメモ書きしてきてくださると助かります。

話すことのできる方は、痛みや、昨夜咳き込んで苦しかったことなど、医師が外から見てはわからないことを、まず一方的に伝えてください。

聞くことと話すことが難しい方は、予約時にお知らせくださいれば、時間に余裕を持った予約を取りたいと思います。

② 普段の生活で 是非、色々なことを、あきらめないでいただきたいと思います。聞こえづらさと、人とかかわることが億劫になってしまいがちです。何人かで集まって食事をするときなど、話の内容がわからないのは強い疎外感を抱くことだと思います。しかし、加齢に伴う難聴の場合、時間で改善する見込みは、残念ながら普通はありません。命を与えられ、生きている時間は、楽しく、生き生きと過ごせたほうが良くありませんか？

実は、中年(45-65歳)での聞こえづらさは、高齢期の認知症との関係があるといわれています。(発症リスク1.9倍)(Livingston G, et al. Lancet. 2017)。あきらめ、ひきこもることが関与していると言われています。

そこで、以下のことをお勧めします

- ・ 知ることをあきらめないために：本や新聞など活字を読み、テレビに字幕を付けて見ましょう。(大抵どんなテレビもできます。わかる人に聞きましょう)。
- ・ 人とかかわることをあきらめないために：公園でのラジオ体操、卓球、フォークダンス、コーラスなどの体を動かす活動(多少聞こえなくても楽しめるもの)をしましょう。
- ・ 補聴器の検討：日本耳鼻科頭頸部外科学会認定の補聴器相談医を受診し、必要と認められた杉並区民は補聴器購入に要する金額の一部を区から助成してもらおう制度があります。
- ・ 音声文字変換アプリの使用：上井草デイケアでアンドロイドの携帯で使える無料の音声文字変換アプリを使って、聞こえづらさの方が文字で話の内容を知ることができるように工夫しています。聞こえづらさご自身での利用も、スマホを使う方ならお勧めです。

聞こえづらさを感じる皆様から診療所への要望も是非お寄せください。よろしくお願いいたします。

お知らせ

ご支援ありがとうございました。

能登半島地震支援募金のお礼

皆さまのご支援・ご協力に心から感謝申し上げます。ありがとうございました。

3月1日～6月30日まで、診療所の窓口等に募金箱を設置し、皆様からのご支援を賜った結果、¥57,770円をお預かりいたしました。7月16日石川民医連、見舞募金口座へ本部から振込みを致しました。

4年ぶりの参加となる原水禁広島大会へのカンパ

皆さまからお預かりした金額は¥157,060円になりました。多大なるご支援、心から感謝申し上げます。

ありがとうございました。

「サマー増資」取り組み期間(7月～8月)について

今年は3診療所の所長先生から、今、診療所に必要なものを出して頂きました。皆さまからの暖かいご支援、ありがとうございました。

「フレイル健診」について

2024年1月、2月、4月に5日間開催し、268名のご参加を頂きました。7月18日には報告会を行い、参加された皆さまに結果をお渡ししております。次年度にも取り組む方向で話し合いが進んでおり、是非、大勢の皆様にご参加頂き「ご自分の今の身体を知る機会」にして頂ければ、幸いです。



少女暴行の米兵、無罪を主張

7月13日付けの新聞は少女を誘拐、自宅で性的暴行を加えた犯人が無罪を主張したと大きく報道している。しかもこの事件は、被害者は即刻警察に通告したにも関わらず、ひた隠しにされ、県に報告されたのは6月25日、県議選、慰霊の日も過ぎるといった状況だった。まさに、日米の両政府の政治

★ 平和のコーナー ★

的配慮であり、少女へのたび重なる人権侵害といつていい。こんな状況だから犯人が開き直れるのではないかと。明治の政府は幕末に結ばれた治外法権を認め、今はどうか全国知事会でも安保条約の運用に関する地位協定の改正を求めているが、それさえ無視。少女の人権をないがしろにしていく。戦後80年にもなるというのに。



脳トレ 漢字パズル

次の□には
どんな漢字が入るでしょうか。

① 保 ↓ □ ← 陰
危 → □ ← 冒

② 手 ↓ □ → 後
技 → □ ← 忍

③ 介 ↓ □ ← 養
守 → □ ↓ 身

答えは、ハガキ、FAX、メールなどで送って下さい。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 〒166-0011 東京都杉並区梅里1-7-14
総合介護センター 長島 宛て
☎03-6913-8092 fax03-6913-8093
メール: h.nagashima@seibu.coop
締切: 9月30日(月)必着 発表: 11月号

お詫び
○くみあいだより7月号4面 漢字パズル当選者のお名前が間違っていました。
正: 高安 千代子さん
○くみあいだより7月号4面 漢字パズル③の問いにて漢字が間違っていました。
正: 蔽
大変失礼いたしました。

みんなのギャラリー



貼り絵「錦鯉」 清水淑子作

・体操の仲間と共に並んだおり、
・健康まつりで「いのちを歌う合唱団」
・玉子安値に喜々としながら
・いのちを歌う合唱団
・心あわせて
石井 好江 作

写真、俳句などをお寄せ下さい。
応募先: 総合介護センター (03-6913-8092)お電話ください。

読者の声

7月号の「夏野菜そうめん」を作りました/2人の親の介護のために仕事を減らし、その分、心のダメージを受けています。山北さんが作り上げた「杉並ぞうれっしゃ合唱団」の活動が唯一私にとっての大事な活動の場です/7月号の紙面から、組合員組織の奮闘を感じました/せいきょう診療でリハビリの送迎を週2回して頂き、だいぶ良くなりました
感謝しています

7月号 漢字パズル当選者

- 答え: ①平 ②和 ③命
- 下井草 三村 彩子
 - 堀ノ内 水野 雅之
 - 方南 渡辺 悠美子
 - 成田東 藤井 真人
 - 中野区 立石 明
- (敬称略)

5名の方当選おめでとうございます。

編集後記

毎年「今年の夏は暑いね」と言うのが合言葉のようになっていく今日この頃です。それにしても、今年も集中豪雨が日本中あちこちで発生していますね!先日も都内で雷と雨が短時間に集中し、雷はここ何年か分を体験した感じでした。この夏は、天気予報を常に確認し、空の様子を伺う事が増えそうな気配です。

簡単! おいしい! おうちごはん

20

残暑・秋バテをのりきる 減塩カレー

《作り方》

- ① ピーマンと玉ねぎをみじん切り、人参は卸し金でおろす
- ② ①を弱火で炒めしんなりしてきたらひき肉を入れてさらに炒める
- ③ ひき肉に火が通ったらカレー粉を入れて軽く炒め、野菜ジュースを入れる
- ④ 5~10分程度煮てからカレールウを入れてさらに煮込む
- ⑤ お皿にご飯・カレー・目玉焼きを載せて完成

《食事のポイント》

秋バテに注意しましょう

「秋バテ」とは?

→暑気あたりに類するもの。(寝不足、だるさ、めまい、立ちくらみなどの症状があります)夏場の冷たいものの摂りすぎや冷房冷えなどが影響し、自律神経が乱れてしまうことが原因と言えます。放置しておくと、秋の気候変動によってさらに不調が長引く恐れがあります。

「秋バテ」を解消する食事のポイントとは?

- ① 食事のバランス(主食・主菜・副菜)を整える
特にタンパク質(肉/魚/卵/大豆食品/乳製品)は疲労回復のみならず、筋力の維持増強に働きます。体の調子を整えるビタミン&ミネラルを豊富に含む野菜や果物も欠かさず摂取しましょう。
- ② からだを温める
今回紹介したカレーや鍋・スープなど温かく具沢山の料理も食べましょう。



1人分 664 kcal
たんぱく質 26.7g
食塩相当量 1.4g

作成者: 東京民医連管理栄養士委員会