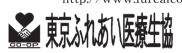
〒 114-0004 東京都北区堀船 3-31-15 電話 (03) 3911-3630

●編 集:「生命の炎」編集委員会 ●発行人:百瀬 文也

生協の現況(2020年8月末日現在) 組合員数=17.123名 出資金総額=503.712千円



**過ぎることをたいなす術もなく、頭りか。見えぬコロりか。見えぬコロ** 

りさく下未皆 す深わさださ 

#### 2020 健康まつり中止のお知らせ

この度、2020年度健康まつりは、 新型コロナウィルス感染拡大防止の 観点から中止することにいたしまし た。次年度の健康まつりは「生協創 立50周年健康まつり」として開催 いたします。開催の際には是非とも ご参加よろしくお願いいたします。



2020年10月1日休

診療所内の施設で いつでも安心

> 専門スタッフによる リハビリや体操

あかるく、ひろく 設備充実のお風呂



栄養管理も お任せください

## 土曜日サービス開始します

- ●9:15~13:15
- ●入浴・昼食サービス
- ●長時間は体力的に大変な方、 まずは短い時間から利用してみたい方など

梶原診療所デイサービスは、これまで旧梶原診療所の3階で運営しておりましたが、 10月1日より現梶原診療所の3階に移転することとなりました。

新しい設備と充実した医療体制がある梶原診療所へ事業所を移すことで、心機一転 これまで以上により良いサービスを提供できます。また、新しい環境でのリハビリ テーションや新たなレクリエーションも実施する予定です。

さらに、これまで多くの要望をいただいてきたにもかかわらず、体制上の理由から なかなか実現できなかった土曜日の営業についても開始いたします!

もちろん、新型コロナウイルス感染症の対策もしっかり行っております。日々の 消毒をはじめ、感染防止のための備品を揃え、清掃・消毒を行ってまいります。また、 これまで複数の利用者様が1つの大部屋で1日を過ごしていただいてきましたが、 新たな施設へ移転することにより、これからは複数の部屋で過ごせる環境になります。 これによりソーシャルディスタンスの確保が可能になります。

利用者様1人ひとりが住み慣れた地域でそれぞれの時間を気持ちよく過ごしていた だけるよう、職員一同精いっぱい頑張ってまいります。ご興味がある方はぜひご連絡 ください!

多くの皆さまのご利用をお待ちしております。

梶原診療所 所長 渡辺 章

ご利用に関する お問い合わせは、 各担当 ケアマネジャー まで

デイサービスの内容についてのお問い合わせは

京診療所デイサービス 大瀧·渡部·遠藤まで

## 健康づくり委員会

#### リレートーク 第1弾

中止になってしまった。マスク不足によりマスク作りを 始めると(今までに100枚位作成)運動不足になり、案 の定、体重増加。でも今までの経験を活かし「運動不足 を改善しよう!」と奮い立たせ、自分なりの運動を開始 幸いにも尾久の原公園が徒歩15分の所にあるので、 早起きしウォーキングに挑戦。公園の端っこでグルー プがラジオ体操をしており、誰でも参加出来るという ことで参加してみた。ラジオ体操とバカにしていたが、 適度な運動量でこれがまた良かった。コロナ感染自粛 が一部解除されている現在も続けることが出来てい る。すっかり早起き体質になり、朝起きたら体操・スト レッチ・ウォーキング、雨の日はテレビ体操・2kgの鉄ア レーで筋トレが日課になってしまった。簡単な運動から でも、気力を持って挑戦することで健康に繋がるのだ と実感している。

いていたい。「継続は力なり」と自分に言い聞かせなが ら、朝のトレーニングに励んでいる。

し後い 安全ななが話によ

掲示板

コロナ感染予防自粛が3月から開始され、活動が全て

もうすぐ80代に突入する。いつまでも自分の足で歩

## 2020年度



#### 2020年度九州豪雨災害

## 支援募金(義援金)のお礼とご報告

<sup>総額</sup> 7万9,619円

設置箇所 在宅総合ケアセンター、まちづくり委員会社保・平和部会

多くの皆さまからの心温まるご協力に深く御礼申し上げます。お寄せいただ いた募金は日本医療福祉生活協同組合連合会へ送金し、被災された地域の 支援に活用させていただきます。引き続きご協力のほどよろしくお願い申し

## ご意見・ご質問・紹介したい記事などございましたらお気軽にお寄せください。

宛 先 東京ふれあい医療生活協同組合 機関紙編集委員会 〒114-0004 北区堀船3-30-16

ワード等で作成したデータをメールで送っていただいても構いません。その際は右記メール

TEL 03-3911-2005

アドレスまでお送りください。

FAX 03-5944-6015

MAIL soshiki@fureaico-op.com **メ 切 前月の第1月曜日まで。** 

番号を記載してください。

(10月号に掲載したい場合、9月の第1月曜日までに原稿を送ってください。) ※必ず原稿を送る方の名前、住所、連絡の取りやすい電話



●肥満や痩せすぎ…健康診断を

受けると結果の中に肥満度の指

標としてBMIが数字で表記され

BMIは体重と身長から計算で

きる、ヒトの肥満度を表す体格指

のま初体取すめ操

ンネルを開る

ウ

を活用

新しる

医療

ますりあい

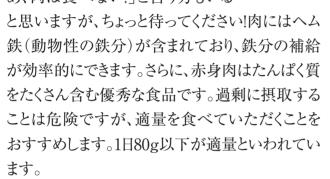
# 別って語する 管理栄養士高橋知子 紙上「健康づくり講座」

#### 大腸癌にならないための食生活(前編)

大腸癌が日本で増加した原因として、食生活 の欧米化があげられます。肉類など動物性脂肪 が増え、繊維質の多い野菜の摂取が減ったこと が要因といわれています。

#### 大腸癌のリスクが高まる食品や要因

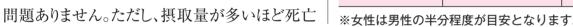
●赤身肉(牛、豚、羊など)…過剰 に摂取すると、発癌物質を作ること を促進するといわれています。「じゃ あ、肉は食べない!」と言う方もいる



●加工肉(ソーセージ、ハム、ベーコンなど)…

製造過程で生じる物質に発癌性が あるといわれていますが、詳細は不 明です。日本人の摂取量は世界的 に見ると少ないため、気にしなくても

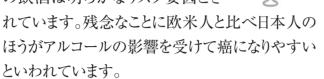
付き添いは可入院は必要でした場合を



率が上昇するというデータがあるので、毎日大量 に食べている方は気を付けましょう。

あなたが主役でいられるまち、ふれあいの"わ"が未来をつくる(当生協基本理念)

●飲酒…免疫機能を抑えてしまう こと、食事が偏り栄養不足に繋が ることによりリスクを高めます。過度 の飲酒は明らかなリスク要因とさ



厚生労働省は「健康日本21」の中で「節度あ る適度な飲酒」として純アルコールで20g程度と 指標を示しています。

#### 【1日当たり飲酒の目安量】

日 女 里	女 里
中ビン 1本	500ml
1缶	350m <i>l</i>
ワイングラス2杯	200m <i>l</i>
1合	180m <i>l</i>
ダブル 1杯	60mℓ
0.6合	110m <i>l</i>
	中ビン 1本 1缶 ワイングラス2杯 1合 ダブル 1杯

### 〔計算式〕

#### BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

ています。

計算した数字が18.5~24.9の間が普通体重で すが、25.0を超えると肥満、18.5を下回ると痩せの 体格ということになります。

肥満は大腸癌と密接に関係しており、BMI 27 以上で大腸癌になる可能性が上昇すると報告さ れています。内臓脂肪が増えると、癌が発生するの を抑える物質を作りにくくなるためです。特に男性は 大腸癌と肥満の関係性が高いといわれています。

また、日本人を含むアジア人を対象にした研究 結果において、痩せすぎは癌のリスクを高めるこ とがわかっています。栄養不足になると、免疫機 能の低下や抗酸化物質の不足につながるから

#### 【まとめ】

#### 《大腸癌リスクを避けるために》

- ●牛、豚、羊の肉を毎日食べず、鶏肉や魚も ときどき食べる
- ●肉類は1日80g以下
- ●飲酒は控えめに
- ●肥満や痩せすぎの人は要注意

感染-

児型に

け

おさ



とらつの のいの実い にをと

か種Q

?は7 と染すしす目 <sup>°</sup> `い的 策ス が症 も感 極に予治病は 重 染 めか防療気

対ル

要 症

せ幼 た児

良や い予 で 防 す 接 てか接にや年

> さ便いえ れ中へなで予け弟に てに新いは防てや行 い排型こで接く祖く

はり受け、健細団。でわり北京は時代の世界に接着である。健細団。でわり、1000円を 1000円で 1 関や避兄けり セに健9のずナ区に所接 ンつ診月健、対の対な種 タきが 1 診 8 策 3 応 どを ま泄コとき種だ父場 Ⅰま再日を月に〜しもし 面す乳続染 に逆接

な こうなのに診り ナ回の行スす険り予 ス避間が感~姓)防

なよあだでてる多のに

りるりしの自場い保入

ま健、保療宅合の護院

さに種で

た方がた 子どれ

とこの

吸水はが分、

苦 等 本

しが人

が分

〉安

。呼

梶原診療所 小児科医 倉信 均

## 分散利用をお願いします

梶原診療所では3密を避けるため分散利用を お願いしています。

下記の時間帯が比較的空いておりますので、

ご来所ください。

受診される際はご参考ください。 ※診療は予約制となります。必ず予約を取ってから 時間帯 15:00~16:30, 19:00~20:00 14:00~16:30 15:30~16:30, 19:00~20:00 15:30~16:30 9:30~12:00, 14:00~16:30 ※ただし担当医師、予約状況により異なります。

## 在宅の窓

初原 部 フら問

るル 特徴ー



の活用 取

おかりおり

東京ふれあい医療生協 HP http://www.fureaico-op.com

☎ 03-3911-5171 宮の前診療所 **2 03-3800-7111** ☎ 03-6908-4330

☎ 03-3911-3630

東京ふれあい医療生協

ふれあいファミリークリニック オレンジほっとクリニック **2** 03-3911-2661

(北條)

v嫌いせずなんないですね。好ることは特に 気を付 79 歳 目支部

のが習慣になるりでを使っ 

か? 気を付けて! なあり! まするの

堀船1丁目支部の運 としてのみならず、健 としてのみならず、健 でユーを機に、植物や出 での記事を執筆していた での記事を執筆していた ながさい。今後も中谷と はさい。今後も中谷と はさい。からで楽しみに ください。今後も中谷と ながさい。今後も中谷と ながさい。 が中んおりけ関ンもざる うさ活ち掲るしタ活く員

Aビューレ る中谷俊<sup>は</sup> まし、支 頭 は 堀 船

はどのように

公者にかかって いかと思って、 いかと思って、

で必歯 けようと思 要はない。 ども、 い通 つ わ

でま別の歯医がてもらえないですけると北区内ののとれば内ののですける。 医ない歯でど、 すな食いもり野で

Q…中谷さんといえば植物博士ですよね。昨年は支部の活動で「雑草観察会」も行っていただきました。今でも植物観察会で活動されているそうですが、何か思うことはありますか?

A…そうですね、昔と比べて草物がなくなっちゃってがっかりします。さらに、草を何回も刈ると自生の草がなくなりましたね。相ばかりになりますからね。柏にある利根川の土手は年に2回しか草刈りしないので、そこがいりや草地なんですよ。(笑)

からいせてのはすでも食 まあ多少のまある少のですね。我さで、常いですね。おった。我々はなんできないできないできない。 言はにお食のでもかり、お菓べ好も まのを甘いあも

■「生命の炎」づくりにあなたの知恵と力を貸してください(編集委員を募集中)☎03-3911-3630