

2021年
5月号
No.498

いのち 生命の炎

東京ふれあい医療生活協

<http://www.fureaico-op.info>

生協の現況(2021年3月末日現在)

組合員数=16,985名 出資金総額=497.327千円

- 発行所:東京ふれあい医療生活協同組合
〒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

新入職員紹介

医療生協の一員として頑張ります!

2021年1月4日より入職致しました丹本と申します。現在は梶原診療所の健診センターで受付や電話対応などをさせて頂いております。

前職は薬局に勤めておりましたが、やはり薬局とは仕事の内容も全く違うのでとても勉強になりますし日々奮闘の毎日です。

これから北区の区民健診なども始まるため、先輩がたにご指導を頂きながら迅速な対応が出来る様にさらに精進してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

外来の診察をされる方々とはお会いする機会が少ないかもしれませんが、皆様と診療所でお会い出来るのを楽しみにしております。



梶原診療所 事務 丹本 里枝(たんもと りえ)

3月より生協本部に配属されました青木と申します。社会福祉法人で約17年、他業種で約1年勤務し、地域に根差した医療・福祉活動を積極的に展開している当生協にとっても魅力を感じ、この度ご縁があって入職させていただきました。

趣味は長男(保育園児)と遊ぶことと、ペットのミニチュアダックスと遊ぶことです。子どもは成長が早く、日々保育園でたくさんのことを覚えてくるので、それを見ながら夕食の食卓を家族で囲むことに小さな幸せを感じています。

本部の役割は、現場の皆様のお仕事がスムーズにできるようサポートすることだと思います。皆様に頼っていただけるような職員に一日も早くなれるようがんばりますので、よろしくお願いいたします。



生協本部 事務 青木 泰三(あおき たいぞう)

皆様はじめまして。4月1日より東京ふれあい医療生活協同組合に入職いたしました高野瑛と申します。この度、ふれあいファミリークリニックの医事課に配属になりました。

人と話すことが好きだったため、大学の時に結婚式場やテーマパーク施設でお客様をご案内する接客のアルバイトをしていました。

社会人一年目で毎日が初めての連続なので、緊張しながら出勤しております。職員の方にご指導していただき、地域の方々には見守っていただきながら、日々コツコツと成長していきたいと思っております。

コロナ禍でなかなか皆様にお会いすることは難しいとは思いますが、お会いできるのを楽しみにしております。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



ふれあいファミリークリニック 事務 高野 瑛(こうの よう)

こんにちは。4月より入職しました坂上美香(さかがみはるか)と申します。茨城県出身です。大学卒業後は千葉県の病院で働いた後、赤羽の東京北医療センターにうつり、これまで働いておりました。総合診療や家庭医療を専門としています。総合診療や家庭医療というと「結局、何科の医者なの?」と思う方は多いと思います。私は「なんでもやさん」と説明しています。「この症状、何科にかかればいいのか?」と思われることはありませんか?その他にも「今は元気だけど、健康診断や予防接種のことよくわからない」、「家族の介護で悩んでいる」等々、誰に相談しようか悩んでしまうこともまずはお話しください。それぞれの方に合わせた解決方法を一緒に考えたいと思います。

商店街の中にある梶原診療所。赴任した際、地域の生活の中に溶け込んだ診療所のたたずまいが印象的でした。その立地のように、皆様に身近に感じていただけるような存在を目指し頑張ります。宜しくお願い致します。



梶原診療所 医師 坂上 美香(さかがみ はるか)

みなさま、はじめまして。3月1日に東京ふれあい医療生活協同組合に入職いたしました木部と申します。所属は宮の前診療所の医事課です。以前はデイサービスや訪問診療の職場で働いていました。医療や介護は日々生活していく中で欠かせない重要なひとつだと思います。その中で働かせていただけることは感謝しております。事務職は直接治療をすることはできませんが、みなさまが少しでも安心してお越しになれる場所や空間づくりに努力していく所存です。不慣れなことも多くご不便をおかけして申し訳ございませんが、先輩方にご指導いただきながら精進して参ります。どうぞよろしくお願い致します。

5月は都電沿いにバラがきれいに咲く頃ですね。まだまだ新型コロナウイルス感染症の対策が必要な日々が続いております。みなさまどうぞご自愛ください。



宮の前診療所 事務 木部 由季之(きべ ゆきの)

この4月から入職し、介護相談センターで勤務している山田あやと申します。入職を機にこの北区や荒川区を知り、特に路面電車は初めての体験であり、今のところ通勤の度に新鮮な気持ちで乗車しております。大学では主に社会学を専攻し、現代社会学をはじめ国際社会学などを学びました。また、専攻分野以外にも大学周辺の豊かな生物環境の調査を1年間かけて行いました。この調査を通して自然との共生の在り方について見つめ直す機会となりました。

新入職員として、先輩方にご指導をいただきながら日々勉強しております。東京ふれあい医療生協の基本理念やふれあいフレッドをもとに、生協がこれからも継続し、さらなる発展に繋がれるように、そして皆様の生活がより良いものとなるように頑張っております。よろしくお願い致します。



介護相談センター 事務 山田 あや(やまだ あや)



(福地)

いま、テクノロジーがめざましい発展を遂げ、社会の大変革の前後にいる。まず、自らが、社会の未来のあり様を想像しよう。テクノロジーの発展は、地域社会の人と人とのつながりを深め、豊かな暮らしを実現するためにあるのだから。道徳なき経済は罪悪」なので。

現在、私たちは全く予想外のコロナ禍での生活を強いられている。あらためて、人がすこやかに暮らせる社会とはどんな社会なのかを再考せよと問われている。

「震災後十年」に想う。得た教訓は「天災に備えよ」故郷を失う苦悩は、人生を変えてしまう。原発はいらない「人のあたたかさ」の三つである。また反面教師として、予想外の出来事が発生した時に、現地に赴き対話を通じて、その時点での初期対応を的確に行うことの大切さを学んだ。

コラム
聴診器

北川隆太先生

知って得する 紙上「健康づくり講座」 第7講

「ロコモ」を知りましょう(後編) 医師 渡辺 章

2020.11.27より



3つのロコモ度テスト

今回はロコモの意味、原因、7つのロコモチェック、について紹介しました。

ロコモの程度を調べるには、3つのロコモ度テストがあります。

1つ目 立ち上がりテスト
主に下肢筋力やバランス能力を調べます。

2つ目 2ステップテスト
主に歩行能力を調べます。

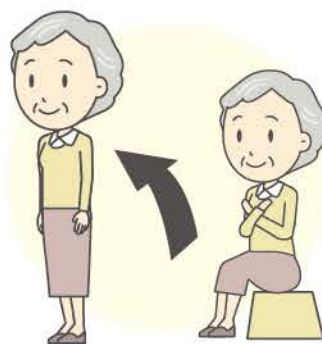
3つ目 ロコモ25
身体機能や生活機能を全体的に調べます。

ロコモ度の判定には0～3段階があり、ロコモではない状態がロコモ度0、ロコモが進行して社会参加に支障をきたしている状態がロコモ度3です。ロコモ度3になっているかどうか重要な点です。

①立ち上がりテスト

立ち上がりテストは、40cm～10cmの台に座った状態で、胸の前で両手を交差させて、反動をつけずに両脚でゆっくり立ち上がり3秒間立位を保持できるかを見るテストです。低い台は足の負担が大きく転倒することもありますので、慣れた椅子から両脚で立ち上がるができるか、を試

してみるのが良いでしょう。両足で30cmの台から立ち上がれない場合にロコモ度3に相当します。



②2ステップテスト

2ステップテストは、両脚をそろえて立ち、できるだけ大股でゆっくり2歩を歩き、両脚をそろえます。バランスを崩す場合はやり直します。2回行い、良かった方の記録を採用します。2歩の幅(cm)÷身長(cm)を計算し、2ステップ値を算出します。2ステップ値が0.9未満の場合にロコモ度3に相当します。例として身長が150cmの方では、2歩の幅が150×0.9=135(cm)未満でロコモ度3となります。こちらのテストも足腰を痛めたり転倒しないように注意しながら試してみましょう。

③ロコモ25

ロコモ25は、7つのロコモチェックをさらに詳しくした25項目の質問テストです。体の痛みやしびれがないか、歩行、更衣、トイレ、入浴、仕事、運動、などに支障がないか、0～100点で判定します。24点以上でロコモ度3に相当します。チェックシートは「ロコモ25」で検索できます。(右上URL参照)

<https://locomo-joa.jp/check/test/locomo25.html>

3つのロコモ度テストのどれかで、ロコモ度3に相当した方は、かかりつけの先生や整形外科への受診相談をおすすめします。

ロコモの予防や治療には、健康づくり、薬物療法や手術療法、運動療法やリハビリ、栄養管理、などがあります。また、内科の生活習慣病であるメタボの予防や治療もあわせて行うことが大切です。

ロコモを予防する運動療法としてはロコトレ(ロコモーショントレーニング)がおすすめです。ロコトレの種類は2つ。「片脚立ち」と「スクワット」です。片脚立ちは床につかない程度に片脚をあげ、左右1分ずつで1セット、1日3セット。スクワットは足を肩幅に広げて2～3秒かけてゆっくりしゃがみ、ゆっくり戻るを、5-6回で1セット、1日3セット。転倒しないように自分の体力に合わせておこなってみてください。「ロコトレ」で検索できます。

<https://locomo-joa.jp/check/locotre> <https://locomo-joa.jp/check/locotre/>

足腰の健康を保ち、元気に長生きできるように、「ロコモ」「ロコトレ」をぜひ知っておいてください。



簡単 にできるレシピ

きのこのナムル



材料

- ・えのきたけ……………1袋
- ・まいたけ……………1袋
- ・しめじ……………1袋
- 〈ナムルのたれ〉
- ・おろしにんにく(チューブ)……………5cm位
- ・おろししょうが(チューブ)……………3cm位
- ・市販のかんたん酢……………大さじ2杯(または酢)……………(大さじ1杯)
- ・しょうゆ……………大さじ1/2杯
- ・ごま油……………大さじ1.5杯
- ・いりごま又はすりごま……………大さじ1杯
- ・一味唐辛子……………お好みで

きのこの旬は秋ですが1年中市場に出回っています。価格が安定し使いやすい食材で食物繊維やビタミン類が豊富です。今回はレンジで簡単に作れる常備菜を紹介します。

- ① えのきたけは根本を切り落とし、長さを半分に切ります。
- ② まいたけ、しめじは根本部分を取り適当な大きさにほぐします。
- ③ たれの材料を混ぜ合わせます。
- ④ きのを容器に入れ軽くラップをし500Wで3分電子レンジにかけます。
- ⑤ 3分経ったら取り出し軽く混ぜて、また3分電子レンジにかけます。
- ⑥ ③のたれをきのこに合わせたら出来上がりです。

※一晩おくと味がなじみます。

※甘味をおさえない時はかんたん酢を酢に変更してください。

管理栄養士 高橋

キッズメデイカル vol.96

都会は何故花粉症の患者さんが多いの？

前号での花粉症の話の後、右記質問がきました。確かにスギの花粉が多い田舎より都会の方が花粉症の患者さんが多いですね。

花粉症は、体内に抗原である花粉が入り、その抗原に対し体が異物として反応し、体内に抗体ができます。花粉が再び侵入すると、そこで抗原抗体反応が起き、その刺激でヒスタミンなどが排出されます。それらが体に反応して花粉症の諸症状が起きるのです。

実はスギ、ヒノキの花粉だけでは花粉症は発生しません。花粉と都会のディーゼル排出微粒子が結合すると抗体ができるのです。その抗体が過剰に反応し、ヒスタミンなどの物質が排出され花粉症が起ります。また、地面がコンクリートなどの道路ですと花粉が土の中に吸収されることはありません。

一度地面に落ちた花粉は反射して再び空中を浮遊することになります。現在は、免疫が過剰に反応しないようにする対症療法が主ですが、自動車の排気ガスを減らすなど環境を整えることも花粉症を減らす治療の1つと考えます。



(倉信)

2020年度 理事会 から

1. 経営状況(2月末現在)

現金及び預金状況 2億1,383万円
 2月収益 1億883万円 前期差 +377万円
 2月利益 +160万円 前期差+1,079万円
 累計純利益 ▲1,890万円

2. 借換の実行

金利・返済額等の比較から一部借入について借換を実行

3. 総代会

6月27日に総代会の開催を予定する。
 ただし感染防止を踏まえた開催とする

4. 人事

採用

【訪問看護】常勤：国京 真理子 看護師(5月～)

【梶原診療所】常勤：石井 夏美 事務(5月～)

非常勤：堀 綾 医師(5月～)

常勤：佐藤 裕子 作業療法士(6月～)



転居・氏名変更、お亡くなりになった場合は 医療生協にご連絡ください

移転等の際に住所変更等のお届けがされない場合、生協からの機関紙などのお知らせを発信しても、長期にわたって届かないということが発生します。そして、一定期間(2年以上)医療生協との音信が途絶えた場合、医療生協はその組合員から「脱退の予告があったもの」とみなし、定款第10条の2により、この事実を公告した後、事業年度末に「自由脱退」したものととして事務手続きを進めます。住所や氏名など変更がありましたら、速やかに医療生協にご連絡くださるようお願いいたします。

生協本部・組織部 ☎03-3911-2005



事業所からみなさんへ

— ふれあいファミリークリニック

梅雨明け頃から、当生協全ての事業所(梶原診療所、宮の前診療所、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)で、受付に小さい箱のような機械が設置されます。こちらは保険証の顔認証システムに使われる機械で、全国の医療機関で導入されます。

皆さまが持ち前の保険証をその機械にかざすことによって、顔認証で保険証の資格確認ができるサービスです(マイナンバーカードでも利用可能)。わざわざ受付に保険証を提示する必要がなくなります。

しかし、そもそもこのサービスを利用するには皆さまの顔を事前に登録する必要がありますので、普及率は低いです。今はまだ受付に保険証をご提示いただくことの方が多くは存じますが、



もちろん、当生協は個人情報の取り扱いを徹底していますし、システムのご利用なしに受付へ保険証をご提示いただくことでも、何も差支えはございません。当生協の事業所は4事業所共に、毎月保険証は確認させていただいております。

今後とも保険証確認のご協力をお願い申し上げます。

(ふれあいファミリークリニック 牛田)

梶原診療所

利用委員会

掲示板

虹の声

を確認しました。

した。来院患者さんを断るとは「医師法」からも倫理上からもあってはならないことです。原因は窓口での対応の誤り、医療スタッフの判断の誤り、予約が満杯で物理的に無理という判断等がありました。が、スタッフの総意として予約が一杯でも「断らない」ことを確認しました。

ここ1、2年は内科・小児科では断る(専門外で診られない場合を除き)ことはなくなりましたが、利用委員会ではどのような状況であれ、看護師または医師が一度患者さんの状態を診て判断すべきと話されました。診療所でもそれを受けて、救急で来られた患者さんに対しては看護師が必ず病状を診て対応を判断することを確認しました。

(西本)



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

TEL 03-3911-2005 FAX 03-5944-6015

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アドレスまでお送りください。

MAIL soshiki@fureaico-op.com

切 前月の第1月曜日まで。

(6月号に掲載したい場合、5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番号を記載してください。

