

2021年
9月号
No.502

いのち 生命の炎

東京ふれあい医療生協

LINE公式アカウント
登録お願いします!



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

生協の現況(2021年7月末日現在)

組合員数=16,978名 出資金総額=498.076千円

- 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

最期まで自分らしい暮らしを続けるには… 私たちにお任せください

国は、高齢者が可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、

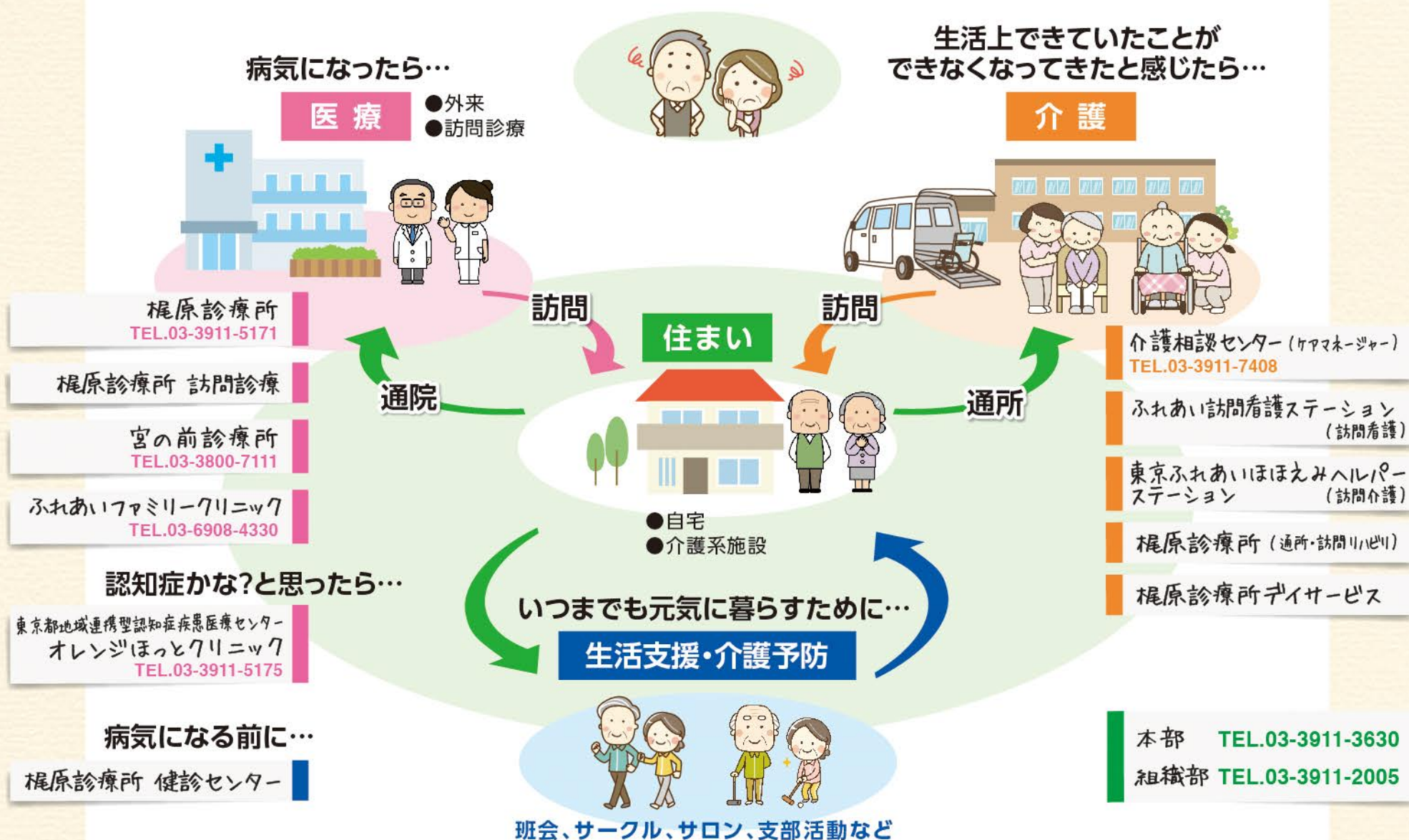
地域の包括的な支援・サービス提供体制(地域包括ケアシステム)の構築を推進しています。

東京ふれあい医療生協は、下記事業所でその体制を構築しています。

この地域で生まれ、成長し、そして人生を全うするために、高齢者だけでなく、様々な疾患を持つ方々や、

この地域で暮らしている方々すべてがその対象です。

東京ふれあい医療生協における地域包括ケアシステム



東京ふれあい医療生協は、それぞれの事業所が連携を図り、地域包括ケアシステムを今も脈々と続けています。

困ったことがありましたら各診療所または介護相談センターまでいつでもご相談ください。

ふれあい訪問看護ステーション 所長 小暮

聴診器 コラム

コロナ感染自粛が始まり、一年半も過ぎてしまいました。未だに収束の気配が見えず、生活リズムがくるってしまったり毎日を送っている人達も多いのではないのでしょうか。

組合員活動もほとんど出来なくなり、余裕が出てきた時間を有効にと自主トレーニングを始めました。年齢(80歳)を忘れ、一年近く夢中で頑張ってしまったら、椎間板ヘルニアになり、痛い、歩けない、時間が余り過ぎた毎日になりすっかり落ち込み、友人に愚痴をこぼしたら「ヘルニアぐらいで人生終わりとは情けない」と励まされました。今度は鍼灸・針・リハビリ・ブロック注射・マッサージと時間を有効活用した毎日になってしまいました。

荒川区は70歳になると高齢者入浴カード「ふろわり200」を頂けます(荒川区に登録すると、区内の銭湯どこでも200円で利用できるカード)。

コロナ感染自粛の中、銭湯に行っても大丈夫かな?と思い検索してみました。一般的見解として、銭湯は全身を「洗い流す」場です。ウイルス除去には手洗いが有効なのと同様に、全身に着いたウイルスを洗い流してくれる銭湯は感染リスクが低くなります。また、入浴することは基礎体温を上げ免疫力を高める効果があります。このような推奨文が多いので、安心して銭湯に通い始めました。

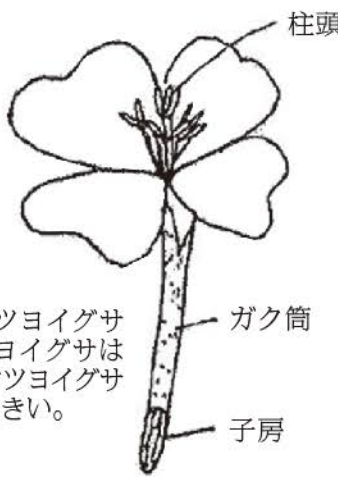
とにかく、大きく、色々な種類の湯船、蒸気たっぷりの浴場、家では味わえない環境です。最近の温湯(42度)、水湯(23度)、イオン入り湯(40度)を交互に入れるようになりました。コロナ感染自粛の中こんな楽しみ方もあって良いですね。

(えん)



植物紹介⑨

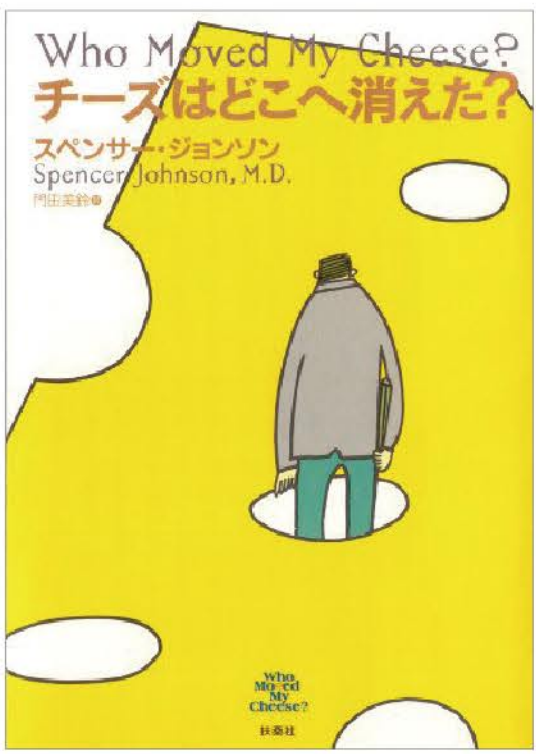
アレチマツヨイグサ (アカバナ科)



北米原産。メマツヨイグサともいう。マツヨイグサは葉が細く、オオマツヨイグサは花がずっと大きい。

オオマツヨイグサ、マツヨイグサ、アレチマツヨイグサ、コマツヨイグサと大小4種類ある。竹久夢二は、「宵待ち草」とひっくり返している。月見草とも呼ばれて夕方に咲く。夕方、じっと耳を澄ましていると花の開く音が聞こえそうである。いつも通る隅田川の岸ではコンクリートの隙間からも生えている。(中谷)

Who Moved My Cheese?
チーズはどこへ消えた?
スペンサー・ジョンソン
Spencer Johnson, M.D.
門田美鈴



『チーズはどこへ消えた?』
スペンサー・ジョンソン(著)、門田 美鈴(翻訳)
扶桑社

す。しかし、ネズミのスイップとスカーリーは驚きません。なぜなら、置いてあるチーズが毎日だんだん小さくなっていくので、いなくなる

迷路の中に住んでいる2匹のネズミ(スイップとスカーリー)と2人の小人(ホーとヘム)は、自分たちの特別なチーズを求めて毎日迷路の中を探し回っていました。いつものように迷路を探求していたある日、2匹と2人はチーズ・ステーションCという場所で大量のチーズを発見します。ネズミのスイップとスカーリーは毎日、チーズとその周辺をしらべ、何か前日と変わったことがないかを確認します。それに

第6回
本のひろば

『私の一冊』
「チーズはどこへ消えた?」

読書家のDSK



募集しています!

あなたが感動した本、涙した本、考えさせられた本、ここに残った本など、「私の一冊」を『生命の炎』の読者に紹介してみませんか。小学生から遊覧の徒までどなたでも。投稿をお待ちしています。字数は800字以内でお願いします。

【原稿の送り先】
〒114-0004 北区堀船3-30-16
東京ふれあい医療生活協同組合 機関紙編集委員会 宛
Email:soshiki@fureaico-op.com
TEL:03-3911-2005

だろうということがわかっていったからです。ネズミたちはすぐさま迷路に繰り出し、新しいチーズを探しに行きました。小人のホーとヘムはしばらくの間、チーズ・ステーションCに通い、新しいチーズが出てくるのを待ちます。しかし、いくら待っても新しいチーズは出てきません。「再び迷路に出かけよう!」と提案するホーに対し、ヘムは「いずれチーズは戻ってくるはずだ」と言い張り、頑なに待ち続けます。ホーはこの状況がどんどん自分たちを不利にしていってしまうと感じていました。ついにホーは勇気を振り絞って迷路に繰り出します。さて、ホーは新しいチーズを見つけたことが出来るのでしょうか。2000年11月に発売された本書は、日本ではもちろん、世界的にもベストセラーになっています。2020年には復刻盤も発売されました。コロナ禍におけるこの時代になぜ発売されたのか、そんなことを考えながら読んでみるのも面白いかもしれません。皆さんもぜひ手にとって読んでみてください。



第16回
おじゃましまーす

今回は小台宮城支部におじゃまし、前期で理事を退任された池田文子さんにインタビューしました!



池田文子さん

Qーまずは理事を退任されたとのこと、長い間お疲れ様でした。振り返ってみていかがですか?

Aー宮の前診療所やふれあいファミリークリニックの立ち上げに関わってきて、自分としては一生懸命に頑張ってきたつもりです。

Qー支部の立ち上げは大変じゃなかったですか?

Aーとにかく組合員さん増やしたいといけなかったのが、一生懸命やりましたね。買い物に行ったりも、知っている人を見かけた声をかけていました。周りの人はきくと私の顔を見ると「また組合員に勧誘される」と思っていたでしょうね。

それと班も作らないといけないと言われて、2つか3つほど作りました。若い頃から民謡をやっていたので、民謡の「うぐいす班」だとか、体操や脳トレをする「ひまわり班」という班を立ち上げましたね。

Qー活動されていて楽しかったことはありますか?

Aー楽しかったことは、ひまわり班で食事に行ったことです。春夏秋冬の四半期ごとくらいに食事に行くんです。小台にあった「熱海」に行ったり、たまには遠くに出かけたり。今思えば、班会をやっていたのが一番楽しかったですね。



ふれあいファミリークリニック開設当初の様子

Qーそれでは最後に、東京ふれあい医療生協で活動される皆さんにひと言お願いします。

Aーやっぱり私たちがどんなに頑張ったところで、先生がいないことには病院が成り立っていかないわけですから、先生を立てながら、組合員さんをいっぱい増やして頑張っていくってほしいと思います。

池田前理事のように、昔から一生懸命頑張ってきた方々がいるからこそ今の東京ふれあい医療生協があるのですね。先人たちが築いてきた東京ふれあい医療生協を、私たちは後世に残していかなければならないと思います。池田前理事、お忙しいところありがとうございました。

知って得する 紙上「健康づくり講座」

第10講

～“ひざ痛”を知りましょう～

梶原診療所 整形外科医
川口 航平



ひざ痛の多くは変形性膝関節症

ひざ痛を訴えられる患者さんの多くは、いつのまにか変形性膝関節症になってきていることが多いです。ひざ関節は太ももの骨とすねの骨が接合する部分で、その各々の表面に弾力性のある軟骨があり、その骨と骨の間には半月板というクッションがあります。変形性膝関節症では、この軟骨と半月板が年齢とともにすり減ってきて、関節に変形や炎症をきたし、痛みが発生します。この変形性膝関節症の患者様は本邦では、症状を有する方で約1000万人、潜在的な方も含めると約3000万人の患者様がいますと報告されています。

変形性膝関節症になるとなぜひざが痛いのですか？

変形性膝関節症によるひざの痛みは、膝関節の内部を覆う滑膜の炎症と、軟骨が削れた部分の骨内の神経が露出することで発生します。実際にすり減っている関節軟骨や半月板には痛みを感じる神経はありません。滑膜の炎症は、軟骨が削れた時に出る微細な摩擦粉が炎症を引き起こします。この両者が関与することでひざに痛みを感じるようになります。

変形性膝関節症になりやすい人はどんな人ですか？

変形性膝関節症は、中高年以上の人に発症しやすく、高齢者ほど発症しやすいと報告されています。また女性に多く発症しますが、その原因としては、女性は男性よりも筋量が少ないことと、ホルモン分泌の影響を受けることが原因と言

われています。しかし、若い方(30～40代)に発症することも珍しくありません。スポーツ歴がある方や重労働の方などは若年でも発症することはありますので注意が必要です。

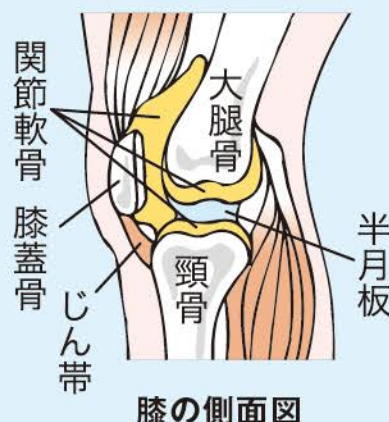
変形性膝関節症は治りますか？

残念ながら一度すり減ってしまった軟骨や半月板は再生することはありません。しかし変形性膝関節症の痛みの原因となっている炎症に対しては、さまざまな治療を組み合わせることで炎症を抑え、痛みが改善してくることが多いです。

変形性膝関節症の診断はどのようにして行いますか？

痛みの原因が本当に変形性膝関節症かどうかが一番大事になります。痛みの出現の仕方、痛みの頻度、痛みの場所を診察にて同定し、立った状態でレントゲンや必要に応じてMRIを撮ることで軟骨などのすり減っている量を確認してきちんとした診断をつけます。そのためには必ず整形外科を受診するようにしてください。

まずは本当に変形性関節症かどうかきちんと



膝の側面図

診断した上で、様々な方法を組み合わせます。炎症に対しては内服薬を投与したり、筋力低下が痛みの原因となっている時はリハビリテーションを実施して筋力改善を促します。また、炎症や痛みが強い時は、関節内注射などを組み合わせることで症状の改善を図ります。様々な治療を組み合わせても症状の改善が得られない場合は手術を提案させて頂く場合もありますが、手術に関しても関節鏡で行えるもの、小さな傷で済むものなど様々な方法があります。残念ながら手術に至ってしまう方でも、その方に合ったもっとも侵襲が少ない手術を選択することをおすすめします。

専門外来のご案内

梶原診療所では週に数回、ひざ専門医による外来を実施させて頂いております。変形性膝関節症かどうか?どんな予防をしたらいいか?他の病院で手術と言われたけど本当に手術が必要か?など、ひざに関してお困りのことがありましたらお気軽に受診ください。

梶原診療所 整形外科 専門外来のご案内

	医師名	専門箇所
●火曜日午前 ●第2土曜日午前	川口	膝
●木曜日午前	東	脊椎(背骨)
●土曜日午前 (第1・3・5)	近藤	膝、スポーツ

症状に応じて専門医をご利用ください!

ふれあい訪問看護ステーションは、1996年4月に開設し、途中みやまえ訪問看護ステーションとの統合を経て、現在看護師14人、リハビリ専門職員3人の大事業所となりました。24時間対応、中重度者の受け入れを行えるステーションとして、地域包括ケアシステムの要である機能強化型Iを昨年度取得しました。職員には訪問看護認定看護師2名、認知症ケア認定看護師1名と専門的な知識を持ったスタッフも在籍しています。利用者様は5か月の赤ちゃんから、100歳を超える方まで幅広く訪問しています。血圧をはかったり、お注射をしたり、お薬を飲みやすくしたり、便秘を解消したり、リハビリしたり、人工呼吸器や酸素を使っている方のケアをしたり、様々です。

事業所からみなさんへ — ふれあい訪問看護ステーション —

訪問看護というと、重症じゃないと使えないと今でも思っている方は多いかもしれませんが、しかし、看護師・リハビリ専門職員としては、今の身体機能や健康を維持する事も大きな使命です。また、精神疾患や難病、障害児者の方々のように、生涯にわたって病氣と向き合って生きていく方々の看護ケア、リハビリテーション、そして緩和ケアを提供しています。

「いろいろな病氣を抱えていても、自分の住み慣れた地域で、家で自分らしく暮らしたい。」私たちはこのような思いを尊重します。そのためには、本人だけでなく支えるご家族も大切です。家族ごと支えていけるのは、医療と生活の両方を看ている訪問看護です。組合員さんたちの専属看護師と、思ってもご相談ください。班会などで勉強会も致しますので気軽に声を掛けください。

(小暮)

はちみつにはボツリヌス菌が入っていることがあり、これを赤ちゃんが食べると乳児ボツリヌス症になることがあります。ボツリヌス症にかかるとうえんがなくなり、便秘になり、首が座らなくなるなどの症状を起こします。場合によっては死に至るケースもあります。

はちみつそのものに注意を払うのも当然ですが、はちみつ入りのお菓子やパンなどを見落としがちです。成分表はしっかりと見て下さい。

キッズ メデイカル vol.100

なぜ危険なのか

「乳児に、はちみつを
与えると危険」
って知ってました？

熱を加えてもダメです

ボツリヌス菌は熱に強く、120℃くらいまで熱しないと死滅しません。基本的には熱を加えても食べさせてはいけません。

1歳を過ぎてから始めましょう

はちみつを少量から食べ始めてみて、具合が悪くならないようでしたら少しずつ増やしてもかまいません。1歳半を過ぎれば大丈夫です。万が一、口からはちみつが入ってもすぐに発病するとは限りませんので、その時は注意深く様子を見て下さい。(倉信)

健康チャレンジ開催のお知らせ

10月より健康チャレンジを開催します。昨年と同様、今年も「1人でできるウォーキングチャレンジ」1コースのみの実施です。新型コロナウイルス感染拡大により自粛生活を強いられ、運動不足を感じている方も多いのではないのでしょうか。これを機に、健康づくりのためのウォーキング習慣をみんなと一緒につけていきましょう!

9月より申し込みを開始します。多くのご参加お待ちしております。
参加希望ならびにお問い合わせにつきましては下記までご連絡ください。

みんなで健康づくり！

2021ふれあい健康チャレンジ

《期間》2021年10月1日~12月31日

ひとりでできるウォーキングチャレンジ

1. おためしコース	3000歩/日
2. 初級コース	5000歩/日
3. 中級コース	8000歩/日
4. 上級コース	10000歩/日
5. 自由設定	自分に合った歩数

**お申し込み・
お問い合わせ**

東京ふれあい医療生協 組織部 一石
☎03-3911-2005

2021年度 理事会 から

1. 経営状況(6月末現在)

2021年度6月	総収益 経常利益 現金残高	1億2,021万円 689万円 2億5,774万円
2021年度4-6月累計	総収益 経常利益	3億4,512万円 1,497万円

決算状況はこれまで以上に順調な滑り出しとなりました。
コロナ禍においても患者利用者が増えています。
地域の高齢化が進んでいることが一つの要因と思われますが、
今後さらなる患者利用者数増加の対策を検討しています。

2. 組織活動

組織活動の再開に向けた条件と今後の方針について検討を行いました。

3.事業所方針検討

生協ビル等施設についての検討を行いました。

最近「虹の声」の投書が少なくなっています
利用委員会は「かかってよかった」と思われる診療所を目指し、皆様の声を診療活動に生かすべく診療所に提言をおこなっています。ぜひご意見ご要望をお聞かせください。今回は過去に寄せられた声で報告できていなかった「声」とその後の経過を報告します。

声 駐輪場がいっぱいで自転車を止めるところがなかった。職員の自転車が増えているようだ。が利用者を優先にしてほしい。また放置自転車が目立つ。自転車を置く場所の両端に有り増えている。撤去すればスペースが出来るのではないか。」

診療所より 放置自転車については警察と相談し、一定期間の警告後に6台撤去しました。

梶原診療所 利用委員会 掲示板

職員自転車は奥の方にスペースを限定し出来るだけ詰めて置き、駐輪しきれない自転車は旧診療所の駐輪場に置くようにしました。現時点では利用者の駐輪スペースが確保出来ています。今後、旧診療所の玄関駐輪場部分が立ち退き工事で解体されるため、その時点で職員駐輪場については再検討します。

声 レントゲン撮影の時のガウンが湿っているような感じで、前の人が着たものを使っているのではないか。新しいものをお願いします。」

診療所より レントゲンのガウンは利用者ごとに毎回クリーニングしたものを使用しています。今年4月からクリーニング会社が変更になり「わり」の付けでなく「ソフトクリーニング」になりました。そのため誤解されたようです。「二人一人クリーニングしています。」の掲示を行っています。また「声」をいただいた方には直接説明しご理解いただきました。

(西本)

訂正

機関紙『生命の炎』8月号(第501号 2021年8月1日発行)につきまして、以下の記事に誤りがありました。

●1面「第58回通常総代会報告」

3. 組合員出資金増減誤)

区分	組合員数(人)	口数(口)	組合員出資金総額(円)
前期末現在	17,080	503,494	503,494,000
当期増加分	318	17,951	17,951,000
当期減少分	416	31,267	31,267,000
当期末現在	16,985	497,248	497,248,000

正)

区分	組合員数(人)	口数(口)	組合員出資金総額(円)
前期末現在	17,135	505,590	505,590,000
当期増加分	318	20,359	20,359,000
当期減少分	468	28,701	28,701,000
当期末現在	16,985	497,248	497,248,000

●4面 健康づくり委員会「今から始めよう!フレイル予防 ウォーキング健康チャレンジ」
質問事項12.

誤) BMI値(体重kg÷身長m)が18.5未満

正) BMI値(体重kg÷身長mの2乗)が18.5未満

補足:こちらの質問は「はい」か「いいえ」で回答するのではなく、上記の数式からBMI値を算出してください。そのため解答欄が空白となっております。

読者の皆様ならびに関係者の皆様にご迷惑をおかけしましたこと、
深くお詫び申し上げます。

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 北区掘船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。

(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番号を記載してください。

