

LINE公式アカウント 登録 登録お願いします! 面談場

http://www.fureaico-op.info

生協の現況(2022年5月末日現在) 組合員数=16.571名 出資金総額=480,755千円

- 〒114-0004 東京都北区堀船3-27-12
- 電話 (03) 3911-3630 集: 『生命の炎』編集委員会 ●発行人: 百瀬 文也

ふれあいファミリークリニック 10周年を迎えて

ふれあいファミリークリニックが産声を上げるきっかけになったのは、東京 ふれあいの40周年行事の中の未来会議での出来事でした。

当時の小台宮城支部 支部長だった池田文子理事が、足立区の小台・宮城 地域に医療機関がないことの不安を訴えたことから始まった当院の歴史です が、令和4年の今年、4月17日をもって開院丸10年が経ちました。

今回は、これまでの歴史を振り返りながら、直近に行われた院長懇談会の 様子をお伝えします。

ふれあいファミリークリニックは、平成24年(西暦2012年)4月17日に開院しま した。そもそも開院の計画が実際に動き出したのは前年の9月ごろ。しかし最初 は院長、スタッフ選びもスイスイとは決まらず、特に看護師獲得に時間がかかり ました。計画実働としては半年足らず、本当に急ピッチな開院準備でした。

地域組合員の皆さんと総出で地域へのチラシくばりに出かけたことが、まるで 昨日のことのようです。

開院前のお披露目会や、地域の皆さんのご協力のもと、かなり早い段階でクリ ニックの存在をたくさんの方に知っていただけたと思います。

開院してからも、利用委員の皆さんや、支部役員の皆さんの協力の下、お配り する診療所の月間予定表の改善や、様々なことに取り組んできました。

毎年のように、春には配布者懇談会とチャイルドフェスタ、夏にはキッズクリ ニックをして、秋には小台と宮城のお祭りや冬には新春の集いと、皆さんとふれ あう機会も多いクリニックだと自負しています。

また、院内で小台宮城支部独自の健康祭りを実施した年もありました。あいにく の雨でしたが、バザーや院内の健康チェックが盛況だったことを覚えています。



院長も代替わりがあり、2018年度で7年間院長を務めた齋木啓子先生が退職 され、また昨年度、2021年度で二人目の院長 渡邊仁先生も退職されました。

今年度、4月からの院長は角允博先生ですが、とっても笑顔が素敵な優しい 先生です。

5月7日に宮城町会館で支部役員さんや配布者さんと行った院長懇談会で は、4月から新しくなった診療ダイヤの説明と、新しく赴任した医師の説明、そし て角先生が自己紹介をしました。

2022年は、キッズクリニックや10周年記念イベントなど、感染予防対策をしっ かりしながら、皆さんと触れ合う機会を設けたいと思っています。

これからも、地域の皆さんのホームドクターでいられるよう、スタッフ一同精一 杯努めますので、よろしくお願いします。









10周年おめでとうございます。10年前に小台宮城地域に医療機関がなくなってしまうことを 心配し、地域の組合員と協力してふれあいファミリークリニックを立ち上げることができました。支部 長は後任に託しましたがこれからも変わらず頑張っていきたいと思います。今後ともふれあいファ



10周年おめでとうございます。今年度より支部長に就 任いたしました。わからないこともたくさんありますが、

しています。 JUNれ、いきいきといられるのではと期待で、その後の人生にも影響を与えてくに健康であれば、新たなめぐり会い

ミリークリニックをよろしくお願いいたします。

ることがあります。まさに私の場合人との出会いは人生に影響を与えれた気がします。 云社の分析研究室に進みました。私の子、高校、大学は化学部に、就職も製薬好きな子となり、挙句の果てには中 俗な父親から、遊んでも良いが成績が し、元々の活発な子供となりまし一生懸命になった私は自分を取りがったら許さないと注意され、全て こ陰気な中学生となって :人生はこうした環境から生ま分析研究室に進みました。私の い十代」を歌って ーで、すっ・

種々の活動に時間の許す 過ぎました。この間勉強のつもりで、昨年の総代会で理事となり、一年が らい、わからない事や疑問に

活発だったのですが、中高一貫の女



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)

健康づくり委員

健康づくり講座~人生100年時代を生きる

~死ぬことは生きること~

今回、新たな取り組みとして北ブロック・荒川ブロック・足立ブ ロックの3会場へ同時配信を行いよりたくさんの方々へ学習し

今後は自宅でも受講できるように準備を進めていきます。

わたしの幸せ

みんなに会えなかったことがつらい。外に出る機会が

減りいつも行っていたところに行けなくなったのがつら

い。腰が痛くなってつらい。でも、今は幸せ。みんなに会え

て、みんなとお話して、みんなと体操して。腰は痛いけど

私だけじゃないってわかったから大丈夫。耳がちょっと遠

くなったけど、歩くのがちょっと遅くなったけど、今度はみ

んなでご飯食べに行きたいね。(O)

ていただけるようにしました。

土屋 悟史

人生100年時代を生きる することができました。コロナ

(健康づくり委員会)

クロマルシェ (アンテナショップ)



梶原商店街でも旬の野菜をお届けしますので地域の皆







[4] 2022年7月

2021年度 理事会 から

1. 経営状況

2021年度決算

14億3,350万円 13億6,965万円 6,384万円 1,909万円 8,293万円 2万円 102万円 8,399万円 1万円 15億3,768万円

2022年 4月

剰 余

1億1647万円 447万円

2021年度は単年度黒字となりました。これにより最大1億円を越えるまぐに槙み上 がった累積欠損は解消されました。また、2022年度4月も黒字でスタートしています。

2. 総代会開

2022年6月26日(日)午後1時より 書面議決を中心に実施します。

3. 生協ビル一部解体について

生協ビルの一部解体について8月末ごろまで実施いたします。組合員並びに近隣の 皆さまにはご迷惑をおかけいたしますがご理解のほどよろしくお願いいたします。

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3-27-12

TEL 03-3911-2005

アドレスまでお送りください。

お米一合ドライブ

ご協力御礼

6月18日に開催された梶原deふれあい

健康マルシェにて、お米一合ドライブのご

協力をお願いしたところ140キロのお米

が集まりました。ご協力ありがとうございま

した。今後も継続的に行ってまいりますの

でよろしくお願いいたします。(組織部)

FAX 03-5944-6015

MAIL soshiki@fureaico-op.com

📝 切 前月の第1月曜日まで。

(9月号に掲載したい場合、8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 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 番号を記載してください。



迎って得ずる 紙上「健康づくり講座」 第15講

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)

~「高血圧」治療編~

ふれあいファミリークリニック所長 角允博



前回からの続きで、今回は高血圧についての治 療について書いています。よろしくお願いします!

どのくらいの高さで治療が必要なの?

年齢、過去にかかった病気の種類によって異 なるのですが、簡単に言うと上の血圧が140、下 の血圧が90以上は高いと思って良いです。お家 で血圧を測ってこれを常時超えている患者さん には、治療についての相談が必要です。

食事で気をつけることは?

ガイドラインでは塩分は1日6g未満と言われて います(安全性があるのは3.8gまでであり、過度 な塩分制限も良くないです)。実際に行うとわか るのですが、これはかなりキツい目標です。食品 で言うとラーメン1杯スープまで飲むと6g(これだ けで1日分)、味噌汁1杯で1.5~2g、漬物4~5 切れで1.5~2gも入っていて油断するとすぐに オーバーします(私も高血圧で塩分制限中で す)。国立循環器センターのホームページに食 塩摂取のチェックリストが載っているので確認し てみましょう。図1の中で1つでもチェックがついた ら要注意!

https://www.ncvc.go.jp/hospital/pub/knowledge/diet/low-salt/ 〈図1〉国立循環器センター ホームページより

- 10 おせんべいやスナック菓子をよく食べる。

運動は必要? 肥満は問題?

運動はこれまでの研究で血圧低下や心臓病の 予防に効果があることがわかっています。運動の 種類は有酸素運動(ウォーキング、ランニング、水 泳、テニスなど)が良いです。できれば毎日が望まし いですが、辛い方は週3回、1回30分の運動を行う ことから始めるとよいです。

肥満の方は、BMI*が25未満を目標にします。 4kgの減量で、血圧が上も下も4程度低下すること が研究で言われています。肥満の方は1kg痩せる と1血圧が下がると考えるとわかりやすいです。

薬の治療は?

食事や運動の治療を行なった上で不十分で 択は医師が行います。

ここまで色々記載しましたが、中には食事や運動 の制限や、薬を飲むことに抵抗がある患者さんもい ると思います。血圧を下げることに固執するのでは なく、元気で、楽しく、生きていくために個々の患者 さんにあった目標を考えて治療を考えることが一番 大切だと思います。2回にわたる連載に、お付き合 い頂きありがとうございました。

介護保険をお持ちの方

自宅でリハビリをしたい方 訪問リハビリ

に訪問します。実際の生活の場 で、日常生活動作に"直接"結

通ってリハビリをしたい方

※介護保険を取得された場合は、当介護相談センターやお近くの地域包括支 援センターもしくは、高齢者あんしんセンターへお問い合わせください ※訪問および送迎範囲がございますので、事前にご相談ください(北区堀船 上中里・栄町・王子・西ヶ原方面、荒川区西尾久・東尾久方面、足立区宮城方 面、その他応相談)

医療保険で利用される方

医師により指示を受けた方(他院からの紹介も含む)

外来リハビリ

- 定期的な医師のリハ診察と看護師の問診とともに、リハビリを行いま す。約40分の施行で、週1~2回の頻度となります。
- となります
- ※ 医師の指示のもと、急性増悪や新しく診断がついた急性期の方が主な対象 ※ 主な疾患名:人工関節術後、脳梗塞、肩関節周囲炎、腰部脊柱管狭窄症、変 形性関節症、脳梗塞など

況をみ 療い所と

鼻がい。とたいえり



Photo Gallery



あったり、目標血圧を大幅に超えている患者さんは お薬の治療が薦められます。概算ですが、血圧の 薬を飲むと上の血圧が10~15、下の血圧が5~10 下がると言われています。薬の種類は利尿剤、Ca 拮抗薬、アンジオテンシン変換酵素阻害薬 (ACE-I)、アンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬 (ARB)などがあります。これも年齢や過去にか かった病気によって使い分けがあり、詳しい薬の選

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

vol. 108

ども

になる

の「担い

管理医療

ユウゲショウ (アカバナ科)

ユウゲショウは、最近の外来種ではじめ

はアカバナユウゲショウと呼ばれた。田の

畦に咲くアカバナそっくりで花が大きい。

いつの間にかアカバナがとれて、ただのユ

ウゲショウになった。これはこれでいいよ

うだが、アカバナと付いていると分かりや

すい。アカバナが湿った土地に生えるのに

対して、ユウゲショウは市街地のコンク リートの隙間にも生える。王子自動車教習

所の脇一列になって咲いている。 (中谷)

り委員)も高齢できた保健委 減少 年30年と経過 「健康づく

組合員さん・職員だ40年間、これからを知力が続く限りから

間、これからも ・職員とともに歩ん



にもなりますね。お忙

二合

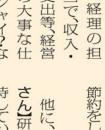


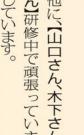


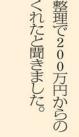
組合員さん

























職員と共に歩んだ40年 療所所長 そ 西本

を広げるため 健委員さんでし を広げるため が行われ、「健康 の質の全国 [体操]等、 歩こう会」「ダ 「健康づくり」 行わ れまし 体力

門がん・大腸がん・肺がんを中心に年間50件以上のがんが発見(多ました。先日がん専門の駒込病院からも「駒込病院への紹介患者数からも「駒込病院への紹介患者数で梶原診療所はいつもベスト5になりで梶原診療所はいつもベスト5に た大腸内視鏡やCT検査により、 30件を超えました。その後導入し 数年間1500件で胃がん発見も 神田先生が着任し、胃カメラ実施 500件に増加し胃がんの発え。着任当時胃カメラは見を目指すことに力を入れ見を目指すことに力を入れ らに同じ消化器内科の出身でサ年間数件から10件以上になり、 神田先生が着任し、胃カメラ実施クルの仲間でもあった土屋先生・ 100件程度でしたが、その後見を目指すことに力を入れまして脳卒中・心臓病で倒れないための「成人病対策」と「癌」の早期発の「成人病対策」と「癌」の早期発から「早期発見早期治療」を目指から「早期発見早期治療」を目指 件以上になり、さ んの発見は

会で当生協の

が50件を超えるまでになりました。またサービス向上だけでなくて「接遇改善運動」が職員一体といことが聞ける」診療所を目指しいことが聞ける」診療所を目指しなって日常的に取り組まれまし しそれまで年間数件だった「声」構成する組合員中心の組織に改編

ればと思います。

を各支部・各委員会からの代表でるために職員中心の「利用委員会」用者の「声」を診療活動に反映す者中心」の医療を目指しました。利







1993年健康まつり 減塩活動

信

