

Tokyo Fureai Medical Coop
東京ふれあい医療生協

LINE公式アカウント
登録をお願いします!
http://www.fureaico-op.info
配布停止は4面をご覧ください

いのち
生命の炎

生協の現況(2026年3月現在)

組合員数=13,838名
出資金総額=411,986千円

2026年
5月号 No.551

●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3-27-12
電話(03)3911-3630

●編集:『生命の炎』編集委員会

●発行人:百瀬 文也

おかげさまで55周年

すずい **55周年記念イベントへの、ご参加・ご協力ありがとうございました。**



55
th
誕生
since 1970

Tokyo Fureai Medical Coop
東京ふれあい医療生協

は、これからも
地域とともに歩み続けます。
次は60周年へ向かってGoGo!



定期開催のご案内

かあさんの茶の間

開催日時 毎週火曜・木曜 13:30~16:30
※5月は7・12・14・19・21・26・28日
※5/21はオレンジほっとラウンジのミニ勉強会のため、お休みの可能性あり

場所 第2・4木曜(5/14・28)は、ふれあいセンター
それ以外は、梶原商店街東京土建北支部北東分会事務所

みんなのカレー屋さん

開催日時 毎週水曜 11:30~13:00
(第5はお休み。カレーがなくなり次第終了となります)
※5月は13・20・27日

場所 ふれあいセンター北館

参加費 500円(コーヒー付き、おかわり1回無料)

※作り手のボランティアも募集しています

歌声喫茶

開催日時 毎月第4土曜 14:00~16:00
(月によっては時間の変動あり) ※5月は23日

場所 ふれあいセンター

機関紙『生命の炎』配布者募集のお知らせ

東尾久支部、急募!

機関紙『生命の炎』は、北区・荒川区・足立区・練馬区の4区に在住する組合員のもとへお届けしており、その大半が地域に住む組合員による手配りをしています。近年、高齢化に伴い、配布できる組合員が少なくなっています。そこで新たに機関紙を配布して下さる組合員を募集します。月に1回、1人当たり10件程度の配布となります。軽いウォーキングがてらにぜひご協力ください。ご協力いただける方や詳しいお問い合わせは下記までご連絡ください。

連絡先:ふれあい活動推進部
03-3911-2005 (受付時間:平日9:00~17:00)



各診療所医師の休診のお知らせ(5/1~6/15)

梶原診療所
5/21(木)~23(土) 渡辺医師(内科、小児科、整形外科)
※最新の情報はInstagram、LINEで日々更新しています

宮の前診療所
6/11(木)午前 休診
※毎週金曜日の夜間診療は当面、休診
※詳細は診療所へお問い合わせください

ふれあいファミリークリニック
5/1(金) 田邊医師
※5月の土曜診療:2日AM、6月の土曜診療:6日AM

「東京ふれあい医療生協」LINE公式アカウント

LINE公式アカウント「東京ふれあい医療生協」を開設しました。イベント情報やお知らせを中心に、機関紙の更新など、様々な情報をお届けします。梶原診療所の診療予約も、LINEから可能になります。ぜひ東京ふれあい医療生協LINE公式アカウントを、「友だち」追加してください。LINEの「友だち追加」画面から、「QRコード」を選択し、右のQRコードを読み込んで追加可能です。



機関紙の電子化について

生命の炎の電子化を積極的に推進しております。紙の機関紙送付が不要になった場合は下記連絡先までご連絡ください。QRコードからメールアドレス読み込み可能です。メールの場合は、●氏名 ●組合員番号(わかれば) ●生年月日 ●住所を記載してください。メール宛先 ichiishi@fureaico-op.com ふれあい活動推進部:03-3911-2005 (受付時間:平日9:00~17:00)



お知らせ Information

5月第82回 オレンジほっとラウンジ

日時 5月21日(木)13:30~15:45

会場 ふれあいセンター

テーマ 頭と体を同時に使って元気に!楽しく体操しませんか? ~できることから始めよう~

講師 ぶらっとほーむ滝野川東 介護予防運動指導員 押田 勝治
ぶらっとほーむ滝野川東 施設長 西田 晃子

費用 300円

内容 頭と体をいっしょに使う、楽しくやさしい体操をみなさんで行います。無理なくできる内容で、できることから始めてみませんか?あわせて地域の居場所やボランティア活動の情報・相談窓口などをご案内します。

お申し込み・お問い合わせ先

下記URLもしくは右のQRコードから必要事項を記載のうえ、お申し込みください。

お申し込みURL <https://forms.gle/d7PKdeFYzYJahYD7>

オレンジほっとクリニック TEL. 03-3911-2661 締切日 5/18(月)

訂正・お詫び

先月号の宮の前診療所の診療案内に誤りがございました。正しくはこちらになります。皆様にはご迷惑をおかけいたしました。

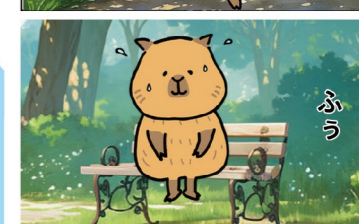
宮の前診療所

	月曜日	火曜日	水曜日
午前	土屋(内科)	土屋(内科)	土屋(内科) 荒巻(内科)
午後	渡辺(内科)	本池(整形外科)	午後休診
	木曜日	金曜日	土曜日
午前	長谷川(内科) 本池(整形外科)	土屋(内科)	土屋(内科)
午後	※要問い合わせ	副島(内科)	午後休診

植物紹介 49

ノビル(ユリ科)

堀船公園などに生えている。ノビルはネギに近い種類なので、野外ではラーメンなどに入れて食べる。球根はラッキョウに似ており、生で味噌をつけて食べる。(中谷)



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3-27-12
TEL 03-3911-2005 FAX 03-5944-6015

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

(例:7月号に掲載したい場合、6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。

知って得する 紙上「健康づくり講座」 第38講

認知症かもしれないと思ったときに ～認知症は脳の病気であり、生活に影響を及ぼす疾患です～

オレンジほっとクリニック・医師 **梶原 真理**



物忘れが気になったとき、「まだ大丈夫」と思うか、「もしかして」と不安になるか——。認知症は誰にでも起こりうる身近な病気です。だからこそ、早めに気づき、適切に向き合うことが大切です。今回は、オレンジほっとクリニックの梶原真理医師に認知症の基本と「早期受診」の考え方について解説していただきました。

認知症と早期診断

若い頃にできていたことができなくなり、言われたはずのことを覚えられない。認知症は、アルツハイマー病やレビー小体型認知症などの脳の病気のために、一度獲得した知的機能が低下していき、生活に支障をきたす状態と定義されます。つまり、脳の異常という病理的な側面と、生活の支障という社会的な側面を併せ持つ疾患です。

2000年代はじめで「痴呆」と呼ばれていた認知症という疾患は、高齢化とともに研究が進み、治療薬が生まれ、現在では一般的な理解や受け入れも進んできました。しかし、いざ自分の家族や、自分自身が認知症を疑う状態になったとき、多くの人は不安になると思います。ドネペジルなどの薬剤は、早期に開始するほうが進行抑制の効果が期待されることが示されていますし、2020年代から上市されているアルツハイマー型認知症に対する疾患修飾薬も軽度認知症に対しての適応となります。そのため一般的に認知症は早期の診断が勧められますが、では早期とはいつのことでしょうか。

初期にあらわれるサインと「早期」とは

最も多い認知症であるアルツハイマー型認知症では、初期に起きる症状は「見当識障害(時間、場所、人)」という、自身をとりまく環境を正しく認識する力の低下と、「エピソード記憶(出来事の断片だけでなく、そのものを忘れてしまう)」の低下が特徴的です。この段階ではまだ生活の支障ははっきりと出ていない場合もあり、ご本人が「まだぼけていない!」と主張すれば、受診をためらうこともあるでしょう。しかし認知症の場合に脳で起きる病理変化は、実際に症状が出てくる10年以上前から起きているといわれますので、認知症を診療する私たちとしては、

「この物忘れは本当に認知症なの?」と迷う段階でも、早めの段階でご受診いただきたいと考えています。とくに、重要な役職の方、財産について重要な判断をする立場の方などはなおさらです。受診の結果、病的な物忘れでなければ安心してできますし、万一その後異常がでてきたときに、受診の記録が参考にもなります。認知症の前段階である、「軽度認知障害」であれば、その後認知症へ移行しないよう予防する方法と一緒に考えることができます。もし早期の段階で受診できずに、ある程度症状が進んでしまっても、できることはたくさんあります。生活の支障があれば、心理検査結果やご本人の生活史をもとに、個別の困りごとの解決策と一緒に考え、必要なサポートを提案することができます。

不安を抱え込まず、まずは相談から

今日でも、認知症への偏見や漠然とした不安はあると思いますし、物忘れ外来への受診はハードルが高いことかもしれません。その場合はまず、かかりつけ医や、地域包括支援センターなどに相談してもよいと思います。嘘をついて連れてきたり、本人を傷つけるような言葉で受診を勧めても、逆効果なことはよく経験します。「年をかさねれば、誰でもなりうる病気」と考えて、ご本人が納得して受診していただけたらと思います。

**受診希望の方は
こちらのQRコードを読み取って、
問診票のご記入をお願いします。**

- 1週間以内にオレンジほっとクリニックより電話にてご連絡をいたします。
- ご不明な点などございましたら、お気軽にお問い合わせください。

第48期子育て教室終了式



3月21日(土)、全6回の講義を終え、4名の方が倉信先生より修了証書を受け取られました。

参加された皆さんからは、「これから起こり得る子どものケガについて事前を知ることができて安心した」「離乳食など、ちょうど知りたかった内容の講義が聞いて良かった」といった声が寄せられました。

また、結婚を機に初めてこの地域に住むようになり、「何かあったときに梶原診療所があると知ることができ、心強く感じた。参加して良かった」といった感想もありました。

みなさん、ご卒業おめでとうございます! これからの毎日が、安心してあたたかなものになりますように。

キッズ メデイカル vol.144

子どもたちに動画を 見せていませんか?

先日、「小学生から高校生までのインターネット利用時間は、小学生で約3時間、高校生では6時間44分」ということも家庭庁の調査結果が発表されました。またアメリカではネットの影響による依存が問題となり、6歳の子どもの関する裁判で原告が勝訴する事例もありました。子どもの発達への影響が現実の問題として問われており、決して他人事ではありません。こうした背景から今回このテーマを取り上げました。

ベネッセの調査によると、2歳児に動画や写真を見せている家庭は6〜7割にのぼるとされています。家庭で手が離せないとき、二人で静かに待っていてくれるからと動画を見せてしまうことはないでしょうか。米国小児科学会では、2歳まではテレビや

スマートフォンなどの視聴を控えるよう提言しています。乳幼児期は脳の発達が未熟な時期であり、長時間の視聴は前頭前野の動きや集中力に影響を与える可能性があるといわれています。

ではどのようにすればよいのでしょうか。一つは、使用時間や場所についてルールを決めるなど、物理的にネットから離れる環境をつくることです。

もう一つは、「1週間て1時間だけ利用時間を減らす」といった、無理のない見直しから始める方法です(NHK「トリセツ」より)。

まずはできることから少しずつ見直ししてみませんか。

(倉信)

草間 智子 看護師
ふれあい訪問看護ステーション

- 血液型 B型
- 出身地 埼玉県
- 趣味 スノボ、エアロビなどフィットネスダンス

利用者さんに信頼してもらえるよう、よい看護を提供していきたいです。

米澤 祐哉 総合診療科 内科 小児科
梶原診療所 医師

- 島根大学 2022年卒
- 所属学会 日本内科学会

地域の皆様の笑顔が増えるよう頑張ります!

萩中 京 看護師
ふれあい訪問看護ステーション

- 血液型 B型
- 出身地 東京都
- 趣味 食べること、寝ること

在宅で安心して生活ができるように、精一杯サポートしていきます!

佐々木 孝 内科・循環器内科
梶原診療所 医師

- 日本医科大学 1998年卒
- 所属学会 日本外科学会、日本胸部外科学会、日本心臓血管外科学会、日本小児循環器学会、日本循環器学会、日本成人先天性心疾患学会

よろしくお願いいたします。

北川 順子 看護師
ふれあいファミリークリニック

- 血液型 B型
- 出身地 青森県
- 趣味 30分スピード料理、スキー、ホームセンター巡り

2016年から4年間梶原診療所の病棟におりました。再びお仕事させていただくことになりました。

南澤 綾夏 整形外科
梶原診療所 医師

- 信州大学 2021年卒
- 所属学会 日本整形外科学会、日本股関節学会、日本人工関節学会

すこしでも多くの方が安心・納得できる医療を心がけています。

よろしくお祈りします!

新入 職員紹介

東京ふれあい医療生協に入職した職員です!

三觜 徹 整形外科
梶原診療所 医師

- 山梨大学 2019年卒
- 所属学会 日本整形外科学会

丁寧な診療を心がけてまいります。よろしくお祈りいたします。

加藤 颯都 整形外科 膝関節専門
梶原診療所 医師

- 筑波大学 2022年卒
- 所属学会 日本整形外科学会、日本股関節学会、日本人工関節学会

地域の医療に貢献できるよう頑張ります。お気軽にご相談ください。

健康づくり委員会 掲 示 板

健康づくり講座開催のご案内

**ケアマネジャーが伝えたい
～介護保険も活かした、自分らしい暮らしを支える地域のカ～**

日 時	2026年5月30日(土) 14:00～
場 所	ふれあいセンター
講 師	坂爪成明(介護部門長、介護相談センター所長)
申込期日	2026年5月22日(金) (当日飛び入り参加もOK!)
問い合わせ先	ふれあい活動推進部 ☎03-3911-2005

健康づくり新メニュー!! 初回無料

けんこう空手(復活)

日 時	5月25日(月) 10時～
場 所	ふれあいセンター北館
内 容	空手の動きを基本にした健康体操や呼吸法を行います
持 物	飲み物、タオル ※動きやすい服装でお越しください

みんなで楽しくストレッチや筋トレをしませんか? イキイライフ体操教室

ストレッチ・筋力トレーニング等の基礎的な運動を中心に
行っております。ご興味のある方は下記までお問い合わせください。

日 時	毎週金曜 10:00～、11:00～、13:00～
場 所	読売プリントメディア1階
問い合わせ先	ふれあい活動推進部 ☎03-3911-2005(一石)

けんこうボクシングエクササイズ

日 時	5月28日(木) 10時～
場 所	ふれあいセンター北館
内 容	ボクシングの「パンチ動作」やリズム運動などを年齢に合わせ、やさしくアレンジした非接触型ボクシングエクササイズを行います。
持 物	飲み物、タオル ※動きやすい服装でお越しください

一緒に楽しく体を動かしましょう
当日、ふらっと飛び込み参加OK! 気軽にお越しください

お問い合わせ・申し込み ☎03-3911-2005(一石)

ご出資
ありがとうございます!
ごぞいます!

検査紹介 Vol.3

ポケットエコー

～自宅で簡単な超音波検査、持ち運べる超音波検査機～

訪問診療では、持ち運べる超音波検査機を使っています。長く使用してきた超音波検査機が古くなってきたこともあり、2025年度にポケットサイズの超音波検査機を購入しました。ご自宅で心臓の動き、胸水や腹水の有無、頻尿の原因など、簡易的な検査をすることができます。

手のひらサイズで、アプリを入れたスマートフォンでエコーの画像が見れます

すずしろ通信 09号

5月学習会のお知らせ

日 時	5/23(土) 14:00～
場 所	貫井地域集会所
内 容	支部結成報告会、有賀先生・関口先生による学習会
有賀先生	健診で何がわかるの? ～健診結果の読み方をお話します～
関口先生	すずしろ診療所と私 ～そして在宅医療について思うこと～
問い合わせ先	ふれあい活動推進部 ☎03-3911-2005(一石)