



生命の炎

いのち



LINE公式アカウント
登録をお願いします!



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

生協の現況(2022年4月末日現在)
組合員数=16,566名 出資金総額=480,897千円

●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3-27-12
電話 (03)3911-3630
●編集:『生命の炎』編集委員会 ●発行人:百瀬 文也

広めよう「おたがいさまのまちづくり」!

地域活動方針

組織部 目々澤 宏治

「人生100年時代」という言葉が聞かれてから久しくなりましたが、今後さらに超高齢化社会に入ると考えられています。

ある調査によると、日本では70%以上が人生100年時代を望んでいないとの結果があります。その理由は「お金が足りなくなる」、「介護が必要になる」「未来が楽しそうではない」など、明るい展望が持てないことが根底にあり、また同調査において、「現在の世の中は生きやすいか」の問いに、7割以上が今を生きづらく感じているとの結果が明らかになりました。さらには、新型コロナウイルスの影響で、コロナ禍以前に地域ぐるみで取り組んできた、多様な居場所や支えあいの取り組み、健康づくりの活動は中止や自粛を余儀なくされました。経済状況の悪化も相まって、地域ではつながりの希薄化による孤立の問題も顕在化してきています。

当生協では、「一人はみんなのために、みんなは一人のために」を合言葉に、「おたがいさまのまちづくり」を進めてきました。

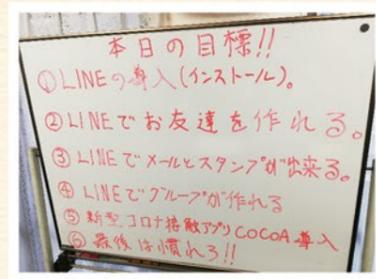
2017年よりクローズ型子ども食堂を2か所で開設し、2020年12月からお米パントリーをスタートさせ、不登校の児童や生活困窮者への支援活動に取り組んできました。年間で延500名のパントリー利用者に関わる中で、医療や介護、くらしの困りごとなどを、どこに相談すれば良いのか、誰を頼ったらよいか分からないという声が聞かれることがあり、社会的に孤立されている方が多く存在することに気づかされました。

生協は協同互助に基づき、暮らしの安定と生活文化の向上を図ることを目的に設立された団体です。いま私たちに求められることは、地域でつながり続けることをあきらめず、お互いが気にかけて、支えあい、孤立や孤独を防ぎ豊かなまちづくりを育んでいくことだと思います。そのために生協は町会や商店街をはじめとする地縁団体や社会福祉協議会、地域包括支援センターなどの福祉を担う団体などの社会資源との結びつきをはかり、地域住民の豊かな暮らしづくりに貢献していきたいと考えています。

新型コロナはこれまで当たり前に取り組んでいた活動すべての見直しを迫りました。私たちはマスクを着け、距離をとり、短時間で参集し、何とかつながりを維持してきました。高齢者はスマホを学習し、LINEを使い、オンラインで会議をこなすことを求められましたが、数回の学習会を開催するなかで、スマホを使える方が増えています。今後も学習会を重ねて開催し、もっと多くの方とつながっていければと思います。

また、今年度より「ふれあいくらし相談会(仮称)」を定期的に開催します。医療や介護をはじめ、ちょっとした暮らしの困りごとから法律相談などの専門分野まで対応できるように準備を進めています。そして、地域の困りごとを集約し、解決にあたるプラットフォームを生協内に設置し、暮らしに寄り添う機能の強化を図り、今後も地域の拠り所となる生協を目指していきます。

アフターコロナとは言えない状況ではありますが、事業と活動を通じて、コミュニティの再生にみなさんとともに注力していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。



「うっしー」
ぜひ、ふれあいファミリークリニックの次の10年にもご期待ください。

次回の10年も小台宮城地域のホームドクターであり続けられるよう、地域の皆さんの信頼を得られるよう、スタッフ一人一人と気持ちを共有して、支部の皆さまと密に情報を共有しながら、新しいことにも挑戦していきます。

「コラムとしてはお初にお目にかかります。東京ふれあい入職15年、うっしーと申します。」
早いもので、ふれあいファミリークリニックが小台宮城にオープンしてから、もう10年が経ってしまいました。
オープニングスタッフは私以外誰もいなくなり、思い出すだけでめまいがするほど激動の10年間で、だが、それでもふと見渡せば、困難や苦楽を共に乗り越えてこられた、最高に信頼できるスタッフが集まっていること、クリニックを信頼してきてくださる組合員の皆さんがいること、なんてありがたいことだろうと思います。



第22回 おじゃましてーす

今回は利用者の方が増えている梶原診療所のリハビリ課を訪問しました。

Q リハビリ課の体制は？

A 理学療法士3名、作業療法士3名、言語療法士1名と他に介護福祉士3名、事務1名、ドライバー3名の14名構成です。

Q 仕事内容は？

A 足・腰痛や、脳梗塞等により入院加療した後の機能回復のため、医師の指示で医療保険による治療を行います。足こぎマシン3台、平行棒、マット、作業台等の器具を使って目的に合った治療をしています。



Q 国は入院期間やリハビリ日数に制限を設けていますよね、その後治療が必要になる場合は？

A そのときは介護保険を使用し、ケアマネージャーが計画することで治療を行うことができます。利用者の方が自力で通えない場合は、送迎サービスの利用もできます。また、在宅医療を受けている方は、訪問リハビリ制度の利用でリハビリを行うことができます。

Q 介護認定を受けられない等の理由で介護保険を利用できない方もいますよね、その場合は？

A 残念ながら今の制度では治療を中断せざるを得ません。このような方はリハビリ難民と言われています。

Q それは問題ですね。生協の力で何とかしないと。何かお考えは？

A 現在、組織部の方で自主的に体操等行うグループをつくる取り組みを進めています。また、ケアマネージャーや介護福祉士の方で社会資源の活用ができないか検討しています。それらを一元化して、プラットフォーム(現在、北区に2カ所)と言われる介護予防拠点を作り、元気に自立した生活を多くの人が送れるようにしたいと考えています。

Q スタッフの方々に伺いました。この仕事をされるようになったきっかけは？

A スポーツ中の友人の骨折。看護師の姉のアドバイス。介護に向いているとの先生の助言。大学生のとき父が脳梗塞を患い、介護の必要を感じたので。

Q やりがいを聞かせて

A リハビリがうまくいって、笑顔で帰られる姿を見られること。単調な仕事ではなく多くの仕事を求められ、やりごたさなければとの思いが感じられることでしょうか。

Q インタビュー後記

話の中で私たちの知らない仕組みや制度なども説明していただき、とても勉強になりました。プラットフォーム作りを楽しみにしています。お忙しい中、ありがとうございました。

鳥取で研修(内科・消化器内科)をしていた私に当時の梶原診療所所長の赤穂先生(やはりサークルの先輩)から「診療所を大きくするので梶原に来ないかと声をかけていただきました。実は、神戸でもサークルの先輩が医療生協の診療所で活動していて、大阪出身の私は、関西圏での活動をイメージしていたため「言葉の壁」のある東京行は少し躊躇しました。しかし梶原での活発な健康づくりの活動にやりがいを感じ赤穂先生の言葉に納得し東京行きを決意しました。10月に新診療所ができるまで、週2日は旧診療所で診察と自分の専門性を活かした胃カメラ検査を

行い、その他の日は胃カメラの腕をさらに高めるために駒込病院で研修させていただきました。

地域の班が健康づくりの場」

赤穂先生から「組合員さんに早く顔を覚えてもらうように」との勧めで、夜は各地域の担当職員と一緒に地域で行われていた「健康班」に必ず参加していました。当時約40カ所あった班会のほぼすべてに参加した私は、発足当初の同部のメンバー(保健師・看護師・検査技師・放射線技師・事務の6名)と学習と論議を重ねながらこれからの健康づくり活動の方針について夜遅くまで話し合ったことが思い出されます。その頃すでに約40あった班会(それぞれ年3回〜6回開催)では必ず「健康」の話と健康チェック(血圧測定、尿チェック、あかんべーチェック、味噌汁塩分チェック、体重測定等)が実施され、また自治体健診の受診促進運

動も行われ、班が地域の健康づくりの場となっていました。

職員主導から組合員が主人公の活動へ

地域ごとに担当職員がいて、班会(5人〜10人くらい参加)には医療職(医師、保健師、看護師、検査技師)が必ず参加し「健康」に関する学習会を実施し、また診療所への意見や要望も出されました。その頃は保健大学(現健康づくり講座)が開講して5年が経ち、すでに「健康まつり」運動会「生協活動交流集会」が行われていて保健大学を卒業した保健委員さん(現在健康づくり委員)が多く参加していました。しかしこうした活動はほとんど職員が方針を決めお膳立てし、組合員さんが「お手伝いする」というスタッフ主導の活動でした。この頃全国の医療生協でも医療生協らしく民主主義的に地域住民と職員が共同して行う「組合員主体の自主的保健活動」(正確には組合員と職員が共同して)にも主体的に行う保健活動を目指すことが課題となっていました。当生協でも組合員が主人公の保健委員主体の保健活動をめざし、保健委員会に事務局を結成し、故庭野保健委員会会長を中心に各ブロックからの代表6人と健康管理部スタッフで討議し活動方針案を出し、それを拡大事務局会議(保健委員15名程度で構成)で話し合い、決定するという体制が出来ました。(次号に続く)

50周年 企画 50年を振り返りそして未来へ

2020年に東京ふれあい医療生協が誕生してから50年が経ちました。コロナ禍で2年遅れとなりましたが改めて生協が歩んできた50年を振り返ることができればと思います。

組合員さん・職員と共に歩んだ40年

元梶原診療所所長 内科 西本明

大型診療所完成時に着任

今から40年前、1982年10月都電梶原電停前に新しい大型診療所が完成しました。私は、その年の7月に妻と当時2歳の長女とともに鳥取から上京し、梶原診療所(梶原商店街中通りにあった古い診療所)に着任しました。学生時代に、先輩の本池先生や倉信先生と同じサークルに属し「予防と治療の一体化した地域医療」の大切さを学んでいた私は、医療生協が自分のやりたい医療が出来る場と考えていました。

鳥取で研修(内科・消化器内科)

新大型診療所開設とともに「健康管理部」(当時は、組織部はなく健康づくり活動と組織づくりを担う部署)が創られ初代健康管理部長に就任した私は、発足当初の同部のメンバー(保健師・看護師・検査技師・放射線技師・事務の6名)と学習と論議を重ねながらこれからの健康づくり活動の方針について夜遅くまで話し合ったことが思い出されます。その頃すでに約40あった班会(それぞれ年3回〜6回開催)では必ず「健康」の話と健康チェック(血圧測定、尿チェック、あかんべーチェック、味噌汁塩分チェック、体重測定等)が実施され、また自治体健診の受診促進運

赤穂先生から「組合員さんに早く顔を覚えてもらうように」との勧め

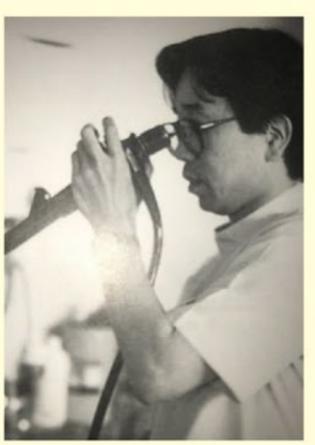
で、夜は各地域の担当職員と一緒に地域で行われていた「健康班」に必ず参加していました。当時約40カ所あった班会のほぼすべてに参加した私は、発足当初の同部のメンバー(保健師・看護師・検査技師・放射線技師・事務の6名)と学習と論議を重ねながらこれからの健康づくり活動の方針について夜遅くまで話し合ったことが思い出されます。その頃すでに約40あった班会(それぞれ年3回〜6回開催)では必ず「健康」の話と健康チェック(血圧測定、尿チェック、あかんべーチェック、味噌汁塩分チェック、体重測定等)が実施され、また自治体健診の受診促進運

地域の班が健康づくりの場

動も行われ、班が地域の健康づくりの場となっていました。

職員主導から組合員が主人公の活動へ

地域ごとに担当職員がいて、班会(5人〜10人くらい参加)には医療職(医師、保健師、看護師、検査技師)が必ず参加し「健康」に関する学習会を実施し、また診療所への意見や要望も出されました。その頃は保健大学(現健康づくり講座)が開講して5年が経ち、すでに「健康まつり」運動会「生協活動交流集会」が行われていて保健大学を卒業した保健委員さん(現在健康づくり委員)が多く参加していました。しかしこうした活動はほとんど職員が方針を決めお膳立てし、組合員さんが「お手伝いする」というスタッフ主導の活動でした。この頃全国の医療生協でも医療生協らしく民主主義的に地域住民と職員が共同して行う「組合員主体の自主的保健活動」(正確には組合員と職員が共同して)にも主体的に行う保健活動を目指すことが課題となっていました。当生協でも組合員が主人公の保健委員主体の保健活動をめざし、保健委員会に事務局を結成し、故庭野保健委員会会長を中心に各ブロックからの代表6人と健康管理部スタッフで討議し活動方針案を出し、それを拡大事務局会議(保健委員15名程度で構成)で話し合い、決定するという体制が出来ました。(次号に続く)



植物紹介①6

ザクロソウ(モクレン科)

日刊スポーツ新聞の広い歩道にコンクリートの隙間から生える。

(中谷)



知って得する 紙上「健康づくり講座」 第15講



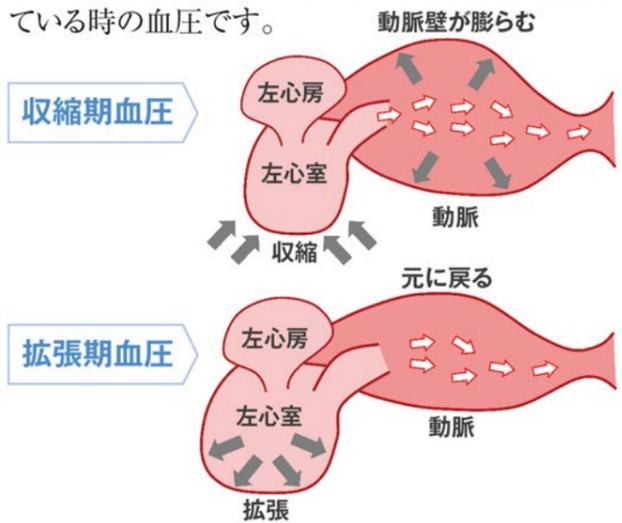
ふれあいファミリークリニック 所長 角 允博

「高血圧」基礎編

今日から2回に分けて高血圧について記事を書かせていただきます。第1回の今回は基礎編で、第2回に治療編を書いていきます。よろしくお願いします!

そもそも血圧ってなに?

血圧とは、血液が血管を流れる時に血管にかかる圧力のことです。元気な血管は柔らかく、伸び縮みをしています。上の血圧は収縮期血圧と呼ばれ、文字通り心臓が収縮している時の血圧です。下の血圧は拡張期血圧と呼ばれ、心臓が拡張している時の血圧です。



高血圧は何が問題なの?

高血圧であると何が悪いのでしょうか?高血圧をほっておくと、動脈硬化(血管が硬くなる)になり、心臓や脳や腎臓の血管が壊れて詰まったり破れたり、働きが弱くなったりしてしまいます。高血圧はタバコや糖尿病などと一緒に、動脈硬化のリスクであることがわかっています。血圧を下げることは確かに大切ですが、なぜ下げるのかを知っていることも重要です。

私も高血圧?どのくらいの値から高血圧なの?

一般的には、上の血圧が140以上、下の血圧が90以上と言われています。どちらか、もしくは両方がこれ以上の場合高血圧に当てはまります。(ただし、血圧の許容範囲はご年齢や持っている病気にもよるので、超えたらといって直ちに治療が必要なものではありません。)

白衣性高血圧ってなに?

診察室のみ血圧が高く、自宅で低い状態を「白衣性高血圧」と言います。(最近では白衣を着ないお

医者さんもいます。)診療所などの一般外来の40%近くが白衣性高血圧であるという報告もあります。診察室ですごく血圧が高くても、まずはお家で何回か血圧を測ってみて140/90を超えていなければ、治療が必要なわけではありません。ただし、白衣性高血圧の方は場合によっては高血圧、糖尿病やコレステロールが高くなるリスクがあり、注意が必要です。

二次性高血圧ってなに?

高血圧には、何か原因があって血圧が高くなる「二次性高血圧」と言うものがあり、高血圧患者の5~10%を占めます。これは、原因となる病気(甲状腺や副腎などホルモンの病気や腎臓の病気があります。)を治療することで治る可能性があり、治療内容が違います。ただし高血圧の方全員がこの原因となる病気を見つける検査をするわけではないので、ここはお医者さんの判断になります。

次回からは原因がない高血圧である「本態性高血圧」の治療についてお話ししたいと思いますので、楽しみにして下さい!

事業所からみなさんへ
— オレンジほっとクリニック —
オレンジほっとクリニックは東京ふれあい医療生協の事業所の一つで、2014年に発足した、東京都指定地域連携型の認知症疾患センターです。認知症疾患センターの役割は、その名の如く、認知症の診断や治療を担うところではありませんが、他にも認知症にまつわる様々な取り組みを支援しています。具体的な取り組みとしては、認知症と診断された方や認知症に関心がある方がご自身でも気軽に参加できる場や、認知症の方を介護されているご家族の相談や憩いの場として利用していただく場、認知症に関する知識を深めるための講座、地域医療に関わる専門職が認知症に関して知識やスキル・情報を共有する場、認知症だけで

なく地域の様々な健康に関する課題を支えあい誰もが集える場の運営をしています。認知症は診断するまでの道のりがとても長く、時には険しいことが特徴です。ご本人もご家族もまず認知症なのかなと気づくことにも時間がかかりますし、気づいてもすぐには認めたくない、周囲もどうしてよいかわからない疾患です。だからこそ地域に、気軽に相談できる場所が必要です。誰もがその一歩を難なく踏み出せるよう、認知症のケアを誰もが受けられるシステムを構築することが私たちの役割です。クリニックではありませんが、私たちオレンジほっとクリニックは認知症に関して何でも相談していただける場所であり、相談内容に合わせて様々な形でサポートする場所です。物忘れや何か気になること、困ることがあれば、お気軽にお問合せください。
オレンジほっとクリニック 田辺幸子

キッズ メディカル vol.107

こわい子どもの急性内斜視

スマホの長時間使用と関連?

新型コロナウイルス感染が蔓延している中で子供たちは家に引きこもり、どうしてもスマートフォン、タブレットの使用時間が長くなっている可能性があります。子供の急性内斜視に、この長時間使用が大きい関係があるという論文が発表されました。

内斜視とは、物を見るとき片方の目が内側に寄ることを言います。急性内斜視は、急な視力低下、精神的ストレスで起こります。しかし最近その原因がはっきりしないのに急性内斜視が起る子どもが増えています。筆者は、デジタル機器を毎日3~4時間、6か月から2年見続けている子どもにも多く見られたと言っています。

その理由について、次のように説明しています。(倉信)

筆者は、デジタル機器の長時間を減らすよう①小学生以下は1日1時間以内②中学生以上は1日2時間以内にとどめる③30分見たら目を休める④目と画面との距離を30cm以上離す⑤寝転がって画面を見ないなどを挙げています。

急性内斜視は、物を見るとき片方の目が内側に寄ることを言います。急性内斜視は、急な視力低下、精神的ストレスで起こります。しかし最近その原因がはっきりしないのに急性内斜視が起る子どもが増えています。筆者は、デジタル機器を毎日3~4時間、6か月から2年見続けている子どもにも多く見られたと言っています。



「虹の声」の箱
ご活用ください!



「虹の声」の箱
ご活用ください!

「虹の声」の箱
ご活用ください!

「虹の声」の箱
ご活用ください!

「虹の声」の箱
ご活用ください!

梶原診療所 利用委員会 掲示板



今回は感謝と苦情の両方の声をいただきました。

「先日胃カメラ検査を受けた時、不安だったが検査中に看護師さんが背中をさすってくれていてリラックスでき安心して受けることができました。とてもありがたかった。」

「診療所看護部より」「お褒めの言葉ありがとうございます。患者さんが安心して検査を受けられるように、今後も担当看護師全員が対応していきます。」

「声趣旨」態度の悪い職員に対応され嫌な気分になった。話し方・立ち方等面倒くさそうで、不安で受診している人に対する態度ではなかった。忙しいのはわかるが、体調の悪い時にこのような対応されるのは辛い。今後はこのような対応をされないようにしていただけると大変ありがたいです。」

「診療所より」事務長が該当職員に面談し「患者さんがこのように感じられたことをしっかりと受け止めるよう」注意しました。また、声をいただいた方には面談の報告と謝罪をしました。また、個人の問題とはせず、診療所全体で接遇改善が出来るよう努力することもお伝えしました。

「梶原診療所利用委員会より」昨年度は33件の「声」をいただきました。虹の「箱」には11件、支部会議からは8件、利用委員から14件でした。このうち16件が職員の接遇への苦情でした。「声」を受け診療所で接遇改善の研修会を開始しました。いただいた声はできるだけこの紙面で報告させていただきます。今後も「かかってよかった」と思える診療所づくりのため利用者の「声」を診療所に届けていきたいと思っております。多くの「声」をいただきありがとうございます。

健康づくり委員会

掲 示 板

理事会健康づくり委員会(健康づくり委員会運営)再開報告

1 「コロナ禍での健康づくり活動」

★健康づくり活動の状況

- サークル系班会再開 卓球、太極拳、麻雀等再開しています
- 体操教室再開 北ブロック、宮ノ前、小台・宮城、再開しています
- 支部活動状況も徐々に再開

2 健康づくり講座

★わくわくプロジェクトを受けて新制健康づくり講座

上手な薬の飲み方

講師:元梶原診療所薬剤師 前沢薬剤師
日時:11月26日(金) 14時~
場所:ふれあいセンター 参加者募集:15名
ライブ配信は設備、人員配置等困難で今回はなし
(振り返り)外の音がうるさかった。次回はマイクを使用

ここで中断してました。
再開1回目

2022年版 ピンちゃんころりの里づくり

講師:土屋先生
日時:6月1日(水) 14時~
場所:ふれあいセンター
人数はコロナ感染状況見ながら15名~20名
ライブ配信:宮の前、FFC
ポスター掲示、機関紙掲示

〈今後の予定〉北川先生に依頼予定

3 「あおぞら健康チェック」

- 北ブロック 5月24日(火)10時~12時 組織部事務所前
血管年齢 体脂肪 足指力測定
介護相談センターのケアマネ参加予定
- 足立ブロック 5月17日(火)10時~12時 FFC前
血管年齢 体脂肪 足指力測定

4 各町会自治会 自治体 地域との連携

★町会の行事で健康チェックを実施…感染状況を見ながら
★商店街、町会自治会、東京福祉大学、都立大学等と街づくりを
目指して連携模索

健康づくり委員会運営委員会 5月19日(木)17時15分~
健康づくり委員会 5月26日(木)1時30分~

地域紹介のコーナー

No. 005 地域紹介

Motoyoshi (美容院)

〒114-0004 東京都北区堀船3-22-13

☎03-3913-8614

受付時間 9:00~16:00



先日(4月)はスタッフ一同、健康診断でお世話になりました。ありがとうございました。

50年にわたり地域医療、活動に力を尽くされたこと心より感謝しています。これからも地域医療や様々な活動が発展していくことを期待しています。

2021年度 理事会 から

1. 経営状況

2021年度3月	総 収 益	1億1,736万円
	経 常 利 益	417万円
2021年度4月~3月累計	総 収 益	14億3,396万円
	総 利 益	9,412万円

3月の黒字試算により、2021年度は12ヶ月連続黒字となりました。今後決算に向けて決算調整、税金処理等を行い数字の確定を行います。2021年度は大幅な黒字決算となる見通しです。

2. 総代会開催

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6月中頃より開始する予定とします。

総代会案内

第59回総代会を2022年6月26日(日)午後13時から梶原診療所2階リハビリ室にて開催いたします。

- 第1号議案 2021年度事業活動報告・決算報告および剰余金処分案
- 第2号議案 2022年度事業活動方針・2022年度会計予算案
- 監査報告
- 第3号議案 2022年度役員報酬限度額の決定
- 第4号議案 監事監査規定変更
- 第5号議案 定款変更

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

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。

(8月号に掲載したい場合、7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。

