● ウォーキングコース

ウォーキングは

メタボリックシン

ドロームの予防、

改善に効果的で

どこでも、だれ

でもできる簡単

な有酸素運動です。

学習会を開催しました。

必須となります。

続けることを目標に気

軽にチャレンジしています。

ほのお

●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

生協の現況(2016年8月末日現在) 組合員数=16.347名 出資金総額=551.638千円

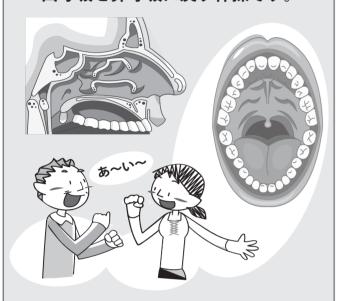
http://www.fureaico-op.com



10月号 No.452

▶ お口の体操 あいうベコース

口の周りや舌の筋肉を鍛えて 口呼吸を鼻呼吸に戻す体操です。



9月28日金曜日の事前説明会には、相田歯科 クリニックの相田先生の学習会を行いました。

1日30回、だれでも、どこでも、いつでもでき ます。家族みんなで健康習慣を身につけることを 目標にしています。

*2016 年度生協強化月間×

2009年の開催後、取り組み休止していた「ふれあい健康チャレンジ」がスタートしました。 各コースの取り組み概要についてお知らせいたします。 X

今後、紙面で経過についてお知らせしていきます。

健康で長生きするために 塩分を控えた食生活を

食事の塩分量を減らしていく為にはだしを とり、うまみや、酸味、香辛料を上手に使って減塩



料理を楽しみましょう。 9月29日の事前説明会 では伊藤看護師による 学習会をおこないました。 チャレンジ成果の評 価のための24時間蓄

▶「減塩」すこしおコース

こころがけ取り組みましょう。

尿塩分測定を実施します。

● 頭の体操コース「脳いきいき」

9月26日の事前説明会では一石理学療法士の

なお、ウォーキングコースの方は「歩数計」が

9月26日の事前説明会では、オレンジほっとクリ ニック中塚看護師に認知症予防についてのお話を して頂き認知症についての理解が深まりました。 認知症予防のために5つの項目に毎日チャレンジ!

食事、趣味、散歩、など で毎日の生活のな かで普通に取り込 むことができるの で難しいコース ではありません。

▶ 運動・自分流コース

腰痛・膝痛体操をはじめとして自分の好きな 運動を毎日続けることを目標にチャレンジして みませんか。9月26日の事前説明会はウォーキ ングコースと合同でおこないました。

また、中間での企画も予定しています。



くらしと平和スクール受講生募集

くらしと平和スクール第 28 期の開講に向け、現在、社会保障平和委員 会で準備が進められています。この夏の参院選や都知事選の結果を受け、 平和や社会保障制度を取り巻く状況には大変厳しいものがあります。健康 や健やかな老後を願う私たち医療福祉生協に集う者として、今日的な政治 状況やそれに連動する社会保障制度の動向を学び、取り組むべき課題を明 らかにすることを求められています。

第28期くらしと平和スクールは、昨年に引き続き誰もが受講しやすい 内容と日程を予定しています。折しも生協強化月間内の開催ですので、多くの 方の受講で「考える〝医療福祉生協人〟づくり」を目指しませんか。

第 28 期は 11 月 2 日・9 日・16 日・30 日の 4 日間を予定。

内容は北区立図書館見学、第5福竜丸見学、社会保障制度や介護保険制度 のお話しを予定しています。具体的な講義内容や受講申込みについては、 別紙チラシをご利用下さい。

■問合せ先■☎03-3911-3630 生協本部(くらしと平和スクール事務局担当:天沼)



▲昨年のコインパーキングでのテント村

日時 10月3日(日) として取り組みますので、 として取り組みますので、 として取り組みますので、 がをお願いします。 (梶原銀座商店街中程) 組織担当・一石記) 梶原診療所前 10時~14時

北へ向かう列車のターミナ

JR上野駅の正面玄関口。 て変わりつつある街並み。 る。近代的な建築物も増え としての性格も強めつつあ 発展を続け、現在は観光地

ル駅として、バブル経済期

行委員会を結 路上パフォ 6年度健 成 康まつり **準備着**

模擬店や生協活動紹介な

ンスや、出店などの、 **を進めています。** 企

だ。山手エリアは台地の上 野の特徴といえば山手と下 伸され、現在は中間駅化し る▼山手エリアにはここ最 商店街が縦横に広がってい の下町エリアは上野公園の 静な住宅地が広がる。一方 国立西洋美術館をはじめ東 にあり上野公園が中心で、 町の両方が共存している点 舎は1932年に竣工。上 ぎわう。2代目となる現駅 ているものの多くの人でに 野東京ラインが東京駅へ延 た▼その後、新幹線や上 まで不動の地位を築いてき **近、足を運んでいないので** アメヤ横丁を中心に多くの 寺や東京芸術大学のほか閑 している▼江戸時代の徳川 ど数多くの文化施設が集中 **占が集中する地域であり、** 将軍家の菩提寺である寛永 **尿文化会館や上野動物園な 南側に広がる飲食店や物販**

コ聴 産登録決定に沸く上野の 国立西洋美術館の世界遺 1883年にターミナ

ルの上野駅が開業してから

ラ診

■梶原デイサービスに空きがあります、申込・見学を受付ています。連絡先:☎03-3911-7265

幸福度世界一の国デンマーク。そして自立と 対話の国デンマーク。その国民性は自己決定や、 幸せな生活の実現として、医療福祉の視点から も非常に学ぶことが大きいものでした。

しかし、このようなデンマーク人の考え方、 国民性はどのようにして生まれたのでしょうか。 その一つの背景として、今回はデンマークの教 育についてお伝えします。

視察団が訪問したのは、エルシノア市の幼稚 園(デイケア)です。ここでは、デンマーク人 の教育に関する考え方を感じることができまし た。デンマークには、幼稚園・保育園という区 別はなく、デイケアとして0歳~小学校入学前 までの子供を預かっています。



まず第1に、子供達を見て感じたことは、日 本の子供よりも落ち着いていて大人だなという こと。日本では、先生から教わるというスタイ ルの教育が主ですが、デンマークでは、対話し 自分で考えることが最も重要視されます。園長 は「とにかく自分でやらせる。どんなに時間が かかっても自分でやらせるのです」と話します。 キッチンでは、3歳ほどの子供が包丁をもって 料理をしている光景がありました。誕生月には お祝いがあり、誕生月の子供たちがメニューを 決め、自分たちで料理をします。先生は手伝い ますが、あまり口は出さないとのこと。初等教 育から自立した人間への教育が始まっているの です。

ちなみに、デイケアはお金がかかりますが、 デンマークでは教育に関して、大学まで無料で、 受験もありません。学校教育でも重視されるも のは、テストの点数ではなく、対話し自分で考 えること、主体性です。テストのために暗記す るだけなら、今の時代は検索すれば情報はすぐ に手に入ります。子供の頃から自分の「意見」 が求められます。小学校の授業でナポレオンが 与えた影響について、ディスカッションをする 程とのこと。常にみんなで話し合って決めてい く民主主義が根付いています。

仕事に関して格差も比較的小さく、望めば教 育は無料で受けられる体制にあります。早い段 階からキャリア教育がなされ、自分にあった専門





性を身につけ就職します。福祉施設でも自己決 定をとても大切にされていましたが、デンマー ク人の自立した国民性は、こうした教育によっ て培われるのです。小さな頃から最期まで、自 立して自分で生き方を選んでいく。このデンマ ーク人の自己決定の姿に、幸福度世界一の秘密 を感じました。 (山根記)

夏休みメディカルキッズ2016を開催

どの声を頂きました。 護者からは の子供たちに医療の仕事 う」「ケガの手当てをしてみ 体験に純粋な興味を寄せて を体験しました。初めての ケン体験」の4つのコーナー よう」「超音波体験」「レント いる姿が印象的でした。

などの企画案も ちの 護者 さま よう 記

休みを利用した、 向けの医療職業体 14名が参加しま

できました。 になれば幸いです 今後の記 加 者の させ 続し 題は とが 年の タッ か

て「心臓の音を聞いてみよ



支部活動紹介-8

ランティアは、支部役員で相談して、ひとりに

負担が集中しないように、みんなで持ち回りし

て担当しています。

4回の学習

う機関紙配布準備と梶原診療所院内ボ 辺・森川副支部長、稲毛・高山両会計 行いました。 生協本部 (組織部) で行 回の機関紙配布活動、月1回院内ボラ めています。 ンティア活動など、年間計画に沿って 域訪問活動、月1回の体操教室、月1 支部担当の鈴木さんと相談しながら進 植松監査で構成しています。 な力になりました。 **个在のため、組織責任者の目々澤さん、** 4、2回の組合員交流企画、1回の地 2015年度の活動は、 現在の支部体制は、荒井支部長、

担当理事

の声を参考にしながら進めたいと思います。今 ら堀船ふれあい館で開催します。10月6日 (木) 面をお借りして御礼申し上げます。 りました。今後、支部役員と相談して、参加者 井川の氾濫があったことの思い出話で盛り上が 風10号の話題から、過去に堀船2丁目でも石神 て進めました。折りしも、岩手県に上陸した台 れあい館で開催しました。地域の方7名、支部 は、梶原診療所の山口言語聴覚士よりお話をお聞 参加された方々同士のおしゃべりを中心にし **今後の開催予定は、第1木曜日の午後2時か 今年9月1日に初めての「サロン」を堀船ふ** 地域の皆様の応援を頂戴しましたこと、 堀船2丁目町会長様や老人会会長様をはじ 組織担当職員2名が参加しました。 振るっての参加をお待ちしています

は

とん

リア内を5つの班に分け、梶原診療所 エリア内で活動しています。 梶原診療所のお膝元の堀船2丁目町会 継続してきたことが、支部結成の大き 所長の西本先生に関わっていただき、 目になりました。支部結成以前よりエ 40年間以上に亘り年3回以上の班会を 2013年4月に支部結成して4年 堀船2丁目支部は組合員数412人

ります。

ン)分泌。

知って得する

あります。 自己免疫によるものなどが

るのが特徴です。 膵臓の管の中に石)ができ 飲酒による膵炎は、膵石

年のデータで5年生存率

7%(すべての進行度含む)

でも2003年~2005

国立がんセンターのデータ

ります りますが、多飲酒、胆石、 がわからないものも多くあ ホルモン分泌腫瘍などがあ 膵炎の原因として、原因 膵炎

います。

います。そういう方には、

知らぬが仏ですよ」と言

膵のう胞、 起こす病気 、膵臓癌、

機能障害を

る酵素を分泌します。 分泌食事で摂取したでんぷ ん、蛋白質、脂肪を分解す

②消化酵素(アミラー

ゼ、リパーゼ、トリプシン)

はインスリンと反対の血糖 げるホルモン。グルカゴン 泌(インスリン、グルカゴ 値を上げたりする作用があ ①膵臓は、ホルモンの分 インスリンは血糖値を下 調べてほしい」という方が 献

頭粘液性腫瘍(IPMT) しい名称ですが、膵管内乳

Intraductal

Papillary

Mucinous

Tumor

ます。 というものが注目されてい [IPMT]

まで様々な段階があり、良 性から悪性へと変化してい 階から悪性の段階(膵癌) も、IPMTでは、良性の段 べて同じ膵臓の腫瘍の中で いのが現状です。それに比 でに進行している場合が多 沿療成績が悪く、 、 膵臓癌は前述したように

キッズメディカル

「マイコプラズマ感染症最近の傾向」

マイコプラズマは、細菌とウイルスの中間的な大きさの微生物です。潜伏期

なぜ治療しても咳は続くのか。抗菌薬で殺しても細胞膜の部品は残ります。

菌はいなくてもその部品に反応して炎症は続くからです。診断は、迅速キット

で30分ぐらいで判断できます。但し精度は70%ぐらいの陽性率です。

間は14日ほど。4~5日続く熱と1か月は続く、夜も眠れない、ひどい頑固

2011年マイコプラズマ感染症が大流行しました。

言われましたが、最近は毎年流行しています。

されます。この嚢胞性病変 たまった袋)として、発見 くことが分かってきまし このIPMTが進行して、 を調べる必要があります 波などで嚢胞性病変(水の た。この腫瘍の場合、 悪性なのか良性なのか 超音 ケースもありました。

績が良くなっていません。

関しては、まったく治療成

年経過しましたが、

私も医師になってから30

ありません。 ても過言では とは、膵臓癌 らないと言っ たらまず助か の診断がつい す。と言うこ 度含む)です。 癌は3・3% ちなみに、胃 (すべての進行 以前は「粘液産生性膵腫 ちょっと注目され る膵臓腫瘍

れます。

肝炎と同じ仕組みで障害さ

号で説明した自己免疫性の

自己免疫性膵炎は、5月

炎が起きます。

と膵管の合流部分で膵液の が総胆管に落ちて、総胆管

胆石によるものは、

胆石

となっていま

流れがせき止められて、膵

瘍」などとも呼ばれていま 胆囊

よく来院される方の中

「膵臓癌が心配だから

ています。 膵癌になることが注目され

に嚢胞があり、「経過観察し ましょう」とお話ししたと 外来でも、以前、8代男性

56

4年間大流行はないと

ったとのこと。診断がつか 査では悪性所見なく、終わ ないために、大事になった 施したところ、病理組織検 しに開けてみること)を実 断がつかず、試験開腹(試 ど検査をしたが、良悪の診 り返事が届きました。CT、 ました。数か月後、病院よ ので、大きい病院を紹介し ころ、「大きい病院に行って MRI、逆行性膵管造影な 精密検査をしたい」と言う

します。 つけるには、ちょっと躊躇 の人が多く、つらい検査 的皆様ご高齢(75歳以上) 患者さんでいますが、比較 (後述) をしてまで診断を 現在、診療所でも何人か

な咳です。

したが、現在では、少し難 胃 総胆管 膵管 膵臓 十二指腸

患者 ご家族の話しに耳傾けて

81

ふれあい 🕑

番外編=放射線技師

回

言葉かけを大切にしながら

た半年前。オレンジほっとクリニック(認知症疾患センター)に来て、 「私の方がどうにかなりそうよ」そう言われ、返す言葉に詰まっ

るから気持ちが救われるの」とご家族。いつも緊張感に包まれた表 行くの。あそこに行くと話を聞いてもらえるし、同じ思 葉に耳を傾けることを始めてみました。 情だったその方のにっこりした顔。私もつられてにっこり。 話した頭痛、あれから大丈夫なの。よかったわ。これからカフェに を傾けることは出来ます。様々な声に耳を傾けて数か月。「この前 自分に何が出来るのか考える日々。そこで、患者さんやご家族の言 私は、医療的な介入は出来ませんが、患者さんやご家族の話に耳 自分のやるべきことを見つけた瞬間でした。 いの人がい

> ながら、2階に上がる方がいらっしゃ どこにレントゲン室があるのかと思い

撮影してきてください」といわれて、

梶原診療所を受診して、医師から

るのではないでしょうか。エレベータ

を降りて、左手つきあたりにレント

(オレンジほっとクリニック事務) ·鈴木記)

また、治療においては、マクロライド、テトラサイクリン、ニューキノロン の方が肺炎になりました。テトラサイクリンは副作用が多いのですが使わざる を得ませんでした。最近は、耐性菌が減り、マクロライド系も効果があります。

よく分かり、

医師の診断に役立ってい

の検査は短時間の撮影で身体の内部が 手前の部屋では胸・手足・骨密度など ゲン室があります。 影装置も設置されていて、この装置で の撮影を行っています。また、CT撮 梶原診療所には撮影室が二部屋あり、

が落ちた方の検査もしています。 や脳血管障害などにより飲み込む能力 者さん宅を訪問して撮影することもあ **帯用レントゲン撮影装置を持って、患** 放射線技師の役割として、時には携

説明やリラックスできるような言葉か 身体が不自由な方も多いので、事前の の3人で行い、乳幼児や痛みが強い方、 業務は2人の放射線技師と検査助手

ります。

けを大切にしています。

(梶原診療所放射線技師:松本記)

もう一つの部屋では、腰・胃・大腸

■サロン「かあさんの茶の間」=毎週火・木曜日 午前11時~午後5時・みらいハウス梶原 まで声をお聞かせください。 虹の箱への投書、 んなご意見でもかまいませんので、 お気づきの点がありましたら、ど または利用委員 お願

② 他院を受診して →あらためて宮の前診療所看護師は じめスタッフが親切だと感じた。

響いて気になった。 →トイレの扉にクッション材をつけ

り番、院内で困っている人への対応

駐車違反対策のための車の見張

などです。現在、約20名の方が院内

車送迎で来院する患者様の移動の介

トイレの扉を思い切り開閉する音が 処置室で点滴を受けていたら

投書はなく、委員から届いた声、 前回の掲示板以降に頂いた虹の声を報告します。 改善策は次の通りです。 集しています。お願いしたいことは ンティアにご協力いただける方を募 また、利用委員会では、院内ボラ

宮の前診療所利用委員会です

こんにちは。 療所



みなさん、

宮の前ブロックバス旅行 参加者募集

前診療所までご連絡お願いします! います。ご協力いただける方は宮の ボランティアとして活躍してくれて

一みなさんの声が改善に!

聞かせください

下記日程で

宮の前ブロックバス旅行に行きます。 みんなであんこうなべを食べながら 交流を深めましょう!

時:平成 28 年 11 月 30 日 (水)

行き先:茨城県

後日ポスター掲示などでご確認のうえ 詳細は未定のため、 お申込みください。

連絡先 : 宮の前診療所(2 階事務室)

自由脱退および出資金の減額の 手続きについてのお知らせ

出資金の減額や、都外転居・死亡以外の理由よる「自由脱退」につ いて、東京都の指導により今後は定款の定めに従った取り扱いと致し ますので、組合員の皆様のご理解とご協力をお願い致します。

昨年7月に受けた東京都の監査で、これまで行ってきた当生協の 「自由脱退及び減資」処理の是正を求められ「定款通りの取り扱いを」 との指導を受けました。

従って、「やむを得ない事情」を除いた自由脱退や減資については、 毎年12月末までに申請して頂き、翌年3月末日に処理することとな りますのでお含み置き下さい。

ご不明の点、お問い合わせは組織部☎3911-2005 までお願いしま す。組合員各位のご理解とご協力を重ねてお願い申し上げます。

〈参考〉定款第 10 条(自由脱退)組合員は、事業年度の末日の 90 日前までに この組合に予告し、当該事業年度の終わりにおいて脱退することができる。 同 17 条(出資口数の減少)組合員は、やむを得ない理由があるときは、事業 年度の末日の90日前までに減少しようとする出資口数をこの組合に予告し、 当該事業年度の終わりにおいて出資口数を減少することができる。

健康でくの母員会問品版

<梶原地区>

●健康まつり健康づくり委員会コーナー

時:10月30日(日)午前10時から午後2時

所:梶原診療所前(梶原銀座商店街)

※健康まつりにおいて健康チェックの他に、 新しい取り組みですこしお体験コーナーを設け、味噌汁の濃度を 味見するというコーナーです。皆さん、お立ち寄りください。

<宮の前地区>

●ふれあい粋、活き(いきいき)サロン「あっぷる会」健康チェック

時:10月6日(木)午後1時30分から2時30分

所:小台あっぷる館

●西尾久東長寿会 健康チェック

時:10月18日(火)午後1時から2時

所:西尾久東町会会館

①6月度の経営状況について②

(協議事項

役員報酬規定」一部改定 ③FF

もあるかと思いますが、医事課全員で協力しながら対

下總恵子さんです。梶原診療所訪問診療事務からの

さて、9月から人事異動により宮の前診療所受付に

C清掃費用、

純水装置点検費用

●ふれあい粋、活き(いきいき)サロン さくらサロン宮の前

時:10月19日(水)午後2時から3時 所:宮の前診療所2階 さくらの部屋

援募金16

利用ください

問系延数123%③6月決算・ 燎所外来・在宅数昨年比3%訪 **糕常剰余372万円の黒字④健** 円班会開催6月2班②7月診

めの受診をおすすめします。

受けましたでしょうか?

まだ受けていない方は、

第4日曜日も実施してお

荒川区にお住まいのみなさん、特定健康診断はもう

おすごしでしょうか?

日増しに秋も深まってまいりましたが、

りますので(平日ご都合の悪い方は日曜健診もぜひご

① 7月加入98名増資4、621 (報告事項) 開催日8月4日

2016年度 第3理事会

理事

窓

呂の前診療所

■歩こう会(みやまえウォーカーズ)

『10月』

(宮の前診療所

日 時:10月9日(日)

行き先: 目黒国立教育園 JR田端駅改札口9時集合 『11月』

日 時:11月13日(日)

行き先:松戸市 戸定邸 町屋駅改札口9時集合

■コープのなかま・荒川『コープカフェ』

日 時:10月11日(火)午後1時30分から3時

場 所:熊まねき堂 (はっぴいもーる熊野前 中程)

参加費:100円

※参加ご希望の方は 宮の前診療所(TEL3800-7111)までお申し込みください。



