

いのち 生命の炎

●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（2017年6月末日現在）
組合員数=16,772名 出資金総額=551,803千円

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



東京ふれあい医療生協 2017年
10月号 No.463

睡眠コース

睡眠不足は放っておくと体調不良を招きミスや事故を引き起こすなど生活に影響を及ぼしかねません。

自分でも工夫し満足のいく睡眠を得るために積極的に取り組みましょう。



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しょう。



あいうべ体操コース

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。

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ましょう。



チャイルドコース

歯みがき、早寝早起き、お手伝い、ごはんをしっかり食べよう等々、チャレンジしたいことを決めて60日間がんばりましょう。



頭の体操コース「脳いきいき」

認知症予防のために5つの項目から3つ選んで毎日チャレンジ！

食事、趣味、散歩などで毎日の生活のなかで普通にに取り組むことができます。

難しいコースではありません。



「減塩」すこしおコース

健康で長生きするために塩分を控えた食生活をこころがけ取り組みましょう。食事の塩分量を減らしていくためにはだしをとり、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。



2012年10月 健康まつり会場風景

日時 11月12日(日) 10時～14時(予定)

会場 日本製紙物流(株) 日刊スポーツ印刷社(株) 読売新聞(株)【北区堀船4丁目】

2017健康まつり 5年ぶりに北区堀船4丁目 新聞社敷地での開催

第1回2017年度健康まつり実行委員会を9月8日に開催し、実行委員長は、井上直人理事に決定しました。今年度は5年ぶりに日本製紙物流(株)日刊スポーツ印刷社(株)読売新聞(株)様のご協力を得て、日本製紙物流構内にて11月12日(日)開催することになりました。「健康まつり」とは、医療生協を地域へ浸透させる場、生協活動の発表の場、事業所

活動の発表の場であり、日頃目に見えない活動を地域に知っていただく大切な一日です。そんな大切な一日を成功させるために、組合員・職員が一緒にになり話し合いを重ね、より良い健康まつりにしていけたらと思っています。詳細に関しては、後日チラシ等にてお知らせいたします。是非お立ち寄りください。(組織担当・二石記)

九州豪雨災害支援募金にご協力ありがとうございました

支援募金を8月31日に締め切り、下記の金額を日本医療福祉生活協同組合連合会の募金口座に振込みました。連合会を通じて、現地の自治体や医療生協などに届けられます。

支援募金合計 54,654 円

コラム 聴診器

今年も3か月余り。年を重ねると1年間がアッという間に過ぎてしまします▼19世紀フランスの哲学者ポール・ジャネは、主観的に記憶される年月の長さは年少者にはより長く、年長者にはより短く、評価されるという現象を心理学的に説明しました。簡単に言うと50歳の人にとって1年の長さは人生の50分の1。5歳の人にとっては5分の1に相当する事です▼一般論ですが、子どもの頃は、やる事なす事が初めての事が多く、わくわくすることもありました。大人になると、ややもすれば毎日が単調になり、1年を振り返っても特別な出来事も思い出せないこともあります。中身が濃かった1年と何も無かった1年では、後者のほうがあっという間に感じるようです▼しかし「歳を取ったら単調に日々が終わってゆくもの」と決まったわけではありません。「どういう時間を過ごしたか」が重要な事です。医療生協は保健予防活動などを通じてたくさんの方の出会いがあります。10月から「生協強化月間」がスタートしました。充実した時間を過ごすために、各種の取り組みに参加してみても如何でしょうか。(あまけん)

健康づくり委員会 掲 示 板

宮の前地区

●ふれあい粋、活き(いきいき)サロン

「あっぶる会」健康チェック

日 時：10月12日(木)午後1時30分～2時30分
場 所：あっぶる館(小台通り)

●西尾久東長寿会 健康チェック

日 時：10月18日(水)午後1時～2時
場 所：西尾久東町会会館

●ふれあい粋、活き(いきいき)サロン

さくらサロン宮の前

日 時：10月18日(水)午後2時～3時
場 所：宮の前診療所2階 さくらの部屋



送迎・往診ドライバー募集

勤務場所 (北区堀船3丁目)
梶原診療所、オレンジほっとクリニック
梶原診療所デイサービス

就業時間 ① 9:00～17:00
② 9:00～12:30
③ 13:30～17:00 (②③休憩なし)

資 格 普通自動車運転免許

時 給 1,000円

■勤務日・勤務時間は相談に応じます
■土曜日勤務可能な方大歓迎

※詳細は下記まで
お問い合わせください。



東京ふれあい医療生活協同組合
北区堀船3-30-16 担当 天沼 ☎03-3911-3684

健康まつりフリーマーケット募集中

日 時：11月12日(日)10:00～14:00
場 所：日刊スポーツ・読売新聞公開歩道(堀船4丁目)
参 加 費：1,000円
募集区画：30区画(1区画約2メートル四方以上)
申 込 先：生協本部・組織部(北区堀船3-30-16)
☎03-3911-2005

※出店条件を説明いたします。ご協力おねがいします。
※当生協組合員ではない申込者には、加入を勧めています。

自由脱退および出資金の減資の手続き についてのお知らせ

都外転居・死亡以外の理由による「自由脱退」や出資金の減資につきましては、定款第10条(自由脱退)および第17条(出資口数の減少)によって、毎年12月末までに申請して頂き、翌年3月末日に処理させていただきますことが基本になっています。ご不明の点、お問い合わせは、
生協本部・組織部(☎3911-2005)までお願いします。

なぞなぞ&なぞ掛け

PART 3



梶原診療所訪問診療の利用者
(ペンネーム「瀧野川のポチャピン」)さんの投稿
謎なぞ&謎とき



- 問1 緊張×ゴルフの初心者、と解きます。その心は？
「どちらも○○○○○入る人もいます」
- 問2 炊飯器×かぐや姫、と解きます。その心は？
「どちらも○○ないと成り立ちません」
- 問3 凄腕のエンジニア×福笑い、と解きます。その心は？
「どちらも○○○○します」

- 問4 幼稚園に通う娘が好む色は？
「○○○」
- 問5 一階は母、二階は子供って何？
「○○○○」
- 問6 一本の木がありますがその半分は
ハムで出来ている。その木は？「○○」

※正解の文字の数は、○と一致します(今回はページ欄外にヒントを用意しました。答えは2面欄外に)

皆さんの虹の声が、かかりやすい
診療所づくりにつながっています。
いくつか声をご報告します。

【虹の声報告】

○虹の声(外来ボランティアより)
予約案内のところに、小さな台があると便利。皆さんかばん等を床に置いて診察券を出しています。
○診療所より
荷物をおけるところがあれば便利で

利用委員会 掲示板

梶原／診療／所

虹の声

ですが、つまづいて
しまう等、危険性
もあります。カウ
ンターの改造に
は、フック等をつ
ける案もでしたが
、費用がかかる
ので、外来ボラン
ティアの時などに
様子を見ながら判断することになり
ました。

○虹の声

処置室の前のソファの一部が破
れていて、中からスポンジが出て
いる。

○診療所より

ソファの補修が必要と考えていま
すが、方法を検討しております。

【お知らせ】

○他県にお住まいのお子様は梶原診

療所を受診された場合、窓口負担が
発生しますが、お住まいの役所など
で清算手続きができる場合があります。
(他県の乳幼児医療証・こども
医療証などをお持ちの場合など)領
収書をお持ちになり、お住まいの役
所にお問い合わせ下さい。

○平成29年9月1日～10月31日迄、
北区後期高齢者健康診断が始まりま
す。2階献身センターにて、予約受
付をしておりますので宜しくおねが
い致します。

(利用委員会 渡辺記)



受付

窓口から皆さんへ

日増しに秋も深まってまいりました
が、皆様いかがおすごでしょうか？
宮の前診療所では9月から診療開始
時間を午前9時から8時45分からと変
更することになりました。早めの時間の
受診を希望する方の要望にこたえるた
めの対応です。それにもない玄関の
扉をあける時間を8時50分から8時30
分からとします。ぜひ、ご利用くださ
い。

また荒川区の特定健康診査も現在実
施しております。荒川区にお住まいの
みなさんでまだ受けていない方は、
早めの受診をおすすめします。10月22
日、11月19日の日曜日の午前中も健康診
断を受け付けております。平日ご都合の
悪い方は日曜健診もぜひご利用いただ
ければと思います。予約制ですので、事前
にご予約をお願いします。

(宮の前診療所 北條)

宮の前 瓦版



歩こう会(みやまえウォーカーズ)

日程：10月8日(日)
行先：世田谷区(馬事公苑・豪徳寺)
集合：JR田端駅9時

日程：11月19日(日)
行先：上野周辺
集合：京成町屋駅9時

コープのなかま・荒川 「コープカフェ」

日時：10月12日(木)
午後1時30分～2時30分
場所：熊まねぎ堂
(ハッピーモール熊野前中程)
参加費：無料

知って得する

整形外科医 本池 孝二

慢性腰痛について①

わが国の腰痛患者数は2,800万人とも言われ、40歳以上の国民の約4割が悩まされているまさに“国民病”。腰痛が起こっても普通は数週以内におさまるものですが、腰痛患者の半数以上がなぜか3ヶ月以上たっても治らない慢性腰痛に移行すると言われ、患者さんの苦痛、膨大な医療費、社会経済的損失は大きな問題となっています。

各国とも慢性腰痛対策に力を入れてきましたが、その一つカナダのマギル大学の調査が原因解明

の糸口となりました。同大学では慢性腰痛に悩む患者さんを徹底的に精査し、ある場所に共通した異変を発見しました。それは腰と遠く離れた脳。

慢性腰痛のある人となない人で脳の活動が大きく異なっている部位がある事を発見したのです。それが、左前頭葉の一部「DLPFC(背外側前頭前野)」の活動低下・萎縮。腰痛が激しくて長引いている人ほどDLPFCの働きに衰えがみられ、それこそが長引く腰痛の原因になっていることが示唆されたわけです。

こうした各国の研究により、腰痛が慢性化するメカニズムが明らかとなりました。

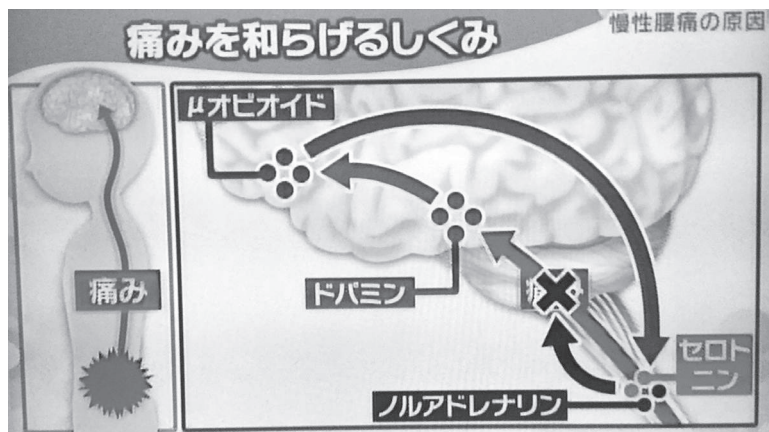
- ①腰の骨や筋肉などの異常によって局所に炎症が起きると、その情報は神経を走る電気信号によって脳に伝わります。
- ②すると、脳細胞が興奮し“痛みの回路”が生まれて、人は初めて腰が痛いと感じます。
- ③腰の炎症が治まっても、脳の痛みの回

路の興奮はすぐに落ち着くわけではありません。

- ④この時に、活躍するがDLPFCで、痛みの回路に興奮を鎮める指令を出して、痛いという感覚を制御します。脳が与する、こうした疼痛を制御するメカニズムは「下行性疼痛抑制路」と呼ばれています。
- ⑤しかしDLPFCの活動が衰え、その仕組みがうまく働かなくなると、痛みの回路の興奮が持続することになります。
- ⑥こうして、腰の異常はおさまっているのに腰が痛いという、いわば“幻の痛み”に悩まされることになり痛みが慢性化することになるというのです。

では、DLPFCの働きはなぜ衰えるのか？ それは激しい痛みに対する強い恐怖心。それがDLPFCを衰えさせ、過度の腰の安静を余儀なくさせ、痛みの回路の興奮を持続させることになるわけです。

次回はこうした知見に立って、慢性腰痛の治療についてお伝えしたいと思いますので、お楽しみに！



在宅の窓 Vol.90

ご利用者が住み慣れた地域で自分らしく暮らすため、当生協内で医療、介護、予防、生活支援を総括できるよう体制を整えてきました。ご利用者が入院された時、栄養士は病気を早く回復させるため、栄養状態を維持するよう努めています。ご利用者がだんだん回復してくると退院後の食事は、重要になってくる問題です。栄養をとることも重要ですが、ご利用者の生活条件や、嗜好なども考慮し、食品、料理はもちろんのこと、飲み込みや食事形態、食べるときの姿



勢など他の専門職の意見も取り入れて、いろいろな面から総合的に提案しています。また病棟では、食べることについて不安のある方を対象に、検査・訓練・指導も行っていますので、ぜひご相談ください。
(梶原診療所栄養士 田名邊)

子育て教室活動が評価される

「第27回全国外来小児科学会において最優秀賞獲得」



9月2・3日と三重県津市で第二十七回全国外来小児科学会が、二〇〇人以上の参加者を集めて行われました。演題「子育て教室三十年の歩みと地域への広がり」ということで、倉信記が発表しました。審査の結果、全演題の中で最優秀賞に選ばれました。

多くのボランティアの皆様とスタッフの三十年間に渡る継続した活動が評価されたのだと思います。単に、診療活動だけでなく、地域に根差した活動を続けてきた私達の活動が、この賞を受賞することにより、さらに発展させることが出来ることを確信しました。

(小児科・内科医 倉信記)

※今月号のメディアカルキッズはお休みです

2017年度 理事会 から

2017年度
第3回理事会
開催日8月3日

▼【報告事項】

- ① 7月加入42名 増資1,950千円 班会開催7月35班② 7月診療所外来94%・在宅数昨年比107%訪問系延数108%

▼【協議検討事項】

- ① 6月度の経営状況について② 職員入職人事について③ 新5カ年計画「わくわくプロジェクト」



連載⑦

「良い組織文化」を作るには、クレドが必要です。

「ふれあいクレド」チームより

今回は、「組織文化」についてのエピソードを交えてお伝えしたいと思います。

話はガラッと変わりますが、近頃、事故や不祥事のニュースを多く耳にします。記憶に残るものとしては、軽井沢スキーバス転落事故であったり、さらに警察職員の飲酒運転や公務員の賭博など、大小さまざまで数えきれないくらい報道されています。このような事故や不祥事の根本的な原因は、「組織文化」にあると言われています。

組織文化で取り扱われる代表的なケースがあります。それは、「スペースシャトル チャレンジャー号爆発事故」です。1986年1月28日、アメリカのスペースシャトル チャレンジャー号が打ち上げから73秒後に空中分解し、7名の乗組員が死亡した事故です。

この事故の根本原因は、「NASAの組織文化や意思決定の過程にあった」と、大統領（当時・レーガン氏）の特命の委員会が結論付けています。どうしてかというと、ロケット噴射装置のある部品の欠陥により、事前に爆発する可能

性があったにいて、打ち上げをしたのです。つまり、打ち上げに対する技術者の警告を、何らかの理由で上層部に報告しないまま、打ち上げをしてしまったのです。当時のNASAは、そのような組織文化だったのです。

(理学療法士 溝口 哲朗)



組合員作品コーナー⑥



☆あじさい班(編み物)の作品

毎月第1・第3水曜日10時～11時30分
宮の前診療所2階「さくらの部屋」にて開催中

絵手紙・写真・手芸作品を毎月交互に紹介していきます。組合員さんの日頃の精進にご期待ください。

「2017夏休みメディカルキッズ開催」

小学校低学年31名と保護者が参加

夏休みを利用した、小学校低学年向けの医療職業体験「メディカルキッズ」が8月19日に開催され、小学1～3年生31名とその保護者の方にご参加いただきました。

今年で3回目の開催となり、昨年よりも多くの方にご参加いただきました。保護者の方は、ご夫婦で参加されるご家族もあり、開会式をしたりハビリ室には大勢の方が集まりました。

参加者は、梶原診療所にて「心臓の音を聞いてみよう」「ケガの手当てをしてみよう」「超音波体験」「レントゲン体験」の4つのコーナーを体験しました。参加者の子どもたちは、普段の生活ではなかなか見学することのない検査の機械や、医療体験に興味津々で楽しんで体験をしていました。

今回は大人数の対応として、1階のスペースを利用したり、休憩スペースを設けるなど前回と変更した点もありましたが、運営スタッフの職員・組合員ボランティアが主体的に動くことができ、ス



ムーズに運営できました。こうした体験をきっかけに子どもたちが将来、医療職となって当生協と一緒に働いてくれる日が来ればと夢見ています。

（子育て教室事務局 山根記）

子どもたちのための小さな花火大会開催



8月27日（日）子育て教室主催で、荒川遊園地側の船方神社の広場をお借りして、初めての花火大会を開催しました。

近年、都内にお住まいのお子さんたちにとって花火を楽しむ場所がないという声を受けての取り組みとなりました。

会場は地元のかつての堀船4丁目町会のご厚意により提供いただき、当日も準備や片付けに協力いただきました。また、王子消防署第1分団のみなさまにも来場いただき、参加した親子30名は安心して花火を楽しむことができました。

参加したお子さんたちは待ちきれない様子で、興奮気味に花火を手に取り、思い思いに花火に興じる姿が印象的でした。

（子育て教室事務局 山根記）

班・サークル活動紹介④

上中里支部班活動

自宅を開放しての「脳イキイキおしゃべり班会」

今年の8月は梅雨のやり直しのような日が続き、ようやく暑くなった8月23日に、脳イキイキおしゃべり班会を我が家で開きました。

ソーメンを食べること、近況を語り合うのを目的に行いました。参加人数は組合員11名・職員1名、狭い家の中肩と肩をくっつき合わせながら、ガヤガヤと食べたソーメンは一段と美味しく、おしゃべりと食べることでお腹もいっぱいになりました。

また、10月から始まる「ふれあい健康チャレンジ」への挑戦を職員から呼びかけて頂いたところ、多数の参加申し込みがありました。これは、顔と顔が近いせいか同意が得やすく狭い部屋の中の班会ならではの効果でした。

今後も食べることの企画と健康を考える意味で、先生や看護師さんにも来ていただけるような班会にして行きたいと思っています。（担当理事 鹿山）



西尾久123丁目支部 機関紙配布者懇談会を開催

支部の配布者懇談会は毎年夏と冬の2回開催し、今年の夏は8月29日に行いました。

今回は、残暑きびしい中、早朝からテレビでは北朝鮮のミサイルの話などで大変な中、18名の方に参加していただきました。初めに自己紹介、脳トレとして東京23区の区名・山手線の駅名を田端から・都電荒川線の駅名を三ノ輪橋から言い当てるゲームを行いました。知っているようで知らない人が多い中、大変長く知っている人もいました。

昼食のあと、宮の前診療所 泉看護師長の「すこしお」学習会を行い、すこしお生活の食品塩分量の表を見ながら日々の生活に気を付けていきたいと思いました。

（支部長 西巻記）

