



# 健康づくり委員会

掲 示 板

## 地区共通

### ●NO<sub>2</sub>測定のお知らせ

日 時：11月30日(木)～12月1日(金)

## 梶原地区

### ●放射線測定のお知らせ

日 時：12月13日(水)

時 間：9時30分

集合場所：生協本部前



## 宮の前地区

### ●ふれあい粋、活き(いきいき)サロン「あつぷる会」健康チェック

日 時：11月9日(木) 午後1時30分～2時30分

場 所：あつぷる館(小台通り)

### ●西尾久東長寿会 健康チェック

日 時：11月18日(土) 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：11月15日(水) 午後2時～3時

場 所：宮の前診療所2階 さくらの部屋

テーマ：「脳トレ」

## 転居・氏名変更、お亡くなりになった場合は医療生協にご連絡ください

移転等の際に住所変更等のお届けがされない場合、生協からの機関紙などのお知らせを発信しても、長期にわたって届かないということが発生します。そして、一定期間(2年以上)医療生協との音信が途絶えた場合、医療生協はその組合員から「脱退の予告があったもの」とみなし、定款第10条の2により、この事実を公告した後、事業年度末に「自由脱退」したものととして事務手続きを進めます。住所や氏名など変更がありましたら、速やかに医療生協にご連絡くださるようお願いいたします。

生協本部・組織部 ☎03-3911-2005

# 宮の前診療所 利用委員会 掲示板



みなさん、こんにちは。宮の前診療所用委員会です。

前回(29年9月)以降の虹の声は次の通りでした。

投書 0件 委員からの声 1件でした。

内容は 理学療法の予約がスムーズに取れてよかったとの声を頂きました。ありがとうございました。診察所に関するお気づきのことがあれば、何でも結構です。お気軽に声をお寄せください。

また、平成29年10月4日、院内ポランティア学習会を行いました。テーマは「ポランティアを行う上でのコミュニケーション」で看護師長の泉さんに講義をしてもらいました。「高齢者の心と体を理解し、温かい心で接すること、相手のペースに合わせて、聴き上手になること、安全に配慮することが大切である」ということをコミュニケーションのコツを交え、学びました。参加者から、認知症の方への接し方はどうしたらいいのか? など質問もあり、11名の参加者で有意義な会となりました。患者さん感謝され、頼りにされているボランティアの皆さん、これからも無理せず楽しく続けてほしいです……。



## 受付 窓口から皆さんへ

### 慢性疾患 学習会

お鍋が特に美味しく感じる季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

梶原診療所では、毎週木曜日の午後、診療を短縮して、その時間を職員の会議・勉強・防災対策の場として診療所を利用される皆様の為に有効活用しております。私の所属する慢性疾患グループでは年2回、慢性疾患を対象とした学習会を行っております。前回の高脂血症学習会に引き続き、平成30年2月1日(木)は高血圧症学習会を行います。参加は「高血圧症である方」「参加人数は10名程度」を予定しております。医師・管理栄養士・理学療法士と、病気の食事の事、運動について総合的に勉強を致します。学習会参加費用は健康保険自己負担分80円～240円となります。お申し込みに関しましては処置室の看護師までお問い合わせ下さい。(梶原診療所 後藤)

### まちづくり委員会 社保・平和部会 「ミニバザー」

#### ◎物品提供のお願い

11月12日(日)健康まつりの社保・平和部会コーナーで「ミニバザー」を行います。ご自宅で眠っている未使用品(新品)がありましたら、ご提供をお願いします。なお、なまもの、合成洗剤、瀬戸物、大型品、電化製品はご遠慮ください。収益は、学習会や災害義捐金等に活用いたします。

\*受付期間：11月8日(水)まで

\*受付場所：生協本部(北区堀船3-30-16)

旧在宅サポートセンター

☎03-3911-3684(担当:天沼)

### インフルエンザ予防接種のお知らせ

本年は国の方針決定が遅れた関係で、ワクチンの製造が間に合わず、製造本数が減少の上、入荷も遅延し、皆さまには、大変ご迷惑をおかけしております。

当生協診療所でも開始日を遅らせても、まだ、接種が困難です。各診療所に対応しておりますので、詳しくは、おかけの診療所へお問い合わせ下さい。

組合員料金……12歳以下 一回2,000円

13歳以上 一回3,000円

非組合員料金…全年齢 一回5,200円

65歳以上の方で東京23区内にお住まいの方は、区の助成もご利用いただけます。ご不明な点は、おかけの診療所へお問い合わせ下さい。

### 宮の前診療所25周年記念式典のご案内!!

宮の前診療所は、今年で創立25年を迎えました。これも地域の皆様へ支えていただいたおかげです。それを記念して宮の前診療所25周年記念式典を開催することになりました。記念講演や班、サークルなどの発表を行います。皆さん、ぜひご参加ください。お待ちしております!!お申込みに関しては、準備ができ次第ポスターなどでお知らせいたします。

日時：平成30年1月31日(水) 午前11時から

場所：サンパール荒川 小ホール

会費：1,000円(申込み時)

内容：第一部 記念講演

第二部 記念式典・懇親会・アトラクション発表

宮の前診療所 ☎03-3800-7111(担当:北條)

### 生協本部・組織部連絡先のご案内

生協への加入・脱退、住所変更・名義変更や生協活動全般についてのお問い合わせは、下記の連絡先までお願いします。

住所 〒114-0004

東京都北区堀船3-30-16

☎03-3911-2005

FAX03-5944-6015



「自分の死を考える会」  
東尾久支部  
日程：11月17日(金)  
午後2時から  
場所：シルバー人材センター

参加費：無料  
(ハッピーモール熊野前中程)

場 所：熊まねき堂  
日 時：11月9日(木)  
午後1時30分～3時

「コープのなかま 荒川  
コープカフェ」  
日 時：11月9日(木)  
午後1時30分～3時

場 所：熊まねき堂  
日 時：11月9日(木)  
午後1時30分～3時

日 程：2018年1月14日(日)

行 先：七福神めぐり

集 合：田端駅9時

日 程：12月10日(日)

行 先：多摩動物公園

集 合：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

### 歩こう会

(みやまえウォーカーズ)



# 知って得する 整形外科医 本池 孝二

## 慢性腰痛について②

前回、慢性疼痛を和らげる下行性疼痛抑制路の中核=左大脳・前頭葉の「DLPFC(背外側前頭前野)」について述べてきました。この仕組みがあるため、腰痛にかぎらず痛みが気にならなくなったり我慢できたりするのです。

ところが、この仕組みを働かないようにして、痛みを長期化させてしまうのが過去に経験した激しい痛みに対する恐怖心とそれゆえの過度の腰の安静。

この呪縛から解放することが、慢性疼痛改善の第一歩です。

慢性腰痛の治療	
考え方の見直し	
適度な運動	
楽しいと感じることを行う	
脳に作用する薬	
痛み止めの薬	

- 1) 考え方の見直し：患者さんの中には、初診時、自分で歩けず車椅子介助で寝おきままならない状態で来られ、治療によって、杖歩行なら一人でこれるようになって、「良くなりましたか?」と尋ねると「痛くて、痛くて…」と訴え続ける方がいます。このように痛みがゼロにならないと気が済まない患者さんもいます。「全か無ではなくて、ほどほどでOK」、「痛みが減ってこんなこともできるようになった」と、考え方を前向きに変えることも大事です。
- 2) 痛いからと「過度に安静」にすることも考えものです。適度な運動が大切で、「腰痛が治ってきたら自転車に乗ってみたいな」と思っているならチャレンジしてみましょう。
- 3) 薬は、痛んでいる腰痛を鎮める消炎鎮痛剤と、DLPFCの働きを高める「脳に作用する」薬を併用します。「脳に作用する」薬には、神経障害性疼痛治療剤(リリカ、サインバルタ)と弱オピオイドがありますが、これは主治医と良く相談して、お体に合う薬を処方してもらいましょう。

NHKと東大の松下浩医師が取り組んだ面白い実験を紹介しましょう。

### 第一弾：映像を利用した脳のリハビリ

「腰痛は怖くない」映像を通じて正しい知識で恐怖心を和らげ、DLPFCの活性化を図るために、慢性腰痛の協力者175名に一連の映像を10日間繰り返し見てもらったところ、「良くなった」が38%。

### 第二弾：ある姿勢・運動によって恐怖の払拭

第一弾で「改善なし」の方のうち協力者70名に簡単な運動(腰反らし1回3秒を10回)指導したところ「良くなった」が46%。

### 第三弾：認知行動療法

第一・二弾でも良くならなかった方には専門家を変えて個別のストレス、恐怖心対策を行う傍ら、個別の運動指導を集中的に実施。

私たちは専門の心理士ではありませんから、第三弾を実施することはできませんが、こうした慢性疼痛に対する最新の知見に立ち、皆様の悩みに寄り添って治療するよう心がけていますので、お悩みの方はどうぞ気軽にご相談ください。

### キッズメディカル 「口腔アレルギー症候群とは」 vol.65

ある特定の果物や野菜を食べることにより、口、唇、喉などの口腔粘膜やその周辺組織にイガイガ感などのアレルギー症状が起きる症候群です。口腔アレルギーの多くは花粉症に合併しています。原因は花粉症の原因物質と似た物質が食物に含まれていることからこの現象が起こるといわれています。花粉症を発症してから、その後本症を発症することが多いようです。このため、乳幼児期よりも学童期以降の発症が主となります。幼児では花粉症よりも先に本症が発症することもあります。子どもは、「気分が悪くなる」「嫌い」と表現することもあり注意が必要です。

**花粉症の人は次のような関連する食物に注意してください。**

1. スギ、ヒノキ〜トマト
2. ハンノキ、シラカンバ〜バラ科、ウリ科、その他
3. ブタクサ〜スイカ、メロン、トマト、ジャガイモ、キュウリ、バナナなど
4. ヨモギ〜人参、セロリ、レタス、ピーナッツ、トマト、キウイなど

注：バラ科とは(リンゴ、桃、梨、ピロ、サクランボ、イチゴなど)  
ウリ科とは(メロン、スイカ、キュウリなど)

## 在宅の窓 Vol.91

9月8日、梶原診療所デイサービスの大変な行事「ご長寿をお祝いする会」を開かせていただきました。今年度は初めて小台宮城支部の真光(まさみつ)会、繁水(はんすい)会の皆様をお迎えしました。唄に踊り、太鼓、三味線、尺八と間近で味わう迫力に、ご利用の皆様、職員一同、一瞬で引き込まれてしまいました。「懐かしいね」「これ知ってる!」と一緒に歌い、踊り、楽しく素敵な時間を過ごすことができました。真光会、繁水会の皆様ありがとうございました。

デイサービスでは、ボランティアさんを大募集しています。ご利用者様と一緒の時間を過ごして下さる方、イベント時に歌、演奏等を披露して下さる方々お待ちしております。

(梶原診療所デイサービス大瀧)

## 2017年度 理事会 から

2017年度 第4回理事会  
開催日9月4日

▼【報告事項】

- ① 8月加入29名 増資1,916千円 班会開催8月28日 ② 8月診療所外来96%・在宅数昨年比103% 訪問系延数108%

▼【協議検討事項】

- ① 7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」、委員会名称変更に伴う理事会規則の変更

私たちの目標は、ふれあいクレド「健康づくりに「まちづくり」「組織づくり」といった、ふれあいの「わ」で、「あなたが主役でいられるまち」という未来をつくることです。

日々の仕事や活動に対して、医療生協の職員、組合員は1人1人それぞれに強い思いがあることでしょうか。しかし、そういった目標は、1人の医師、1つの部門や、1つの診療所のスタッフだけで実現できるものではありません。私たちの活動は、あらゆる組織内外の人々との協力・連携によって成り立っています。

近年経営において重要な言葉があります。日本語に訳すと「利害関係者」となります。硬い言葉に感じますが、ステークホルダーとは、企業における、株主、消費者(顧客)、従業員、そして取引先企業、地域社会なども含む広い概念です。生協にとっては、組合員、職員、取引先企業、関係他団体、行政(区や東京都)などが主なステーク

## 連載⑧ 「ふれあいの「わ」を ステークホルダーとつくる

ふれあいクレド「チームより」

私たちの目標は、ふれあいクレド「健康づくりに「まちづくり」「組織づくり」といった、ふれあいの「わ」で、「あなたが主役でいられるまち」という未来をつくることです。

日々の仕事や活動に対して、医療生協の職員、組合員は1人1人それぞれに強い思いがあることでしょうか。しかし、そういった目標は、1人の医師、1つの部門や、1つの診療所のスタッフだけで実現できるものではありません。私たちの活動は、あらゆる組織内外の人々との協力・連携によって成り立っています。

近年経営において重要な言葉があります。日本語に訳すと「利害関係者」となります。硬い言葉に感じますが、ステークホルダーとは、企業における、株主、消費者(顧客)、従業員、そして取引先企業、地域社会なども含む広い概念です。生協にとっては、組合員、職員、取引先企業、関係他団体、行政(区や東京都)などが主なステーク

ホルダーと言えるでしょう。あらゆる仕事、社会的な活動は、ステークホルダーの協力のもとに成り立っています。ステークホルダーを大切にし、感謝と尊敬の気持ちで接する事が、経営改善・社会的な使命を果たしていく上で重要だと言われています。「あなたが主役でいられるまち」は、一部の職員や組合員の努力だけでは実現できません。あらゆる人が、いきいきと生きられるように助け合うまちづくり。そんなふれあいクレドの実現は、ステークホルダーとの協力・連携によって実現できるものです。あらためて、人と人との「ふれあいの「わ」というキーワードが、当生協にはぴったりだと私は思います。

(梶原診療所 山根)

# 赤ちゃん木育広場開催される

9月9日（土）、第1回目の赤ちゃん木育広場親子サロンが梶原診療所2階リハビリ室にて開催され、12名の子供たち（0〜3歳）とその保護者が参加しました。参加者は、昨年の子育て教室の卒業生や、機関紙配布員さんのご家族、小児科室前のチラシやいのちの炎の告知を見て参加された方など、様々な方がいらしていました。

赤ちゃん木育広場は、サミット株式会社（スーパの会社）と、公益財団法人オイスカ（環境貢献活動をしているNGO）と、東京おもちゃ美術館の共同企画による、国産の木材を活用した、子供の成長を促すおもちゃを広げる活動です。北区内から公募・選考のもと、10団体に木のおもちゃを寄贈・ノウハウをレクチャーし、木育広場を一緒に広げようという企画に、当生協「子育て教室」から応募し、選ばれました。

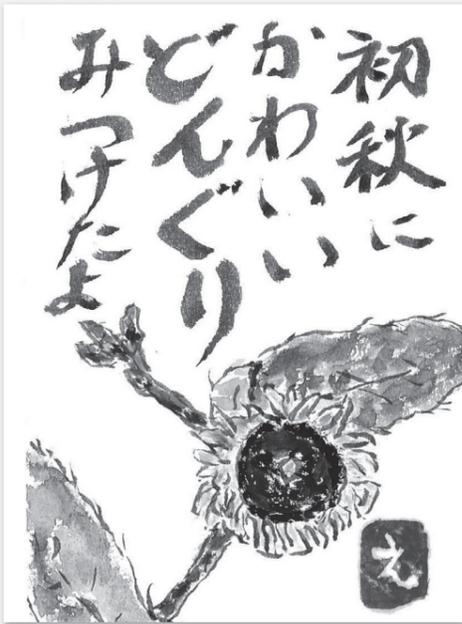
木のおもちゃは、どれも素敵なものばかりで、参加者からは「これ面白〜！」「わぁー可愛いね〜！」といった感想が聞かれました。地域の親子があなたかみのある「木のおもちゃ」を通してふれあい、交流する場作りができればと思っています。今後、1〜2ヶ月に1回程度の定期開催を予定



しています。日程ご案内は診療所や、ふれあいセンターの掲示、機関紙などでお伝えしていきます。

日程等お問い合わせは、  
梶原診療所 03-3911-5171  
医事課 子育て教室担当 山根まで

## 組合員作品コーナー⑥



吉田 恵美子さんの作品

「母さんの茶の間」で絵手紙を教わって下さる事を聞いて、参加させていただきました。楽しくて楽しくて!

絵手紙・写真・手芸作品を毎号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 年度生協強化月間

# くらしと平和スクール 連続講座のお知らせ

社保平和部会では、「葬儀」に関する連続の講座、平和の大切さを考える「資料館」見学会を開催します。お気軽にご参加ください。

### 第1回 「知って得する エンディングノート活用術」

11/17(金)

「エンディングノート」を使って、だれでもが、自分らしく、楽しく、終活を準備する方法について学びます。

時間：午後2時から4時 場所：ふれあいセンターAホール  
講師：コープデリ生活協同組合連合会（株）コープサービス 西澤元市さん

### 第2回 「納得の葬儀を行うための 基礎知識」

12/1(金)

ご自身やご家族が納得できる「葬儀」から「遺骨の行方」までの基本的な知識について学びます。

時間：午後2時から4時 場所：ふれあいセンターAホール  
講師：コープデリ生活協同組合連合会（株）コープサービス 西澤元市さん

### 第3回 「平和祈念展示資料館」 見学会（新宿）

12/12(火)

10月22日投票の衆議院選挙では、憲法9条を含む改憲が争点のひとつになりました。平和憲法の意義を再認識ための「資料館」見学を行います。（入場料：無料、交通費：参加者負担）

【平和祈念展示資料館（新宿住友ビル内）は、さきの大戦における、兵士、戦後強制抑留者および海外からの引揚者の労苦について、実物資料、グラフィック、映像、ジオラマなどを戦争体験のない世代にもわかりやすく展示しています】

集合：東京メトロ南北線王子駅改札口前 午前9時30分

まちづくり委員会 社保・平和部会主催  
北区堀船3-30-16 ☎3911-3684 (担当 天沼)

## 班長懇親会で活動内容を共有

当生協には約50の班があり、その班同士の懇談会を9月25日に開催しました。参加者は17名。日頃の活動報告や意見交換を行いました。体を使う卓球や体操の班、頭を使う脳トレや麻雀の班、趣味を楽しむ裁縫や編み物、朗読や歌を歌う班などいろいろな班があり、月1回開催する班もあれば、年1回開催する班もあり形も様々です。

3年以上、継続して活動している班がほとんどで、93歳の参加者がいる班もあります。以前は100班以上あり、地域の組合員が隣近所3人以上集まって班を作り、班会で健康チェックを行ったり、医師や看護師から生活習慣病などの話を聞き、自分の健康を守るためのアドバイスをもらったり、がんのチェックを行って実際にがんが見つかったという例もありました。現在は、趣味を楽しんだり共通のテーマで集う班が増えていきます。

今回の懇談会参加者の中に、何か始めたいけど何をしようかと考えていた時に、班やサークルの活動を紹介されて参加してみたら楽しくて、今も継続しているという方もいらっしゃいました。



「班」は、みなさんの願いを表現する取り組みの出発点です。自分の特技や趣味を生かす場を探している方、何か始めたいと思ってる方、「こんなことをやってみたい」「こんなことができたらいいな」という思いを、班会を通して実現しましょう!!

(組織担当 丸山)

## 班・サークル活動紹介⑤

### 宮の前レクダンスサークル

宮の前レクダンスサークルは、ダンスを通じて体力・筋力づくりを行い、健康増進と相互の交流を図ることを目的として、2008年に発足しました。

会員数は約20名。毎週月曜日の午前中に、尾久区民事務所3階にて活動を行っています。講師を務める相田さんは、常に新曲や新しい振り付けを指導し、みなさんいつまでも若々しく、健康まつりや新春のついでに艶やかなダンスを披露してくれます。

