

いのちのほのめ

●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（2018年8月末日現在）
組合員数=17,030名 出資金総額=536,294千円

http://www.fureaico-op.com
2018 年 10 月号 No.474
東京ふれあい医療生協

最高の医療生協をつくろう

理事会三役からのメッセージ

新しい5ヵ年計画の策定にあたりわくわくプロジェクトを立ち上げ①健康づくり②まちづくり③組織づくり（組合員・職員）のチームに分かれて、課題の整理・分析、計画づくりを行いました。

事業規模の拡大に伴い職員数も大幅に増えてきましたが、人材育成のための教育投資、職員の満足度を高める工夫、事業所間での人材交流、離職率の高い職場の存在、それに伴う人材確保の困難さなどが明らかになってきました。元来、医療や介護の分野で人間を相手にサービスを提供する人材の特性はモチベーションが高く献身的です。死にゆく人を相手に、困難な病気を抱えている人に、障害を抱えて生きている人に寄り添いながら、その人の人生をより良きものにするため努力を惜しまない人材が多いと思います。一方で学生時代の教育や卒後の研修では「問題発見」志向で学習します。対象と



理事長 土屋 悟史

なる人々に接するとき、その傾向が往々にしてでることがあります。悪い言い方では「あらさがし」をすることになります。患者さん・ご家族にいいところを褒めて前向きな態度で接することを忘れてしまうこともあります。職場では同僚のいいところではなく、欠点が目が行きがちになることがあります。職場の雰囲気が悪くなりサービス低下につながります。いい点を褒め合う作風も忘れてはならない一つです。

わたしたち医療者・介護者は3つの価値観を持って働いているといわれています。「人生の意義」「やりがいのある仕事」「人の命に違いをもたらす」の3点のことです。職員がいきいきと長く働き続けるためには3つの価値観がしぼんではなりません。知らず知らずモチベーションが低下してはなりません。情熱の源泉としていつも心にあり成長しなくてはならないと思っています。職員離職率の低下、職員満足度の向上、医療の質・サービスの向上、業務の効率化でより多くの患者さんや利用者さんを治療・介護できるようになること、より健全な財務状況をも



6月24日 第54回通常総代会でわくわく5ヵ年計画を決定

活動できるようなことを目指します。組織部を中心に職員有志の多職種協働組織の結成や専門性を生かした取り組みの創出で地域活性化をさらに進めたいと考えています。

いきいきと長く勤められる職場づくりで、医療生協の成長を図りたいと考えています。これからも引き続き惜しみない協力をお願いします。

聴診器

「健康診断」正しくは健康診査（健診）なんですよ。今、各区で行われている健康診断は企業でのものだったけど、若いころ気になる

のは体重のことだけだった。1週間前になると食事量を減らしたりしたものだった。そのころの健診内容はまったく覚えていない▲そんな私が健診結果に脂汗を流す思いをしたのが55歳頃、その頃の健診は企業でのものだったけど、若いころ気になる

で診てもらったようにという内容だった。その紙を持って宮の前診療所に走った。「1週間に20キロ歩くといひよ」の指導を受けたことも鮮明に覚えている。そんな状態になる前の暮らし方は、仕事人間、通勤に1時間以上、食事時間・内容は目

茶目茶という内容だった。今は、多少難ありではあるが何とか元気にやれている▲若い仕事盛りの人たちに言いたい。健診はしっかり受けて自分の身体を把握してください。健診の制度だって天からもらったものではないはずだから。（花とみほ）

の拡大を達成してきました。医療とケアの供給体制を充実させて

我が国の労働力危機と医療介護専門職の慢性的な不足を背景に、とりわけ看護・介護専門職が不足しています。地域医療の最先端で地域を支える仲間が増えるのを願っています。客観的にみても働きやすかつ働き

簡単な道ではないですが、この地域と生協の未来のために、職員と組合員の方々の力を結集して歩んでいきたいと思います。（2面に続く）

副理事長 平原 佐斗司



きたことによって、より多くの、そして重症者・困難者も含めたより多様な地域の医療・ケアニーズに対する支援力を高め、地域に対して質の高い医療・看護・介護を提供できるようにしました。メディカルホーム（医療の家）として、多くの人に頼っていただける医療機関に成長してきた点は私たちにあって何より誇れる成果です。このような梶原診療所の活動は、在宅医療や地域医療のモデルとして全国の多くの人に知られるようになり、また、研修・教育の拠点としても注目されています。

甲斐のある職場ですので、組合員の皆様のお知り合いの方を是非紹介していただければ幸いです。

二つ目には法人組織の近代化です。急速に組織を拡大し、事業毎に管理システムを構築してきたため、組織間の連携、労務管理、ガバナンスに課題があります。組織を守り、職員を守り、地域に貢献し続ける組織でありつづけるためにも、成熟した組織に脱皮するための改革は是非とも行わなくてはならないものです。

三つ目には地域活動の発展です。地域づくりの柱は、第一に多層的で根拠のある予防活動、二つ目に協働の精神を育むことを軸に据え、ソーシャルキャピタルも含めた地域づくりの展開です。さらに人生と療養の主体としての人が自ら正しい健康観を身につけ、自らの健康と命と暮らし方について主体的に考える文化を創ることが重要になります。

利用委員会 掲示板



みなさん、こんにちは。宮の前診療所利用委員会です。

前回（30年4月）以降の虹の声は次の通りでした。

虹の箱 委員からの声：

・「外壁の汚れが気になる」↓（回答）秋に掃除を予定

・「送迎してもらえてありがたい」ポランティアさんの心配りに感謝」「看護師、受付の職員が親切」「訪問診療に対する感謝」

・「小児科があるといいなあ」↓（回答）金曜日午前

の医師が小児も対応可能
上記の意見を下さった方々ありがとうございました。

利用委員会では、診療所の美化活動にも取り組んでいます。

平成30年6月27日（水）院内ポランティア意見交換会のあと、利用委員、院内ポランティア、職員が協力して待合室の柱、一部の壁の清掃（シーリング）を行いました。驚くほどピカピカにすることができました。築25年を経過した診療所ですが、利用委員を中心に自分たちの手でできる限りきれいにしていければと考えています。

（宮の前診療所 事務長 北條）



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、皆様いかがお過ごしでしょうか？

宮の前診療所で木曜日午後の診療を担当している医師が10月から変更になります。酒瀬川医師から豊田医師に変わります。帝京大学病院からの派遣で呼吸器を専門とする医師です。息切れや痰などの症状がありましたらぜひご予約の上ご来院下さい。

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21日、11月18日の日曜日の午前中も健康診断を受け付けております。平日で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）

西日本豪雨災害支援金にご協力ありがとうございました

支援募金合計 141,389円

支援募金を8月31日に締め切り、右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、被災地医療生協に届けられ、復興支援活動に活用されます。

健康づくり委員会

宮の前地区

掲 示 板

●ふれあい粋、活き(いきいき) サロン「あつぶる会」健康チェック

日 時：10月11日(木) 午後1時30分～2時30分
場 所：あつぶる館(小台通り)

●西尾久東長寿会 健康チェック

日 時：10月18日(木) 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17日(水) 午後2時～3時
場 所：宮の前診療所2階 さくらの部屋

宮の前 瓦版

歩こう会

(みやまえウォーカーズ)

日程

10月14日(日)

行先

皇居

集合

都電町屋電停 交番前9時

日程

11月18日(日)

行先

昭和記念公園

集合

JR田端駅9時

日程

12月9日(日)

行先

早稲田周遊

集合

飛行機公園(宮の前診療所横)

日程

10月11日(木)

午後1時30分～3時

場所

熊まねき堂(ハッピーモール熊野前中程)

参加費

無料

職員大募集!

梶原診療所	病棟看護師／訪問診療看護師／訪問診療アシスタント／医事課事務／通所リハ介護アシスタント(無資格可)／臨床検査技師
ふれあい訪問看護ステーション	看護師
ほほえみヘルパーステーション	サービス提供責任者／介護職員／アシスタント(無資格可)
デイサービス	介護職員／准看護師・正看護師
本部	組織担当／訪問診療・デイサービスドライバー

東京ふれあい医療生活協同組合では、現在職員を大募集しております！興味をお持ちの方、お知り合いが求職中という方、是非法人本部までご連絡ください！

☎ 03-3911-3630
080-4812-8035
担当：百瀬

梶原診療所・医師診療表

	月	火	水	木	金	土
【内科・小児科】	※1 倉信、西本、渡邊	※1 倉信、神田	※1 倉信、渡邊、築地(循環器)	※1 倉信、西本、渡邊、藤田(循環器)	西本、神田、田川	※1 西本(第1・3・5) 倉信(第2・4・5) 渡邊(第1・2・3・4)
	午前9時～					
	午後1時30分～			※2 西本、渡邊、藤田(循環器)	神田、渡邊	※3
【外科・整形外科】	本池	本池、川口	本池	東	本池	本池(第1・3・5) 前之原(第2) 中元(第4)
	午前9時～					
	午後1時30分～	児玉	本池	渡邊	本池	
◎夜間診療 午後6時～	内科・小児科	神田	平原、渡邊	西本	倉信、宇藤	倉信
	外科・整形外科				本池	

梶原診療所 ☎ 03-3911-5171

受付開始 午前8時45分～
午後8時まで(木曜・土曜のぞく)※5

診療は予約制です。

☆電話とインターネットによる予約は2週間前から可能です

- 予約方法
- 電話で予約(03-3911-5171)
 - 来院して窓口で予約
 - インターネット予約(梶原診療所ホームページ)
 - 医師診察時に次回予約

- ※1 小児優先の受付は、9時30分までです。(金曜日、第1第3土曜日は実施していません)
- ※2 木曜日午後は、2時45分受付、3時診療開始です。
- ※3 土曜日午後は、急患対応を行います。事前に診療所へお電話をしてください。
- ※4 第4日曜日前に休日診療を行います。9時15分～11時受付、9時30分診療開始です。
- ※5 (予防接種は除く)注射のみ・物療のみご希望の方は、午前は11時まで、午後は4時までにお越しください。

知って得する

梶原診療所 内科医 平原 佐斗司

認知症の予防

我が国の認知症高齢者数は、約462万人（2012年）であり、2025年には700万人を超えると推計されています。認知症の有病率は85歳以上では4人に1人、90歳以上では2人に1人ですので、人生90年時代と言われる中、まさに誰にでも起こりうる問題と言えますね。

近年、アルツハイマー型認知症に対しての治療薬の開発の目途はたっており、残念ながら壁に突き当たっているといえるでしょう。それに対して、認知症の予防や軽度認知障害（MCI：認知症の前段階）から認知症への進行の予防、特にリハビリテーションの有効性に関しては多くのエビデンスが集められています。

認知症の発症や進行を遅らせることができれば、認知症による生活障害が深刻化しないで生を全うできる人が増えます。そればかりか、認知症にかかる社会的コストは、英国の調査でがんや脳卒中、冠動脈疾患を合わせたより大きいといわれていますが、認知症の発症を2年遅らせると認知

症患者数は13%減少し、5年遅らせると30%減少すると推測されており、社会的コストの軽減においても大きな意味があります。

認知症の前段階であるMCI患者に有酸素運動を行うと認知機能が改善し、記憶の中核である海馬が大きくなると報告されています。また、一生涯にわたり頭を使い続けることは、認知症の予防に最も強い効果があります。知的活動という何をしたらよいかかわからないという人もいますが、人は社会的動物ですので、外出したり、人と交わる活動を継続するなど積極的な社会生活を継続することが最も“社会脳”を使うことになります。

食事については、野菜、マメ科植物、精製されていない穀類、ω-3脂肪酸であるDHAを多く含む青魚などは認知症を予防する効果が期待され、精製された穀類や白糖、飽和脂肪、酪農製品、肉類は認知症の発症を促進するという疫学的調査が多く見られます。

生活習慣病との関連では、中年期からの糖尿

病や高血圧、肥満、運動不足は認知症の発症を高めます。これらの変更可能な因子を25%減少させることによって、全世界で認知症の発症を100万人減らすことができると推定されています。実際、イギリスでは、脳卒中と心臓病への対策を徹底的に行い死亡率を10年で40%減少させましたが、認知症の発症率も23%低下させる効果もみられたと報告されています。このように、認知症発症前から生活習慣病予防を徹底して行うことによって認知症の罹患率が低下することは明らかです。ただ、逆に後期高齢期になってからの高血圧や高脂血症、肥満はむしろ認知症の発症を高めないといわれており、むしろしっかり食べてしっかり動いたほうが認知症の予防になります。年齢によって対策が違う点に注意して下さい。

当生協では、認知症の進行予防についてはすでにオレンジはつとクリニックのLIFE PACEで総合的なプログラムを提供していますが、今後は梶原診療所でも認知症の予防活動に是非取り組みたいと考えています。

在宅の窓 Vol.101



2005年に始まった認知症サポーター。2017年にはサポーター数は1,000万人を超え、2020年までに1,200万人を目指しているという。

認知症サポーターは講座で認知症に対する基礎知識、対応方法を90分程度学ぶ事で認定される。2017年3月末で、サポーターの性別で多いのは女性で6割を占めている。年代別では70代が約214万人、次いで10代が約210万人だそう。認知症が身近な病という認識が広がり、詳しく知りたい市民が増えた事、可能な範囲で手助けをしたいという思いが、サポーター数の増加に繋がっているという。

サポーターは認知症になった人やそのご家族の応援である。対応方法を心得ている市民がこれからも増える事で、安心して暮らせる町作りに繋がる事を願っている。

（オレンジはつとクリニック事務 鈴木）

2018年度
第3回理事会
開催日8月6日

2018年度
第3回理事会
から

【報告事項】
①7月加入19名 増資1、138千円 班会開催7月15
班②7月診療所外来昨年比103% 在宅116%、訪問系101%
▼【協議検討事項】
①6月度経営状況について
②職員昇格人事について
③生協運営方針提起 生協強化月間について 50周年記念事業について

【連載】
基本理念とクレドが
私たちの価値観
ふれあいクレド・チームより

今回は、私たちの基本理念やクレドを策定するにあたって、参考にした稲盛和夫氏の経営哲学について紹介したいと思っています。稲盛氏は京セラや第二電電（KDDI）を創業し、日本を代表する最も有名な経営者と言っても過言ではありません。その稲盛氏は様々な偉業を成し遂げました。その中でも『日本航空（JAL）再生』は、近年でも社会に強いインパクトを与えました。では、一体なぜそのようなことができたのでしょうか。

2010年、日本航空（JAL）は、戦後最大の負債を抱え事実上倒産しました。稲盛氏は政府から強い要請もあり、会長に就任しました。破綻当時の日本航空は、倒産したことに對する危機感や当事者意識が欠けており、社員の一休感も、再建は不可能とさえいわれていたそうです。そこで、稲盛氏は、それまで培った「フィロソフィ（経営哲学）」と「アメーバ経営」を根付かせることを実践したそうです。結果、JALフィロソフィが策定され、日本航空に「共通の価値観」が生まれ、「全社員の意識改革」が進み、それまで赤字続きだった日本航空は、翌期には営業利益1、884億円をあげる、世界の航空業界の中で最も高収益の会社に生まれ変わりました（わずか2年8カ月という短期間で再上場を果たしました）。

以上のように、経営哲学（＝理念やクレド）は、ひとりひとりの意識を変え、そして各人の力を大きな力に変えることができるものです。様々な活動の中で立ち止まった時は、やはり基本理念やクレドの価値観を持って判断することだと思います。引き続き、日頃の活動とクレドを照らし合わせてみて下さい。（リハビリ部 溝口哲朗）

理事会二役からのメッセージ



副理事長 小山 政男

このたび副理事長に就任をいたしました小山政男と申します。荒川区で、訪問介護、居宅介護支援として小規模多機能型事業所を運営する、NPO法人の役員を務めております。

わくわく5ヵ年計画を進め「最高の生協を作ろう」との目標のもと、地域の医療・介護・福祉の新しい運動と事業を、組合員の皆さんとともに担っていきます。組合員が暮らし、生協事業が拠点とする地域の中で、24時間365日『暮らしの安心、命の安全』をサポートする活動を実現したいと考えています。地域包括ケアシステムの構築は、医療と介護の連携、日常生活自立を支える在宅サービスの提供、生活不活発病を改善し



専務理事 百瀬 文也

新しく専務理事に就任致しました百瀬文也と申します。私が東京ふれあい医療生協に参りましたのは約20年前のことになります。当時は生協というものもあり理解しておりませんでしたが、笑顔が多い医療生協という印象を持ったのを覚えております。さて、私たちは先が見えない不

組合員作品コーナー⑫



趣味のサロン「絵手紙教室」メンバーの皆さんの作品です。

梶原診療所入り口の掲示板に、私たちの作品を展示して頂きました。梶原診療所にお越しの際は、ぜひご覧ください。

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。

夏まつり盆踊り大会に参加 ポップコーン・廃油せっけんを販売



（健康チェック風景）

8月最後の土日2日間は、夏祭り盆踊り大会に参加することが東尾久支部と宮の前健康づくり委員会では恒例となっています。この盆踊り大会は尾久小学校と近隣の町会や商店街などが連携して開催が始まり、今年で14回目となるそうです。当生協は平成21年の第5回



夏休みメディカルキッズ2018開催される

8月18日、今年も小学校低学年向けの医療職業体験「メディカルキッズ」が開催されました。4回目となる今回は19名が参加し、様々な医療の仕事を経験しました。昨年同様の「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つのコーナーに加え、今年から新しく「リ

一挙紹介！

私たちの
メディカルホーム
vol.5
在宅総合ケアセンターを紹介します

2003年にはバラバラであったこれらの事業をまとめた在宅サポーターセンターとしました（現本部棟）。2012年にリハビリテーション部が加わり、新梶原診療所建設の翌年の2014年に旧梶原診療所を改装し、2階のワンフロアにこれらの在宅事業をまとめ、より連携しながら地域の方々に支援できるように在宅総合ケアセンターとしてリニューアルしました。このように、当生協の在宅総合ケアセンターは、時間をかけて、質の高い在宅ケアを提供できるよう整備してきました。医療や看護、介護やリハビリなど地域のほとんどの在宅医療や介護のニーズにお応えできていると思います。ご自身やご家族に老化や病氣によって急に介護が必要となり、お困りになったときは、どうぞ気軽に相談してください。次回からは、それぞれの事業所の活動について紹介します。（梶原診療所所長 平原佐斗司）

2018 生協強化月間のお知らせ

■健康まつり	
日時	11月11日(日) 10:00～14:00
場所	日本製紙物流・日刊スポーツ構内、読売新聞社公開歩道(北区堀船4-2-2)
内容	健康チェック、医療相談、生協活動の発表、模擬店企画
	フリーマーケット 参加者募集中
	連絡先: 総務部 03-3911-2005

■くらしと平和スクール公開講座

日時	11月30日(金) 14:00～16:00
場所	ふれあいセンター(予定)
テーマ	(仮) 社会保障切捨て日本への処方せん
講師	本田宏氏(外科医、NPO法人医療制度研究会副理事長)

■生協パワーアップミーティング

日時	12月1日(土) 14:00～
場所	読売プリントメディアホール(予定)
内容	未定

※上記の取り組みについての詳細は11月号でお知らせします。