

# いのち 命の炎

●発行所：東京ふれあい医療生活協同組合  
〒114-0004 東京都北区船船 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9月末日現在)  
組合員数=17,047名 出資金総額=535,149千円

http://www.fureaico-op.com

2018年 11月号 No.475  
東京ふれあい医療生協

### 次回は 年末・年始合併号です。

配布時期は12月末から新年になります。よろしく願います。  
「生命の炎」編集委員会

# 生協強化月間 第1弾 「キックオフ集会報告」

生協強化月間のスタート企画「キックオフ集会」が9/29(土)読売プリントメディアホールにて開催されました。今回は記念講演として、今年



西本医師の講演風景

の3月に定年を迎えられた梶原診療所の西本医師に「ふれあいの健康づくり」をテーマに「未来へ」をテーマに当生協の健康づくり活動の歴史と

今後の課題について講演していただきました。講演の中で、当生協の前身である北區新生会生協時代、地域の健康づくりは医師や保健師、看護師など職員の中心に「健康管理部」が担い、定期的に行われた班会での健康チェックや学習会、健康まつりや運動会など様々な活動は職員主導で進められてきたそうです。その後組合員主体の活動が全国的にも謳われるようになり、組合員主導の保健活動をめざして地域組合員を中心に保健委員会(現在の健康づくり委員会)を発足、保健大学(現在の健康づくり講座)の開校により、多くの保健委員が誕生し職員と共に健康づくりの活動を広げられました。しかし今は地域班会の停滞や支部活動として健康づくりが行われていないなどの現状と課題が指摘されました。そしてこれからの健康づくり運動は「健康寿命をのびす」をテーマに支部活動や班活動を健康づくりの場として活動を展開し、仲間を増やし、組合員と職員が協同して改めて取り組みを進めたいとの提起がなされました。

講演中盤では参加者全員で「ふれあいの健康づくり」を合唱、集会終盤には西本医師の長年のご尽力に感謝の意を表し花束と記念品の贈呈を行いました。最後に西本医師の「団結がんばろう!」の音頭で強化月間の始まりを宣言しました。(組織部 丸山)

## くらしと平和スクール特別公開講座

### 2018年 生協強化月間 Dr.本田の「社会保障切り捨て日本への処方せん」講演会

まちづくり委員会社保平和部主催で、日常生活の中で切っても切り離せない社会保障・介護保険制度などのテーマで3回連続の講座を開催します。第1回は特別公開講座とし、組合員の皆さん、地域の皆さんも参加できる形式になりました。参加費は無料です。多数のご参加お待ちしております。(連続3回参加者募集中・詳細は2面/関連記事・1面コラム聴診器)

日時 2018年11月30日(金)14:00から  
場所 ふれあいセンター(梶原電停前)  
講師 本田宏先生  
講師紹介 福島県郡山市出身。医師(外科医)。NPO法人医療制度研究会副理事長。前埼玉県済生会会務部長補佐。

【お問合わせ先】まちづくり委員会 社保・平和部 ☎03-3911-3630(担当 天沼)

## 2018年 生協強化月間 「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 北区堀船4-2-1  
内容 未定 (決定後、各診療所に掲示します)



2017年開催風景

11月で還暦を迎える。子供の頃には、還暦になると仕事を辞め年金を貰いながら隠居生活を送るイメージを持っていた。いざ自分がその年齢になると年金はまだ支給されず、将来への不安が募る▼10月6日安倍晋三首相は、政府の会議で「全世代型社会保障」への改革に向けて、企業に雇用継続を義務付けている年齢を65歳から70歳に引き上げる検討に入るよう指示した。2020年通常国会への法案改正案提出を目指すとしており、年金など社会保障費を抑制する狙いが見え隠れする。隠居という言葉は死語になり、死ぬまで働かないと暮らせない社会になるかもしれない▼2020年東京五輪の経費は予定より膨らんでいる。陸上配備型迎撃ミサイルなど米国防衛兵器の購入が予定され防衛費も膨らんでいる。なぜ、公共事業の費用は膨らんでも政府与党は問題視もせず、抑制もせず、更なるツケを国民に回すのか。安倍首相が唱える「全世代型社会保障」と言う聞こえが良いスローガンに騙されないよう私たちも学習する必要がある▼11月30日(金)に本田宏先生の「社会保障切り捨て日本への処方せん」と題する講演会がある。詳細は他の紙面に掲載しているので多数の参加を願う。(あまけん)

## 2018「健康チャレンジ」6コースで取り組み真っ最中



睡眠の学習会風景

10月より、なんでも運動・脳いきいき・すこしお減塩・お口の健康・スッキリ快眠・キッズチャレンジの6コースを設定し、健康習慣を身に付けるための2か月間、継続的に運動を行ったり、塩分に気を付けたら参加者それぞれが工夫をしながら健康チャレンジに取り組んでおります。健康チャレンジは2か月間だけ行うのではなく、この2か月間でいかに健康習慣を身に付けることがとても重要です。又キッズチャレンジの一例ですが、積極的にお手伝いをするようになったという参加者からの声がありました。最近では生活様式の変化、価値観の多様化、地域社会の変化などさまざまな要因で子どもがかかわるお手伝いの場が減っています。しかし、お手伝いは、子どもが成長し、社会生活を送るために不可欠な生活技術を身につけたり、温かい家族関係を構築したり、また、他人のために働く喜びを実感するためにきわめて重要なことです。家事のお手伝いは自分の役割を持たせることで、それができたことが自信となり、子どもの自立を促すとされています。あと1か月自分のペースで頑張りましょう。(組織部 一石)

## 聴診器

11月で還暦を迎える。子供の頃には、還暦になると仕事を辞め年金を貰いながら隠居生活を送るイメージを持っていた。いざ自分がその年齢になると年金はまだ支給されず、将来への不安が募る▼10月6日安倍晋三首相は、政府の会議で「全世代型社会保障」への改革に向けて、企業に雇用継続を義務付けている年齢を65歳から70歳に引き上げる検討に入るよう指示した。2020年通常国会への法案改正案提出を目指すとしており、年金など社会保障費を抑制する狙いが見え隠れする。隠居という言葉は死語になり、死ぬまで働かないと暮らせない社会になるかもしれない▼2020年東京五輪の経費は予定より膨らんでいる。陸上配備型迎撃ミサイルなど米国防衛兵器の購入が予定され防衛費も膨らんでいる。なぜ、公共事業の費用は膨らんでも政府与党は問題視もせず、抑制もせず、更なるツケを国民に回すのか。安倍首相が唱える「全世代型社会保障」と言う聞こえが良いスローガンに騙されないよう私たちも学習する必要がある▼11月30日(金)に本田宏先生の「社会保障切り捨て日本への処方せん」と題する講演会がある。詳細は他の紙面に掲載しているので多数の参加を願う。(あまけん)

# 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「あつぷる会」健康チェック  
日 時：11月8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19日(月) 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21日(水) 午後2時~3時  
場 所：宮の前診療所2階 さくらの部屋

夜寒が身にしみることになりました。体調は崩されていませんか？さて、今月の利用委員会は、ふれあいファミリークリニックの診察券に描かれている小鳥の名前を決めてもらいました。まずは患者さん、組合員さん、スタッフで小鳥の名前を考え投票してもらいました。その中の上位2つの名

# 利用委員会 掲示板

## 虹の声



前は……『ふあみちゃん』です。ふれあいファミリークリニックにご来院の際には院内にいる『ふあみちゃん』をぜひ見つけてみてください。(大木記)

前日から利用委員会の役員さんで最終決定していただきました。決定した小鳥の名

## 受付 窓口から皆さんへ

### インフルエンザ予防接種

梶原診療所受付の渡邊です。猛暑の夏から台風の秋を経て、今年もインフルエンザの予防接種の季節になりました。梶原診療所では10月9日より予約を開始、10月15日から接種を開始しております。予約制ですので、まずは電話または来所してのご予約をお願いします。梶原診療所での予約手続きの受付時間は9時~12時および13時30分~16時30分です。内科で定期受診されている方は主治医の先生の診察の際にご相談ください。65歳以上の方はお住まいの区からの助成などがございますので、ご自宅に届いた予約票をご確認ください。区の助成が無い方についても組合員とご家族様は組合員価格にて接種が可能です。接種当日の加入もできますので、ご家族様やお知り合いの方にも是非お勧めいただければと思います。最後に、例年冬場にかけてインフルエンザをはじめ感染症の流行が心配されます。予防接種に併せて、手洗い、うがい、マスクの着用など、予防を心がけていただきたいと思います。(梶原診療所医事課 渡邊章二)

## 宮の前 瓦版

### 歩こう会

(みやまえウォーカーズ)  
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：宮の前診療所横 飛行機公園 9時  
日程：1月13日(日)  
行先：王子七福神  
集合：宮の前診療所横 飛行機公園 9時  
日程：11月8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)
ふれあい訪問看護ステーション	看護師
ほほ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

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

## 宮の前診療所診療ダイヤ (2018年10月~)

	月 曜	火 曜	水 曜	木 曜	金 曜	土 曜
午 前	土屋 (内科)	土屋 (内科)	土屋 (内科)	土屋 (内科)	土屋 (内科) 10時30分まで	土屋 (内科)
			荒巻 (内科)	本池 (整形外科)	渡邊 (内科・整形外科)	東 (整形外科)
午 後	土屋 (内科)	本池 (整形外科)		豊田 (内科)	小松田 (内科)	
夜 間						土屋

受付時間	午前	8時30分~11時
	午後	1時30分~4時
	夜間	5時~7時(金曜日のみ)

休診日	日曜・祝祭日
	水曜・土曜日の午後

## 診 察

予約制で行っています。お電話か受付にてご予約下さい。

直接来所の場合は、多少の待ち時間をいただくことがあります。予約の変更がございましたらお電話もしくは受付で対応致します。

## 定期往診・訪問看護

職員にご相談下さい。緊急往診については、外来の状況をみながら対応させていただきます。

土屋医師	定期往診	火曜日・木曜日・土曜日の午後
藤田医師		金曜日の午後

## 健康診断

組合員健診、区民健診、他各種健診など。職員にご相談下さい。

東京ふれあい医療生活協同組合  
**宮の前診療所** ☎03-3800-7111

# 知って得する

## 梶原診療所 内科医 平原 佐斗司

### ポリファーマシー(薬の飲みすぎ)

#### ポリファーマシーとは？

高齢者のポリファーマシー(薬の飲みすぎ)が、マスコミや週刊誌でも取り上げられるようになりました。ポリファーマシーとは、多剤服用で害をなしている状態、あるいは害をなす可能性のある状態のことを言います。

薬剤の種類が6剤以上の方では有害事象がでやすいことや5剤以上服用している通院患者では転倒する危険性が増加することが明らかになっています。そのため、海外では一日5剤以上、我が国では6剤以上の薬の処方方をポリファーマシーの目安としています。

一方、ポリファーマシーは必ずしも薬の数の問題だけを指すのではなく、その内容も問題にしています。つまり、不要な処方が続けられていたり、同じ効果の薬が重複して処方されるなどの不適切な処方があればポリファーマシーと考えます。

#### 高齢者で特に問題となるポリファーマシー

高齢者は多くの疾患を持つ人が多く、薬の

数は多くなりがちです。我が国では75歳以上の41.7%は5剤以上、25.4%は7剤以上の薬を処方されており、85歳～89歳の人が最も多くの薬を処方されています。年を取っても薬物の吸収はそれほど低下しないとされていますが、一方で肝臓や腎臓での代謝や排泄が低下するため、薬が蓄積しやすく副作用が出やすくなるのです。また高齢になると物忘れが出現しやすいため、大事な薬を飲み忘れたり、重複飲みをしたり、薬の問題は起こりやすくなります。残薬は約9割の薬局、約5割の患者が経験しており、わが国で飲み残される潜在的な薬剤費は年間475億円にも及ぶと推計されています。

実は、多くの疾患をもち、体や認知機能に障害をもっている虚弱の高齢者や在宅医療を受けていたり、施設入所中の80歳以上の高齢者に用いる薬については、質の高い医学的根拠はほとんどないと言われています。有効性低く、害が大きい薬剤からやめていく、減らしていくことが大切です。

#### ポリファーマシーへの対策は？

ポリファーマシーになる要因としては、後期高齢期になる複数の慢性疾患を有し、複数の病院で複数の科にかかるようになり、たくさんの薬を処方されるパターンが挙げられます。後期高齢期になると幾つもの遠くの専門病院に通院するのはやめて、近くのかかりつけ医に一本化し、減薬してもらうことをお勧めします。もう一つは、薬の効果をきちんと評価せずに上乗せしていくことが原因であることが多く、根拠の少ない薬剤はなるべく用いない心構えを医師、患者双方が持つことだと思います。また、特に高齢者に害を与える可能性が高いベンゾジアゼピン系といわれる安定剤や睡眠剤などを極力用いないようにすることも大切です。

多くの人は薬が少ないほうが良いと思っていますが、医師に遠慮して言えないことも多いようです。梶原診療所では、外来、在宅、病棟の全部門でポリファーマシーに取り組んでいます。薬を減らしてほしい希望があれば、遠慮なくご相談ください。

## 「外来ボランティア懇談会」開催される



平成30年9月22日(土)ふれあいセンターにて、梶原診療所外来ボランティア「外来ボランティア懇談会」が開催されました。ア懇談会が行なわれたのは、外来ボランティアの皆さんが、医師、看護師、介護福祉士、事務スタッフ、23人が参加しました。今回は、ほほえみヘルパーステーション所長の町田職員に講師を依頼し、「外来にいらっしゃる患者さんに安心して受診して頂けるよう、車いすの使い方や、杖歩行の方へのお手伝いの仕方を中心に学習しました。学習会の後は、意見交換会をし、昼食のお弁当を食べながらの懇談会となりました。意見交換会の中では、スタッフとの連携に関して、特にドライバーさんと連携することで、送迎の患者さんやスムーズにご案内することにつながるのではないかとという意見が聞かれ、今後の課題としていきたいと思っております。梶原診療所では、外来ボランティアを大募集中です。ご興味のある方は、お気軽にお声かけ下さい。

梶原診療所 03-3911-5171 担当：山根

### 組員作品コーナー⑬



絵手紙・写真・手芸作品を毎号交互に紹介していきます。

梶原診療所 デイサービス 大内光儀さん(93歳)の作品です。デイサービスには趣味の時間という時間があります。カレンダー作り、ちぎり絵、張り子等の作成や、体を休める方、新聞や本を読んだりおしゃべりしたり... そんな中、作品作りの中で一番人気のが籐を使ったかご作りです。上、下、と丸く編み、立ち上げて形を整えながらさらに外、中と編んでいきます。細かく、また指の力も必要としても難しいのですが、作り始めると皆さん時間を忘れ集中して取り組まれています。ご家族からの「私の分も!」とのリクエスト、結婚祝いや誕生日のプレゼント、自分用に果物やお菓子入れに、など様々な思いのこもった素敵なかごです。

### 班・サークル活動紹介⑬

#### 太極拳サークル



現在のメンバーは8名です。毎週火曜日14時、ふれあいセンターで開催しています。ご興味のある方は、ぜひ、お越しください。

### 私たちのサロン「かあさんの茶の間」

「すまい・地域づくりの会」は、2012年1月から活動をスタート。地域のつながりをとりもどし、新しいつながりを育て、みんなの「すまい」を実現するために、地域づくりの活動から始めました。メンバーは「サロンチーム」に分かれ「かあさんの茶の間」で活動しています。「かあさんの茶の間」は、週2回(火曜日・木曜日)午後1時から5時「ふれあいセンター」で開催しています。地域の人が



「かあさんの茶の間」は、お茶飲みや話をし、自由な時間を過ごす場を提供しています。ちよこっとお菓子付きで「コーヒー・紅茶・日本茶を100円で用意しています。興味・関心のある方の参加をお待ちしています。(機関紙編集委員会 天沼記)

## 在宅の窓 Vol.102

### 在宅サービスに デイサービスがあります

梶原診療所にもデイサービスがあり、高齢者の方が体操や入浴、趣味活動を行っています。デイサービスには活動のお手伝いや食事の準備、傾聴して下さる日中ボランティアの方が来て下さっています。また、毎月大正琴やフラダンス、書道に來て下さるボランティアさんもあります。利用者様の中には、ボランティアさんとの関わりを楽しみにされている方も多くいらっしゃいます。私たち職員もボランティアさんから教わることも多くあり、またボランティアさん



んにも励みになっています。高齢になると、社会との関係が希薄になると、ボランティアさんとの関わりは貴重であると思えます。ボランティアさん募集中です！是非！ (原記)

### キッズ メディカル 「歯の発達に合わせた乳児の食べ方」 vol.75

学会では、小児科に関連する他科からの講義がありま。参考になる話を述べてみたいと思。歯の発達に合わせた乳児の食べ方について、歯が生える前(5ヶ月)から6ヶ月の時期、上下歯が生えて奥歯の歯ぐきが腫れてくる(9ヶ月)か月、歯ぐき食へ期、一口量を知る時期で、熟れたバナナなどの硬さを調節して噛み切ることができる時期です。噛み返すうちに練習を繰り返すうちに、量を考えずと与えるのと丸のみの原因となります。(内科・小児科医 倉信均)

### 2018年度 第4回理事会 から

2018年度 開催日9月6日

▼【報告事項】

- ①8月加入49名 増資2、014千円 班会開催8月11日 ②8月診療所外来昨年比104% 在宅114% 訪問系101%

▼【協議検討事項】

- ①7月度経営状況について 経常利益524万円
- ②職員昇格人事について
- ③理事会の方針、権限と法人目標の検討

### 連載⑬ 「和して同ぜずは、よく聴くことから」

ふれあいクレドの中では「わをつくる」とも大切にしていきます。今日は「わ」について考えてみます。日本の文化を表現するときに「和」とか「和風」と表現します。和の精神を、最初に日本に広めたのは聖徳太子です。和の精神を用いてパラパラだった日本国を一つにまとめていきました。また、論語には「和して同ぜず」という言葉があります。これは「和」＝人と協調すること、「同」＝ただ、人と安易に同調すること(違つのだ)といった意味です。「わ」をつくる上では、一人一人に合わせれば良いのではなく、一人一人が自立したうえで、それぞれ違った個性が調和する事が大切です。そこで大事なことは、相手を感じ取り、よく聴くことではないかと思。私は以前、営業職時代の上司から「相手の心の声を聴きなさい」ということを教わりました。いへら正論で、強い主張をしても、人が動くものではない(いつか)ことを学びました。人の心の声に寄り添えたと、相手の気持ちになって話し合いができたときはじめて「わ」が生まれ、同じ方向を向いていきます。「わ」に関して、音楽では音の重なりによるハーモニーを「和音」と呼びます。ハーモニーをつくるには、やはり他の音をよく聴くことなのです。その上で、自分の音を出し、一つ一つの音を出し、強弱を調節して、調和がとれず不協和音とならぬように、自分の音を出し、相手の音を聞いて調和する。「和して同ぜず」は、調和をつくる上で必要不可欠な言葉だと思います。(山根記)

## くらしと平和スクール連続講座・参加者募集中

過去に受講された方も初めての方も大歓迎!! 私達を取り巻く今日的な課題を勉強する場です。30回を迎えた「くらしと平和スクール」。昨年度に引き続き、連続3回の講座を準備しました。テーマは「社会保障と平和」「介護保険制度」「地域の見守り」です。励まし合いながら学習しませんか? ぜひ、一緒に参加しましょう。参加費は無料です。全3回の講座を全て参加された方は、皆勤を称え修了書を授与いたします。

講座番号	開催日時	講座名	講師	備考
1	11月30日(金) 14時~	Dr.本田の「社会保障切り捨て日本への処方せん」 会場:ふれあいセンター	本田宏氏 (外科医、NPO法人医療制度研究会 副理事長)	公開講座
2	12月6日(木) 14時~	「最新の介護保険制度について」 会場:ふれあいセンター	飯田まり子職員 (相談室/社会福祉士、介護支援専門員)	受講生限定
3	12月14日(金) 14時~	「高齢者見守り活動/悪質商法の手口と対処法、被害発見時の対応など」 会場:ふれあいセンター	秋山尚子氏 (公社 全国消費者生活相談員協会 会員)	受講生限定

申込締め切り日 **11月26日(月)** 受講申込 問合せ先 東京ふれあい医療生活協同組合 まちづくり委員会 社保・平和部会 ☎03-3911-3630 担当:天沼

## 2018年梶原健康まつり 日程のお知らせ

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
最寄り駅	都電荒川線「荒川車庫前」下車徒歩5分
内容	健康チェック・体力チェック、健康相談、住宅相談、模擬店企画、木工教室他、こども企画、ステージ企画、フリーマーケット
協賛団体	日本製紙物流(株)・(株)日刊スポーツ、(株)読売プリントメディア、東都生活協同組合、キャンモア、明美和菓子店、三王堂薬局、王子消防団第一分団、東京土建北支部、北区健康推進課王子健康支援センター、東京福祉大学、福島有機野菜ネットワーク、遊園地通り商興会主催「あらかわ遊園地通りマルシェ」
主催者からのお願い	●来場者の駐車場はありません。 ●ゴミの処分に協力ください。 ●自転車は主催者が指定した場所に止めてください。 ●アルコールはご遠慮ください。 ●喫煙は指定された場所をお願いします。