



**コラム
聴診器**

カリブ海に浮かぶ、一千万人の島国・キューバ。「医療先進国」として国際評価は高い。先の新型コロナ感染症では、独自に開発したワクチンと対処療法薬で感染拡大を抑え込み、ワクチン等の輸出の他に欧州を含めた約30か国に医療支援の医師団を派遣して注目を集めた▼それを可能にしたのが独自の医療システムだ。59年建国の憲法で、国民が充分な医療を受ける権利を規定し、医療費は完全無料で医学を含めた教育も無料。志があれば誰でも医者を目指せるようになった。医学教育・研究が発展し、人口千人当たりの医師数は8.7人と世界一の水準に。日本、米国の2.6人の3倍だ▼90年代以降のソ連崩壊と米国の経済制裁をきっかけに独自の医療システムがさらに進化したという。医薬品等が輸入できなくなったために自国内の開発・生産に迫られ、西洋医学と薬草・鍼灸等の伝統医学も取り入れた「統合医療」が発展し、他国に依存することなく安価に医薬品を提供できることになり、各種ワクチン、薬剤を輸出するまでになった▼また、限られた政府予算の中で国民の健康を維持するため、予防と健康増進に主眼をおいた「プライマリ・ケア」が重視された。その中心的役割を担うのがファミリードクター（かかりつけ医）で、百二十世帯／三百世帯に一組の医師、看護師がいる。毎日、外来診療と訪問看護を続け、健康や生活面の相談・指導を重ねていく。少ない医療費で大国と肩を並べる医療体制を保てる基礎となっているのがこの地域医療だという。当生協の医療活動動向に生かせるよう学ぶ機会を持ちたいものだ。（有）

知って得する 紙上「健康づくり講座」 第 30 講

介護保険の現状と将来への備え

フクシのなべさん 渡邊 秀雄

2025年3月23日、ふれあいセンターにて開催された講演会で、「フクシのなべさん」と渡邊秀雄氏が講師を務めました。渡邊氏は、特別養護老人ホームの元施設長であり、介護職歴25年以上のベテラン。社会福祉士・介護福祉士の資格を持ち、介護講師や相談支援など幅広い分野で活動しています。今回の講演では、長年の経験に基づく実践的な知識や、介護現場のリアルな課題について語っていただきました。

介護サービスの需要と介護職の人手不足

高齢化に伴い介護サービスの需要は増加していますが、現役世代の減少により保険料収入は伸び悩んでいます。このように介護保険は、これから厳しい状況が続いていきます。また、介護職は身体的・精神的な負担が大きいにも関わらず、賃金水準が低い傾向にあり、介護職の人手不足も改善しておりません。

これにより、給付費の抑制が不可欠となり、介護度の重い方（要介護3以上）にサービスの重点を置く、利用者負担の増加（今は1割負担がほとんどですが、2割負担が普通になる）などが検討されており、気軽に介護サービスを利用できなくなる可能性があります。また介護サービスは市町村が運営主体であるため、地域によってサービス内容や利用者負担に差が生じることがあります。

この先の備え

こういったことを聞くと、何となく不安に思うという方が多いかと思います。大切なのは、今から介護が必要になったらどうしたいかを考えて、書面などに残

しておくことです。幸い、北区では「エンディングノート」を区民向けに作成し、無料でもらえます。是非、それを活用し、考えを整理してみてください。

介護が必要になったら、自宅で介護を受けたいか、施設に入りたいか、親族に頼りになる人はいるか。これらの自分の意志をきちんと周りに伝えてありますか。伝えていない方は地域と繋がっておく、高齢者あんしんセンター（地域包括支援センター）に相談しておくなどが大切です。住所地ごとに担当の高齢者あんしんセンターは決まっていますので、確認してください。

誰もが歳を重ねると、誰かに手を借りる、何かのサービスを利用する。普通のことです。是非、具体的に準備をしておいてくださいね。

漠然とした不安を取り除けますように。



各地域の包括支援センター

北区	 高齢者あんしんセンター(地域包括支援センター)のご案内 https://www.city.kita.lg.jp/socialcare-health/elderly/1008636/1008643.html
荒川区	 地域包括支援センターのご案内 https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a028/koureishairyou/soudammadoguchi/houkatsu.html
足立区	 地域包括支援センターのご案内 https://www.city.adachi.tokyo.jp/care-s/fukushi-kenko/koresha/hokatsushien.html
練馬区	 地域包括支援センターのご案内 https://www.city.nerima.tokyo.jp/shisetsu/koreikaigo/chiikihokatsushisho/index.html

北区・足立区・練馬区で無料配布されているエンディングノート（荒川区での配布はありません）。

各地の地域包括支援センターで受け取ることができます。

練馬区ではPDFをダウンロードし、印刷して使用することもできます。

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/chiikifukushi/kenriyogo/watashinoendingnote.html>



キッズメディアカル

番外編 2

「こいぬがうまれるよ」を 読んで

読書感想文 銀賞

前号に引き続き、銀賞に輝いた作品を紹介しします

私がえらんだ本は、「こいぬがうまれるよ」です。いのちと聞いてこの本が思い浮かんだからです。

お母さん犬が赤ちゃんをうむ時、「いっしょんなにこれ！」とびっくりしてしまいました。何にびっくりしてしまったのかというと、赤ちゃんがふくらみ入っていて、ぬれていて、ぬるぬるとしていいそうだったからです。あと、たまごみたいにフルンプルンしていいでした。

フニフニで、わたしがもったらう、おちちいそうでした。うまれてゆかにおちた時、赤ちゃんは痛くないのかとふしぎでした。

一番目の赤ちゃんが出てきて、あと何ひき出てくるのかとても気になりました。後で三ひきと分かりました。

お母さん犬が、赤ちゃんの入っているふくらむをやる時、歯でやぶるから、赤ちゃんをかまないとぶついているのだと思います。

わたしがもう一つびっくりしたのは、赤ちゃんは、耳と目がふさがっているのに、声は出せていたところ。お母さんからひきはなすと、すべになきます。しかも目が見えないのに、おっぱいをさがしあててのんでいてすごいと思いました。

この本を読んで、「赤ちゃんってすごい力を持っている！」ということが分かりました。一生けんめいに生きようとしている赤ちゃん犬をとおして、犬だけでなく、ほかのどうぶつや人けんのいのちも大切にしていきたいと思いました。

診療ダイヤのご案内



梶原診療所

		内科・小児科	整形外科
月曜日	午前	倉信・西本・堀（糖尿病内科）	本池
	午後	倉信・西本	本池
	夜間	夜間休診	
火曜日	午前	倉信・鶴若	本池・岡嶋
	午後	倉信・西本	鈴木
	夜間	渡辺	
水曜日	午前	倉信・渡辺・稲垣（循環器科）	本池
	午後	倉信・西本・渡辺	本池・渡辺
	夜間	夜間休診	
木曜日	午前	倉信・西本・渡辺	渡辺・東
	午後	西本・渡辺	渡辺
	夜間	夜間休診	
金曜日	午前	西本・渡辺・時田・長谷川	渡辺
	午後	倉信・渡辺・岡田・鶴若	渡辺
	夜間	倉信	
土曜日	午前のみ	西本(内科 第1・3・5)・倉信(内科・小児科 第2・4・5)・有野(整形外科 第4)・松本(内科 第1・2・3・4) 高橋 (整形外科 第1・3・5)	

※梶原診療所の第2・4木曜日午後の外来は14:45から受付、15:00診療開始



オレンジほっとクリニック

	月曜日	火曜日	水曜日
午前	村上	平原	谷田貝
午後	藤田	田邊	平原
夜間	木曜日	金曜日	土曜日
午前	岡田	平原（第1・3のみ）	土曜休診
午後	藤田	角	



宮の前診療所

	月曜日	火曜日	水曜日
午前	土屋(内科)	土屋(内科)	土屋(内科)
午後	渡辺(整形外科)	本池(整形外科)	荒巻(内科)
夜間			
夜間	木曜日	金曜日	土曜日
午前	川崎(内科)	土屋(内科)	土屋(内科)
午後	本池(整形外科)	土屋(内科)	東(整形外科)
夜間	能美(内科)	竹内(内科)	
夜間		当面の間、夜間休診	



ふれあいファミリークリニック

	月曜日	火曜日	水曜日
午前	角	角	午前休診
午後	田辺	岡田	藤田
夜間	木曜日	金曜日	土曜日
午前	鶴若	角	土曜休診
午後	鶴若	田辺	



KAJIWARA.CLINIC

梶原診療所では休診がある場合、ホットな情報をLINEとInstagramで配信しています



こんにちは。エゴスキューのトレーナーの佐野弘枝です。

エゴスキューは、アメリカで生まれた運動療法で、どなたでも無理なく始められます。長年の生活習慣で歪んで

お聞きします。

※「班舎」の名称が「ゴブクラブ」に変わりました。ゴブクラブは、組合員3人以上でつくることができ、医療・福祉についてもスタッフなどから直接学ぶことができます。

現在活動しているゴブクラブにおじゃまして「参加してみたいけど、どんな人が参加しているの？持ち物は？会費は？場所は？日時？誰に聞いたらいいかわからない」、そんな疑問をお聞きします。



しまった体を整え本来の正しい姿勢を取り戻すことで、様々な不調の根本原因を解決します。単に痛みを取るだけでなく、体が本来持っている力を引き出し、より活動的で質の高い生活を送るためのお手伝いをします。

長年悩んでいた「腰痛や膝の痛み、肩こりなどが楽になった」「階段の上り下りが楽になった」「姿勢が良くなったと言われた」など喜びの声は枚挙にいとまがありません。

まず、エゴスキューを体験してみませんか？人生100年時代と言われる昨今、心身ともに健康で、毎日いきいきと過ごしましょう。

第47回子育て教室終了式

3世帯4名が修了しました



一緒に体を整えませんか？

日時／毎週金曜日 10:00~12:00
場所／ふれあいセンター
費用／月2回:3,000円
月4回:4,500円
持ち物／タオル、飲み物、ヨガマット（なくても可）
申し込み先／佐野 弘枝 080-2747-0319

