

〒112-0012 東京都文京区大塚3の36の7・4階
東京保健生活協同組合
 tel 03(3947)7018・fax 03(3944)1326
 ホームページアドレス <http://www.thoken.or.jp>
 隔月5日発行／編集 機関紙委員会

生協だより

5月号

東京保健生協の現況

組合員数 47,920人
 出資金総額 1,947,749,750円
 1人当出資金 40,645円
 (2020年3月31日現在)

新型コロナウイルス感染症 (Corona Virus Disease 2019 : COVID-19)

俯瞰

1 感染拡大を防ぐ方法について

現在行われている施策は端的にいうと、コミュニケーション断絶、コミュニケーション断絶、コミュニケーション断絶。確かに個人が接点を持たなければ感染は伝播しませんが、正しい方法でしょうか。でも人間は社会的動物。集まり話すことは人間の本質です。その本質を断ち切る、という方法論ですからそう簡単ではありません。それもつながらの80%を無くせと言っている。我々愚かな人間には今はこの様な方法しか思いつきません。今が頑張り時です。

頑張り方で最も有力なのが「3密を避ける」事(図1)。(1)換気の悪い密閉空間(ムンムンとした空気)

(2)多くの人が密集
 (3)近距離(手を伸ばせば届く距離)での会話や発声
 どうしても集まる時は、風が通り抜ける程に換気をする、少人数で両手を伸ばしても隣の人に当たらない距離を保つ(最近ほろーシャルディスタンスと言います)、会話する時はつばが飛ばない様に静かに落ち着いて話すなどが必要です。

他者に移さないためにマスクは有効

また、少しでも咳をしている人がマスクをすると「他者にうつさない」という効果は絶大です。そして手洗い。石



大泉生協病院 院長
 齋藤 文洋

まず、相手を知らねば戦えません。知って弱点を見つければ、回避する方法を探ります。3人よれば文殊の知恵、そう思いながら、今世間を騒がせている「新型コロナウイルス感染症」を俯瞰したいと思います。なお名称について。感染症としての病気を言うときはCOVID-19、原因としてのウイルスの名前は重症急性呼吸器症候群コロナウイルス2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus 2 : SARS-CoV-2) と言います。

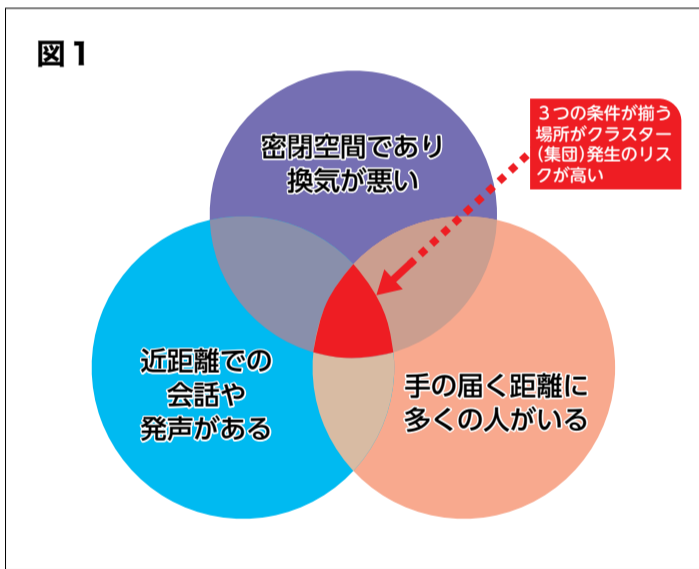


図1

2 新型コロナウイルスとは

基本は「かぜ」のウイルスです。基本はかぜですから初めは軽い咳や咽頭痛、微熱、鼻水はあまりない様で、厚労省の新型コロナウイルス感染症の基準でも「37.5度以上の熱が4日(高齢者や高血圧、糖尿病、心疾患のある方では2日)続

換をつけて30秒、上手に手を洗えば、コロナウイルスどころかあらゆるウイルス・細菌が洗い落とされてしまいません。困りに、銅板、段ボール.....

ル、ステンレス、プラスチックの表面についたウイルスは各々8時間、24-48時間、24-48時間、48-72時間でほぼ完全に死滅します。換気が不十分な空間では、ウイルスが「エアロゾル」という霧状になり浮遊します。この霧は3時間以上その空間を漂い続ければ、これを吸い込んだら感染完了。この時マスクの効果はあります。これが3密がいけない理由です。

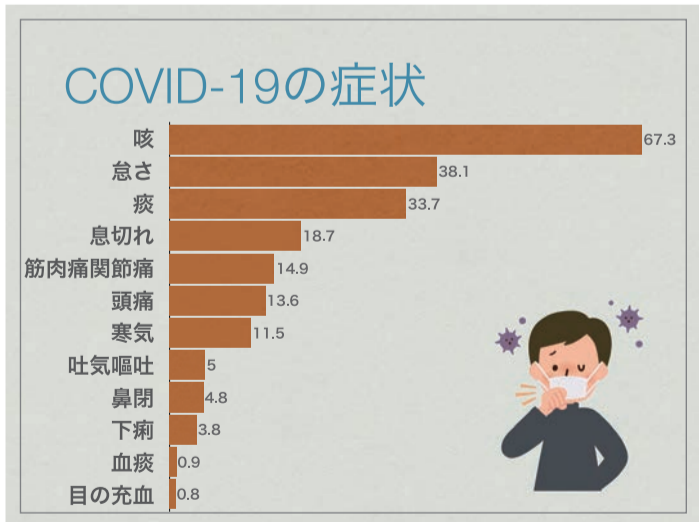
いたら、帰国者・接触者外来に相談することになっていきます。

新型コロナウイルス
 感染の特徴とは

今までの報告では体温が37.5度未満の微熱の方が48%もあり、症状も1週間以上くずくずしていることが多いです。そして重要な特徴は「異様な」怠さ。「さっきまで元気だった人が、数時間後、食事が取れないほど急ぐて衰弱していた」となったら重大な事態かもしれません。

COVID-19では、年齢特異性が高いことも特徴。全体の死亡率は2.3%程度ですが、40歳以下の人では重症化率も死亡率も極端に少なく、65歳以上では感染者の30%が重症となり、死亡率は60代、70代、80代以上でそれぞれ3.6%、8%、14.8%と急上昇します。

表1



COVID-19の症状

「第2版」(<http://www.hosp.tohoku-npu.ac.jp/info/information/226/>)というハンドブックを公表しています。参考にするとうれしいです。

「終活相談」に関する営業電話がありました。法人に「終活相談室」を開設して葬儀社への紹介につながった場合には葬儀代金の10%~13%を運営助成金として支払うという売り込み。医療・介護の事業所に「葬儀社への紹介料で儲けられますよ」という営業に驚くと同時に腹立たしさを覚えました。人生最後のセレモニーは自分が望んだように行いたいもの。「人生最後の時をどのように過ごしたいか」を身近な人たちと語り合いそして「私の意志」を伝えておくも大事です。東京保健生協では2008年に「私の意思決定」を作成し、病气や障害で自分の意思が示せない状況になった場合の意思を示すことを進めてきました。

「終活相談」に関する営業電話がありました。法人に「終活相談室」を開設して葬儀社への紹介につながった場合には葬儀代金の10%~13%を運営助成金として支払うという売り込み。医療・介護の事業所に「葬儀社への紹介料で儲けられますよ」という営業に驚くと同時に腹立たしさを覚えました。人生最後のセレモニーは自分が望んだように行いたいもの。「人生最後の時をどのように過ごしたいか」を身近な人たちと語り合いそして「私の意志」を伝えておくも大事です。東京保健生協では2008年に「私の意思決定」を作成し、病气や障害で自分の意思が示せない状況になった場合の意思を示すことを進めてきました。

「ライフデザイン」を活用して大切に生きてきた価値観や趣味、どのような介護を希望するかなど「過去・現在・未来に向けた自分らしい暮らし方」を記録することも奨めています。年を重ね、状況によっては考え方や望むことも変化するので、何度でも書き換えができます。家族や班会などで親しい人たちと「わいわい」と語り合いながら書くのがおススメです。困りごとや心配ごとを語り合うことで支え合えるのが生協活動の魅力、みんなで勉強しながら賢く終活準備をしていきましょう。

待合室
 常務理事 齋藤 恵子

2020年度

フレッシュな17名が入職

東京保健生協に4月1日付
で入職されたのは、歯科医師
1名、歯科衛生士2名、看護
師7名、理学療法士1名、言
語聴覚士1名、
介護支援専門員
2名、事務3名
です。

今回は新型コロナ
ウイルス感
染爆発の重大局
面を受けて、安
全確保を第一に
考え、法人地下
会議室と大泉生
協病院の2カ所
に分かれて辞令
を交付し、ネッ



大泉生協病院で



法人地下会議室で

マイクロプラスチックになってからでは遅い

練馬環境委員 小澤 陽子

環境委員会

環境委員会では、今年一月に一般社団法人J.E.A.N.の小島あずささんを講師にお呼びして学習会を行いました。

日本を含めて世界の海岸にはたくさんのごみが流れ着いています。人が入らない海岸、人口減少でごみを拾うことができない海岸、拾ったご

みを処理する予算が立たない海岸など映像とともに紹介されました。たとえ拾ってきれいにしても、また次々にごみはやってくるのです。そして、海岸だけでなく深海の底にも沈んでいます。もはや掃除はできません。海洋ごみのほとんどは、プラスチックのごみです。国境はありません。

海に漂っているプラスチックは、海に暮らす動物たちに多大な影響を与えています。オットセイの口にプラスチックの輪っかがはまってしまっていたり、アカウミガメの胃の中からシート状のプラスチック

が入っていたり、99・9%の動物がプラスチックを食べべているそうです。

問題はこれだけではありません。プラスチックは劣化して細かい破片(マイクロプラスチック)になっていつまでも物質として存在し続けるのです。また、プラスチック

は軽いため雨や風によって運ばれやすいので、どこへでも運ばれていきます。自分たちの出したごみが風に飛ばされ、川の多い日本では川から海へと流されていくそうです。さらに、プラスチックを加工するために有害な化学物質が含まれていることもあり、

それらも一緒に運ばれています。プラスチックの使用量を削減させることが何より必要になってきます。日本はまだですが、私たちにできることは、ごみになるプラスチックをできるだけ使わないことではないかと思われました。

保社会委員会

世界大会ニューヨークの中止と、これからの運動

常任理事 香取 三恵子

「人々の健康への懸念と、急速に蔓延するコロナウイルスの危険から人々を守るために、私たち世界大会・NY企

画委員会は、4月24-26日に予定していた世界大会、集会と行進を中止することを決めました。

しかし、私たちはこれまで作り上げたすべてを土台に運動を発展させるつもりです。私たちが築いてきた国際的な連合体は素晴らしいものであり、変化する状況のなかでも存続します。私たちは将

来に向けて運動を構築するための力強い土台を築き上げることができました。

われわれは、世界大会が目標に掲げた核兵器廃絶、気候破壊の阻止、社会的経済的正義のために、世界中の多くの場所できざまな形態の行動

がすでに計画されていることを知っています。皆さんが私たちの組織化の努力に寄せてくださった支援に感謝します。今後ともこの共同が続くことに期待し、皆さんの地域社会と各国での行動の成功を



後にはストレスが高まっています。特に辛いのは夜間のトイレ介助で、まとめて寝られず、この状態が続くのかと思うとAさんへの言葉がきつくなることになりました。そんな娘さんの態度が辛いという職員に涙ながらに訴えるAさん。娘さんも同様、で介護スタッフに涙ながらに訴えるAさん。娘さんも同様、で介護スタッフに涙ながらに訴えるAさん。

約3ヶ月の利用でしたが介護職員に「傾聴」と、利用者や家族との信頼関係を深めました。短期間でこのような関わりができたのは、通い、泊り、訪問介護・看護を一体的に提供し、顔なじみの関係を築ける看護小規模多機能型居宅介護事業所ならではの

「人々の健康への懸念と、急速に蔓延するコロナウイルスの危険から人々を守るために、私たち世界大会・NY企画委員会は、4月24-26日に予定していた世界大会、集会と行進を中止することを決めました。」

また、改憲をあきらめない安倍政権。例年おこなわれている憲法集会は、残念ながら中止が決定されました。今の様にいろいろ制限があるときは、皆さんのつながりと知恵が頼りです。工夫して活動したいですね。

3R(スリーアール) ~私たちが取り組める第一歩~

Reduce ~ごみの発生量を減らそう~

もの作る、売る、使う段階でなるべくごみが出ないような方法を選んでいくことです。詰め替えの商品を選ぶ、量り売りのものを買うなどの方法で、ごみを減らしていこう。



Reuse ~使えるものを繰り返し使おう~

マイはしやマイバッグ、水筒など何度も使用できるものを使いましょう。壊れたものは、新しく買う方がいいものなのか、修理すれば使えるものなのか考えてみよう。



Recycle ~再生して資源にしよう~

新聞紙やペットボトルのように、すぐにそのまま使うのは難しくても、分別して回収すれば、他のものを作るための資源として使えるものもあります。



くらしの中にあるプラスチックとプラスチックごみ

出典：「3Rの概念図」環境省「こども環境白書」ホームページ

シリーズ「介護の現場から」

利用者と家族に寄り添った介護

千石にじの家 鈴木 美香



遠方から通い介護をする家族がいます。Aさんの娘さん、は他県在住で、東京まで両親の介護のため、数年前から新幹線で行き来していました。

Aさんは長い入院を経て退院後、千石にじの家の利用を開始しました。娘さんは熱心に介護をしていますが、疲労が蓄積しており、Aさん退院

は軽い雨や風によって運ばれやすいので、どこへでも運ばれていきます。自分たちの出したごみが風に飛ばされ、川の多い日本では川から海へと流されていくそうです。さらに、プラスチックを加工するために有害な化学物質が含まれていることもあり、

それらも一緒に運ばれています。プラスチックの使用量を削減させることが何より必要になってきます。日本はまだですが、私たちにできることは、ごみになるプラスチックをできるだけ使わないことではないかと思われました。

また、改憲をあきらめない安倍政権。例年おこなわれている憲法集会は、残念ながら中止が決定されました。今の様にいろいろ制限があるときは、皆さんのつながりと知恵が頼りです。工夫して活動したいですね。

事業所通信



東京健生病院

訪問診療のご案内

膝の痛み等で日常生活の歩行が難しく、通院が困難になった場合や、脳梗塞等で入院加療した後に通院が難しくなった場合、また認知症や癌の終末期によりご自宅で過ごしたい場合など、安心してご自宅で診療が行える訪問診療があります。

当院では一人でも多くの患者様の訪問診療を行うために、新たに訪問診療の日程を増やしました。

金曜日の午前（糖尿病専門の先生が担当）と火曜日の午前（東京健生病院の常勤医師が担当）になります。

現在、文京区・豊島区及び北区（一部）の地域の約140名の方々の訪問診療を医師と看護師が共同で行っております。

す。

訪問診療では、主に診察やお薬の処方・調整、慢性疾患の管理や検査などを行っております。

症状に応じて他の医療機関とも連携し、急な症状変化の場合でも臨時・緊急として夜間や休日などの対応も行い、また訪問看護ステーションやケアマネジャー、調剤薬局とも連携し、安心して在宅で過ごせるようサポート体制に取り組んでいます。

今後ご自宅で訪問診療をお考えの際は、まずは東京健生病院・在宅医療部までご連絡ください。担当の看護師が相談に応じます。ご連絡先：03-3944-6123（直通）

訪問診療往診日

訪問日	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○ 隔週
午後	○	○		○	○	

大泉生協病院

万全の対策で発熱外来対応



大泉生協病院では、新型コロナウイルス感染症が流行しているため発熱外来を設けました。これは熱以外の受診の患者さんと、熱があり、もしかしたら新型コロナウイルス感染症かもしれない患者さんを同じ場所で診察することを避けるためです。小児科エリアを現在発熱エリアとし、入り口も別にしたことでいろいろな症状の患者さんが混ざって受診することをなくしました。

発熱外来は月・水・金曜日の九時から十一時半までとなっております。それ以外の日は重症の方を除き発熱の方の受診は発熱外来日まで待ってもらい再来か、もしくは保健所に連絡して他院へ受診してもらうこととさせていただきます。これはもし発熱の方を普通に診察してしまうと新型コロナウイルス感染症だった時に保健所から最悪休診と言われしてしまうからの対応です。

発熱のある方は一度お電話で相談の上、受診をお願いしておりますので、ご協力お願いします。

鉄砲洲診療所建設コーナー

3月から仮診療所に移転しました

組織部 垣元彩香



寒い中約一ヶ月組合員さんに案内いただきました

老健ひかわしたでは、点滴と針をもって走りまわっている病棟でイメージされ

老健ひかわした

介護現場での看護師の役割

介護老人保健施設ひかわした

末広 善太

看護師とはまた違った光景が多く見られます。ひかわしたの看護師がどのような活躍をしているか、紹介させていただきます。

まず、夜間医師不在での急変対応や体調不良のある利用者の診察の補助、褥瘡処置といった本来の看護師の業務があります。その他に医療現場とは違う生活の場である老健では、入浴、排泄、食事の介助はもちろん、日々のレクリエーションで、ギターを弾きながら、みんなで歌ったり、季節の行事では踊ったりもします。比重の半分は介護業務で利用者の多くの笑顔に触れることができます。

最近の特徴として、利用者の重介護化にもなっており、施設での看取りのケースも増えています。昨年度は、5名の方が最後をむかえられました。不安な気持ちの家族に何度も言葉かけし寄り添うことや、利用者の「一目家を見たい」という

気持ちに対し検討したり、お酒のみたなど、家族、本人の気持ちにそえるようなアプローチをしてきました。今後、看取りのケースも増えてくるのが予想されます。看護師は、介護職に比べ、人の死に直面することが少なからずと思えます。すべてのスタッフが、同じように取り組めるようにリーダーシップをとっていきたいと思います。

今回、ほんの一部分の紹介でしたが、少しでも我々の活躍のイメージがわいていただければ幸いです。



3月2日午後より仮の診療所での診察が始まりました。2月27日の診察終了後、総がかりで荷物を仮診療所へ引越すし、3月2日午前中に模擬診察をおこない診察の流れを確認、午後には診療開始となりました。

仮診療所は四階フロアに待合室・診察室・レントゲン室、職員の休憩室などすべてが入っています。フロア内は白と茶色の色合いで落ち着いた雰囲気です。ただ、まだ看板が届いておらず、診療所の場所がわかりにくいという課題があり、診療受付時間中は組合員さんが順番に外で案内に立ってくださっています。風が冷たい日も気温が低い日もお手伝いいただきました。そのかいもあり、だんだんと患者さんに周知されるようになりました。

元の場所に新しく診療所ができるのは2021年12月。それまでは仮診療所に診察をお願いします。

住所 中央区新富2-4-14 新富田所ビル四階



リニューアル後のトップ画面



やさしい色合いでソフトなイメージに



東京保健生協の ホームページ リニューアル!

新アドレス <https://tokyo-health.coop>



3月中旬より、東京保健生協のホームページをリニューアルしました。改善点を、簡単に紹介します。

改善1

ドメイン変更

今回のリニューアルにあわせて、WEBサーバー(ホームページのお家)を引っ越しし、ドメイン(ネット上の住所)も変更しました。ドメイン名は「.coop」(ドット・コープ)、アドレス名は、「東京ヘルスコープ」です。外国人の方が見ても、東京保健生協だと一目でわかるようになりました。HPH活動など、私たちの活動が国際的に広がっていますので、これに対応しました。

改善2

防御力アップ

インターネットのサイバー攻撃からの防御力(安全性)をより高めました。

改善3

スマホで閲覧可

PC版(パソコン画面)だけではなく、スマホ(スマートフォン)でも、閲覧できるようにしました。若い世代の方たちに東京保健生協のことを知っていただく機会が増えると思います。

改善4

イベント参加受付がスマホから

現在(3月 日)、新型コロナウイルス感染症対策のため組合員活動は自粛、一時お休みしていますが、今後、保健講座はじめ各種のイベントの参加受付は、ホームページ、スマホからできるようにします。

改善5

様式・書式をHPからダウンロード

支部運営委員のみなさんが活動に必要な様式・書式をホームページからダウンロードできるようにしました。ID、パスワードは、支部運営委員会などでお知らせします。

改善6

求人募集のアクセスが簡単

求人(職員募集)のページを整理し、当組合への応募を検討している方がよりアクセスしやすくなりました。募集要項やリクルート用パンフをPDFでアップしました。

改善7

わかりやすく動画もアップ

HPH活動の成果、臨床研究の成果を掲載し、発信しています。国際HPHカンファ

改善8

各種一覧へのアクセス

事業所一覧、協議会一覧、支部一覧、班会一覧、居場所一覧など、調べたいことに早くアクセスできるよう工夫しました。

改善9

ユニバーサルデザインに変更

これまでのホームページのやや古くなったスタイルを刷新し、スライダー(画像が入れ替わる)の導入など、ユニバーサルデザインに変更し、東京保健生協のイメージがアップするように工夫しました。

改善10

法人広報委員会 責任者

ぜひ、一度アクセスしてみてください。ご感想をいただければ幸いです。今後の改善に活かします。

法人広報委員会 責任者
松本 浩明

わたしたちの事業所紹介

第1回

東京保健生活協同組合本部事務局

組織部 平澤 民紀



各事業所を支えている本部メンバーのみなさん。コロナ対策のため距離を置いて

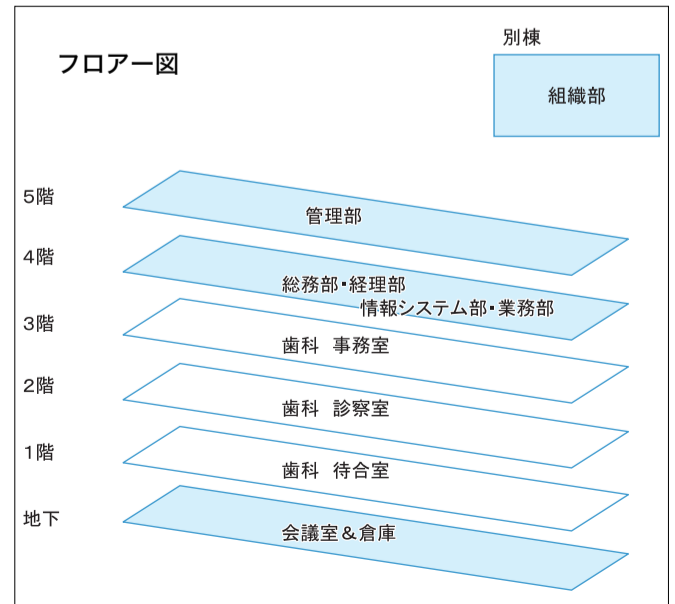
所在地は文京区大塚で、茗荷谷が最寄り駅です。すぐ近くに筑波大付属小があり、印刷会社の小さな町工場が多くあった地域で、今も時々印刷機の音がリズムカルに聞こえてきます。

ひかわしたセツルメント歯科診療所の4階・5階と隣のビル1階の3フロアに収まり、管理部・経理課・総務課・組織部の4部署で構成されています。

患者と接する事が少ないだけに、職員や組合員の動きやすさ・活動しやすさをバックアップして医療介護サービスの充実・組合員活動の活性化に貢献するのが願いです。25名の職場ですがチームワークの良さが自慢です。



外観



支部長推選

虹をかける人

玉林さんは、20数年前大泉生協病院設立にゼロから携わり、地域に頼られる病院へと育て上げた大黒柱の一人です。



石泉支部
玉林
宗次郎さん

90歳の今も石泉支部(組合員約1900名)の要として活躍されています。パソコンの知識も詳しく、今年100号を迎えた支部機関誌作りも担当しています。毎月の「ほんわかかる」では健康や医療情報をわかりやすく伝える「ためになる話」コーナーを担当し、皆さんからとても喜ばれています。ご自身のフレイル予防にも熱心

で、コロナ対策での自粛の際も、毎日セラバンド体操等を実践、一日一万歩を目標に元気に散歩されていました。医療生協の意義、理念等の理解も深く、地域まるごと健康づくりの先頭に立ち、地域をくまなく歩いて対話し、組合員を増やして続ける姿は今も変わありません。尊敬する大先輩です。(石泉支部支部長 渡辺功子)



組合員さんからの活動報告

よみせ通り「いこいの家」

台東区

引越して 新装オープン



よみせ通りいこいの家は、2020年1月より移転し新しい場所で活動を再開しました。新しい所在地は元の場所からよみせ通りを真直ぐ根津診療所より歩いた所にあります。団子坂下の交差点のすぐ近くです。

新しい場所は、元は組合員が床屋さんをやっていた建物です。お貸しするなら信頼できる保健生協へご理解をいただきました。組合員さん同士の口コミと繋がりでとても良い場所を確保することができました。これも医療生協ならではの活動です。



以前にもまして、みんなの居場所としての愛着が深まりました。

新しい場所は、よみせ通りに面しているため多くのご近所さんが覗いていかれます。転ばん体操に飛び入りがあったり、谷中小学校に近づいたため子どもたちも以前よりも顔を出すようになりました。

広さは半分になりましたが、工夫しながら以前と同じ活動を始めています。

あいにく活動を再開した途端にコロナ問題が起きてしまい3月から活動が中止になりましたが、電話やメールで「元気？」と連絡をとりあっています。4月からはまた元気いっばいに活動を再開していきたいと考えています。

谷中初音支部 小野 姉美枝



地域の医療・福祉を守るため 職員一同がんばっています！

～増資で事業を支えてください～

日頃より組合員活動にご協力して頂きましてありがとうございます。この間、新型コロナウイルス感染防止のために組合員活動を休止した影響でみなさまのご健康に支障をきたしていないか案じております。

東京保健生協の医療・介護・歯科の事業所は、新型コロナウイルスの感染者拡大の中、地域の医療・福祉を守るため安全を第一に考えながら日々奮闘しています。しかし、新型コロナウイルス感染の影響で、4月からはじまった2020年度上半期の事業運営は大変厳しい状況が見込まれます。

東京保健生協の事業は組合員のみなさまによって支えられております。出資金は医療・介護活動のための医療機器や設備の購入と修理の資金として使われます。今年度は2億を予定しております。

社会的な不安の大きい中ですが、東京保健生協が地域で役割を發揮するために、心より増資へのご協力をお願いいたします。

理事長 根岸 京田



自前で作ったフェイスガード

出資金の増資は下記の方法がございます。

- ① 近隣にある東京保健生協の事業所の窓口でお手続きください。
- ② ゆうちょ銀行から振り込み用紙でお振り込みできます。専用の振り込み用紙が組織部にあります。必要な方はご連絡ください。
口座番号番号00190-8-364597
加入者名 東京保健生活協同組合
- ③ 所定の用紙にご記入して頂ければ銀行でも自動振込できます。自動引き落としをご希望の方は本部事務局までお問合せください。引き落とし額は二千円以上でお願いします。
<03-3947-7082>
- ④ お知り合いの組合役員の方にお渡しください。
毎月定額(千円～)を積み立てる「つみたて増資」もあります。

たのしく集って みんな元気に 班会紹介

竜泉支部

スクエアステップ班

竜泉支部のスクエアステップ班は昨年誕生いたしました。毎月第3水曜日午後2時から、竜泉協立診療所の3階で軽い準備体操をしたあとにはじめます。

休憩をいれて2時間くらいおこないます。

ステップは自分の前に進む人のステップを見て、同じステップを踏むというもので、頭を使います。なかなか楽しくよい運動になります。

今は常時だいたい7人が参加しています。何をしても苦痛と思うと続けられませんが、スクエアステップは楽しく気軽にできるので皆さん続いています。楽しく体を動かすことが一番ですね。参加希望の方はお気軽にお越しください。
松井 二三代



スクエアステップ を始め

私がスクエアステップを始めて8か月余り。6か月くらい前からは週に2～3回おこなっています。歩く速度も速まり歩幅も広がり、体調も良好。

自分の経験から、少なくとも週に一回くらいの運動と、たとえどんなことがあっても諦めずに続けることが大切だと感じています。

鈴木 則子

気軽に 参加してね

開催日：第3木曜日
14:00～

場所：竜泉協立診療所3階

※現在はコロナ感染対策としてお休みしています

家でできるフレイル予防体操

立って行う運動

新型コロナウイルスの影響で家に閉じこもっている方も多いのではないでしょうか？

「動かないこと(生活不活発)」により、身体や頭の動きが低下し、フレイル(虚弱)が進んでいきます。そこで、フレイル予防になるような家でできる体操を紹介いたします。筋力トレーニングは、フレイル予防に役立つとともに、筋肉の質を向上し、糖尿病予防や筋肉減少症(サルコペニア)の改善も期待できます。まずは、これらの運動を3か月間、行ってください。「歩きやすくなった」、「疲れにくくなった」、「素早く動けるようになった」等の効果が期待できます。



かかと上げ30回
ふくらはぎの筋肉を鍛えます
*踵(かかと)をしっかり持ち上げる
(足指で床を押し、バランスをとってください。)



脚を開く 左右20回
太ももの外側・内側の筋肉を鍛えます
*股関節からしっかり動かす
(脚を開く際は、小指から上げるよう、意識してください。)

立ち上がり20回
太ももの後ろ側の筋肉を鍛えます
*椅子からの立ち座りを繰り返す
(重心を前方に、足指でしっかり床を押しように意識してください。)



椅子に座って行う運動

足首の運動 50回

下腿の前面やふくらはぎの筋肉を鍛えます
*つま先上げとかかと上げを交互に行う。
踵をしっかり上げ下げしてください。
足指のストレッチを行うことで運動しやすくなります。



もも上げ 50回
股関節周りの筋肉を鍛えます
*太ももをできるだけ高く上げる



膝を伸ばす 左右30回
太ももの前の筋肉を鍛えます
*膝をしっかり伸ばし、かかとを前方に押し出す



膝を伸ばして足の開閉 10~30回
太もも内・外の筋肉を鍛えます
*股関節を大きく動かす



悪いクセ

今回は歯ぎしり、くいしばり、歯列接触癖についてお話しします。

歯ぎしりとは上下の歯を擦り合わせることで、寝ている間にギリギリ音を立てていることを家族に指摘されたとか、自分の首で目を覚ますことで自覚することがあります。概ね寝ている際に行われますが原因不明。くいしばりは上下の歯を強く噛み合わせることで寝ている間だけでなく起きている際にも無意識に行ってしまうことがあります。

歯ぎしり、くいしばりによって尋常でない力が歯に加わることで歯そのもの、歯を支える骨、その骨を支える顎関節、咬む筋肉に負担がかかることで問題が起る可能性があります。



病院でもらう「かぜ薬」

西参道薬局 最上 知子

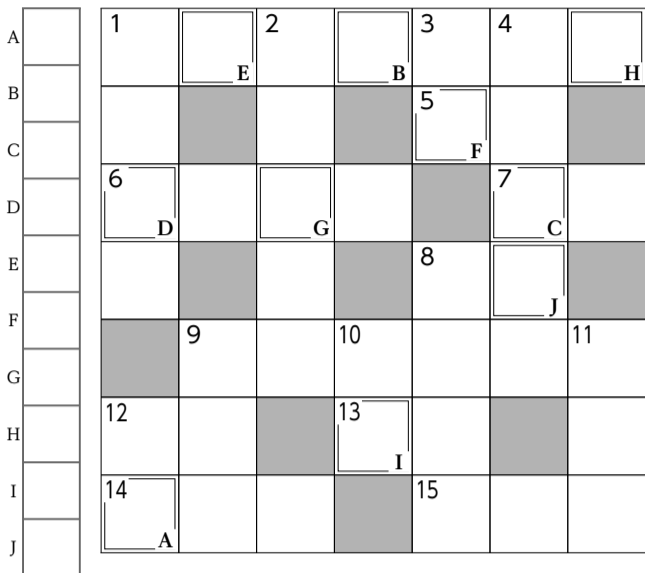
かぜとは「かぜ症候群」と以前はかぜをひいたら抗菌薬の効かない細菌性耐性菌を作られる、熱や頭痛、咳やのどの痛み、鼻水などを伴うもの。ウイルス性のかぜには必要ありません。しかし、喉が赤くなり膿がつくような溶連菌などによる化膿性の咽頭炎・扁桃炎の時や細菌による気管支炎・肺炎などには抗菌薬が必要になります。お医者さんに処方してもらったら、用法・用量を守り、必ず飲みきるようにしましょう。中止してしまうと、抗菌薬

橋場診療所歯科 猿田 浩一

脳を鍛えて毎日元気! クイズ&パズル

図書カードをプレゼント

タテ・ヨコのヒントを読み、言葉でマスを埋めてください



解き方：A～Jの枠内の文字を順に並べてください

出題：鬼子母神診療所・倉持雅臣さん

ヨコのカギ

- 母の日に贈る花といえば
- 日照りの時に降る雨、干天の〇〇
- クチバシの下にある大きな袋が特徴の鳥は
- 地方公共団体で町より人口が小規模とされるものは
- 青は〇〇より出でて〇〇より青し
- 歌劇、主役の女性歌手のこと、男性はプリモウォーモというそうです
- 十二支の10番目、申と戌の間といえば
- 春の七草のひとつ、クレソンが似ていますね、でも科は違うそうです
- たてまえを除いた本当の気持ちのこと
- 書物、小型で携帯して読みやすい〇〇〇本、新書版より小さいね

タテのカギ

- 欠点がなくすべれている事
- 本性をかくしておとなしそくにふるまう人のこと、ぶりっ子
- 師としてあおき教をを
- 昔、学校でいろいろな雑用をこなしていた人の呼び方
- 映画、演劇で台本にないことを俳優が即興的におこなうこと
- 子どものおやつ、でもこれに体がつくと尿酸、痛
- 風と連想される、名前っておもしろいね
- 年齢の割に大人びていること、お〇〇ちゃん
- この内臓の塩辛は「このわた」
- 乗り物を使わずに歩くこと、駅から〇〇7分

答えは、ハガキに書いて送って下さい。ひとこと本紙の感想・意見をお書き願います。正解者の中から抽選で10名の方に図書カード(500円)をお送りします。

◇送り先

〒112-0012 東京都文京区大塚3の36の7
東京保健生協「生協だより」係

◇締切：5月31日必着

◇発表：7月5日号

前回の当選者(敬称略)

前回の正解は=イキルケンリ(生きる権利)でした。

- | | |
|-----------|-----------|
| 文京区 小川千恵子 | 練馬区 松原泉 |
| 文京区 高山佐代子 | 練馬区 井山彰弘 |
| 豊島区 長沼圭子 | 新宿区 野本ゆかり |
| 豊島区 井上和加子 | 中央区 田中ゆり子 |
| 練馬区 磯山淑子 | 台東区 武川俊一 |

文京 東京健生病院
大塚診療所

03-3944-6111
03-3947-5521

根津診療所
セツルメント菊坂診療所

03-3823-0096
03-3811-0016

介護老人保健施設ひかわした 03-5319-0780
千石にじの家 03-6304-1822

氷川下セツルメント歯科 03-3944-1321
ひかわした訪問看護ステーション 03-3944-1357



16

2つの選択肢があるとして、一つは確実に1万円がもらえます。もう一つはコインを投げて表が出れば2万円もらえますが裏が出ると0円です。どちらも期待値は1万円です。あなたどちらを選びますか? 別の場合を考えましょう。一つの選択肢では確実に1万円を払わなければならない。二つ目の選択肢ではコインを投げて表が出れば払う必要はありませんが、裏が出ると2万円払わな

利得と損失、2つの選択肢

東京保健生協 理事長 根津診療所 根岸 京田

ればなりません。どちらも期待値はマイナス1万円です。あなたどちらを選びますか? 古典的な経済学が前提とする「合理的な人間」であれば、期待値が同じなので均等に分布するはず。多くの実験結果から、大多数の人は前者の場合は確実に1万円を、後者の場合はコイントスにける方を選ぶことがわかってきます。私たちに利得の場面では確実なものを選択し、損失の場面ではギャンブルに走ってしまう傾向があるのです。得られる金額と失う金額を変化させた実験によると、損失場面での心理的負担は利得場面の約2.5倍と言われています。人は何かを得るよりも何かを失う方に敏感に反応するのです。これを「確実性効果と損失回避」と呼びます。2002年にダニエル・カーネマン教授

がノーベル経済学賞を受賞した「プロスペクト理論」は、このような「合理的でない人」を研究課題にしています。実際に八王子市では大腸癌検診の際に応用されました。大腸癌検診の便潜血キットを郵送で送付・回収するのですが、その際「今年度も大腸がん検診を受診すれば、来年度も便検査キットを送付します」という案内と「今年度大腸がん検診を受診しなければ、来年度は便検査キットが送付されません」という案内を無作為に割り付けて送付したところ、前者の検診受診率は22.7%だったのに対し後者は29.9%だったそうです。このような行動経済学の知識がHPH活動にも有用と考えられ、今後の応用が期待されています。

HPHとは：自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセスのことです

埼玉県新座市 女性
月に3回位麻雀をしている70代です。一人になってからの生活も20年になります。今が一番楽しいかな。
台東区 男性
毎号、はじめから最終ページまでくまなく読んでいます。今号は高岡和彦先生の「在宅看取り」についての記事に感動しました。
豊島区 女性
しばらく体調を崩して久しぶりに参加した新春のつどいは本当に楽しく、いきいきとニュースも楽しいひとときを思い出して読みました。
練馬区 男性
初めての解答です。毎号の記事を楽しんで読んでいます。組合員が生き

いを持って社会貢献しておられる様子うかがわれ、自分も可能な限りお役に立てればと考え日々生活しております。
練馬区 女性
6頁「在宅看取り」の記事。「終末を自宅で過ごしたい」患者の意志を尊重し、スタッフのかわり厚くケアできた話、心にしみました。
豊島区 女性
「漢方の話」新薬でも大変良いと思いますが、漢方薬もじわじわ効く予防薬の効果が期待できると感じています。諸症状により種類が多くあると思えました。大変役に立ちました。
豊島区 女性
洋紙になって白く活字がハ

ち勝つ体力をつけたいです。
文京区 女性
新型コロナウイルスで休校になり、子どものいない学校はあまりに静かです。早く元の生活に戻りたいです。
練馬区 男性
毎月一回大泉生協病院に通院しています。また、3年前より透析をうけながらの生活です。コロナウイルスが一日も早く終息することを祈っています。手洗い・マスク着用は必ず皆さんも守って守ってほしい(他人に迷惑をかけるためにも)。
練馬区 女性
練馬区民になって三年、生協だよりは医療の現状・料理・住民の声等々大変参考になりました。毎月楽しみにしています。
練馬区 女性
まだ仕事(パート)をしています。自分の体は自分しかわからないので相談しながらゆとりとマイペースでやっています。いろいろ知識を覚えるのに役立っています。ありがとうございます。



すこしおクッキングレシピ

ドライカレー

🍴 1人分あたり エネルギー 457kcal 食塩相当量 1.4g

(カロリーにはご飯約150g分を含みます)

介護老人保健施設ひかわした
管理栄養士 中田奈穂

材 料 (4人分)

- 牛ひき 100g
- 豚ひき 100g
- 人参 中1/2本 (40g)
- 玉ねぎ 中1.5個 (280g)
- にんにく 小1/2かけ (2g)
- サラダ油 小さじ1 (4g) * 1
- サラダ油 大さじ1 (12g) * 2
- 有塩バター 大さじ1 (12g)
- カレー粉 大さじ5/6 (5g)
- 食塩 小さじ2/3 (4g)
- コンソメ(顆粒) 小さじ1/2 (2g)
- トマト 小1/3個 (40g)
→ トマト缶でも可
- トマトピューレ 40g
- パセリ(乾燥) 適量→お好みで
- たまご 1個→お好みで

作り方

- ①人参、玉ねぎ、にんにくはみじん切りにしておく。
- ②トマトは湯剥きをして、サイコロ状に切っておく。
- ③カレー粉は炒めて香りを出しておく。
- ④卵はゆで卵にしておく。(お好みで。なしでもOK。)
- ⑤みじん切りにした玉ねぎの1/3量をサラダ油(*1)で色付くまでよく炒めておく。
- ⑥にんにくをサラダ油(*2)とバターで香りが出るまで炒め、そこにひき肉、人参、残りの玉ねぎの順に加えてよく炒める。
- ⑦そこに食塩、コンソメ、トマト、トマトピューレを加えて煮込む。
- ⑧ご飯にかけ、上にお好みでゆで卵とパセリをかけて完成です!



家庭料理の定番のひとつであるカレー。手軽に作るには、市販のカレールーを使うのが便利ですが、ちょっとひと手間かけてカレー粉を使って作ってみるのはいかがでしょう。

市販のカレールーは手軽ですが塩分その他、脂質も多く含んでいます。市販のカレールーを使うと塩分は一人分で約2.1〜2.4g。今回ご紹介するカレー粉を使ったドライカレーのレシピですと、塩分は約1.4gと大幅に抑えつつ、美味しく召し上がっていただくことができます。

カレー粉ははじめに個別で炒めておくことで、香りがよく出てより美味しくなります。是非お試しください!



虹のなかま

にじいろ俳句

コロナ禍や人なき校庭春の雨
苔庭に小さき花の色添えて
セラニウムここに居るよと匂いけり
ハチロー館跡地に小さき春来たる
路の躰長寿の友とシャンパンと

村木 幸子
小竹 紘子
上利 清枝
平山 雅美
岡田統久子

※今回の俳句は文京区の『ほんこま俳句』の皆さんから投稿されました。



文京区 高橋こうすけくん
ゆうすけくん



東京保健生協で生まれた
お子さん達です。みんな
すくすく育ってね。



文京区 西田みゆきちゃん



練馬区 山岸芽衣ちゃん

募集中!

- ☆赤ちゃんの写真
(区とお名前が載ります)
- ☆川柳および俳句
(お題は設定していません)

お問い合わせ・応募先

東京保健生協
組織部 電話 3947-7082
FAX 3944-1324
E-mail sosiki@thoken.or.jp

編集後記

今月号から生協だよりはリニューアルしました。「虹のなかま」や組合員さんを紹介する「虹をかける人」「事業所紹介」など新しいコーナーを作りました。また、文字を少し大きくし行間も大きくなりました。読んで感想をお寄せください。新型コロナウイルスによる緊急事態宣言中の今、東京保健生協の活動を組合員さんにお届けします。

◆住所の変更および定款外地域(部外)の組合員で勤務先が変更となった場合は事務局までご連絡下さい。

◆脱退・減資の手続きは定款外転居や死亡の場合を除き12月末までに申請し、出資金の返金は年度末とさせていただきます。(定款17条)ご理解とご協力をお願いします。

〒112-0012 東京都文京区大塚3-36-7・4階
東京保健生協事務局
☎03(3947)7018

地域に根ざし患者の立場に立って
どの医療機関の処方箋も受け付けます

寿々薬局 文京区本駒込1-1の8
03(5689)4644

くみ薬局 文京区小石川3-29の1の1階
03(5684)3345

薬剤師募集

どの医療機関の処方せんも受け付ます

いつでも気軽に相談できるあなたのまちのかかりつけ薬局 URL: <http://www.tmy.or.jp>

- ひかわ調剤薬局 文京区千石3-4の3
03(3944)1327
- さかした調剤薬局 文京区大塚6-3の3
03(3947)5523
- 西参道薬局 豊島区雑司が谷3-3の18
03(5396)3865
- 地藏通り薬局 新宿区水道町2の2
03(3235)0543
- ごんげん坂薬局 文京区根津1-27の2
03(3822)6371
- ひがし大泉薬局 練馬区福井台6-5の18
03(5633)0851
- 桜川薬局 中央区大船1-5の11の1階
03(3551)5872
- 一般社団法人東京メデイエール
03(3944)1238