

組合員10,000名をめざして
出資金一世帯5万円が目標

組合員数 5,783名
出資金総額 178,665,000円
(1人平均出資金額30,894円)

医療生協だより

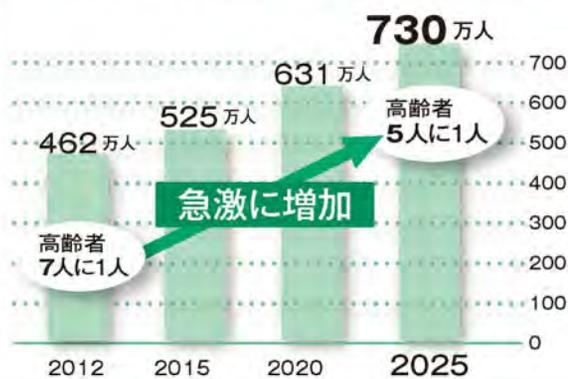
北多摩中央医療生活協同組合

〒184-0004 東京都小金井市本町 1-17-10
TEL.042 (382) 9112 / FAX.042 (382) 9107
ホームページアドレス <http://www.kitatama.coop/>

認知症予防に つながる 生活習慣

自分に合ったものを 組みあわせましょう

●認知症高齢者人口の推移 (「日常生活自立度Ⅱ以上」)



みんなの 脳トレ



金子 惇 医師

みなさん、こんにちは。むさし小金井診療所・みなみうら生協診療所金子 惇(まこと)です。今回は「認知症予防に繋がる生活習慣」についていくつか取り上げさせて頂きま

「認知症予防に効果的」ということで様々な商品が宣伝されていますが「一体何が本当なの?」と思うこともあるのでは無いでしょうか?今回、自分も改めて調べ直してみました!

結論から言うと、「1つの生活習慣だけで認知症を予防することは難しい」というのが大事なポイントだと思います。「あれが良さそう」「これが良さそう」と言われているものはたくさんありますが、どれも一つだけでは十分な効果は証明されておらず、色々組み合わせることが大事です。以下いくつか取り上げてもみましたがいずれも単独でなく自分に合ったものを組み合わせるのがお勧めです。

① 社会参加
最近よく言われることですが、「社会参加」はここでもキーワードです。「ダンス」「楽器演奏」「ボードゲーム」などがおすすめです。

② 食事
研究が多いですが意外とよく分かっているのがこの領域です。ビタミンB、葉酸(海藻、ホウレン草、ブロッコリー、マンゴー、いちご、レバーなどに多く入っています)は有効魚介類も良い効果があるようです!サプリメントより実際の食品の形でとる方がお勧めです。

③ 運動
運動も有用です!「何をどのくらい」という決まりはありませんが、無理のない範囲でやると良いと思います。①と組み合わせると「運動をするグループに入る」「おしゃべりしながらウォーキングをする」なども効果的と思われる。

第33回通常総代会開催告示

北多摩中央医療生活協同組合理事長 若松 洋

- 開催日時 2017年6月24日(土) 午後1時30分
- 開催場所 三鷹産業プラザ7階会議室
- 議案
 - 第1号議案 2016年度事業活動報告と2017年度事業活動方針決定の件
 - 第2号議案 2016年度決算報告及び損失処理案
 - 第3号議案 2017年度予算案決定の件
 - 第4号議案 理事・監事役員選挙実施の件
 - 第5号議案 議案効力発生案

以上

福島第1原発事故から6年が過ぎ、政府は3月末から4月にかけて、福島県飯館村・川俣町・浪江町・富岡町に出していた避難指示の一部を解除した▼3年前から始まった解除は計10例目となったが、先行した解除地域への帰還率は1割台にとどまっており、浪江・富岡両町では30代以下の7割前後が戻らないと表明している▼戻らない最大の理由は放射線への不安。廃炉への技術開発どころか燃料デブリの状況把握もできていない▼生活用水の安全性も不安なら医療体制も整っていない。雇用の場は限られているし、農地の多くは雑木の茂る原野になっている。風評被害も絶えない▼原発で福島を追われた全国2万人の自主避難者が、今度は深刻な被害が続く故郷に帰還するか否か(今村復興大臣によれば「自己責任」を迫られる▼原発も避難解除も国策であり、国による「棄民」政策だが、3月末に国会で成立した17年度予算(社会保障費の「自然増」を1400億円抑制し、高齢者を中心に医療・介護負担増を押し付ける)と一体のもの▼私たちが力を合わせなければ無慈悲な「棄民」政策は止まらない。(鈴)



「骨密度測定を受けたい」と一般市民が長蛇の列

—調布支部健康まつりに200名近くが参加



骨密度測定が大人気



童心にかえって輪投げゲーム



金魚は釣れたかな？



講演する富永所長

総会前にころぼん体操



調布支部主催の健康まつりは4月8日、調布文化会館たづくりの大会場で行われ、大盛況で終わりました。まつりは3部構成で行われました。

第1部は午前10時から健康チェック&ヘルスチャレンジです。調布市報でお知らせしたこともあって朝9時30分には行列、大半が骨密度の測定を希望する人たち。10時半には70人を超

えたので予約を終了、後から来られた人々には丁重にお断りしましたがお帰りになった方は50人以上になりました。高齢者の健康志向がいかに高いか改めて感じました。この4月から赴任された研修医の吉沢医師も手伝いに来られ、一人一人検査結果をチェックしながら丁寧に質問に答え

ていました。同会場内では輪投げ、模擬魚釣り、購買生協のマジックボックス、自ぎよう術の体験が行われ多くの来場者が楽しみ、広い会場も狭く感じさせました。

第2部は午後からのアトラクションです。三線、民謡、手品、健康体操、それにサブライズで生協組合員である市議さんのバイオリン演奏で会場を沸かせました。多くの参加者に満足させ

るアトラクションを演出できました。第3部はむさし小金井診療所の富永医師による講演です。

先生は、高齢になるとほとんどの人が病を持つているのは当たり前、これを病気と見るか加齢と見るかによって生きる気持ちが変わってくる話。また私たちが総会診療医(家庭医)の役割は病気だけ

を見るだけでなく、患者の生活環境も含め総合的に見ていると医療生協の進める診療方針について説明されました。講義を聞いて多くの参加者が早く調布にも診療所を開設してもらいたいとの思いを新たにしました。



吉沢医師を囲んで懇談会

「新しい研修医に次々と期待の声が小金井ブロック」

この4月からむさし小金井診療所に、吉沢亮平医師が入職されました。昨年の角医師の研修医に続き、今年4月7日の夜、デイサービスにおいて小金井ブロック会議の前に、支部長・運営委員さん

を交えて、懇談会を開催しました。参加者の自己・支部紹介と吉沢医師から生い立ちから現在に至るまで、お話をしていた



「患者・利用者の立場に立った目線で話しかけて下さるような信頼できる印象を受けたので、ぜひ長く続けてほしい」という願いが実現するよう、患者・組合員、医師・職員それぞれが育ちあえる環境を作

ていかなければと思われました。吉沢先生、これから宜しくお願ひします。



支部長合同会議が開催された。

食べて、しゃべって、大笑い!

理事・支部長合同会議で交流深める

武蔵野支部・緑町おしゃべりと食事会

4月11日に緑町公園集会室で10名の参加で班会を開催しました。

当日は、美味しい炊き込みご飯のお昼を食

べながら各自の近況報告で盛り上がりました。この4月からむさし小

金井診療所に入職された吉沢先生にきていただき、次から次へと日頃疑問に思っていることが質問として出され、話題はつきません。

長嶋さんのリードで頭の体操と称し手遊びをしましたが、スムーズにいかないとみんなで大笑いしたり、クイズをいち早く解く人も現れたり、楽しい時間が続きました。

最後は、三枝さんのハモ二カの伴奏に合わせて気持ちよく歌を歌い、散会となりました。

「多彩な活動が前進しているのがわかった。今後の活動の参考にしたい」4月1日(土)午後1時30分から第1回理事・支部長合同会議が開催され、23名が出席しました。支部長の集まりはこれまで各ブロックごとに開催されていましたが、全体で交流するのは今回が初めてのこと。最初に高木専務から「2016年度の活動のまとめと2017年度活動方針」の報告。続いて健康づくり委員の後藤景子さんか

「2016年度ヘルスチャレンジの取り組みについて」報告されました。最後に出席した全員から各支部の活動報告・交流が活発に行われました。

健康づくりで「健康寿命」を延ばそう



「健康づくり教室」って元気な人達だけがやるものだと思いませんか？

健康づくり教室講師 山口みな子

「健康づくり教室」は、1か月に2回土曜の午前は小金井で、午後は三鷹会場でそれぞれ行っています。

音楽に合わせたリズム体操とイスに腰かけて、自宅でも簡単にできる筋力を高める体操、呼吸に合せて、全身の筋肉や関節の可動域を広げる気功を取り入れた体操など、1時間30分程度動いて汗をかきます。これらの三種類の体操を組み合

つて元気な人達だけがやるものだと

けれど、若い時からリズム体操なんてやったことないし、難しそう。面倒くさそうと足が一步踏み出せない方の為に、生協の「健康づくり教室」の体操は何か会場まで自転車や歩いて来られる方ならどなたでもできる体操です。体操というより、音楽に合わせて足踏みしたり、移動したり、手足を曲げ伸ばしたりします。教室が始まって十数年になりますが、初めからずっと参加し続けている方もいます。全員がすっかり元気という方ばかりではなく、故障をわずかでも改善したり、立ち上がるのに困難

わせて行う事で、★筋力★バランス力★調整力★循環機能の向上を計ります。これらの力をつけることに依って転倒を予防したり、しっかりと歩いて行動範囲を広げたり、日常生活の中で運動習慣を身につけることができ、延ばすことに繋がります。要介護にならず、元気に長生きするには運動が大切だということは、頭では充分判っているのだ



健康づくり教室にぜひ気軽に参加を

な人がスムーズになつたりと、小さな変化を喜びながら、「継続」をモットーに続けています。数回にわたり、書いてお伝えした

新任医師(研修医)紹介



◆吉沢 亮平
出身地・東京都
趣味・バスケット、旅行

四月よりむさし小金井診療所に勤務することになりました吉沢と申します。

生まれは東京ですが、中学から大卒卒業までニュージージランドのオーランドという所に住んでいました。旅行が趣味で長期休暇の度に海外に行つて様々な人と出会うのが好きです。

今後家庭医として、皆様が元気になるお手伝いをし、少しでも地域の健康に貢献出来れば嬉しいです。これから宜しくお願い致します。

医療・介護の改悪は許さない

憲法も社会保障も「誰でもらしく生きる」ことを最重視しています。日本国憲法では、第13条では幸福追求権を保障しています。ところが政府は、社会保障費の削減を強行にすすめ、医療・介護の負担増や利用の制限、国や自治体が地域福祉から手を引き、地域住民の「自助・互助」に役割を押し付けようとしています。

- 介護保険利用料の原則1割 ↓2割負担化(2017年に法案提出)
- 介護保険利用料の負担額引き上げ(2017年度実施めざす)
- 年金額を段階的に削減。年金支給開始年齢を65歳からさらに引き上げ(2019年に向け検討し法案提出)
- 生活扶助基準のさらなる引き下げ(2018年に法案提出)



機会も設けないうまま、法案採決に突き進んだ暴挙は許されません。住民に負担を強いる制度改悪をやめさせ、国に社会保障の増進義務を定めた憲法25条に基づき政治へ転換させることこそ必要です。

今回は、「こむら返り」で芍薬甘草湯を服用している患者さんと薬剤師のやりとりを紹介いたします。患者・漢方薬は副作用がないから安全で、長い間服用していても大丈夫です。薬剤師…いいえ、間違っています。漢方薬は副作用がないから安全というのは、根拠のない話です。漢方薬も西洋薬と同様で、アレルギー性の副作用や服用量に応じて認められる用量依存性の副作用が起こります。患者…私が服用している漢方薬も？ 薬剤師…はい。今、服用中の芍薬甘草湯も副作用の報告があります。患者…どんな副作用があるの？ 薬剤師…芍薬甘草湯は名前の通り、芍薬と甘草の2つの生薬が含まれています。このうち甘草による「薬剤性偽アルドステロン症」と呼ばれる副作用が多く報告されています。患者…偽アルド？！難しく覚えてられません。

薬はなし



古川広志 本町薬局長

副作用を疑う合図について

今回は、「こむら返り」で芍薬甘草湯を服用している患者さんと薬剤師のやりとりを紹介いたします。患者…漢方薬は副作用がないから安全で、長い間服用していても大丈夫です。薬剤師…いいえ、間違っています。漢方薬は副作用がないから安全というのは、根拠のない話です。漢方薬も西洋薬と同様で、アレルギー性の副作用や服用量に応じて認められる用量依存性の副作用が起こります。患者…私が服用している漢方薬も？ 薬剤師…はい。今、服用中の芍薬甘草湯も副作用の報告があります。患者…どんな副作用があるの？ 薬剤師…芍薬甘草湯は名前の通り、芍薬と甘草の2つの生薬が含まれています。このうち甘草による「薬剤性偽アルドステロン症」と呼ばれる副作用が多く報告されています。患者…偽アルド？！難しく覚えてられません。

理事会だより



- 第9回理事会報告 3月18日開催
- 【報告事項】
 - ・2月度月次報告(経常利益367千円、累計16・634千円)
 - ・2017年度春闘要求書にもとづく回答について
 - ・人事報告
 - ・退職 龍恵子、布川藤枝(訪問看護SP、4月30日付)
- 【審議事項】
 - ・第33階通常総代会準備
 - ・2017年度予算案の件
 - ・北多摩中央医療生協の理念・行動指針案の討議について
 - ・2月度加入・脱退の件
 - 第9回理事会報告 4月15日開催
 - 【報告事項】
 - ・3月度月次報告(経常利益▲854千円、累計15・780千円)
 - ・決済事項
 - ・電動自転車 104千円
 - ・経理ソフト更新 518千円
 - ・東京民医連MJS導入費 256千円
 - 【審議事項】
 - ・2017年度予算案について
 - ・総代会準備について
 - ・東京西部保健生協からの「家庭医養成に関する法人間協議」の申し入れについて
 - ・当面する課題について
 - ・3月度加入・脱退の件

- ヨロのかぎ**
- 海や海辺を行われるスポーツのこと
 - 病気であがった体温、〇〇さまし
 - 10000の単位
 - 物質の三態とい
 - 固体、液体
 - 爪に絵を描いた
 - 10000の単位
 - 上がっていた相
 - 物がそれ以上、上
 - 猫の形の縁起
 - 物といえは
 - 開かずの踏切対
 - 策、〇〇〇〇交差
 - 嫌い↑○○
 - シヨパンの名曲
 - 英雄○○○○○
 - 軍隊○○○○○
 - ポーランドの民族
 - 舞踊に影響された
 - 火力の強い火の
 - 海豚ってなんの
 - 文につける「」
 - 「。」のこと
 - 生まれた川に
 - 戻ってくる魚、食
 - 用に人気
 - 「ね うしと
 - らう たつみ
 - なんのこと?

ABCの枠内の文字を順にならべてください

A	1	2	3	4	5
B	6		B	C	
C	8		9	E	10
D	12				H
E					
F				13	D
G		14	15		
H	16				G



読者の声

鷹市・女性

感じました。(三 せて頂きました。 隔月に発行してい 108名と大勢の 方が集いました。 何よりうれしかっ たのはお子さん2 人連れて若いお母 さんに参加してく されたことです。 療生協だよりの1 面、地域のふれ だよりを読んでい ます。クロスワー ドパズルは脳トレ にいいと思います。 (調 布市・女性)

「ヘルスチャレン ジ」の記事、おも しく読みまし ています。身近な 医療機関が発行し ているという感じ がすごく「たより」 があります。一人 で、親しみを覚え て中々続けるの ます。(武蔵野市・ 女性) 三鷹プロックの新 しいお子さんと高 齢者との交流の記 布市・女性)

答えはハガキに書いて送 ってください。ひとこと 本紙の感想・意見をお書 き願います。正解者の中 から抽選で若干名の方に Q.U.Oカード(五百円) を送ります。 <送り先>〒184-0004 東京都小金井市本町1-17 の10 北多摩中央医療生活協同組 合「医療生協だより」係

大腸がん検診をうけましょう

近年日本人に急増し ているといわれている大 腸がん。男性はおよそ11 人にひとり、女性はおお よそ14人にひとりが大腸 がんになると診断されて おり、がんの部位別で見 ると男性は第3位。女性 は第1位となっています。 (出典…人口動態統計20 15年) 年代別では40歳 を超えるころからリスク が高まり、60〜70代に発 症しやすくなっています。 早期の大腸がんには自 覚症状がありません。定 期的に検診を受けること によって早期発見・早期 治療に結びつけることが 非常に大切です。自治体 小 金井地域から手遅れ に行われる大腸がん検査 は、便潜血反応を見る方 法でおこなわれ、早期のガ ンの発見には有効です。 また非常に検査自体が楽 であり、苦痛を感じさせ ることなく出来るために 広く全国各地で行われて います。

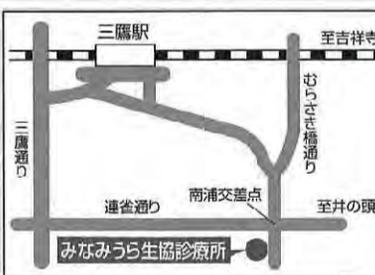
診療 あんない



むさし小金井診療所 TEL 042-382-9111 小金井市本町1-15-9

	月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時	内科・小児科 (富永) 内科(白戸) 往診(喜瀬)	内科・小児科 (金子) 往診(角)	内科・小児科 (富永)	内科・小児科 (富永) 内分泌・代謝 (西條) 往診(白戸)	内科・小児科 (金子)	富永 (第1・3・4・5) 金子(第2)
午後 2時~4時	往診(富永) 往診(白戸)	内科・小児科 (富永) 往診(金子) 内科(角)	内科(白戸) 往診(富永)	内分泌・代謝 (西條) 往診(富永)	内科(三浦) 往診(金子)	
夜間 5時~7時	内科・小児科 (富永)	診療変更・休診のお知らせなど				

★月曜・水曜午後の診療は休診です。
★4/28より内分泌・代謝内科外来は西條医師が担当しています。



みなみうら生協診療所 TEL 0422-48-4121 三鷹市下連雀7-1-27

	月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時	内科(榮) 往診(金子)	内科(榮) 整形外科(土岐)	内科・小児科 (金子) カメラ(橋本)	内科(榮)	内科(榮)	内科・小児科 (金子/第1.3.5) 内科(榮) (第2.4)
午後 2時~4時	内科(榮) 往診(金子)	内科(榮)	内科・小児科 (金子/第2.4) 往診(金子/第1.3.5)	内科(榮)	内科(榮) 往診(新名)	
夜間 5時~7時				糖尿(谷口)		

※エコー検査は予約により実施しています。 ※土曜日は医師が交代する場合があります

在宅医療の相談をお受けしています
○自宅での療養を希望される方
○外来への通院が困難な方
○必要時には入院の手配や各専門機関へ紹介いたします。
むさし小金井診療所 電話 042-382-9111
みなみうら生協診療所 電話 0422-48-4121

- 介護事業所案内**
- ◆のがわ訪問看護ステーション
〒184-0004 小金井市本町1-15-9
☎042-386-8311 Fax.042-386-8307
 - ◆のがわ介護相談室
〒184-0004 小金井市本町1-15-9
☎042-386-6330 Fax.042-386-8307
 - ◆デイサービスこがねい
〒184-0004 小金井市本町1-15-9
☎042-382-5519 Fax.042-382-5519
 - ◆ケアセンターのがわ
〒184-0004 小金井市本町1-10-5
☎042-381-4471 Fax.042-381-4479

どの医療機関の処方せんも扱います
いつでも気軽に相談できる まちの薬局
本町薬局
小金井市本町1の19の2 電話042(383)3515
連雀通り薬局
三鷹市下連雀7の1の26 電話0422(70)6326
薬剤師募集

小金井市 大腸がん検診
【期間】6月1日(木)から7月15日(土)まで
【対象者】小金井市にお住まいの方で40歳以上の方
【費用】無料