

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 5,785名
出資金総額 176,875,000円
(1人平均出資金額 30,574円)

医療生協だより 7

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/

介護保険制度をもっと 充実してほしい

調布支部が 組合員アンケート

介護保険についてのアンケート活動に取り組んで

調布支部は組合員の介護保険についての認識を調査するためにこの2017年3月、アンケート調査を行いました。組合員宅一軒一軒を訪問し、そのうち125人の組合員から回答がありました。

調査の結果、介護保険制度については半数の人が不満と答えています。理由には、保険料、利用料金が高い、制度がだんだん悪くなる、将来必要なサービスが受けられるか不安などを上げています。一方、介護制度を利用している人は満足、ほぼ満足が6割、制度が不十分ながらも役に立っていると考えています。

また、介護制度の利用方法について、知っている人は6割、しかし特養ホームの利用が介護度3以上になったことについては半数の方が知らないと答えています。

(任海千衛、理事・調布支部常任運営委員)



熱心に討議、調布支部総会

制度の見直しによって「予測される影響・困難」

| 順 | 生活援助のみ利用 (100事例) | % |
|---|-------------------|------|
| 1 | 日常の家事の支障 | 88.0 |
| 2 | 状態や病状の悪化 | 66.0 |
| 3 | 会話・コミュニケーション機会の減少 | 51.0 |
| 4 | 家族の介護負担の増大 | 38.0 |
| 5 | 生活全般に対する意欲の低下 | 30.0 |

全日本民医連では、政府の「介護保険制度改革の動きに対して、改革の標準があてられて

介護困難800事例からみる介護保険制度の問題点

全日本民医連報告

いる要介護1・2の利用者を対象に、本人・世帯の介護や生活の現状と、そのもとでサービスの切り下げや利用料負担の増加、利用料が高くなるなどの影響・困難が生じるか、全国の民医連の事業所によびかけ、調査を行いました。

事例紹介の一部から

■訪問介護・通所介護利用で限度額いっぱい。手すりは生活保護費をやりくりして自費でレンタル。

■年金は月7万円、サービスのどのひとつがなくても自宅での生活が困難に。

■夫婦合わせて生活保護水準ぎりぎりの年金。利用料が上がると生活費を削ることに。

■右麻痺・狭心症あり、調理や掃除などヘルパーの支援は生活上欠かさない。

■94歳の夫と同居。夫に収入はなく妻の年金だけで家計をやりくり。施設に入所する金銭的余裕はない。

■就労しながら娘が介護。「支援がなくなる」と仕事をやめなければ所は困難。

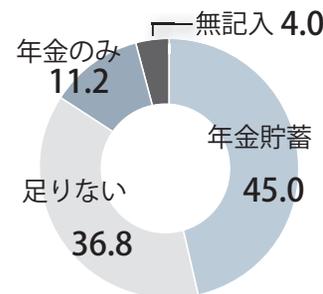
■在宅での生活がしだいに大変に。特養が選択肢となるが要介護2のままでは入所は困難。

■認知症が進行、家事全般が困難で体調管理難しい。総合事業ではサービスの低下をまねく。

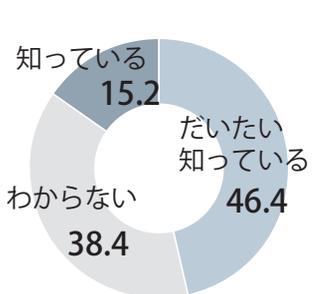
■基準額を2千円超えて利用料が2割に。ヘルパーの入浴介助とデイケアを減らす必要。支援なしでは夫婦共倒れのリスクが大きい。

■在宅での生活がしだいに大変に。特養が選択肢となるが要介護2のままでは入所は困難。

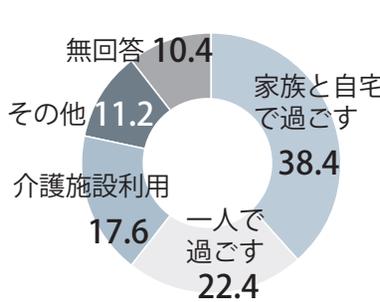
●老後の生活



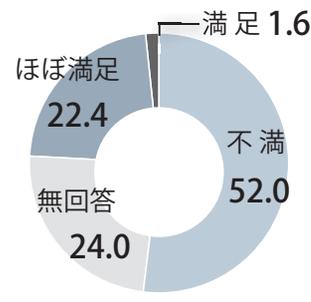
●介護保険の申請手続き



●介護が必要になったとき



●介護保険制度について



○安心して利用しやすい制度にしてもらいたい。

○ヘルパーなどの介護労働者の待遇改善が必要。

○福祉予算を増やして、安心できる老後をめざしてほしい。

○制度の仕組み自身がわかりづらい。

○ケアマネの対応が不適切です。

○年金が不安です。

○今は介護の利用料を払えるが、将来は必要なサービスが受けられるか不安です。

○介護保険制度が維持できるのだろうか。

○ケアマネの対応が不適切です。

○ヘルパーなどの介護労働者の待遇改善が必要。

○福祉予算を増やして、安心できる老後をめざしてほしい。

○制度の仕組み自身がわかりづらい。

○安心して利用しやすい制度にしてもらいたい。

アンケート調査結果

アンケートからの意見

近年の国会では、多数の法「改正」を一つに束ね、その一つひとつを十分に議論せず短時間で成立させるやり方が「常態化」している▼5月26日に「現役並み所得者」に3割の利用料を押し付ける「介護保険法等改悪案」が成立させられたが、長期療養病床の削減・廃止を前提とする介護医療院の新設、「自立支援」の名での給付削減、目的と役割が異なる介護と障害者福祉を同一事業所に担わせる「共生型サービス」の創設なども同時に成立させられた▼6月15日に「テロ等準備罪」法案が成立させられたが、これは277もの犯罪を一括して従来の刑法体系から切り離して、いわば戦前の「治安維持法」と同じ法体系に移すもので「何をすると罪に問われるか」さえ論議されないままでの成立となった▼国民に重大な影響を与える問題を一つに束ねて押しつけるやり方は「強行採決」によって「常態化」しているのだが、これは生活と権利を守る国民の力を強め、他方で与党自体の政治力・論戦力と権威を著しく破壊するものとなっている▼いずれ与党はそれを思い知ることになるだろう。(鈴)



健康、平和を守り、いのち輝く社会をつくろう！

第33回 通常総代会 ひらかれる



全議案が承認された第33回通常総代会

6月24日(土)、北多摩中央医療生活協同組合第33回通常総代会が三鷹産業プラザで行われました。総代会では四つの議案すべてが賛成多数で承認されました。

若松洋理事長の開会挨拶につき、来賓として武蔵野三鷹高齢期運動連絡会監事の北山征一様が挨拶されました。続いて高木広明専務理事から16年度活動のまとめ、17年度の活動方針が提案されました。2016年度は在宅医療を積極的に強めたことにより、経営改善が大きくなりました。1・516万円の黒字となりました。また医師会をはじめ、近隣の病院・

介護事業所との連携が広がっていること、健康づくりを中心に班活動の輪が広がっていること等報告されました。2017年度は医療・介護の改善で厳しい情勢の中、役職員の奮闘で3・000万円の黒字を達成すること、仲間づくりや健康づくりの課題など積極的に取り組むこと、居場所づくりや支部活動の強化で「地域の困った」を相談・解決する仕組みづくり等の課題について提案されました。特別提案として「北多摩中央の理念・行動指針」について報告、今後一年間かけてブロック、支部会議の場で大いに議論することなど提案

されました。また「今こそ日本国憲法を守り、いのちと暮らしを支える取組を強めよう」の特別決議が承認されました。討論では6つの指定発言が報告されました。

①前原支部・池谷孝子 総代、②上連雀北支部・水落正鋭総代、③調布支部・片平正夫総代、④みなみうら生協診療所・渡邊事務長、⑤介護相談室・阿部由紀子 理事、⑥調布支部・鈴木彰総代

総代会では3人以上仲間増やした組合員(10人)に対する顕彰及び毎月班会を開催し、1人以上仲間増やしの成果をあげた7つの班に対し、記念品と感謝状を贈呈しました。

仲間増やし3人以上
拡大表彰者(敬称略)
 (小金井ブロック)
 小林貞夫、池谷孝子、高江洲正子、阿部まり子
 (三鷹ブロック)
 野宮佳子、渡辺豊子 (調布支部)
 小田井文栄、相川隆司、片平正夫、任海千衛
毎月班会開催、仲間増やし成果表彰班
 (小金井ブロック)
 健康サロン班(南支部)、はなみずき太極拳班(東支部)
 (三鷹ブロック)
 脳トレ体操班(上連雀

北支部)、子育て班、牟礼・団地班(以上牟礼・北野支部)
 (調布支部)
 自衛術班、たこふ班

新役員体制
 理事長・若松洋(再)
 専務理事・高木広明(再)
 常務理事・岡崎圭子(再)
 柳沢浩一(再)
 富永智一(再)
 理事・阿部まり子(再)
 阿部由紀子(再)
 伊東昇子(再)
 岩井美香(再)
 岩井美代子(再)
 上杉アヤ子(再)
 小笠原彰一(新)
 小沢宏作(新)
 小川正(再)
 川村誠一(再)
 桐山まき(再)
 栗原寿子(再)
 斉藤文清(再)
 斉藤優(再)
 堺田耕(再)
 曾田定(再)
 任海千衛(再)
 三輪絹子(再)
 渡邊博(新)
 監事・矢澤順行(再)
 萩原泰宏(新)
 橋本昇(再)

退任理事紹介
 今回の総代会をもって退任される理事のお二人です。長い間おつかれさまでした。
 前理事・勢 壮史(4期8年)
 前理事・千葉 睦(4期8年)

大腸がん学習会

小金井ブロック



吉沢医師が講演

「大腸がん博士になりました!」と組合員の喜びの声です。5月30日、小金井ブロックが主催する大腸がんの学習会は17名が集まり、吉沢医師の自己紹介で和やかにスタートしました。

大腸の役割や大腸がんの原因について説明を受けた後、5年の期間を経て、腫瘍の実際の写真をしながら、進行の度合いを確認することできました。また、早期に発見すれば治る可能性が高い大腸がんですが、初期の自覚症状はほとんどないが大腸がん検診を定期的に受ける大切さを学びました。

介護保険の今とこれから

武蔵野支部

共に介護を学びたい、励ましあいネットワーク主宰する藤原るかさを講師にお願いしました。

藤原さんは現在もヘルパーとして一日中働いてお忙しい中、武蔵野に来ていただきました。武蔵野市の総合事業についても及び、介護の現場から見た高齢者の価値観・生き抜く判断の連続が生活。そして今後増え続ける認知症の対応、施設入所利用時・在宅での介護の費用等も例に挙げました。すでに要支援1・2が日常生活総合事業に移り、さらに要介護1・2の生活援助が介護保険から外されることは、加齢により身体

その後の「健康チェック」の結果をひとりずつアドバイスしたり、愚痴まで聞いていたりして先生の帰り時間は内心ハラハラしていました。皆さんすっかり金子先生の診察日に金子先生の診察日など聞いたりしました。最後に「医療生協に加入して組合員になりましょう」と薦め約束を取りました。(前原支部 支部長・池谷孝子)

健康チェック教室 に30名の組合員・住民が参加

前原支部



金子医師からもアドバイス

私の住んでいるマンションで、今年世帯数の1割以上にあたる組合員さん(200世帯中26世帯)に達し、組合員さんからの要望もあって久しぶりの「健康チェック教室」を開催しました。参加者は思ったより少なく30名足らずでしたが、他支部や職員の応援もあって

楽しく家庭的なお祭り気分でした。
 初参加の方が半数以上でしたので非常に喜んでいただき、「これからも時々開催してほしい」とか患者さんの家族も「来て良かった」と言ってくれました。
 またむさし小金井診療所の金子医師も参加されました。金子先生が沖繩の離島に勤務していた頃の体験談は皆さん楽しく聞きほれ、

健康づくりで「健康寿命」を伸ばそう



健康づくり教室講師 山口みな子

今回は私が「健康づくり教室」への参加のお誘いや、体操の内容などについて書きましたので、今回は「小金井教室」の参加者の皆さんから十年以上にわたって参加し続けている4人の方に語って貰いました。より元気で生き生きとした生活を送るために、ちよっぴり頑張っている皆さんの姿を感じて頂けるでしょうか。

健康づくり教室の仲間に入れていただけて十数年。お陰様で健康老人を

自負しております。山口先生が参加者の質問に丁寧に答えて下さり、ウン・ウン・ソウナノ・ソウナノと笑いもありながら、毎回和やかなグループだと思っております。今、私は先生の教えを夫の介護にも役立させていただき感謝です。(岩井敬子)

60歳近くになつて腰痛、運動不足、体力のなさを感じていて、見つけたのがこの「健康づくり教室」でした。入会してみると同年代以上の方々が多くいて、音楽にあわせてうまく動けなくても、楽しくやる事が出来る



写真は健康づくり三鷹教室

来ています。家で出来る体操をやったり、月2回の教室ですが、腰痛で通院することが少なくなっているのが嬉しいです。

(矢島幸恵)

毎日が楽しみです。体操が終わった後の体が軽くなりほどうよい疲れがとつても快適です。ずっと続けたいと思つています。山口先生も大変ステキな方で嬉しいです。(布施菊代)

自分の足で、少々脚気味、美しくない年代もの膝、下肢静脈瘤でこぼこの青筋だらけの73歳目前と、こんな足ですが有難いことにまだ元気で。旅行、音楽会、展覧会、ショッピング自然の中へのウォーキング

夏には熱中症に注意!



むさし小金井診療所 医師 角允博

熱中症とは高い温度の環境で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節がうまくいかず、時には亡くなることもある怖い病気です。夏の暑さが原因となっている病気で、大半の方が夏にかかります。

注意が必要です。高齢者は体温を調節する機能が低下してきます。暑さに気づきにくかったり汗をかき能力が低下したり、体の水分の量が少ないなどの原因で熱中症になる危険性が高いと言えます。子供も体温を調節する機能が発達していません。体が小さいため環境の変化を受けやすく、腎臓の働きも

大人と比較して弱いため気温の変化の影響を受けやすく、熱中症には注意が必要です。熱中症の症状はめまい、気分不快感、頭痛、吐気、だるさ、筋肉がつかないなどの症状がでます。重症になつてくると呼びかけに反応がない、手足がうまく動かない、けいれんなどの症状を起すこともあります。このような症状が見られたときの対応として、涼しい環境に移動して服を

脱がせて体を冷やし、水分(スポーツドリンク、食塩水など塩分の入ったものが有効です)を補給し、重症の症状が見られればすぐに病院への受診を考えなければなりません。

熱中症を防ぐためには①暑さを避ける工夫をすること。(暑さの強くなる時期には長時間暑いところに行かない、我慢せず冷房を入れる、風邪通しのよい服を着るなど)②こまめに飲水摂取を行うこと(喉が乾く前からの水分補給をします)③暑

くなる季節の前に、日頃から徐々に熱さに慣れる体作りをすること(急な暑さに人の体は対応ができません。やや暑い、きついと感ずる環境で30分程度の運動を2週間くらいで体は慣れてきます)④皆でいるときはお互いに配慮すること(休憩時間をお互いに取りよう心がける、声を掛け合うことなど)これらの対策が熱中症の予防には必要になつてくると考えられます。

皆さん、これから梅雨明けの暑くなつてくる時期から増えてくる、熱中症の症状に注意して、これからの対応と対策に努めて下さい。

患者の皆様への要望にこたえ、みなみうら生協診療所の改修計画

昨秋の診療所利用者アンケートの結果をふまえ、みなみうら生協診療所の一部改修を検討しています。外装改修として①診療所壁面及び屋根の塗装②看板を見やすいものにする③裏の変電設備の撤去、内装改修として美観を整えるための①処置室壁紙の張替え②処置室床の張替え③処置室レイアウト変更、④ガス給湯器更新⑤照明故障部分の交換などです。合計700万円ほどの費用がかかる計算です。夏期から秋期にかけて診療所に外装改修の足場が組まれ、ご迷惑をお掛けします。改修中も診療は通常通り行ないます。(みなみうら生協診療所事務長・渡邊博)

等々自分の「足」で歩けるから出来ること。歩けるといふアクティブな気持ちが行動となって人生を豊かにしてくれます。膝や腰、筋力に故障や不安があつても大丈夫。ハードではなく難しくもなく、ちよこつと毎日、体を動かすという山口先生の理に適つたご指導は、それらの改善と健康維持にぴったりです。「体が動けば

患者の皆様への要望にこたえ、みなみうら生協診療所の改修計画

気持ちも動く、気持ちも動けば体も動く」それは自分らしく生きられるということ。そんな日が一日でも多いことを願いつつ、月2回の教室に通いつつちよこつと運動を心がけています。ちよこつと運動ってどんなあ？ちよこつといらしてみて下さい。男性の方々、大歓迎です。(高村正子)

熱中症の話

患者…熱中症用の飲み物を自宅で作れると聞いたけど?

薬剤師…水1Lに砂糖大さじ4杯+塩小さじ1/2を加えると作れますよ。レモン水を入れると飲みやすくなります。またCMでお馴染みのOS-1を準備しておくのも良いですね。

患者…注意していても熱中症になるから怖いわね。何をどう注意すれば良いのかしら?

薬剤師…熱中症予防で重要なことは、①侮らない、②疑う、③疑うべき症状を理解しておく、そして④自分の体や疾患に合わせた上手な水分や塩分の補給です。

患者…③の疑うべき症状とは?

薬剤師…日本救急医学会の熱中症診療ガイドライン2015は熱中症を重症度別に3つに分類(Ⅰ度:軽症、Ⅱ度:中等症、Ⅲ度:重症)しています。熱中症を重症化させないためにはⅠ度(軽症)の状態から早期対応することが重要です。疑うべき主な症状は手足がしびれる、めまい、たちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、こむら返り、気分がわるい、ボーっとするなどです。

患者…どんな対応をしたら良いの?

薬剤師…まず涼しい場所であせいで衣服を脱ぎ、体を冷やす。そして水分・塩分の補給です。既に意識がない場合や痙攣している、真っ直ぐ歩けない、呼びかけの返答がおかしい、何となく意識がいつもと違う等の場合は直ちに救急車を呼んでください。意識がない時に無理に水分摂取をさせてはいけません。

患者…体を冷やす方法は?

薬剤師…タオルなどを一巻させた保冷剤を太い血管のある首筋、腋の下、足のつけねに当てたり、体に水をスプレーし扇風機の風をあてる方法があります。本町薬局は冷水ウォーターサーバーを設置しています。外出中に熱中症かと思ったら、まずは迷わずお立ち寄りください。冷水で体をクールダウンしてからお帰り下さい。



古川広志 本町薬局長

