

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 5,784名
出資金総額 183,445,000円
(1人平均出資金額 31,715円)

医療生協だより

1

あけましておめでとうございます

健康・平和・安心のまちづくりを



大腸がん学習会 (小金井ブロック)



武蔵野支部の納涼のつどい



みなみうら食堂 (三鷹ブロック)



健康ウォーク (神代植物公園)



調布支部・健康のつどい



経営改善、活力ある組織 づくりをめざそう



理事長 若松 洋

あけましておめでとうございます。今年もよろしく願います。

医療・介護の環境は大きく変化してきました。健康に対して自己責任が叫ばれ、社会保障の給付抑制はますます強まってきました。

昨年の総選挙で「漁夫の利」を得た自民・公明

は議席を3分の2獲得し、憲法「改正」に向けた動きが強まっています。私たちは、憲法「改正」反対の個人・団体と連帯し、運動を大きくしていく必要があります。

差し迫った課題は経営改善の基盤を固める。担い手を増やし、活力ある組織づくりが求められます。大きく言えばこの2つです。みんなで知恵と力を出し合い、仕事も活動も楽しくやっていける一年をめざしましょう。



新春のつどい

医療生協の新春のつどいが左記の日程で開催されます。組合員の美味しい手作り料理や楽しい内容が盛りだくさんです。お誘い合わせの上、お出かけ下さい。

●小金井会場 商工会館2階

2月3日(土) 午後1時～

参加費 一〇〇〇円

●三鷹会場 三鷹市民協働センター

2月4日(日) 午後2時～

参加費 一〇〇〇円

の が わ

歴代政権はほぼ3年に1度、介護報酬の改定を行なってきましたが、2018年度は2年に1度の医療の診療報酬改定と重なる年。安倍政権は診療・介護の報酬を一体的に削減する機会にしようとして狙っています▼くり返された介護報酬のマイナスイ改定は、多くの介護事業者に経営困難を強いています。厚労省が昨年末に公表した実態調査では介護施設や事業者の大半が利益率の低下と経営悪化に陥っており、同省は前回15年度に行なった過去最大級の介護報酬マイナス改定の影響と認めています▼介護報酬の削減は、要支援者の保険外し、訪問介護での「生活援助」の利用制限、自立重視の名での介護保険からの「卒業」など、利用者が必要なサービスを受けれない事態につながっています。長年保険料を負担させられ、使いたい時にサービスを使えない「国家的詐欺」は許せませんか▼介護報酬と医療の診療報酬を同時に見直す2018年度こそ、医療・介護を利用する人と家族の負担を軽減し、これを担う人びとの報酬を引き上げるチャンスの年です。組合員の切実な願いを掲げ世論と運動を高めに高めましょう。(鈴)

ヘルスチャレンジに参加されたみなさん、10、11月の2ヶ月間お疲れ様でした。この

間の取り組みはいかだったでしょうか？目標を達成し充実している方、目標半ばであきらめてしまった方、2ヶ月では物足りずに継続される方：様々だと思います。健康づくり委員会では参加されたみなさんの感想や意見を参考に、今後も健康づくりのお手伝いができるよう努力していきます。



意識的に減塩野菜たっぷりメニューに。時間があるときは口腔体操をしています。

○京都をめざしてひたすら歩きました。12月からは東京に向かって歩きます。かなり大変でしたが、目標達成することは気分のいいものです。

○目標達成。1日1万3千歩を基本においたので目標があり励みになった。

○（週1回は休肝日）週1回なら無理なく続けられそう。健康のために今後も続けていきたい。

○（1日500字以上新聞の書き写し）書き写しは時々していましたがチャレンジカレンダーを記録することはほぼ毎日出来ました。

○忙しいといいつい自転車に乗ってしまっただが、膝のリハビリを兼ね、毎日歩くことを心がけ目標達成出来ました。歩くのが苦にならなくなりました。

■取り組み結果

1. 参加者および参加コース
参加者 169名（昨年139名）

1. すっきり頭の体操コース

地域別登録数		
12/15現在	参加数	提出数
小金井	27	20
三鷹	50	18
調布	34	15
武蔵野事業所	22	6
合計	169	72

2. おいしい食卓コース

○（野菜たっぷりよく噛む）

朝食はあまり野菜を食べていないことが分かった。早く食べる習慣がなかなか直らない。以前より野菜摂取を心かけた。

※箱根駅伝コース
○忙しいといいつい自転車に乗ってしまっただが、膝のリハビリを兼ね、毎日歩くことを心がけ目標達成出来ました。歩くのが苦にならなくなりました。

※東海道五十三次コース
○忙しいといいつい自転車に乗ってしまっただが、膝のリハビリを兼ね、毎日歩くことを心がけ目標達成出来ました。歩くのが苦にならなくなりました。

※箱根駅伝コース
○忙しいといいつい自転車に乗ってしまっただが、膝のリハビリを兼ね、毎日歩くことを心がけ目標達成出来ました。歩くのが苦にならなくなりました。

※東海道五十三次コース
○忙しいといいつい自転車に乗ってしまっただが、膝のリハビリを兼ね、毎日歩くことを心がけ目標達成出来ました。歩くのが苦にならなくなりました。

※箱根駅伝コース
○忙しいといいつい自転車に乗ってしまっただが、膝のリハビリを兼ね、毎日歩くことを心がけ目標達成出来ました。歩くのが苦にならなくなりました。

※東海道五十三次コース
○忙しいといいつい自転車に乗ってしまっただが、膝のリハビリを兼ね、毎日歩くことを心がけ目標達成出来ました。歩くのが苦にならなくなりました。

初めて医師らしい医師に診ていただいた

調布支部（土建組合員） 西村明夫

支部長の紹介でみなみうら生協診療所に受診

父、長兄とも脳梗塞で他界をしました。そんな家系もあり、月1

回調布市内の近隣の医療機関に受診をしていました。一応血圧は測

体調の異常を感じていました。そうした折、支部長の片平さんから医療生協の話聞いて、「自分でかかってみないと、生協に加入している仲間

に勧められない」と初めてみなみうら生協診療所に受診しました。診察を受けた金子医師から「紹

介状を書きますから大至急杏林病院に行つて検査してもらおうように」と言われました。杏林病院での検査結果、即入院となり、杏林病院の医師から「胆のうに結石があり、胆石と泥

がで、胆管が詰まっており手術しなければ」と説明がありました。普段から血圧調整に血液サラサラ剤を服用していたこともあって、すぐに手術にかかれず、CT検査をやりながら、点滴や十日間の絶食等

の治療で手術をしないで快方に向かい、十八日間の入院ですみました。

早期発見、早期治療の大切さを実感
今回ほど、病気の早期発見、早期治療の大切さに身をもって感じ、医療生協の診療所を紹介してくれた片平支部長に感謝しています。そのことを家族に話したら息子もみなみうら生協診療所に受診するようになりました。

人間関係、心の遣い方、食べ物等：どれもテーマの趣旨を生かすには大事なことです。男性の出席がなかったことが残念でしたが、一名の医療生協への加入もあり、実りある交流会だったと思います。これからも多くの皆様方のお力添えをよろしくお願



医療生協の診療所にまず受診してみよう

今年夏ごろより

今年夏ごろより

今年夏ごろより

今年夏ごろより

今年夏ごろより

今年夏ごろより

今年夏ごろより

認知症の学習会に40数名が出席

三鷹・上連雀南支部 支部長 村越 謙一

今年私たち支部の一大イベントは、学習会の開催でした。聞きたいこと、知りたいことはやはり認知症について。「どうしてなるの、どうすればいいの？」ではどこでも共通に考える悩んでいる問題だと思っています。

そこで、運営委員会が相談し、この問題に関わる団体の連

雀地域包括支援

雀地域包括支援



この学習会を1回だけでなく、2回3回と続けて開催し、理解を深めることが大切だと話し合いました。共通の認識と連帯の活動は素晴らしい力を発揮すると感じました。



この学習会を1回だけでなく、2回3回と続けて開催し、理解を深めることが大切だと話し合いました。共通の認識と連帯の活動は素晴らしい力を発揮すると感じました。

「私のうっかり物忘れ交流会」に18名

小金井・公園支部 小藤みさる



忙しい師走の一日、「私のうっかりもの忘れ交流会」が18名の出席を得て開かれました。

忙しい師走の一日、「私のうっかりもの忘れ交流会」が18名の出席を得て開かれました。

健康づくりで健康寿命を延ばそう

—自分の足で歩いて死ぬまで元気

私が高校教師を辞めて社会人の健康づくりをやりたいと体操の指導を始めて約50年。始めた当初は主婦の暇つぶしか、娯楽と捉えられていたのか、参加者自身も家族やご近所には内緒で…等と言って通ってくる状況でした。徐々に若く美しい体を保つためにと美容目的に行う人も増えてきました。さらに高齢社会が進み漸く介護予防の為にと男女を問わずに



健康づくり教室講師
山口みな子

運動の必要性が提唱されて十数年です。

しかし若い時から運動習慣がなく、年をとって動けなくなってきたら運動が大切だと言われても何をどうしていいのか判らず一歩踏み出せない人が多いのも現実です。特に男性は苦手意識が強い方が多いようですが、手始めに



生協の健康づくりなどで、気軽に体操を始めたいかがですか？

動けるうちに始めると体操効果が期待できる

余り体操などを気にしないでヨチヨチ歩きの子供に戻り、無心になって手や足を動かして汗を流せば、運動後の爽快感が味わえるはず。自分では介護予防体操などしくてもまだ動ける内に始めるのが体操効果として期待できる最もよい時期です。

私の体操教室にも通い続けて三・四十年余りの方が多くなり（80才代後半の方々も）必然的に美容目的というより、「いつまでも自分の足で死ぬまで元気！」などの声掛けをしながらか動くことが多くなっています。

体操をしている時、手足が思うように動かずに戸惑い苦笑し合うこともしばしばですが、体操が終わわり一汗かいて帰る時の足どり軽々、晴ればれとして達成感さえ感じさせる皆さんの姿を見ると、私の方が却って元気を貰っているようです。

もし食べられなくなったらどうすれば

寒くなる今日この頃、いかがお過ごしでしょうか。本日は人の末期の課題である、「ご飯が食べられなくなつた時」のお話を書きたいと思ひます。人間は年をとつたり、認知症が進行したりすると飲み込みが悪くなり、食事が食べられなくなります。そのような時、どうしていか皆様は



むさし小金井診療所
医師 角 允博

胃腸や鼻管をつけることで神経難病の患者さんでその後の新しい人生の時間ができたり、脳梗塞の急性期に栄養が回復して体力が回復しリハビリをしてその後の人生が開ける患者さん多いらしいや

います。一方で高齢者や認知症の末期や癌の患者さんに胃腸や鼻管をつけることで誤嚥性肺炎を繰り返したり、下痢をしたり体がむくんだり本人が苦しむ姿を見たり、意識がない中栄養のみ人工的に行われる姿を見て悲観してしまふ家族も多いらしいや

「人生の最後をどう迎えるか」

しかし、本人に意識がなくなつたり認知症が進んでが決められなければ変わりにご家族が決めることになることも多いかと思ひます。ご家族も本人に何も栄養をしないでも最期を迎えさせることはいいかなものかと思ふこともあ

るでしょう。そのような時は本人はご自身が最期に栄養を希望するのか、ご家族自身ならどうしてもらいたいのか、を考え選択することが大切だと思ひます。石飛幸三先生の著書「平穏死という選択」に「死を迎える患者は命を終えるから食べないのだから、食べないから死ぬのではない」という一説の紹介があり、はつと我に返る言葉です。診療所では本人やご家族が人生の最期を迎えていくに選択に迷つたとき、ご相談にのつて一緒に考えていきたいと思つています。お困りの方が周りにいましたら是非、相談に来て下さい。



平穏な最期を迎える選択

「ただけ考え胃腸や鼻管を行うことには慎重に考えなければなりません。人の最期は基本的には本人が決めるべきだと思ひます。本人が決めることができない間にご家族はご飯が食べられなくなつた時の意思を確認することが大切なことだと思ひます。

川柳

下連雀支部川柳同好会班

健康を 地域で保つ 去年今年

コール初め 憲法守る アベ倒す

— 下連雀親爺

川柳で 発想転換の 機微を知り

伊勢エビに ならない様に 腰伸ばし

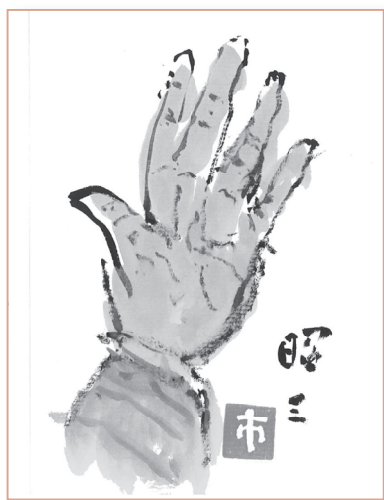
— ふつくら雀

核いらない キャンキャン鳴きます 年女

願ひごと 一杯あるけど 平和が一番

— むかし微人

紙 手 絵



小金井市 市川昭三



小金井市 片平 明



古川広志 本町薬局長

理想は大きくて軟らかい便がス〜つと（その二）

患者さん…私の便は兎の糞のようなコロコロ便です。出すのに苦労しています。

薬剤師…便は硬くて小さいほど出しにくくなります。そのため軟らかくて大きい便、つまり出しやすい便に近づけることが薬物療法の治療目標です。便の性状変化＊1では、出しにくいコロコロ便をソーセージ状であるが硬い便に、さらに表面にひび割れのあるソーセージ状の便へと出しやすい便に変化させ、最終的には表面がなめらかで軟らかい或いは蛇のようなどぐろを巻く便（普通便）にすることが治療目標になります。

患者さん…便が出た出ないではないんですね。前号で便秘の治療薬には2つのタイプがあると聞きましたが、硬い便を軟らかく大きくする薬には、どのような薬があるのですか？

薬剤師…代表的な薬は、酸化マグネシウムです。この薬の特性は、主成分が吸収されにくい薬であること、継続服用しても効果が減弱しないこと、そして安価であることです。

患者さん…薬の成分が吸収されないのに効果が出るの？

薬剤師…吸収されにくいからこそ効果が出るのです。原理はこうです。酸化マグネシウムは、服用後胃酸や胆汁と反応し吸収されにくい形になり腸に到達します。そして硬い便にまわりつき腸管内の水分を吸い寄せます。その結果、硬いコロコロ便が水分を吸収して軟らかく膨張し大きく成長します。大きく成長した便は腸管壁を刺激して蠕動運動を促し便が排泄されます。

患者さん…ちよつと難しいけど、つまりマグネシウムが水を吸い寄せて便を軟らかくして大きく成長させるですね。

薬剤師…その通りです。この続きは次号にしましょう。

＊1）ブリストル便性状スケール

性

「みなみうら食堂」楽しそうですね。各支部にこの様な場所がここにできると良いですね。(武蔵野市・女性)

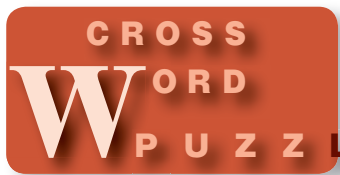
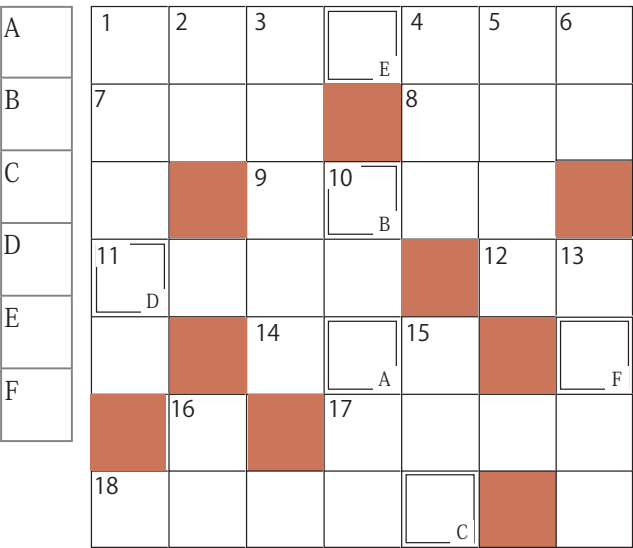
健康でコレステロールが少し高めになり有酸素運動をしなくては10月末からウォーキングを始めました。スパーや郵便局に行くのも歩きます。歩いてい

ると新しい発見があり気持ち良いです。身体の柔軟性を維持するためにヨガもやっています。介護の仕事をする上でも身体の柔軟性は必須条件です。(三鷹市・女性)

リウマチの話、興味深く読ませていただきました。医者には相談したことはないのですが指が少し変形したり、痛みがあったりで勝手に中市・女性)



作...東京保健生協職員・倉持雅臣さん

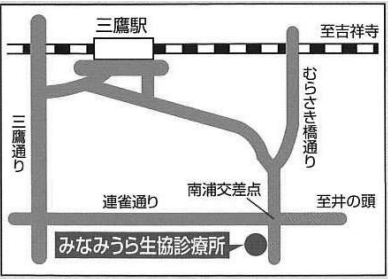
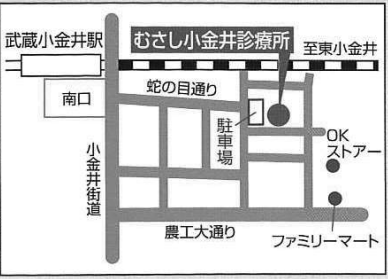


ABCの枠内の文字を順にならべてください

ヨコのかぎ
1、ピカピカの一年生が参加する式といえは
7、お金を銀行に預けること
8、心臓がおかしいのかな・○○○が乱れる、○○○が速い
9、貸しビル、貸室の借り手、店子ともいう
11、山茶花 何と読む
12、この動きで魚信をみます
14、剣道の稽古でつかう 竹製の刀
17、人柄が穏やかで、温かみのある人のこと

タテのかぎ
1、血液中のこれが過剰になると痛風になるといわれています
2、北国では屋根につもったこれをどかすのに大変な労力がいります
3、電車、自動車を運転する仕事のこと
4、区の住民のこと、市の住民は市民
5、斜めに傾いている塔のこと、ピサの○○○○
6、主に秋にさく花で、人形にかたどつたり、食用にしたる、仏壇のお供えにも
10、ケンカしていたけど もとのように仲良くなったよ
13、お茶をいれるのに使う道具、茶葉をいれお湯を注ぎます
15、ノートと○○○のにおい♪ 学生時代
16、生みの○○より育ての○○

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 白戸 往診 喜瀬	内科・小児科 金子 角 ↑ 1月22日より	内科・小児科 富永 吉沢 往診 白戸	内科・小児科 富永 西條 内分・代謝	内科・小児科 金子 白戸 往診 角	★週に注意 第1・3 白戸 第2 金子・角 第4 富永
午後 2時～4時	★注意 外来診療はありません 往診 富永 白戸	内科・小児科 富永 金子	内科・小児科 白戸 富永 吉沢 ↓ 完全予約制 小児予防接種 往診	内分・代謝 ↓ 2月開始 小児呼吸器 三浦 富永 往診	内科・呼吸器 三浦 角 ↑ 2月より木曜午後へ 内科・小児科 往診 白戸・金子	
夜間 5時～7時	内科・小児科 富永			診療変更・休診 お知らせなど	★土曜日の診療体制が変更になりました。 ★水曜午後の小児予防接種外来は完全予約制となりました。 ★月曜午後は休診です。	

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 金子 往診	内科 榮	内科・小児科 金子 カメラ 橋本	内科 榮	内科 榮 整形外科 土岐	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 金子 往診	内科 榮 白戸 往診	内科・小児科 金子(第2・4) 往診 金子(第1・3) 榮(第2・4)	内科 榮	内科 榮 往診 新名	往診 榮(第2・4)
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。

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

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
☎042-386-8311Fax. 042-386-8307
- ◆のがわ介護相談室
〒184-0004 小金井市本町1-15-9
☎042-386-6330Fax. 042-386-8307
- ◆デイサービスこがねい
〒184-0004 小金井市本町1-15-9
☎042-382-5519Fax. 042-382-5519
- ◆ケアセンターのがわ
〒184-0004 小金井市本町1-10-5
☎042-381-4471Fax. 042-381-4479

応援―

訪問看護ステーション
―わが家で暮らせる喜びを

看 護 師
募 集