

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 5,367名
出資金総額 171,290,000円
(1人平均出資金額 31,915円)

隔月発行：編集——広報委員会

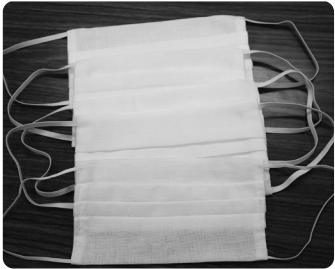
北多摩中央医療生活協同組合

〒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/>

医療生協だより 5

外出自粛が続く中、組合員のみなさんは毎日のように過ごしていますか。連日のコロナ報道で気持ちが落ち込む方や、思うように外出できずストレスが溜まる方、収入が減り生活への不安を感じている方など、世代を問わず私たちの暮らしや健康に大きな影響を与えています。

提供



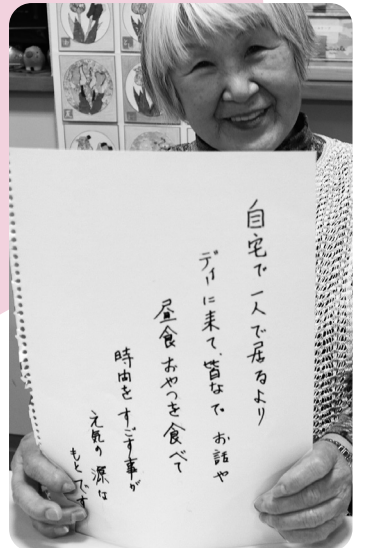
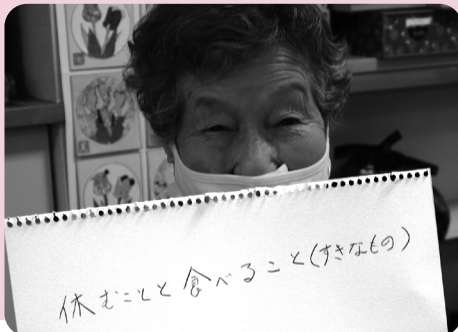
テレビのニュースは時間を決めて見る、散歩やジョギング、家の中で楽しめること、ホッとリラックスできることを見つける、など工夫しながらこの困難をみんな乗り越えていきましよう。



カーネーションの作品づくり

デイサービスを利用するみなさん

デイサービスこがねいでは検温やアルコール消毒、マスク着用、換気などで感染予防に取り組んでいます。



基本は手洗いと免疫

普通の風邪も新型コロナウイルス感染症も症状が出てから最初の数日は区別ができません。熱などの症状がある場合は、仕事は休むようにしてください。ご本人、ご家族、職場やご友人の感染防止につながる大切な行動です。

また、新型コロナウイルス感染者のうち約80%は軽症です。特別な治療薬もありませんので、バランスのいい食事を摂り、しっかり休養し、こまめな手洗い・うがいを心がけて予防しましょう。

感染症に備える10カ条

免疫を整えるために

- ☐ よく眠る
- ☐ しっかりと栄養をとる
- ☐ 適度に運動
- ☐ ストレスとうまくつき合う

感染の広がりを防ぐために

- ☐ 具合が悪い時はしっかり家で休む
- ☐ こまめに20秒以上手を洗う
- ☐ 咳やくしゃみをする時は口を覆う
- ☐ よく触るところは消毒する
- ☐ 目・鼻・口は触らない
- ☐ ものの共有は控える

全日本民医連「いつでも元気」5月号 鹿児島生協病院 小松真成医師(感染症専門医)の記事より抜粋

新型コロナウイルスに関するお問い合わせ

■微熱や軽い咳が出る方、感染したかもしれないと不安に思う方

新型コロナコールセンター 0570-550571 (午前9時～午後9時、土日祝含む)

■風邪のような症状、37.5℃以上の熱がある、強いだるさがある方

一般の方：症状が4日以上続く場合

高齢・基礎疾患がある・妊婦の方：症状が2日以上続く場合

新型コロナ受診相談窓口

武蔵野市、三鷹市、府中市、調布市、小金井市、狛江市にお住まいの方は多摩府中保健所へ
電話番号：042-362-2334 (平日午前9時から午後5時まで)

東京都合同電話相談センター

電話番号：03-5320-4592 (平日午後5時から翌朝9時まで及び、土日祝日の終日)

新型コロナウイルスの感染拡大を防止できない無力な社会を思い知らされている▼自然災害の多発も地球温暖化対策を棚上げして経済成長と企業利益拡大を偏重してきた結果だが、コロナ対策の弱さも医療とその医療供給体制を切り捨ててきた結果に他ならない▼消費税の連続増税、暮らしと社会保障の連続破壊を財源に、大企業減税、兵器バク買い、買収と政治私物化を強行してきたアベノミクスの破綻は明らかだ▼コロナ対策として安倍首相は4月7日、インフルエンザ等特別措置法にもとづく「緊急事態宣言」を発令し、国民に不要不急の外出と営業の自粛をよびかけ、108兆円規模という「緊急経済対策」を提起した▼ところがそれは医療供給体制整備8千億円、個人や中小業者への給付金に6兆円など、PCR検査数拡大や国民の「自粛」への損失「補償」を度外視している▼また「宣言」発令と同時に首相は、憲法に「緊急事態条項」を設けて国民への強制力を持たせる構想を国会に示した▼「緊急事態」を利用し、不要不急の軍拡・政府権限絶対化・憲法改悪を狙う「火事場泥棒」を許してはなるまい。(鈴)



●清河所長のインタビュー、「患者の個別の状況に合わせた医療」に納得した。専門分野でなくとも、相談に乗ってくれる医療生協は心の支えでもある。(三鷹市・男性)



●在宅を支える訪問看護、まだ先のことですがとても心強いです。(立川市・女性)

●組合員実態調査アンケート速報を興味深く、自分の実態と比べながら読みました。身体能力の衰えに不安を感じながらも、外出頻度の多さに高齢者の生

活意識を感じました。(小金井市・女性)

●郵便振替による積立増資を10年前から実行しています。毎月1000円ですが、知らない間に結構な額になつていきます。あまり負担感もなく、少しは医療生協の役に立ちます。(武蔵野市・高です。)

女性

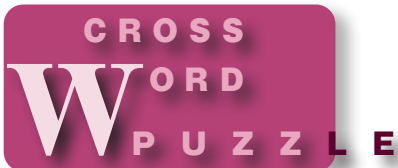
●新型コロナウイルス感染症にはびつくりしました。この病気で世界中が大変なことになることがいかに大切なのか身に染みしました。移さぬよう、移らぬよう気を付けましよう。(調布市・男性)

A	
B	
C	
D	
E	

作…東京保健生協 鬼子母神診療所 倉持雅臣さん

豊島区雑司が谷の鬼子母神にも散歩に来てください
七福神参りもありますよ

1		2		3	4	5
				6		
	C		A			
7	8		9		10	
11						
					12	
13		14		15		D
	E	16				B



渡邊博専務は病氣療養のため、4月18日より高木広明副理事長が専務代行に就任しました。

人事報告

A B C の枠内の文字を順にならべてください

よこのカキ

1、主に大きな外科手術の前におこなう麻酔のことです

6、〇〇〇と膏薬はどこにでもつく、

7、ちくばの友が乗って遊んだものは

10、〇〇の上にも三年

11、キリスト教で復活祭のことです

12、英語で もしも：ならばという言葉です

13、2月29日のある年のことを〇〇〇年といいます

15、ロシア語では魚の卵の意味だそうです

タテのカキ

1、新型コロナウイルス流行で〇〇〇〇絶命のピンチなどにならないように

2、全天で太陽の次に明るい恒星です

3、童謡「〇〇と殿様」はてんてんてん〇〇、てんてん〇〇〇と歌い始めます

4、金魚〇〇〇に使う道具はポイというそうです

5、一つのこと心に

16、昔、火星にはタコのような知的生命体がいるといわれていました

注いでわき目も振らずに取り組む様子の四字熟語です

8、山岳の急こう配に作られている登山電車はこれですり上げ下げます

9、東北地方の狩猟を仕事とする人のことです

12、乳幼児を育てることです、

13、杵とセットで餅をつく道具です

14、昆虫のさなぎが変じて成虫となることです

15、江戸末期、桜田門外の変のときの大老は〇〇直弼です

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クオカード(五百円)を送ります。

◇送り先〒184-0004 東京都小金井市本町1の17の10
北多摩中央医療生活協同組合「医療生協だより」係
◇締め切り6月7日必着
◇発表 2020年7月号
◇前回正解 『シタレザクラ』
◇当選者(数秘術) 小金井市▼本多文明・藤井哲司・福井高雄
国分寺市▼川台詩子

診療 あんない ぜひ診療所をご利用ください。

TEL 042-382-9111
小金井市本町 1-15-9

むさし小金井診療所

		月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時	外来	清河	清河	清河	西條	清河	第1・3 川島(4月) 第1・3 山中(5月)
	在宅	喜瀬		井村	第1・3 村田 第2・4 清河		第2 大久保 第4 金子
午後 2時~4時	外来	休診	休診	清河	三浦	第1・3 清河	
	在宅	清河	清河	岸岡		第1~4 玉置 第2・4 清河	
夜間 5時~7時	外来				菅原		

※医師体制が変更する場合がありますので、むさし小金井診療所までお問い合わせください。※第5土曜の午前外来は休診となります。

※エコー・胃カメラを予約により実施しています。 ※駐車場をご希望の方はお問い合わせください。

TEL 0422-48-4121
三鷹市下連雀 7-1-27

みなみうら生協診療所

		月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時	外来	榮	榮	榮 橋本(胃カメラ)	菅原	榮 土岐(整形)	榮
	在宅				山崎		
午後 2時~4時	外来	榮	菅原	榮 (隔週)	菅原	榮	
	在宅		榮	榮 (隔週)		井坂	
夜間 5時~7時	外来				谷口		

※エコー検査は予約により実施しています。

※学会等で医師が交代する場合があります。必要に応じてご連絡ください。

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
☎ 042-386-8311 Fax. 042-386-8307
- ◆のがわ介護相談室
☎ 042-386-6330 Fax. 042-386-8307
- ◆デイサービスこがねい
☎ 042-382-5519 Fax. 042-382-5519

注目のNEWS

■国保・後期高齢者保健の加入者を対象に、傷病手当金を適用。

厚生労働省は新型コロナウイルスに感染（または感染の疑い）のため労務に服従なかった場合、市区町村ごとに条例を制定して傷病手当金を支給することができることとした（いわゆる「任意給付」）。費用については、市区町村、後期高齢者医療広域連合及び国民健康保険組合への全額の財政支援を行う予定である。

■社会福祉協議会、生活費の貸付制度を実施。

新型コロナウイルス感染症の影響により、休業・失業等による収入の減少があった世帯の資金需要に対応するため、生活費の貸付制度を実施。（給付金の制度ではありません。）相談・申込は各市の社会福祉協議会へご連絡ください。

また、個人事業主や中小企業への給付金制度「持続化給付金」については経済産業省へ、運転資金などの融資は日本政策金融公庫や東京都産業労働局などへ直接お問い合わせください。

【各市の社会福祉協議会】

小金井市 042-386-0295、三鷹市 0422-46-1108

武蔵野市 0422-23-0701、調布市 042-481-7693

■家族を介護する10代、3万7100人

通学や仕事をしながら家族を介護している15～19歳の子どもが、2017年時点で全国に推計3万7,100人いることがわかった。うち1万2,700人は週4日以上介護していた。こうした子どもはヤングケアラーと呼ばれ、負担が過度になれば心身や学校生活・進路に影響が出るとされる。支援を受けられず周囲から孤立する深刻なケースも目立つ。

むさし小金井診療所は「地域の皆様が安心して暮らせる医療のパートナーとして、お子様の予防接種から外来通院が困難な方の在宅医療まですべての年代の方の保健・医療・介護のご相談に応じます」を目標に掲げ、日々の業務に取り組みしています。また、在宅支

援診療所として地域に根差した医療の提供を目指しています。今回は看護師が中心となって活動している取り組みを紹介しします。

「私のカルテ」

在宅医療では患者さんの状況把握から実際の状態を確認するまでに時間を要することがあります。本人、家族、また介護系サービス事業所から連絡を受けても、私たちが訪問する前に病状が変化する場合もあり、救急搬送を要することがあります。

他職種連携のツールとしてICT（※1）の活用が期待されていますが、緊急時、搬送先の医師に医療情報を的確に伝えるためにはどうしたらいいのかを考え、患者さん宅に置く「私のカルテ」を作成し、利用しています。

- ※1「Information and Communication Technology」の略で、通信技術を活用したコミュニケーションを指します。（遠隔診療システムなど）
- ※2「Advance Care Planning」の略で、今後の治療・療養について患者・家族と医療従事者があらかじめ話し合う自発的なプロセスと定義されています。現在の病気だけでなく、意思決定能力が低下する場合に備えて、あらかじめ、終末期を含めた今後の医療や介護について話し合うことや、意思決定が出来なくなったときに備えて、本人に代わって意思決定をする人を決めておくプロセスを意味しています。

野村…学校の休校で自宅待機、そして仕事は自宅勤務となり家族中で巣ごもり状態。またマスク入手のためにドラッグストアを駆け回り開店前から列に並ぶなど、常に何かしらの不安や緊張、制限を抱えた日常で生活リズムが激変している方がいます。

古川…コロナ疲れ、「コロナうつ」という言葉がささやかれ始め、こころのバランスを乱す危険性に警鐘を鳴らす専門家もいるね。

野村…不安な気持ちを抱えたままの生活では「気の巡りが悪い」状態となり、ため息、ゲップ、お腹の

古川…GW明けは五月病と言って例年一時的な抑鬱気分になる方が増えるね。今年は「コロナうつ」と相まって、訴える人が多くならないか心配だよ。

古川…GW明けは五月病と言って例年一時的な抑鬱気分になる方が増えるね。今年は「コロナうつ」と相まって、訴える人が多くならないか心配だよ。



いつでもご相談ください

安心して暮らせる
医療のパートナーに
前編

むさし小金井診療所 看護師長 榎戸貴枝

ピーツのスパイススープ ～不安・うつに～



気の巡りをよくする野菜を使ったスープです。良い香りは気分を軽くしてくれます。

〈材料〉（2人分）※写真は4人分です
ピーツ…130g
タマネギ…60g
にんじん…60g
セロリ…60g
オリーブオイル…大さじ1
クミンシード…小さじ1
塩…少々
こしょう…少々
水…500cc
コンソメ…キューブ3/4
ローリエ…1枚
シナモン…少々
レモン果汁…小さじ1.5
パセリ…適量

1. ピーツ、タマネギ、にんじんは皮をむき、セロリは筋を取り5mm角の大きさに切る。
2. 鍋にオリーブオイルを入れ、クミンシードを加えて香りが出るまで炒める。さらに1.を入れ、塩、こしょうして中火で炒める。
3. しんなりとしてきたら水、ピーツ、コンソメ、ローリエ、シナモンを入れてふたをして弱火で煮る。
4. 柔らかくなったら火を止め、レモン果汁を加えて味を整える。
5. 器に盛り、パセリを飾る。

コロナうつを予防しよう

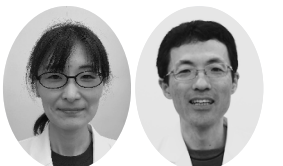
古川…新型コロナウイルス感染症の拡大で今後どうなるか予想が難しいね。ところで外出自粛で周りの方の日常生活はどう？

野村…一番の養生は、よく寝てゆっくり休む、リラックスする。それからポジティブに考える、人と比べない、ユーモアを取り入れて笑うこと、などでしょう。運動を兼ねて、庭の草取りもいいと思います。腰痛には注意です。

古川…庭やベランダでガーデニングする絶好の季節だね。植物の成長を愛でるとリラックスできるね。

野村…鬱々とした気分を改善する漢方薬には、加味逍遙散、柴胡加竜骨牡蛎湯、抑肝散、柴胡桂枝湯などがあります。自分に合った漢方薬を探すお手伝いができると良いと考えています。

薬の
はなし



野村美絵 薬剤師

（漢方薬・生薬認定薬剤師）

古川広志 本町薬局長



理事会だより



第9回理事会報告

2月15日開催

【報告事項】

・1月度月次報告（経常損失319万円、累積▲3,251万円）

・人事異動 後藤景子 4月1日付
・採用 藤本瞳 事務みなみうら生協診療所（非常勤）3月1日付

【審議事項】

・総代会1号議案討議
・組合債の更新（2,850万円）、年度末増資運動
・1月度加入・脱退の件

第10回理事会報告

3月21日開催

【報告事項】

・2月度月次報告（経常損失214万円、累積▲3,466万円）

【審議事項】

・総代会1号議案討議
・第36回通常総代会（総代選出）
・2020年度予算討議
・新型コロナウイルス感染症予防の対応
・年度末増資運動
・2月度加入・脱退の件

・総代会1号議案討議
・第36回通常総代会（総代選出）
・2020年度予算討議
・新型コロナウイルス感染症予防の対応
・年度末増資運動
・2月度加入・脱退の件

「お元気ですか？」

～みんなで新型コロナウイルスを乗り切ろう～

電話かけ・・・・・・・・・・

組合員さんに電話かけを行い、健康面や生活面などについて様子を聞き取りました。

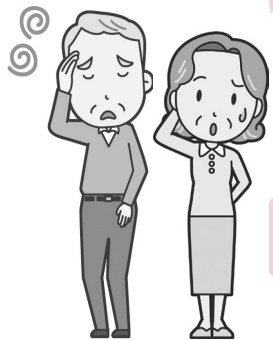
■不安や心配なことはありますか。

- ・2日間熱が出たので保健所に電話したら、「自宅で休んでいてください。」のアナウンスだけ。感染していないか、とても不安な気持ちでした。
- ・思うように外出できない状況が戦争中の雰囲気と似ている。6年生の時に終戦を迎えたが、卒業式もなかった。あの当時の恐怖感が蘇る。
- ・この状況がいつまで続くのか不安。万が一、自分や家族がかかったらと思うと心配になる。
- ・普段は怒らない嫁が、孫に対して急に怒り出すようになった。いろんな不安を抱えているんだなと感じた。
- ・外出しなくなると、歩けなくなっちゃう。近くのスーパーに行っただけでも膝がガクガクしてしまった。足を鍛えないとダメだと痛感した。
- ・団地で一人暮らしなので、いざ何かあった時が心配。万が一、入院した場合に備えて荷物を準備している。
- ・マスクがなくて困っている。
- ・夫が在宅勤務。外出頻度も減ったストレスで、家族の関係がぎくしゃく…しています。
- ・デイサービスが休業になると辛い。



■健康状態はいかがですか。

- ・外出自粛要請が出て、家の中にこもりきり。気が狂いそうです。
- ・精神的にまいっちゃう。
- ・身体は問題ないが、気持ちが辛い。
- ・うつうつとしている。 など多数…



■行政や自治体への要望はありますか。

- ・学校の休校で教師の仕事が半減したので、収入も減った。市内の商店や自営業の人も売り上げゼロ。この状況が長く続くと生活が成り立たない。補償をしっかりとしてほしい。
- ・医療機関で働いている人たちの環境を整えてほしい。(マスク・防護服の供給など)

■ホッとできる時間や楽しいと思えた時はどのような時ですか。

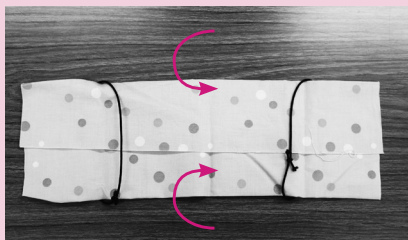
- ・編み物をしています。
- ・ウォーキングをしてリフレッシュ。
- ・時間があるから手作りのお菓子やごはんを作っています。(チーズケーキやピザ作りなど)
- ・今まで読んでいなかった本を読んでいる。
- ・時間が取れるようになったので、地域の農家さんからお野菜を買うようになった。その野菜でごはんを作れるから豊かな時間だなと思える。
- ・サッカーチームの有志が子ども達を数人集めて、外遊びの相手をしてくれた。地域の人たちに支えられているなと感じた。
- ・孫の昼ご飯を週に2回作っている。時間が取れるので前日の夜のうちから仕込みをするようになった。
- ・昔の友人から心配の電話がくると、つつい長電話に。おしゃべりを楽しんでいます。



簡単にできる布マスクの作り方

ミシンなどを使わず
布マスクを作ってみましょう。

【材料】：布(ハンカチでもOK)・ゴムひも

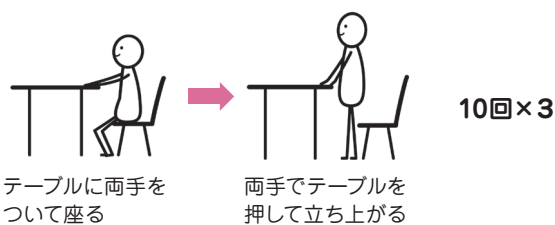


①上下の布を中央に折って、両端にゴムひもを通す。

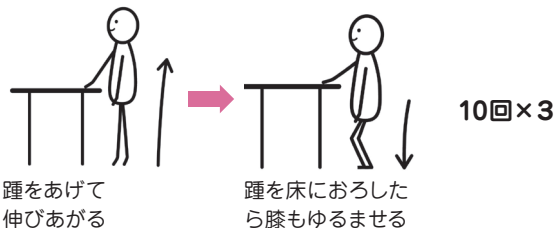


②サイズを調整しながら左右の布を中心に折りたたむ。

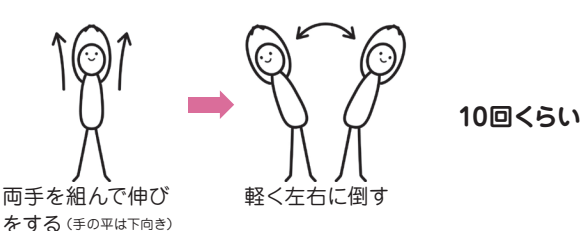
①立ち上がる



②伸びて縮む(不安ならテーブルに手をかけて)



③伸びて曲げる



家にもりがちになり運動不足になると、心身の働きが鈍くなり、気うつになったり、

り、筋力やバランス力の低下で転倒・骨折の心配も出てきます。そこで、家の中で体操をしたり、ウォーキングをするなどで、気力と体力を養い、この危機を乗り越えましょう。身体を動かすことで血行が良くなると気が高まり(元気になる)免疫力アップ、筋力アップにもつながります。

を紹介します。「これならできる!」と思うご自身に合った体操を見つけて、少しずつやってみてくださいね。家の中で体操をしたら、なるべく人混みを避けて公園などを歩いてみましょう。少しでも元気が湧いて、みなさんの日常がよりよい生活となりますように。

健康運動講師
山口みな子

Let's フレイル予防

家の中でできる体操3つ