西都保健生協だより
きずな
No.570 2019年5月号

西都保健生協の組織現勢
（2019年4月30日現在）
- 組合員数……14,525人
- 出資金総額……4億4,712万円
※一組合員平均 30,782円

●編集・発行
西都保健生活協同組合
機関誌編集委員会
毎月第3水曜日発行1部50円
●生協事務所
〒204-0013
清瀬市上清戸2-1-41
TEL 042-493-6129
FAX 042-493-6155
http://www.saito.coop

声かけ、工夫、協力 思い寄せ合う地域に

悩みを分かち、励まし合う介護学習会

サービスは切り捨て、保険料、利用料は負担増。介護職員の給料は全産業の平均より10万円も安い…という介護の現状。必要な人に必要な介護を届けるために制度の改善運動とともに、西都保健生協として、わたしたちが困難解決のために、今何ができるかを参加者とともにみんなで考え合いました。

4月24日（水）清瀬・けやきホールの小ホールで「介護保険事例学習会」を行いました。最初にケアプランセンターきずなでケアマネジャーをしている久保田所長より「困難事例を抱えるなかで西都の介護が目指し実践している事」についてお話を聞きました。介護をめぐる情勢は年々厳しさを増し、介護労働者の低賃金と高齢化の深刻化のなかで、利用者は費用負担増や実態に見合っていない制度により安心して在宅生活を送ることが難しくなっていることが報告されました。

介護の現状を語る久保田所長

地域の協力で

次に助け合いが必要な具体的な事例も紹介。そのなかで施設から自宅へ戻られる際に部屋の片づけやヘルパーがお休みの年末年始などに食事を持って訪ねるなど、地域の組合員さんの援助で利用者さんが生活を続けられている様子が語られました。

参加者からは、日頃の思いや悩み、質問が次から次へと

また精神的な病を持つ方には時間をかけて信頼関係を作ったが、不安感が強くデイサービス等の拒否など課題が残るケースも報告されました。

一人で悩まないで一緒に解決策を

実際に介護サービスを受けている参加者から「玄関のタタキは掃除できないと言われ困っている」と発言があり、久保田さんから「たしかに介護保険ではできないサービスもあります。しかし、例えば『散歩』の付き添いはできないのですが『自立を促すための外出介助』ならできます。役所の担当にきちんと交渉することも必要。本人ができなければ代理の方でも大丈夫」とアドバイスがありました。また「近所の方が毎日のように電話をかけてくるので時間を5分と決めている。助けてあげたいけど難しい」という方に「一人だけで対応するのは大変。包括やケアマネなどにも相談を」と答えました。

日常的な助け合い活動のなかで誤解と歯車のズレで手助けを拒まれた経験を持つ組合員さんは「地域に助けを求めている人はたくさんいる。専門家でも対処困難なケースもある。すぐに解決できなくてもこうした学習や交流で悩みを話せる機会があって良かった。定期開催してほしい」と胸の内を語られました。

組合員と職員の総合力で

後半は先月号のきずな1面に掲載された北多摩生協診療所の馬場事務長のお話。国の制度が病院から在宅へという流れのなかで西都ならではのゆるやかな助け合いネットワークを作り支え合っていきたいと語りました。

参加した清瀬診療所の看護師は「今後もこうした機会をつくり組合員さんの思いと職員の思いを伝えあえる場にできれば良いですね」との感想が寄せられました。

……西都保健生協からのお知らせ……

- ★**WHO世界禁煙デー** 5月31日 と **虫歯予防デー** 6月4日
- ★**班づくり・班会開催月間**（6月～7月）全支部全班でとりくみましょう
- ★**華氏119映画学習会** 6月26日（水）東久留米・成美教育文化会館
  チケット代500円! 開演は ①15時 と ②18時30分 の2回上映
- ★**健康づくり学校** 5月8日（水）午後2時～ 開校
  健康づくりはまず自分の身体に興味を持つことから始まります
  血圧測定や健診結果から何がわかるか知ることから始めよう

●健康サポート室より
健康チェックを活用しよう！
part 1

血圧を測ろう

自分の血圧を知る

診察前に、健康診断の時に、自宅で、血圧を測る機会は多々あります。測るたびに数値が違ってどれが自分の血圧なの？と思われている方もいるのではないでしょうか？今月は血圧についてお話します。

血圧をイメージしてみる

みなさんの心臓は絶えず鼓動しています。その鼓動のたびに心臓がぎゅっと収縮し血液を全身に送り出しています（収縮期血圧）。ぎゅっと収縮した心臓が広がっていく時に大動脈が血液を血管の隅々に送り出します（拡張期血圧）。これを1日に約10万回繰り返しています。血液量が多ければ心臓が血液を押し出す力が必要になりますし、血管が狭くなっていればそこを通るために押し出す力が必要になるため、血圧が高くなります。

高血圧の基準

高血圧基準は収縮期血圧／拡張期血圧が、診察室140以上／90以上、家庭血圧135以上／85以上（それぞれ上下いずれかが当てはまれば高血圧）と言われています。動脈硬化症は血圧を上昇させるだけでなく、糖尿病や脂質異常症、肥満などが絡むことで重度化するリスクが高まります。動脈瘤が脳や大動脈にある方は低めに保つ必要もあります。治療中の方は血圧の目安を医師に確認しましょう。

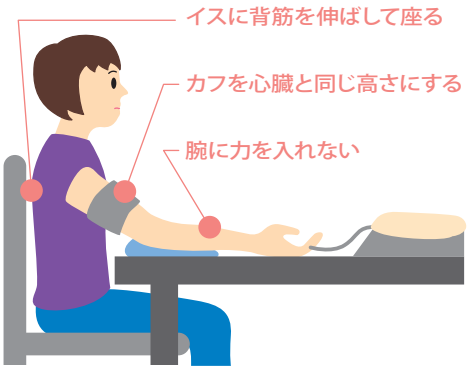
できるだけ正しい条件で測定をしましょう

図の血圧測定時の確認事項を読んで測ってみましょう。先ほどイメージした心臓から流れる血管にできるだけ負担のない状態が正しい条件です。

心臓や血管を圧迫する要因（姿勢や運動、ストレスなど）を取り除き血圧計を正しく使うことがポイントです。測定値を診療に活かす場合、朝は起きて排尿後落ち着いた状態で座って測定、夜は入浴や飲食から時間をおいて測定します。

血圧が高い場合「間違い」と言われる方もいますが、なんらかの負荷がかかった状態のあなた自身の血圧であることには間違いはないので、負担がかかった時には上がりやすいと認識して注意してください。

（健康サポート室保健師 高江洲智穂）



確認事項　測るときにチェックをしましょう

- □ 背筋を伸ばして座っていますか
- □ 掌は上を向いていますか
- □ 腕帯は心臓と同じ高さになっていますか
- □ 肘の内側から1～2cm上に巻いていますか
- □ 腕帯を巻いた時に指が1～2本入りますか
- □ センサーが肘の内側にきていますか
- □ リラックスしていますか

まんが・波 来土

5月 健康づくり学校が始まりました

昨年までは「保健学校」でしたが、今年度より「健康づくり学校」に改名！そして、内容も健康チェックを中心に、日ごろから活用できる知識と実践を重視しています。

その背景には、保健＝予防的、健康づくり＝健康増進のために行動するという意識が大切だという思いがあったからです。

みなさんは健康診断や健康チェックは受けるという受動的なイメージがありませんか？

昨年の保健学校の参加者から、「毎年大腸がんチェック班会に参加していましたが、受け身だったなと思います。学校に参加して受ける意味がわかりました」「今までなんとなくやっていたことが改めて新鮮に感じられ、楽しく学べました」などの感想が寄せられました。

健康診断は受けることも大事ですが、結果を活かし健康づくりのための行動が大切です。その活用方法も健康づくり学校や実践研修、きずな紙面でお伝えしていきます。

みんなでワイワイ、真剣にそして楽しく学習できる健康づくり学校、6月も2回あります。興味のある方は組織部（042-493-6129）までご連絡ください。

猿渡トレーナーの体操ワンポイント

膝上げ体操

下腹部のエクササイズです。
下腹の引き締めにぜひお勧めしたい種目の一つです！

ポイントを確認しながらやってみて下さいね！！

❶仰向きで寝て膝の角度を90度前後で固定し、片側の脚をおへそと垂直の高さまで引き上げる。

❷反対の脚を上げる。
※これの繰り返し10～30回×3セット

※脚の上げ下げも大事ですが、腰を地面に押し付ける力がメインとなります。

（痛みが出ない範囲でやってみてくださいね!!）

平和といのちと人権を！ 2019 5・3憲法集会

5月3日、有明防災公園には「憲法を守る」強い意思を持つ6万5千人が集結。西都の旗の下に職員中心に10人が元気に参加。湯川れい子さんの「自衛隊を書き込むインチキを許すな」の発言に「そうだ！」、元NHKの永田浩三さんの痛烈な安倍批判には笑い声とともに拍手喝采を送り、朝鮮中高級学校の生徒さんの日本と朝鮮をつなぐ歌声に涙しました。

集会終了後は豊洲まで元気に楽しくパレードしました。

また憲法月間ということで5月2日にはみその診療所3階で平和社保委員会主催の「おしゃべりカフェ」を行いました。受診に見えた利用者さんもチラシを見て飛び入りで参加。「憲法と自衛隊」DVD視聴や紙芝居の後、憲法や戦争体験について自由におしゃべりしました。今後も西都の平和活動を自由に楽しく広げる機会をつくります。

組合員のひろば

水彩画 **自画像**

清瀬西支部 髙江洲 美空さん

この春高校に入学した娘が中学の頃に描いた「自分のなかの二面性」

西都9条の会から

西都9条の会は6月26日水曜日に約10年ぶりに「昼夜2回上映」の大型映画会を企画しています。映画のタイトルは「華氏119」で監督は「シッコ」や「華氏911」でお馴染みのマイケル・ムーア氏です。

今作は米国のトランプ大統領を強く批判した映画として日本では紹介されていましたが、実のところトランプ大統領批判だけではなく彼を大統領にしてしまった政治と社会にスポットをあて、私たち一人ひとりが世界を変える力と責任を持っているという事を再認識させて奮い立たせてくれる映画になっています。

支部総会や総代会を終えたばかりで忙しい時期ではありますが、私たちそれぞれが持つ「社会を変える力」を参院選で発揮するため、さらに多くの人に伝えていくためにも、ぜひともお誘いあわせのうえ、お越しいただければと思います。（龍）

支部ごとの組織状況

支部		4月の加入者	組合員総数	4月の出資金 人数	4月の出資金 額（円）	出資金総額
小平	一中	0	636	1	25,000	19,646,000
	二中	0	319	0	0	6,630,000
	三花	0	488	2	2,000	21,746,500
	四中	0	227	0	0	6,650,000
	五中	1	228	1	5,000	11,052,000
	上水	0	120	0	0	4,880,000
	大沼天神	0	538	0	0	12,668,000
	美園萩山	1	857	1	5,000	39,385,000
	事業所	3		29	225,000	
清瀬	東	1	2,206	24	259,500	87,039,500
	西	2	1,306	5	55,000	50,900,000
東村山	中央	2	920	21	175,000	29,085,500
	美住富士見	0	316	0	0	5,335,000
	野火止	0	754	3	20,000	19,016,500
	北山	0	296	0	0	10,218,000
東久留米	東	1	644	6	50,000	21,149,500
	中央	0	1,361	7	63,000	24,714,500
	西	0	956	5	45,000	28,750,000
西東京		0	1,173	4	30,000	18,415,000
その他		0	1,180	11	125,000	29,834,000
合計		11	14,525	120	1,084,500	447,115,000

（株）エイトライフ通信

残薬について考えてみませんか？

若色千代●きよせ北口薬局 薬剤師

株式会社 エイトライフ

小平市美園町1-2-16 電話042-349-3455

地域医療、チーム医療、在宅訪問などに関心ある方の「見学・応募」をお待ちしています。

うさぎ薬局 〒187-0041 小平市 美園町1-2-16 電話 042-347-0688	**市役所通り薬局** 〒189-0014 東村山市 本町4-2-1 電話 042-395-5388
きよせ北口薬局 〒204-0021 清瀬市 元町1-3-26 電話 042-494-7055	**東久留米薬局** 〒203-0053 東久留米市 本町3-3-21 電話 042-470-2051
上清戸薬局 〒204-0013 清瀬市 上清戸2-1-2 電話 042-494-0622	**三崎薬局** 〒192-0082 八王子市 東町2-2 電話 042-631-1350
ながふさ薬局 〒193-0824 八王子市 長房町1462番7号 電話 042-669-5644	◉どこの病院・医院の処方せんでもお受けします。 ◉いつでも気軽に相談できる、あなたのまちの薬局です。

受診日に残薬はどのくらいあるでしょうか？災害時、医療機関の復旧まで1週間程度と言われています。その間はセルフメディケーションできるよう残薬も1週間程度が望ましいようです。

ところで、たくさん残っているという声を聞きます。飲み残しが起きる原因は飲み忘れや1日2食なのに処方が3回になっていて生活実態に見合わない、臨時薬を多めに処方されたなど様々です。

飲み残しの薬は捨てずに、原因を薬剤師と一緒に探って、調整が必要な場合はご相談ください。

話は変わりますが、処方薬の代金は1～3割の自己負担と健康保険料（税）や国費で賄われています。社会の高齢化と共に医療需要は確実に高まり、国の医療費増は避けられません。残薬は毎年500億円にもなるといわれ、保険料や財政支出を少しでも減らすためにも少しだけ気に留めておいていただきたいと思います。

・理事会だより・

第50期 第11回定例理事会

日時・4月24日（水）会場・清瀬・けやきホール 4階 小ホール

【協議事項】1.経営活動報告 3月の経常利益719万円の黒字、予算比▲66万円未達、前年比▲608万円後退。累計実績は1,159万円の黒字、予算比▲1,623万円未達、前年比▲643万円後退。2018年度は年間を通じて在宅収益を伸ばし、前年に比べ4,800万円の増収で診療所を中心とした医業収益が好調。しかし、介護収益が▲400万円減収、費用は人件費が3,000万円増加、主要3項目も増加したため事業費用全体で4,500万円増加したため経常利益は前年を650万円下回った。**2.総代会開催に向けて**議案の検討、総代選挙、役員選挙の管理委員会をはじめ、総代会の内容について準備委員会が発足し、討議を進めた。**3.2019年春闘、4.訪問介護事業の運営、5.支部活動援助金等**について協議。**6.専門委員会から**は各委員会における2018年度の活動のまとめと2019年度方針が提案された。

西東京生協歯科　西東京

〒202-0001
西東京市ひばりが丘2-6-29
電話 042-439-0071
FAX 042-439-0085

診療時間／曜日	午前9:00～12:00	午後1:30～4:30	夜間5:30～8:00
月	吉川 飯村（訪問）	小石 飯村・吉川（訪問）	小石 松田（月2回）
火	飯村・吉川 中田・小石（訪問） 砂川（訪問第2・4）	飯村・吉川 中田（訪問） 小石（訪問）	
水	小石・会沢 砂川（訪問）	第1・2・4休診 小石・飯村（第3・5） 砂川（訪問・第2休診）	
木	小石・伊波 飯村（訪問）	伊波 小石（第2・4） 飯村（訪問第1・3・5） （訪問）	
金	飯村・吉川 原田・小石（訪問）	飯村・吉川 原田・小石（訪問）	
土	飯村・小石（隔週）	飯村・小石（隔週）	

- 診療は予約制です。電話でお申し込みください。
- 急患は随時受け付けています。
- 月曜夜間の松田外来は月2回18:30～20:00です。

みその診療所　小　平

〒187-0041
小平市美園町1-2-16
電話 042-342-7270
FAX 042-342-7361

診療時間／曜日	午前9:00～12:00	午後2:30～4:30	夜間5:30～7:00
月	小野田（内） 安達（内）	小野田（内）	
火	定（内） 木嶋（内1・3） 谷口（糖2・4）	大沼（内・呼） 小野田（訪問午前／午後）	大沼（内・呼）
水	永田（糖） 井上（内・呼） 小野田（訪問午前）		
木	松田（内） 内科医師	今村（内・消） 山本（糖）	
金	小野田（内） 竹中（内・呼）	高橋（内・循） 鈴木（糖） 小野田（訪問）	
土	小野田（内1・3） 定（内）		

- 受付時間 午前8:40～／午後2:00～／夜間5:00～
- 禁煙外来、睡眠時無呼吸外来を行っています。

富士見通り診療所　東久留米

〒203-0053
東久留米市本町3-3-23
電話 042-471-2291
FAX 042-472-0131

診療時間／曜日	午前9:00～11:30	午後2:00～4:30	夜間5:30～7:00
月	橋爪（内）	橋爪（内）	橋爪（内）
火	坂本（内）	松原（内1・3） 坂本（訪問） ※2・4・5は休診	
水	橋爪（内）	橋爪（内） ※第5は休診	
木	伊藤（内）	大道寺（内） 松原（訪問）	大道寺（内）
金	橋爪（内）	橋爪（内）	
土	橋爪（内1・3・5） 中井（内2・4）		

- 受付時間は診療開始の20分前からです。
- 禁煙外来、睡眠時無呼吸外来は橋爪医師が担当します。
- 5月中は東久留米市肺がん検診を行っております。

みその歯科　小　平

〒187-0041
小平市美園町1-2-16
電話 042-347-3680
FAX 042-342-7250

診療時間／曜日	午前9:00～11:30	午後1:30～4:30	夜間5:30～8:00
月	中野・原田 ［訪問］高橋	中野・原田 ［訪問］高橋	
火	高橋・松田・相崎・原田 ［訪問］齋藤	松田・原田・相崎 12:30～3:30 ［訪問］齋藤・高橋	中野・松田 会沢
水	中野・原田 ［訪問］高橋	中野・原田 ［訪問］高橋（1・2・4は休診）	
木	原田・齊藤 松田（1・3・5） ［訪問］中野	12:30～3:30 高橋・松田・齊藤 ［訪問］中野・原田（隔週）	高橋 松田
金	高橋・中野（1・3） 会沢（2・4・5）・齋藤（1・3） ［訪問］桐原・中野（2・4）	高橋・会沢（2・4・5）・中野（1・3） 齋藤（1・3）［訪問］桐原 会沢（1・3）・中野（2・4）	
土	原田・会沢・高橋 （上記各週交互）・相崎（毎週） ［訪問］桐原・中野（隔週）	原田・会沢・高橋 （上記各週交互）・相崎（毎週） ［訪問］桐原・中野（隔週）	

- 診療は予約制です。電話でお申し込みください。
- 急患は随時受け付けています。

医療、看護、介護のご相談はお気軽に

介護事業所

- 北多摩訪問看護ステーション …… tel.042-491-1255／fax.042-496-7004
- 北多摩クリニックケアプランセンターきずな …… tel.042-496-7815／fax.042-496-7816
- 訪問看護ステーション泉 …… tel.042-346-1661／fax.042-346-1668
- 訪問看護ステーション泉居宅介護支援事業所 …… tel.042-348-8534／fax.042-344-7155
- かるがも訪問看護ステーション …… tel.042-393-6518／fax.042-393-6554
- かるがも訪問看護ステーション居宅介護支援事業所 …… tel.042-390-8781／fax.042-396-9021
- ヘルパーステーションこだま …… tel.042-346-1400／fax.042-346-1405
- ヘルパーステーション虹（清瀬） …… tel.042-496-7313／fax.042-496-7314
- ヘルパーステーション虹（東村山） …… tel.042-399-0720／fax.042-399-0721
- グループホーム虹の家 …… tel.042-496-7720／fax.042-492-8811

生協事務所

- 西都保健生活協同組合 …… tel.042-493-6129／fax.042-493-6155
- 小平協議会 …… tel.042-346-1441／fax.042-346-1466
- 清瀬東支部 …… tel & fax.042-495-4872
- 清瀬西支部 …… tel.042-496-0302
- 東村山支部 …… tel.042-395-5786
- 東久留米の3支部 …… tel & fax.042-470-0722
- 西東京支部 …… tel & fax.042-465-3721

協力

- NPO法人 西都虹の会 …… tel.042-493-6129／fax.042-493-6155
- デイサービス なないろ …… tel.042-497-8390／fax.042-497-8391
- NPO法人 ぶなの樹会 …… tel & fax.042-495-2700
- NPO法人 第二こだま …… tel & fax.042-343-0456

北多摩生協診療所　東村山

〒189-0014
東村山市本町4-2-32
電話 042-393-5903
FAX 042-395-5612

診療時間／曜日	午前9:00～12:00	午後2:00～4:30	夜間6:00～7:30
月	坂本（内・呼吸器）	鈴木（神経内科） 小田（内・消化器）	
火	坂本（内・呼吸器）		
水	三谷（糖尿） 坂本（内・呼吸器）	吉田（内科・循環器）	吉田（内科・循環器）
木	坂本（内・呼吸器）	松井（内・神経内科）	
金	坂本（内・呼吸器）	古谷（内・呼吸器）	
土	星（内・呼吸器2） 平野（内・呼吸器4） 松井（内・神1・3・5）		

- 受付時間 午前8:40～／午後1:30～／夜間5:30～
- 定期往診、各種健診・特定健診を行っています。
- 9月より禁煙外来（予約）開設しました。
- 訪問診療新規受付中! ご相談ください。

北多摩クリニック　清　瀬

〒204-0013
清瀬市上清戸2-1-41
電話 042-496-7760
FAX 042-496-7761

診療時間／曜日	午前9:00～12:00	午後4:00～6:00	訪問診療
月	保坂（内）	保坂（内）	保坂
火	保坂（内）		保坂 歯科訪問診療
水	保坂（内）		保坂
木	保坂（内）	保坂（内）	保坂
金	保坂（内）		保坂 歯科訪問診療
土	保坂（内）		

- 受付時間は診療開始の10分前からです。
- 禁煙外来、エコー検査を行っています。
- 特定健診は6月より予約制で開始します。

清瀬診療所　清　瀬

〒204-0021
清瀬市元町1-13-27
電話 042-493-2727
FAX 042-493-2751

診療時間／曜日	午前9:00～12:00	午後2:00～4:30	夜間5:30～7:30
月	坂本（内・呼吸器）		
火	大亀（内） 森岡（整） 整形の受付は11:30まで	大亀（内）	大亀（内）
水	坂本（内・呼吸器） 内視鏡検査	桑木（循） （予約のみ） 内視鏡検査	
木	大道寺（内） 阿部（健・内・予約のみ）	阿部（内）	
金	大亀（内） 伊藤（内・予約のみ） 内視鏡検査	伊藤（内） 森岡（整）	大亀（内） （16:30～19:00）
土	伊藤（内） （受付は11:30まで）		

- エコー検査、各種健診、人間ドック、健康づくり健診実施中（予約制）
- 健康相談、栄養相談を行っています。
- 受付時間は診療開始の30分前からです。
- 訪問診療を行っています（火・水・木・金）