

季刊発行

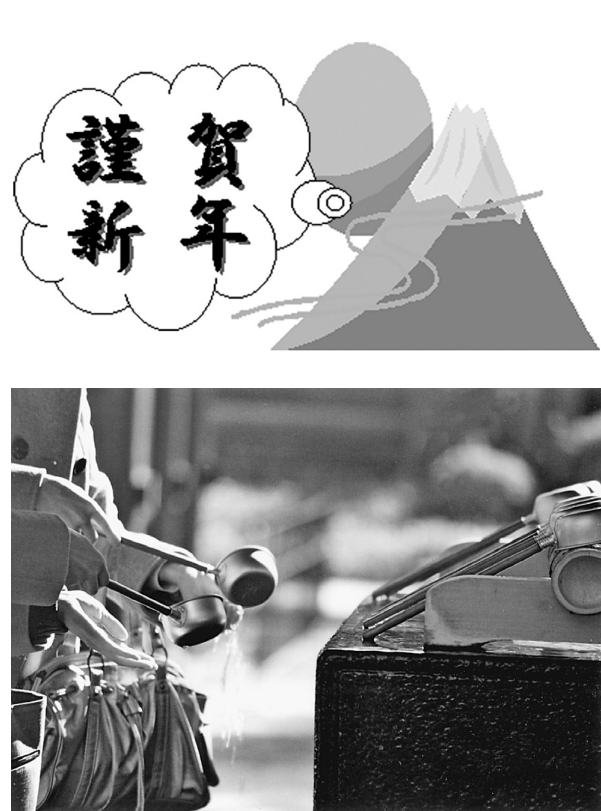
2010年12月31日現在

- 組合員世帯数 9,872世帯
- 出資金総額 227,634,000円
- 一世帯平均出資金額 23,058円

※住所、氏名を変更された方は組織部までお知らせください。 ☎5680-7166



東京葛飾医療生活協同組合 〒125-0063 葛飾区白鳥2-3-6 ☎(5680)7166 FAX(5680)7167	
下千葉診療所 ☎3602-2254	ほりきり訪問看護ステーション ☎3690-7112
篠原診療所 ☎3697-0765	かなまち訪問看護ステーション ☎3609-3060
金町診療所 ☎3607-5124	ヘルパーステーション虹の輪 ☎5629-7229



二〇一一年一月九日
今年初の
東京民医連
写真サークル。
お正月のなごりを
楽しもうと
根津から西日暮里まで
歩きました。

撮影
逸見 昌則

足指ジャンケンで転倒防止！

足の指でジャンケン体操をすることで足に筋力がつきます。寒い時期は、冷えの防止にもなります！毎日10回グーチョキパーやってみてください（＾＾）

・虹のパレンティン行動・

2月13日(日)
午後1時～2時
JR電有駅南口

チョコレート入りメッセージカードを配布します

きびしさをはねのけ 地域に医療生協の風を！

年末に行われた「おもちゃ大会」は四支部とも大盛況で行列ができ、にぎやかな声があがりました。

しかし、長引く不況は医療生協の活動にも大きな影響を与えています。病気には早期発見・早期治療が不可欠なのに、受診を足踏みさせてしまう医療費窓口負担。介護保険料を取られながら、サービス利用料の支払いを考えると手控えるをえずにいる方が増えています。

こんな時こそ社会保障の充実が求められているのに

理事長 吉野 五郎

今年もどうぞ宜しくお願い申し上げます

私たちが医療生協は、今かつてなく厳しい年を迎えています。各事業所（診療所・訪問看護ST・ヘルパーST虹の輪）の利用を高めていただき、また支部での組合員活動にお力をおかしたいだきたいと思ひます。

理事会・職員一同、組合員の皆さんと力を合わせ今年も奮闘していきます。

先が見えず、生活の明るさが見えない状況です。こうした中、医療生協では地域とのつながりを広め強める活動を進めてきました。

国民の生活やいのちを守らなければならぬのに自分たちの政権を守ることができずにいる政府に憤りを感じます。

長引く不況はいっこうに先が見えず、生活の明るさが見えない状況です。こうした中、医療生協では地域とのつながりを広め強める活動を進めてきました。

新年おめでとうございませす

もかわらず民主党政権は答えようとはしません。さらに『後期高齢者医療制度』は廃止するものの骨格はそのままで、さらに全世代に負担を広げるといった内容に…これではかえって悪くなってしまうのではないかと批判が高まっています。

今年一月間は、四つ木四丁目地域で十月に行ったフロンティア行動を通して地域組合員さんからの、清水所長をはじめ篠原診療所への信頼や期待を肌で感じた経験から、各支部が組合員訪問に力を入れてきました。困っていることや不安なことはありますか？ 葛生協への要望はないですか？ こうした組合員さんの声を聞くことで私たち葛生協の医療・看護・介護による活動と班会・行事などの組合員活動の重要性を改めて強く感じることができました。

下千葉地域訪問では高齢者の独り暮らしや老老介護といった日本の医療・福祉を象徴するような実態を目の当たりにしました。診療所や会場へ一人では来られない方や、家族の

強化月間の御礼と年度末増資のお願い

強化月間（十月～十二月）の取り組みへの皆さんの協力ありがとうございました。新組合員六九名・出資金七九八万七千円の増となりました。

今年一月間は、四つ木四丁目地域で十月に行ったフロンティア行動を通して地域組合員さんからの、清水所長をはじめ篠原診療所への信頼や期待を肌で感じた経験から、各支部が組合員訪問に力を入れてきました。困っていることや不安なことはありますか？ 葛生協への要望はないですか？ こうした組合員さんの声を聞くことで私たち葛生協の医療・看護・介護による活動と班会・行事などの組合員活動の重要性を改めて強く感じることができました。

下千葉地域訪問では高齢者の独り暮らしや老老介護といった日本の医療・福祉を象徴するような実態を目の当たりにしました。診療所や会場へ一人では来られない方や、家族の

介護家を空けられない方は行事への参加も困難です。もったいめ細やかな活動が求められています。

金町支部からは、訪問先の組合員さんのおかげで合いの方に声をかけてくださり仲間ふやしが進んだという嬉しいニュースがあり、とても元氣付けられました。

ご協力いただいた皆さま、お忙しい中お付き合いくださいありがとうございました。これからも地域の健康とくらしを守り、地域に愛され求め守られる組織づくりを一層広げ強めていきます。そうして地域の皆さまの不安を安心に変えられる努力をしていきます。どうぞ今後とも、ご意見・ご協力のほど宜しくお願いいたします。

新年二〇一一年となりましたが、二〇一〇年度末まで残り二カ月。各支部、組織年度目標に向けて取り組んでおります。ぜひ、お友達・知り合いの方をご紹介ください。そして「安全・安心の施設と設備づくり」のための増資にもご協力お願いいたします。

（組織委員会）

聴心器

今年の初詣は、私に似て出来のいい（笑）息子が高校受験とあり湯島天神へ願掛けに行こうかと思ひ込んでいました。しかし、毎年南蔵院（しほられ地蔵）へ行っているのが大切な年こそ変わったことはするまいと、しばらく地蔵の健気な姿を拝むことにしました。▼年越しをそこでされたことがある方はご存知だと思いますが、年に一度（大晦日）のひと時だけ、全身をぐるぐる巻きにされた願掛けの縄から解放されます。そしてまた、除夜の鐘と共に、ズラリと行列した参拝者によりあつという間に縄だるまのようにされてしまいます。▼初めて、縄を解かれた姿を見た時は、想像よりかなり小さく、縄を巻くのが可哀そうにさえ思えました。とは言え、この時世願うことは尽きません。息子は経済的理由で都立高校一校のみの受験です。合わせる手にも力が入ります。▼とりあえず、受験は当人に任せ、私は家族の健康を願いました。やはり健康第一。おみくじは吉。ヨシ！いつもと変わらぬ年越しで、何とも言えない安堵感に包まれました。（直）

下千葉支部

今年も元気にレッツGO!

（参加者約二〇〇名）

（参加者約五〇人）

（参加者約五〇人）

（参加者約五〇人）

（参加者約五〇人）

（参加者約五〇人）

（参加者約五〇人）

（参加者約五〇人）

（参加者約五〇人）

（参加者約五〇人）

（参加者約五〇人）

篠原支部

篠原支部は、四つ木宝町、堀切一、二丁目を主なエリアとして活動している、事業所は篠原診療所がある地域です。

総代会に始まり、平和のつどい、敬老のつどい、餅つき、新春のつどいなど年間を通して組合員さんや地域の方々との交流の場を作っています。

十二月の餅つきは、毎回十五〜二〇キロの餅をつき、二〇〇食以上が一時間ほどで無くなってしまうほど地域に定着した企画となっています。

葛生協の中でも篠原



昨年9月18日に行われた「敬老のつどい」

おります。今後の活動にしっかり反映させて、より安全で安心な医療の提供に努めてまいります。

私たちが下千葉支部運営委員は、こうした行事を通して、組合員さん・地域のみなさん・患者さんとの交流を深めています。

運営委員とは、それぞれの支部に数名おり葛生協と組合員さんや地域のみなさんとの橋渡し役として、行事の企画・運営をしています。

ぜひ、医療生協の趣旨『医療・介護・福祉のネットワークで地域まるごと健康づくり』にご理解いただき、運

工夫を凝らした企画で取り組み、毎年好評です。「来年も元気に会いましょう」が合言葉のようになつて参加した方々を励ましています。

班会は、身近なもので小物を作ったりする手作り班、写真を通じた作品は撮るたびに待合室に展示します。患者さんから始めて一年半が経ちました。毎回多くの方が測定にみえて、リピー

（逸見 昌則）



昨年12月19日に行われたもちつき大会の様子

営委員としてご参加いただけただけなら嬉しいですが、国民健康保険制度や後期高齢者医療制度の改変により、実質的に医療・介護・福祉の充実が難しくなっています。私たち医療生協は活動を強めていきます。どうぞ、お力添え宜しくお願いいたします。

（西川 正二）

シリーズ 病気

パーキンソン病



筋緊張

パーキンソン病とは、多くは四〇歳以後に発症し、手足のふるえ・筋の固さ・動作の遅さ・うまく歩けなくなり転びやすくなるなどの症状がみられる病気です。最初から全部の症状がそろっているわけではなく、増えるなか、自治体健診の案内を受けたり、健康相談を受けたりと地域のイベントとして定着しつつある：かな。

楽しみ、という声も。班会は作品を作る、見る楽しみのほかにも、世間話をしたり体調の話をしたり撮影スポットの情報を交換したりと組合員さんの交流の場にもなっています。

篠原地域では昨年、フロンティア行動（地域訪問行動）にとりくみました。そのときとったアンケートの設問で、「虹の箱」を知っていますか？には回答者の六九％が知っているという回答、しかし「投書（活用）した事がある」は七〇％でした。診療所や葛生協に対しての不

ふるえ

手足のふるえは最初左右どちらかで、次第に両側がふるえるようになります。パーキンソン病のふるえは手足を動かさないと安静にしていると回答、しかし「投書（活用）した事がある」は七〇％でした。診療所や葛生協に対しての不

転倒

転びやすさは、時間が経ってから現れることの多い、やっかいな症状です。健康な人は立っている時や歩いている時に少しバランスを崩しても反射的に足を出すことで倒れないようにできますが、この病気ではそれが出来ず、転んだ時にとっさに手で体を守ることもできず、けがをしやすくなります。このころにはスタスタと歩くのも困難になり、前屈みの姿勢で歩幅の小さな歩き方になっています。足が床にへばりついたり前になりに進めない「すくみ」症状や歩いているとだんだんと小走りになり止まらない症状もみられます。

以上がパーキンソン病の主な症状ですが、その他にもよく見られる症状として自律神経障害と精神症状があります。自律神経障害では便秘が最も多く、多汗・よだれ・起立性低血圧などが見られます。精神的には抑うつ的な人が多いことが知られています。パーキンソン病はこれらの症状があらって、それがパーキンソン病の薬で改善することで診断されます。CTスキャンやMRIでは異常が見られません。

パーキンソン病とは、脳血管障害・他の変性疾患・薬剤性などがあります。薬剤性とは、ほかの病気を治すために飲んでいる薬が原因となる場合で、意外と多いと言われています。この場合はパーキンソン病と比べて症状の進み方が速いので、左右差が乏しいという特徴があります。この場合、原因となる薬の服用を止めれば速やかによくなるので、飲んで

手こに二人

パーキンソン病は日本では、人口一〇万人あたり一〇〇から一五〇名の患者さんがいます。発症年齢のピークは五〇歳代後半から六〇歳代にありま

原因と治療

パーキンソン病は脳内の黒質という部分の神経細胞の数が減ることが原因です。この神経細胞はドパミンという神経

伝達物質をつくり出します。ドパミンはこの細胞が伸ばした突起を通して線条体という部分に運ばれます。したがって、パーキンソン病では線条体のドパミンが減少します。黒質のドパミンを作る細胞がなぜ減るのかはまだよくわかっていません。

治療の基本は薬です。不足しているドパミンを補うことで症状を緩和します。したがって、服薬している時は症状は良くなりますが、服薬を止めれば症状は元に戻ってしまします。パーキンソン病は今のところ完治は困難ですが、治療で症状は良くなりますからここに書いたような症状のある方は早めに神経内科の専門医を受診してください。

下千葉診療所 三浦 寧子

募集! 訪問看護師

登録ヘルパー

連絡先 (5680) 7166 森倉



もちつき大会

白鳥支部

二〇一〇年十二月十一日(土) 葛生協センターにて毎年恒例のもちつき大会を行いました。お天気にも恵まれよい一年の締めくくりとなりました。

つきたてのおもちも運営委員手作りのトン汁も大好評！

事前に近所のマンションの掲示板にチラシを貼らせていただいたことで、多くの子どもたちが参加してくれました。

今年も白鳥支部は、運営委員を中心に地域の健康とくらしを守る活動を活発に行っています。皆さんのご協力宜しくお願い申し上げます。

(間根山 正守)

もちつき大会



昨年12月18日に行われたもちつき大会。お天気にも恵まれ、180名もの方が参加してくれました。手作りのトン汁も大好評でした！

金町支部

月間目標達成！ 最終日まで…

強化月間の四課題 (仲間ふやし・増資・班会・担い手) すべてにおいて目標達成することができました。

スタッフと組合員が協力して十二月二十九日まで頑張り、目標達成することが出来ました。ご協力いただいた皆さま本当にありがとうございました。

組合員訪問

今年度行った月間活動の特徴は、スタッフ

教訓

と組合員とで組合員宅を訪ねて回ったことです。参加者二十九名、訪問件数八十九件(内、対話四十七件・留守四十四件) 増資六四口、担い手七名などの成果がありました。

【班会】

- ★ダンス班
- ★水元班
- ★南部班
- ★しらかば班
- ★さつき班
- ★浜島班
- ★こまち班
- ★太極拳班
- ★南水元班

今年もよろしく
お願いします
(遠藤 善久)

今年度目標の達成も
目前となっています。

民商白鳥班

民商白鳥班は、一九九七年四月十一日に第一回班会が開かれ、今年の四月で九十四年になります。

民商お花茶屋支部のメンバーで構成されて

先月の十三日の班会(上写真)では寒さの影響か血圧の高い人が多くみえ、正月太りで体重も増えました。

次回の三月十日の班会までに改善を！
(組織部)



はがきで コンパニオ

【祈合格】

東立石 村瀬 昭一
第十三回介護支援専門員の試験が終わり、自己採点ではギリギリといった感じ。合格するといった感じが、在宅介護家族の会

現在、介護保険はあってもその家族をサポートする仕組みは充分ではないと思います。「ふきのとう」の活動が発展していくことを願っています。

【磁気ループ】

柴又 石田 丞
最近私は耳が不自由になり、補聴器を付けていますが対面の話以外は聞き取りにくくて困っています。台東区などでは、公共の施設などに「磁気ループ」を設置して難聴の人に喜ばれていると聞き、葛飾でも普及に力を入れてほしいと思っています。医療生協でもぜひ声をあげてください。

【ちぎり絵】

柴又 土井 啓子
新聞ちぎり絵に凝っています。最近、どの新聞もカラーページがあり、きれいな色を指先でちぎり、ハガキにはりつけると花や野菜ができ、すてきな絵手紙になります。

【ふきのとう】

東金町 吉田 清美
「ふきのとう」を讀むと介護していた頃を思い出します。私もふきのとうに出たことはありますが、正直介護に疲れていて暇もなく続けて参加する気になれませんでした。患者の状態も違うので、それぞれ苦労を話し合っ

春のコンサート

日時：3月12日(土曜日)

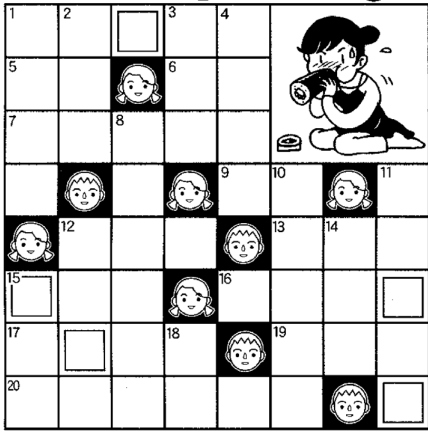
午後2時(1時30分開場)

会場：金町地区センター 5階ホール

参加費：500円(小学生と75歳以上は無料)

ソプラノ # 赤沢啓子
ピアノ # 丸山裕輔
フルート # 郷田麻由

ザクロスワード



答

18 15 14 12 11 10 8 4

北極に住むクマ
神の使いのことです
目に見えないこと
針に通して物を縫います

タテのカギ

1 道が二つに分かれるところ
英語で「セカンド・フロア」
高価なお茶でもこう言うて出します
人をだます仕掛けや行為「夢の超特急」といわれた時代もあります
笑うと出ます
はらわたがちぎれるほど悲しいことをこう言います
す
北極に住むクマ
神の使いのことです
目に見えないこと
針に通して物を縫います

クロスワードパズル前回(2010年11月1日第184号)の答え

イモニカイでした。

正解者の中から5名の方(金子ハナ子・野田竜太・神谷千代子・山田淳子・林順子)に図書券をお送りしました。



松戸市 高野誠一

絵手紙



西水元 古谷一枝

はがきにもならないとは思っていましたが、余く発散するのも大切な裕のある今は、介護者などとは思いますが…

●近況、感想、大歓迎
〒125-0063 葛飾区白鳥2-3-6
東京葛飾医療生協 はぐるま編集委員会 投函してください。5名の方に図書券をお贈りいたします。
【応募方法】
はがきに答え、住所、氏名、年齢をお書きになり4月10日まで

歩こう会々谷中七福神めぐり

厳しき世相を打ち破り、生協の繁栄と長寿を願う十七名で歩いてきました。

【今後の予定】
二月六日 羽田空港
三月十三日 梅の花見
四月三日 桜の花見



コープとうきょう 健康チェック

昨年の十一月から、新たに始まったコープとうきょうの健康チェックでは、三〇名近くのお客さんが立ち寄ってくれ大変賑わっています。お客さんの中には、下千葉診療所の利用者さんもいて、会話も弾み楽しい時間になっています。

お店の周辺は、下千葉診療所から往診にも回っている地域で、診療所への受診を車で送迎したりもしています。毎月第一土曜日十五時～十六時 ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。(地域活動委員会)

虹の箱

こんにちは 事業所利用委員会です

十月～十二月に三回の投書がありました。ありがとうございます。

■下千葉診療所■

(苦情)

ある看護師さんの注射や血液を採るとき、痛くてたまらないという話を聞きました。注意してください。

【委員会から】

診療体制は事情に

投書では具体的なことはわかりませんが、看護師全員で苦情を受け止め、みんなで注意しようという話し合いました。自分では不備に気づかずちゃんとやっているつもりでいることがあるものです。お気づきのことがありましたら気兼ねなくお知らせください。(要望)

前の診察券には診療予定表が印刷して

いましたが、今はそれが無いため不自由を感じます。新しく診察券を発行するとき、ぜひ印刷してください。

【委員会から】

診療体制は事情に

よって改定することがあります。そのため今の診察券には診療体制の印刷をやめました。最新の診療体制表は診療所の受付に置いてありますので自由にお持ちください。お持ちでない方は、申し訳ありませんが、電話や「健康のはぐるま」でご確認くださいようお願いいたします。

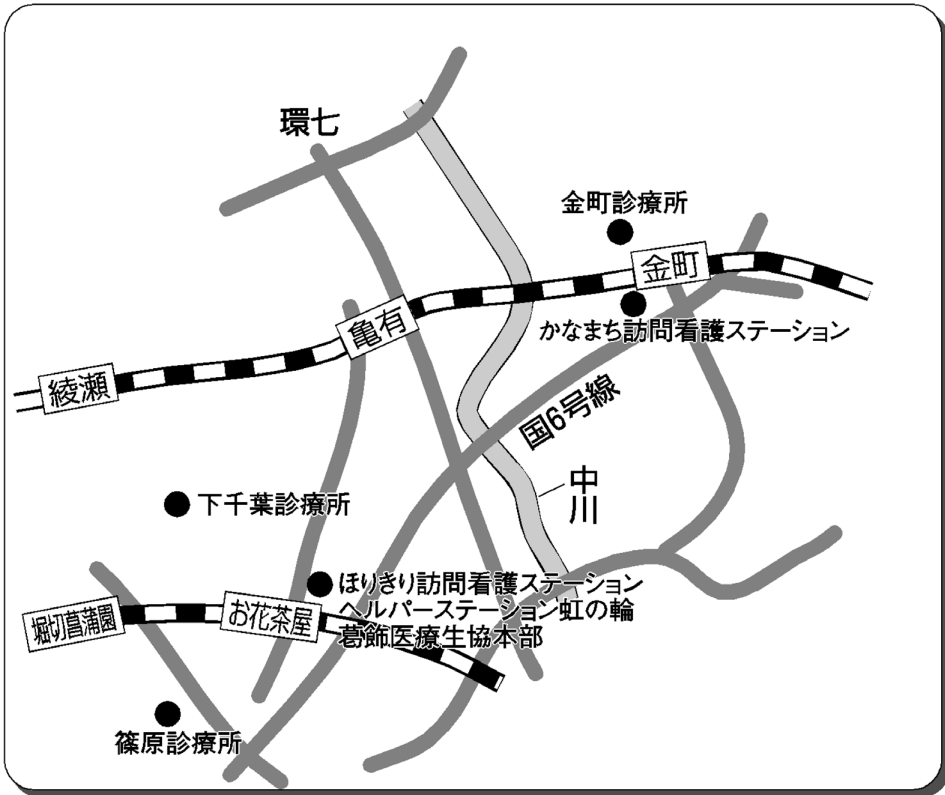
■篠原診療所■

(苦情)

自転車置き場の自転車がメチャクチャどこに置いたらいいのかわかりません。できたら整理してください。

【委員会から】

自転車置き場が狭



東京葛飾医療生活協同組合
〒125-0063 葛飾区白鳥2-3-6 ☎(5680)7166 FAX(5680)7167
下千葉診療所 ☎3602-2254 ほりきり訪問看護ステーション ☎3690-7112
篠原診療所 ☎3697-0765 かなまち訪問看護ステーション ☎3609-3060
金町診療所 ☎3607-5124 ヘルパーステーション虹の輪 ☎5629-7229

診療体制表

2011年2月1日現在

- ◆各診療所とも往診、訪問看護の相談をお受けしております。
 - ◎各診療所とも朝は8時30分から診察券入れが設置されます。
 - ◎医師が変更になる場合は、診療所内の掲示にてお知らせします。
- ※深夜、日祭日も下千葉診療所に医師が待機しておりますが、往診等で出ていることもありますので急病の時は電話で連絡のうえお越しください。☎3602-2254

金町診療所

篠原診療所

下千葉診療所

所 長 関根大正 東金町1-15-5 ☎(3607)5124							所 長 清水義人 四ツ木4-15-15 ☎(3697)0765							所 長 三浦寧子 堀切7-13-24 ☎(3602)2254						
診察時間	月	火	水	木	金	土	診察時間	月	火	水	木	金	土	診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:30	関根 (内科) 小野 (往診)	加藤 (内科) 清水陽一 (循環器予約)	関根 (内科) 小口 (整形外科)	関根 (内科) 日出山 (神経内科) 9:00~11:30 比嘉 (リハビリ予約)	関根 (内科) 若林 (往診)	沖 (内科)	午前 9:00 ~ 12:30	清水 (内科)	川越 (内科) 乾 (整形外科)	清水 (内科)	清水 (検査) 三浦 (内科)	関口 (内科)	清水 (検査・内科) 第1・3週 片寄 (第2・4・5週)	午前 9:00 ~ 12:30	三浦 (内科)	三浦 (内科) 9:00~12:00 雨宮 (内科) 9:00~12:00 小林 (整形外科)	三浦 (往診) 吉岡 (内科)	佐藤 (内科) 園田 (糖尿病) 大林 (往診)	三浦 (内科) 岩田 (往診) 遊佐 (循環器)	三浦 (内科) 園田 (第1・3週) 吉田 (糖尿病) 後藤 (第2週) 小柳津 (第5週)
午後 2:00 ~ 4:30	関根 (内科) 井奥 (往診)	関根 (往診) 河崎 (内科)	(休診)	関根 (内科) 比嘉 (リハビリ予約)	関根 (往診) 岩田 (内科)	(休診)	午後 2:00 ~ 4:30	清水 (往診)	清水 (内科) 川越 (糖尿病予約)	(休診)	清水 (内科) 三浦 (往診)	篠岡 (内科・循環器)	(休診)	午後 2:00 ~ 4:30	三浦 (内科)	三浦 (内科) 東條 (往診)	(休診)	園田 (糖尿病) 大林 (神経内科)	三浦 (往診) 遊佐 (内科心エコー)	(休診)
夜間 6:00 ~ 8:00	(休診)	(休診)	6:30~8:00 露木 (内科・外科)	(休診)	(休診)	(休診)	夜間 6:00 ~ 7:30	清水 (内科)	(休診)	(休診)	(休診)	(休診)	(休診)	夜間 6:00 ~ 7:30	吉田 (内科)	(休診)	吉田 (内科)	(休診)	中村 (内科)	(休診)