

健康寿命をのばすフレイル予防のために

「健康で長生きしたい」は高齢者の願いです。健康寿命をのばす・フレイル予防のためには、**栄養（食・口腔機能）、運動（身体活動・運動など）、社会参加（趣味、ボランティア、就労など）の3つの柱**が大切と言われています（医福連資料より）。その内の2つに関するこの地域でのとりくみを紹介します。

一つ目は、北診療所待合室で行っているロコモ体操です。第2、第4木曜12時頃から約30分、整形外科の渡会先生が指導してくださっていて、**5人～●人参加（看護師さんに聞いてください！）**しています。基本的な体操をしたり、外に出て2本のスティックを使って歩いたりしています。ロコモとは、「加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症等により運動器の機能が衰えて要介護や寝たきりになるリスクが高くなる状態」です（「長生き 足腰のつくり方」渡会先生著より）

<ロコモ体操参加者の声から>

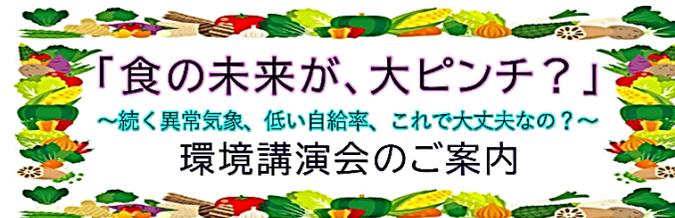
- A さん：急に腰が痛くなり布団を上げられなくなった。シップ薬を処方され体操を教わり、続けているうちに治った。
- B さん、C さん：他院に行くと電気やマッサージをして、年のせいと言われた。高価な酸素カプセルに入れられたが続かなかった。体を正しく動かすことが基本という先生の具体的な説明に納得した。毎日続けている。
- D さん：膝痛で人工膝関節にした方が良く聞くために受診したのがきっかけ。まずスクワットを教えてもらった。先生の本も読んだ。痛みが和らいでルンルン気分になり、ツアーで一緒になった人などいろんな人にスクワットを実演して教えている。人工膝関節手術は受けていない。



二つ目は、北診療所3階での“きたカフェ”です。第2、第4木曜日10時30分～1時位までの短い時間ですが、お茶菓子つきでコーヒー100円（おかわり自由）。3～5人のスタッフで開設して1年になります。診療所の3階ということもあり利用しづらく当初はスタッフだけでお茶をする日も多々ありました。職員さんから患者さんへの声かけがあり、ロコモ体操を終えた方が常連さんになり、また、診察の帰りにとか予約をカフェの日に合わせる方も！地域の方も一人ふたりと訪れるようになり少しずつ賑わっています。健康、社会の出来事などおしゃべりに花が咲き話題は尽きません。先日は童謡を歌いながらトーンチャイムの演奏にも挑戦しました。ほかにも、脳トレクイズや折り紙、室内モルック、スクエアステップなどあるので希望があればやってみたいです。



♪トーンチャイムを演奏している所



東京ほくと医療生協 T-CAP 東京保健生協 環境委員会

2月20日(木) 午後2:00～

講師：一般社団法人農民連食品分析センター 八田 純人さん
両生協の組合員：参加費 無料

- 会場：①練馬区立男女共同参画センター エーる第1研修室
(練馬区石神井町 8-1-10 ☎03-3996-9005) 現地参加する方はこちら
②生協北診療所 (北区東十条 2-8-5)
③かえで薬局 (足立区江北 1-26-8)
④はんの木 (足立区西伊興 4-8-21)
⑤東京保健生協 旧老健ひかわした1階(文京区千石 2-1-6)
⑥zoom 個人参加 (ミーティング ID: 860 2112 3459 パスワード: 056988)

～お問い合わせ・申込は～

T-CAP (東京ほくと気候アクションプロジェクト) 事務局 下川
TEL 03-3913-9100 FAX 03-3912-9333
Email sosikihokuto@gmail.com



北診だより

二〇二五年二月号

東京ほくと医療生活協同組合

2025年2月1日
東京都北区
東十条2-8-5
生協北診療所
TEL
03(3913)5271
「北診だより」
作成委員会発行
通巻184号
発行責任者
秦 章博



http://hokuto-kita-clinic.jp

★診療所移転についてのご意見・ご要望をお寄せください★

家庭医からのメッセージ (その7)

～予防接種を利用して、 元気に過ごそう～



平山医師



昨年 12 月にはインフルエンザの大流行で、発熱外来は大混雑でした。私も 10 月に予防接種を打っていたのかかかってしまい、結局家族全員かかってしまいました。予防接種を打ってもかかってしまうのなら、打つ意味はなんでしょうか？

① 病気にかからないため

疾患を予防する効果は、予防接種ごとに違います。例えば、麻疹、風疹、おたふくなどの予防接種は 2 回打つことで終生免疫がつきほとんどかからずに済みます。一方で、インフルエンザワクチンの予防効果（罹患率減少）は 60%程度です。（打っていない人が 100 人中 10 人かかる場合、打っている人は 100 人中 4 人かかる。）我が家は残念ながらかかってしまいましたが、予防接種によってかからずに済んだ人は実はたくさんいます。

3月号につづく…

<ごあいさつ>

新所長の田中先生着任に伴い、平山の外来は 1 月いっぱい終了になりました。患者さんとの距離が近い、アットホームな北診療所が大好きです。また遊びに来たいと思います。2 年間ありがとうございました。

金曜午前 の田中医師の自己紹介

1 月から診療を開始しました、田中夏実と申します。生協浮間診療所から来た家庭医です。平山先生と同じく、浮間診療所の藤沼康樹先生に家庭医療の指導を受け、家庭医療専門医と総合診療専門医の資格を取得しました。略歴を紹介しますと、東京都立川市出身、一度文系の大学を卒業し、ウェブ制作の仕事で 10 年ほど経験したあと、信州大学医学部に入り直して医師になりました。ロスジェネ・団塊ジュニア世代です。医師年数は若いですが、社会人経験を活かして、患者さんたちの生活に近い立場で診療を行っていきたくと思っています。内科的な病気の診療だけでなく、精神的な不調や健康上の相談など幅広く診療していきます。お気軽にご相談ください。



換気、マスク着用、手洗い・手指消毒等の基本的感染防止対策の継続を行いましょう。
風邪症状の診察は、電話で予約の上、お越しください。

梅原さんは「この歌を作っていなかったらフォークシンガーをとくくにやめていたかもしれません」と言っています。被爆者の皆さんとの出会いの中でこの歌はできたそうです。またこうも言っています。「この歌はテレビやラジオで流れることはありません。人から人へと伝わっていきます。それでいいんだと思います。」と。

去年は日本原水爆被爆者団体協議会がノーベル平和賞を受賞しました。今年は戦後・被爆から 80 年です。80 年間、こつこつ、あきらめず「戦争だけはやっちゃダメ」と言い続けてきました。次世代につなぐため私たち「折り鶴」を歌いつぎ、平和を語ろうと話しています。

神谷堀支部 石渡 育子

毎月 1 回の支部の班会は 17 人〜 20 人くらいの参加で開催しています。支部委員会でどんな内容で行うか話し合い、準備しています。そのなかの一つに歌があります。皆さんの希望を聞いてさまざまの歌を歌ってきました。「芭蕉布」を歌い続けてきました、昨年からは「折り鶴」梅原司平作詞作曲、を歌っています。とても良いうただと感激し、毎回歌っています。



♪ キーボードの伴奏で折り鶴を歌っています ♪

“折り鶴” 歌いつぎたい!

渡会医師・秋山医師 外来終了のお知らせ

3月27日(木)をもちまして整形外科の渡会医師、3月31日(月)をもちまして秋山医師の外来を終了することになりました。皆様にはご不便をお掛け致しますが、ご了承ください。

● 外来診療体制表

太文字は女性医師

	月	火	水	木	金	土
午前	大場 秋山	大場 秋山	秋山	大場	伊藤 (予約)	大場
				渡会 整形外科 (第2・第4)	秋山 田中	秋山 (第1・休診)
午後		大場	秋山		秋山	

(受付時間) 午前 8:30~11:30、午後 1:00~4:15 ■ 日曜日・祝日は休診日です
(診療時間) 午前 9:00~、午後 1:30~ 受付を終了された方まで

◆ 北診だよりはホームページにて、バックナンバーも含めてカラーでご覧になれます。

◆ 表題下のQRコードでスマートフォンからもご覧になれます。

東京ほくと医療生活協同組合

