

憲法第13条

すべて国民は、個人として尊重される。生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利については、公共の福祉に反しない限り、立法その他の国政の上で、最大の尊重を必要とする。

ひろげよう健康の輪、住み続けられる街を



2022年1月1日

発行責任者 松尾信彦
編集責任者 組織委員会
発行所 目黒医療生活協同組合
東京都目黒区上目黒4-4-21
TEL 3716-2258

あけましておめでとうございます



目黒医療生活協同組合 理事長
松尾信彦

昨年も新型コロナウイルスがおよそまらず、仕事の仕方や業務形態に大変な苦勞を掛けましたが、皆さんの多大なる協力を得ること

ができ、無事に新しい年を迎えることができました。オミクロン株が発生し完全なる終息が見えない新型コロナウイルス、日本のみならず世界を取り巻く経済環境にも大きな打撃は避けられず、難しい経済環境が、なかなか改善されない状況にあります。

当法人も経営を守り事業所の質と人の向上をめざす課題はまだまだ途上です。ですが一方で、ワクチンの接種がすすみ、感染者が少なくなり、緊急事態宣言がひとまず終わるなど、わずかながら明るい兆しもあります。当医療生協もこれまでの「患者さま・利用者さまに喜んで頂く」という基本理念を再確認し、法人内組織の改革とその定着を

めざし着実に物事をすすめ、安定した将来を展望して医療・介護・福祉へ邁進してまいります。

新型コロナウイルス感染症の予防方法について

日本では落ち着きはじめてきた新型コロナウイルス感染症は、新たな変異ウイルスのオミクロン株が発生し、いまだ世界に拡大して人々の健康を脅かしています。感染予防の基本にたちかえり、Q&Aをつくりました。

この新しい年が、より良き年になるよう心より祈念いたしまして、年頭の挨拶とさせていただきます。今年もよろしくお願いたします。

この新しい年が、より良き年になるよう心より祈念いたしまして、年頭の挨拶とさせていただきます。今年もよろしくお願いたします。

必ずマスクを着用。人混みに入る時（スーパーに買い物に行く、電車に乗る、バスに乗るなど、近距離に他の方がいる時）は、必ずマスクを着用しましょう（鼻と顎をしっかりとカバーしましょう）。近距離で会話をする場合、お互いにマスクを着用していれば感染を予防できます。必須ではありませんが、マスクに加えて花粉症用のメガネなどを着用するとさらに予防に役立つと考えられます。

①「3密」を避ける。「密集」「密閉」「密接」の3つの「密」を避けて生活しましょう。②人混みに入る時は必ずマスクを着用。人混みに入る時（スーパーに買い物に行く、電車に乗る、バスに乗るなど、近距離に他の方がいる時）は、必ずマスクを着用しましょう（鼻と顎をしっかりとカバーしましょう）。近距離で会話をする場合、お互いにマスクを着用していれば感染を予防できます。必須ではありませんが、マスクに加えて花粉症用のメガネなどを着用するとさらに予防に役立つと考えられます。

Q 新型コロナウイルスは、人の体のどこから侵入して感染するのですか？
A このウイルスは、人の「目、鼻、口」の粘膜から侵入することで感染します。まず、このことをしっかりとご理解ください。傷のない皮膚から侵入することはありません。

Q 感染対策を全くしていない場合、「目、鼻、口」の粘膜からどのような経路で感染しますか？
A ①感染した人と近距離（約1m以内）で長時間（約15分以上）会話をする中で、感染した人の吐息や咳のしぶきに含まれ

るウイルスが「目、鼻、口」から侵入することで感染します。数分以内の会話は低リスクです。また、感染した人の横をすれ違うだけでは感染しません。②基本的に空気を介して感染することはないと考えられています。感染者の吐息や咳に含まれるウイルスは、1〜2分漂う間に水分が蒸発して乾燥し、乾燥したウイルスは感染力がないと考えられています。しかし、換気が悪く湿度の低い部屋では、感染者の吐息に含まれるウイルスが部屋の中でしばらくの間漂い続け、それを吸い込むことで感染する可能性があります。

Q 感染を予防する方法は？
A 「目、鼻、口」からウイルスの侵入を防ぐことが、感染の予防につながります。

③「目、鼻、口」を不用意に触らないようにしましょう。「目、鼻、口」を触るのであれば、必ずその前に手を洗いまししょう（石けんと流水、消毒用アルコールの両者が有効です）。④部屋の換気を心掛けます（窓や扉を少しずつ継続して開けたり、定期的に広く開けるなど）。⑤毎日体温を測定しましょう。発熱や風邪の症状があるときは、外出を避けて自宅で療養しましょう。発熱が続いたら（基礎疾患のある方は2日程度、基礎疾患のない方は4日以上）、直接医療機関を受診する前にお近くの「帰国者・接触者相談センター」に電話で相談し、アドバイスを受けてください。⑥外出を自粛するとはいえ、ずっと家に閉じこもっていると体力と免疫力が落ちてしまいます。家の周りを散歩するなど、適度な運動を心掛けましょう。散歩、通勤中屋外を歩くときなど、屋外で2m以内で複数の方がいない場合、感染する可能性は低く、マスクの着用は必須ではありません。

Q 感染した人が触れたドアノブ・便座などの消毒を行う。⑥タオルや食器の共用を避ける。⑦感染した人の入浴を最後にする。など、以上参考にしていただけたら幸いです。

Q 感染した人が触れたドアノブ・便座などの消毒を行う。⑥タオルや食器の共用を避ける。⑦感染した人の入浴を最後にする。など、以上参考にしていただけたら幸いです。

Q 感染した人が触れたドアノブ・便座などの消毒を行う。⑥タオルや食器の共用を避ける。⑦感染した人の入浴を最後にする。など、以上参考にしていただけたら幸いです。

Q 感染した人が触れたドアノブ・便座などの消毒を行う。⑥タオルや食器の共用を避ける。⑦感染した人の入浴を最後にする。など、以上参考にしていただけたら幸いです。

Q 感染した人が触れたドアノブ・便座などの消毒を行う。⑥タオルや食器の共用を避ける。⑦感染した人の入浴を最後にする。など、以上参考にしていただけたら幸いです。

認知機能を高める健康法とは？ 健康のための「一・十・百・千・万」

日本医師会が推奨

「年齢を重ねても、いつまでも若々しくいたい」と思っている方は多いと思います。だけれど、数ある健康法のどこから手を付けたら良いかと迷う人は多いのです。

そうした人向けに日本医師会が推奨している高齢者認知機能を低

くさせない健康法をご紹介します。

健康のための「一、十、百、千、万」

高齢者の健康法「一読、十笑、百吸、千字、万歩」を提唱しているのは、杏林大学名誉教授の石川恭三医師。専門は循環器・心臓病。

幅広く活躍しており、よく理解して、「今さら始めるのは」と躊躇せずに「今すぐ実行することが大切」と話されています。

一読：一日一回は文章を読もう

一日一回は文章を読み、認知機能を刺激し

十笑：一日10回笑おう

一日に少なくとも10回は笑うようにしよう。

秋になったら

気温が下がりはじめたら、日当たりの良い場所に移動しましょう。

鉢を変える

シクラメンの夏越しをプラスチックやビニールの鉢に植えたままで行うと、土が蒸れて

置き場所

シクラメンは暑さを嫌う植物ですので、夏場はできるだけ涼しい風通しの良い場所に置きます。木陰や、午前中だけ日の当たる場所などが良いでしょう。

まずはシクラメンの特徴から

シクラメンは花の少ない冬に多くの花を咲かせてくれる球根植物です。茎先に花冠が5つに裂けた花が1輪ずつ咲きます。

シクラメンは地中海地方原産で、花期は秋から春になり、冬の花



葉がある間は水を与えます。水はけの良い

肥料

一度にたくさん肥料を与えると、葉が大きくなりすぎてきれいな姿になりません。

夏場は1000倍程度の薄い液肥を1週間に1回与えるだけにし、葉数が増え出した頃から、肥料の量を減らします。

葉や花の手入れ

傷んだ葉や花はほとんど取りましょう。下葉へ日がよく当たります。

カビの発生も抑制できます。柄の部分をつくるくねりながら引くと簡単に取れます。

クが減るといふ報告がある。また、笑うと免疫力が高まり、がんの発症予防や進行を抑える効果があるとされている。

百吸：一日100回深呼吸しよう

一日に少なくとも100回は深呼吸しよう。

万歩：一日に1万歩をめぐって歩こう

足は第2の心臓とも言われ、歩くことで下肢にたまって血液が心臓に戻りやすくなる。一日に1万歩は歩く。ウォーキングは、メタボリックシンドロームの予防や改善に良いだけでなく、脳を刺激し、記憶力を高め、認知症の予防効果もある。また、骨に加重をかけることで骨芽細胞を刺激し、破骨細胞の動きを抑制し骨粗鬆症の予防にもなる。

千字：一日1000字は文字を書こう

こまめに文字を書くことは、頭を使い、認知症予防につながる。日記をつけたり、手紙

組合員の皆さまの投稿を募集します

次号(4月を予定)のテーマは、①日頃の健康への思いや楽しい出来事、②ペット紹介(できたら写真も)、などをお願いいたします。また、③医療生協へのご意見・要望、全く関係のない内容でも構いません。(文字数) 400字前後 (お名前) 原則、本名で(ペンネームでも可) (締め切り) 次号分は2月末までに。 (届け先) ご利用の事業所にお届け願います。(ご注意) ご協力いただいた原稿ですが、紙面の都合で字数を調整したり、掲載が延期となる可能性もあることを、あらかじめご了承ください。

かみよん訪問看護ステーション
《訪問看護とケアプラン作成》
(上目黒診療所3F) ☎ 5725-0370

上目黒診療所デイサービス
《通所介護 月曜～金曜・祝日営業》
(上目黒診療所2F) ☎ 3715-2272

ヘルパーステーション目黒医療生協
《訪問介護》
(西小山診療所 3F) ☎ 5768-1344

西小山診療所デイサービス
《通所介護 月曜～金曜・祝日営業》
(西小山診療所2F) ☎ 5768-1514

ヘルプケア目黒医療生協
《ケアプラン作成》
(西小山診療所3F) ☎ 3715-9152

※コロナ禍のため、変更になることがあります。詳しくは各診療所にお問い合わせください。

西小山診療所

目黒区目黒本町6-6-8 ☎ 3715-9141

	月	火	水	木	金	土
午前	竹村	荒木 (女性医師)	本田 (女性医師)	大星 (女性医師)	居倉	柴田
午後	/	/ 往診	/ 往診	竹村	/ 往診	/
夜間	/	/	/	/	天野	/

受付時間 午前 9:00～12:00
午後 2:00～4:30
夜間 6:00～7:30

各種エコー検査 毎週水曜 午前

※血管年齢検査、骨粗鬆症検査も実施可能。

※胃カメラ検査は、上目黒診療所等へ紹介しています。

上目黒診療所

目黒区上目黒4-4-21 ☎ 3715-2271

	月	火	水	木	金	土
午前	吉岡	佐藤 (女性医師)	/ 往診	天野	吉岡	竹村
午後	/ 往診	/	/	/ 往診	/ 往診	/
夜間	/	/	植田	/	/	/

受付時間 午前 9:00～12:00
夜間 6:00～7:30

胃カメラ 水曜午前隔週
火曜午後随時 (要問合せ)

※骨粗鬆症検査可能

※エコー検査は、西小山診療所等へ紹介しています。

加入・増資・転居・脱退等のお問い合わせは、目黒医療生協本部(上目黒診療所3階 TEL 3716-2258 FAX 5725-0372)へお問い合わせください。