

### お知らせ

現在の会員さんは  
月々の会費がなくなります。  
5月24日の総会で  
決定しました。

# 歯の灯

## 6月号

三多摩健康友の会ニュース

発行:三多摩健康友の会/〒190-0022 立川市錦町1-17-15/TEL.042-523-2377/FAX.042-523-2378/kensei2378@lime.ocn.ne.jp/5月1日現在会員数 24,876人



9年に相互歯科3階に健生会歯科技工所を開設し、入れ歯作製を中心にデジタル技工に取り組ん

技工室では、歯科技工士さんが患者さんに合わせた入れ歯を作っています。

ちいつていることです。デジタル技工の保険導入で歯科技工士労働の負担軽減に取り組みますが、焼け石に水状態です。

今年、2025年に団塊の世代800万人が後期高齢者になります。その後も2040年まで高齢者は増え続けるといわれています。要介護高齢者に対する訪問歯科診療も増加すると予想されています。その時の治療の第一候補は部分入れ歯となります。部分入れ歯のニーズは今後も大きな変化なく継続しますが、現在働いている歯科技工士の5割以上が50歳代以上で今後、多くの歯科技工所の廃業、入れ歯を作る歯科技工士がいなくなるという問題も4月25日「東京新聞」1面で大きく取り上げられました。

健生会の歯科技工部門はこういった状況を15年以上前に予想し、保険でよい入れ歯づくりを実践、働き方改革がいわゆるはるか前から作業工程を整理し機械化、デジタル化など歯科技工士の労働負担を減らし、働き方改革をおこなってききました。また、作業の標準化、それによる入れ歯の均質化など歯科技工士にできる無差別平等の医療にも取り組んできました。

これらとは別に2019年に相互歯科3階に健生会歯科技工所を開設し、入れ歯作製を中心にデジタル技工に取り組ん

「保険でより良い歯科医療を取り組み(署名など)は2年に1度ありますが、その前身は1990年代に歯科技工士が中心に取り組んだ「保険でよい入れ歯」運動です。地域の皆さんが、お金の心配なく安心して保険で良い歯科医療がうけられるよう、今後とも診療スタッフとともに取り組んでいきます。

「保険でより良い歯科医療」の取り組み(署名など)は2年に1度ありますが、その前身は1990年代に歯科技工士が中心に取り組んだ「保険でよい入れ歯」運動です。地域の皆さんが、お金の心配なく安心して保険で良い歯科医療がうけられるよう、今後とも診療スタッフとともに取り組んでいきます。

相互歯科 歯科技工士 中村隆之

### 健生会は

### 自前の歯科技工所

健生会の相互歯科、けんせい歯科にはそれぞれ開設当初から技工室があり歯科技工士が働いています。

こわれた入れ歯の即日修理など診療室の補助が主な仕事になります。また、歯科医師、歯科衛生士、歯科技工士、歯科事務がそれぞれの専門性を活かし、患者さんの問題に取り組みチームワーク医療の一員でもあります。

今年、2025年に団塊の世代800万人が後期高齢者になります。その後も2040年まで高齢者は増え続けるといわれています。要介護高齢者に対する訪問歯科診療も増加すると予想されています。その時の治療の第一候補は部分入れ歯となります。部分入れ歯のニーズは今後も大きな変化なく継続しますが、現在働いている歯科技工士の5割以上が50歳代以上で今後、多くの歯科技工所の廃業、入れ歯を作る歯科技工士がいなくなるという問題も4月25日「東京新聞」1面で大きく取り上げられました。

「保険でより良い歯科医療」の取り組み(署名など)は2年に1度ありますが、その前身は1990年代に歯科技工士が中心に取り組んだ「保険でよい入れ歯」運動です。地域の皆さんが、お金の心配なく安心して保険で良い歯科医療がうけられるよう、今後とも診療スタッフとともに取り組んでいきます。

## 保険でより良い歯科医療をめざす 歯科技工士

健生会の歯科(相互歯科・けんせい歯科)では、友の会会員の方を対象に「無料歯科健診」を行っています。左記の受診券を切り取ってご使用ください。まずはお電話でのご予約をお待ちしております。

裏面をご記入頂き、以下切り取ってお使い下さい

## 三多摩健康友の会・相互歯科・けんせい歯科 共同キャンペーン 相互歯科・けんせい歯科 友の会無料歯科健診券

お口のことや歯のこと、入れ歯のことで気になることがある方は、お気軽に「友の会無料歯科健診」をお受け下さい。健診を希望される方は、事前に相互歯科か、けんせい歯科にお電話で、予約を取ってからお越し下さい。健診にかかる時間は20分~30分程度です。

歯科健診内容: 口の中やむし歯や歯肉の状態等のチェックと説明  
メンテナンス費用や治療費に代わる券ではありませんのでご注意下さい。

相互歯科 予約用電話番号 042-525-6480

けんせい歯科 予約用電話番号 042-646-8883

(裏面に必要事項をご記入の上、相互歯科または、けんせい歯科の受付にお持ち下さい)



健生会の歯科(相互歯科・けんせい歯科)では、友の会会員の方を対象に「無料歯科健診」を行っています。左記の受診券を切り取ってご使用ください。まずはお電話でのご予約をお待ちしております。

# 旧都立8病院などから独立行政法人化された病院を都立直営にとり戻そう

運営が都立病院機構に移行された都立病院に対して、公的病院の役割の充実を求めるために、署名活動などに取り組んでいる方々がいます。「多摩メディカルキャンパスをよくする会」の山本裕子氏に寄稿して頂きました。



都立病院を直営に取り戻すために駅頭で訴えています (国立駅前にて)

## 独法化反対署名

### 20万筆以上

2022年7月1日、新型コロナウイルス感染が拡大し自宅死が大きな問題になっていく最中、東京都は都立8病院と保健医療公社6病院を一体化して「地方独立行政法人都立病院機構」に運営を移行しました。各病院それぞれを守る会や、その集合

体の都立病院の充実を求める連絡会は反対運動を繰り広げ、署名は不安の声と共に20万筆以上集まりました。都議会を構成するすべての会派が、コロナ禍での都立・公社病院の役割を高く評価し拙速な運営移管を問題視する意見が相次ぎました。しかし、東京都は「行政的医療は確保する。現在と何ら変わらない」と答弁し続け、それを受けて自民党・公明党・都民ファースト・維新の会などの賛成多数で、独法化は強行されてしまいました。

## 705床が閉鎖

現在の都立病院はどうなっているのでしょうか。その約束は守られず、独立採算制が追求され、差別ベッドの利用率が病床毎に競わされています。紹介状のない外来受診時は1300円又は5000円でしたが7000円に引き上げられました。セカンドオペニオン料金も上がっています。医師・看護師をはじめ職員の退職が増え続け、採用も困難な病院が増えていきます。部長職の医師も公募の期間が続いています。



都立病院を直営に取り戻すための署名には多くの方が賛同して下さいます

## 「医療はコロナ前に戻っている」と現実無視の発言

私たちの要請に対して、東京都は「独法化の目的は行政的医療の安定した提供、救急も含め行政的医療はコロナ前に戻っている」と現実を無視した発言をし、休止病床に対しては、「患者の減少が続けば病床を閉鎖する」と言うのですからとんでもありません。

## 都立病院を直営にとり戻そう

私たちは、直営に戻す署名の取り組みと同時に実態を広く都民に知らせるチラシを配布し、このままでは新型コロナウイルス発生時や大規模災害時には都民の命が守れないと、東京都や病院機構本部に要請を続けています。今年には都議会議員選挙があります。

都立病院の独法化に賛成した政党には責任を取らせる事、都立病院を直営に戻すことを公約にしてくれる議員を増やすために取り組んでいきます。

多摩メディカルキャンパスをよくする会  
山本裕子  
(立川支部)

No. \_\_\_\_\_

予約日時： 年 月 日 時 分 ~ (状況により予約いただいた時間より前後する可能性があります。)

氏名 性別(男女) 生年月日 年 月 日

住所 市

電話

記入頂き、切り取ってお使い下さい



# 今こそ世代を超えてつながろう

由良 直利さん(80歳) 昭島支部



由良さんが役員を引き受けてくれた約7年前。

昭島支部の体制強化が

求められるとともに、それまで支部単位の運動スタイルからブロック単位への活動へと発展させようと動き出していた頃で、いっそうの体制強化が求められていた時期と伺いました。

着任後は北ブロック(市内青梅線の北側地域)を取りまとめ、地域包括支援センターとの連携やつづが丘と富士見会館での「認知症予防教室」を成功させるなど、

友の会運動の発展のため大きな役割を果たしてきました。

由良さんは、家族思いの優しい方です。趣味は園芸で花のことならプロ級の知識と腕前をお持ちです。その知識を活かし定年後は、親から譲り受けた畑の荒廃を防ぐため東名高速を使って年に数度も愛知県の豊橋市に通い、現地に泊まり込んで農耕と畑作を随分長い間続けました。

高校卒業の1963年に就職のため宮崎県から上京。立川市砂川の塗料

会社に就職(入職時は板橋区)。特殊塗料の研究開発者としての道を歩み出していました。ところが当時はまだ60年安保の余韻が冷めやらぬ時代。政治革新の道へ力を貸してほしいと請われ、転職を決意したのです。

定年を迎えるまで、赤旗編集局や政党の地区の常勤職員として働きました。そこで培った経験は

80歳になった今なお、友の会活動に大きく役立っています。由良さんは言います。「友の会にとって、若い人の力が今ほど求められている時はありません。平和も、暮らしも、場合によっては健康さえ脅かされている今こそ世代を超えてつながり、力を合わせる必要ではないでしょうか」。

文 木村幸太郎  
写真 小沼恒雄

第2の心臓として知ら

れているふくらはぎの筋肉、下腿三頭筋。このトレーニング方法としてつま先立ちが広く知られています。でも、このつま先立ち：なんとなくやっ

ていないでしょうか？  
まず、つま先立ちのやり方から振り返ってみましょう。

①姿勢は立った状態で壁やテーブルに手をつきま

す。この時に体が前に倒れたり背筋がそつたりしないように適切な距離を取って壁やテーブルに手をつきましよう。

②その状態からつま先立ちをして踵を上げていき

ら「ゆっくり」と踵を床

に下ろしていきます。(図2)この「ゆっくり」

下ろす動作が意外と大変で疎かになりやすいので意識して行いましょう。

④回数としては10〜20回を2〜3セット行ってみ

ましょう。  
行ったときに体のどこかに痛みが出た、ふらつ

いて転倒の危険がある場合などは無理せず訓練を中止してください。

## お家でリハビリ③ 意外と奥が深い つま先立ち

あきしま相互病院  
理学療法士 下村 聡

ろす動作ですが、これは筋肉の収縮様式として遠心性収縮というものを使っています。遠心性収縮は筋肉が収縮しながらも全身が伸びる状態で、負荷が高いだけでなく歩行などの動作の中でも重要な働きをする収縮様式です。ただ、加齢などでも筋肉が衰えてくるとうしても、この遠心性収縮というのが苦手になってきます。

良く知っているつま先立ちの練習も少し意識することにより良いトレーニングになるのでやってみてくださいね。



図1 つま先立ちの姿勢



図2 ゆっくり踵を降ろす

### 2024年度大腸がん検診のまとめ 検診を受けた方2033人、陽性率は9.4%

23回目となる「友の会 会員無料大腸がん検診」が3月31日に終了いたしました。検診を受けた方は2033人、陽性者は191人で陽性率は例年とほぼ変わらない9.4%でした。今回は、今回も陽性の結果を受け取った方から「大腸カメラを実施したところポリープが見つかった」「異常が無いことが分かった」など多くの声が届いています。会員・地域住民と医療機関が共

同で取り組んでいる大変意義のある検診ですが、会員の実施率は全体平均6.8%となりました。会員実施率が一番高いのは青梅・奥多摩支部(28.5%)で次に高いのは東大和支部(23.3%)でした。また、陽性率が高いのは青梅・奥多摩支部(11.1%)でした。一本でも陽性判定となつた方はかかりつけ医にご相談いただき詳しい検査を受けてください。

検査に対して不安なことがありましたら健生会の病院・診療所でも構いませんのでお気軽にご相談ください。早期発見と早期治療が大変重要です。一人でも多くの方に自身の健康についての気づきや発見の機会としていただいため、友の会では引き続き自治体検診受診と併せて定期的に大腸がん検診を受ける事の大切さを訴え続けていきます。次回もご家族や友人知人にお声がけの上、定期的に受けることをおすすめします。

### 介護職員初任者研修 受講生募集 2級ヘルパーと同等の資格が取れます



介護の仕事を目指す方に無料で受講できる初任者研修制度があります。(夏休み短期集中講座有)

期間 第1回 7月22日～8月

29日(週4日)  
第2回 9月10日～11月21日(週2日)  
第3回 12月10日～2026年2月27日(週2日)  
会場 地域保健企画ビル6階(立川市錦町)他  
募集 定員12名先着順(定員になり次第締切)  
資格 年齢15歳以上

東京近郊に在住、在勤で通学可能な方  
受講料 94000円+教科書代5940円(消費税含) 無料制度あり  
申込・問合せ先 社会福祉法人三多摩福祉会 担当 川田・蓮沼  
〒190-0022  
立川市錦町1-17-15  
地域保健企画ビル2階  
TEL 042-1526-11899  
FAX 042-1529-13871

### 短歌

それぞれの現在を肴に宴盛るけやき  
公園桜咲く下  
大軍抜牙剥き福祉喰い荒らす老いの  
願いは武器よりもメシ  
井上 啓(国分寺支部)

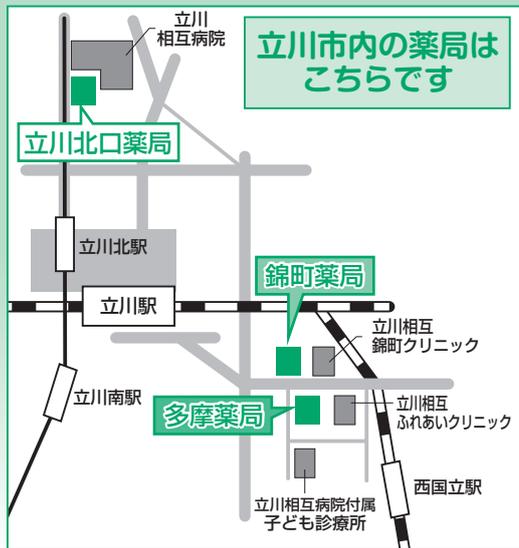
### とっておきの1枚



自転車でベトナム～カンボジアの旅5日目。朝食時、托鉢に出会いました。

清水 郁雄(青梅・奥多摩支部支部)

### お気軽にご相談ください



### 無料シャトル便 運行中!



地域保健企画の薬局は健生会の病院診療所はもとよりすべての病院、クリニックの処方箋を受付しております

### 常勤・非常勤薬剤師募集

～患者宅訪問・地域医療・チーム医療を行っています。こいっしょに働きませんか～ \*薬学奨学生も募集しています

- 勤務時間 (月～金) 8:30～17:30 (土) 8:30～12:30 (薬局によって若干異なります)
- 給与待遇 当社規定によります 交通費全額支給 社会保険完備 研究研修奨励制度あり

多摩地域に10薬局 株式会社 地域保健企画 立川市錦町1-17-15 ☎042-525-9696

