

けんこうと平和

臨時号

“一人だけど ひとりぼっちじゃない”

組合員のみなさま

みんなの力で、自分と家族のいのち、
住民のいのちと暮らし、そして医療・
介護体制を守りましょう

新型コロナウィルスの感染者が増え続ける中で大変不安な日々を送っておられると思います。健康面の不安だけではなく、外出が制限され経済活動が停滞し生活そのものが脅かされていることも不安を高める原因となっています。4月7日の政府による緊急事態宣言以降も事態が好転しているとは言えない状況です。

埼玉県内では医療介護従事者の感染や院内感染の報告も増え続けており、当法人内でも職員の感染が発生し医療機能にも大きな影響が出ています。感染のリスクや疲労の蓄積など困難な状況の中で、医療と介護の現場では、その社会的使命を自覚しながら医療・介護体制が崩壊しないよう全力を挙げて取り組んでいます。しかしながら危機的な状況は今も継続しており、医療と介護を守るための取り組みが今まで以上に強く求められています。

私たち医療生協さいたまは、住民のいのちと暮らしを守るために、組合員と職員が力を合わせて取り組むことを呼びかけてきましたが、その裏付けとなる医療・介護体制を崩壊させず維持するために、引き続き以下のこと取り組むことを組合員の皆様に呼びかけたいと思います。

発行日 2020年5月1日
医療生協さいたま本部



2020年4月22日
医療生協さいたま
理事長 雪田 慎二

◆一人ひとりが感染予防にしっかり取り組みましょう

手洗い・マスク・三密(密閉、密集、密接)を避けるなど感染予防の基本が大変重要です。一人ひとりがしっかりと実行しましょう。免疫力を高めるために運動、栄養、睡眠の不足にも注意しましょう。発熱、風邪症状が続く時は、かかりつけ医や医療機関に電話で相談してから受診するようにしましょう。

◆地域の中で孤立する人をつくらない取り組みをしましょう

地域での組合員活動が休止となっています。外出が減り社会的に孤立することが健康に悪影響を与えます。地域の中でお互いの健康状態を確認したり励まし合ったり、フレイル予防の運動などを呼びかけましょう。

◆政府に対して国民のいのちと暮らしを守るために緊急な対応を求めましょう

医療・介護体制を崩壊させないための緊急的支援、生活困窮者への経済的支援、営業自粛と補償の一体化など政府の対応は遅れています。これらの課題に早急に取り組むことを政府に求めましょう。



『けんこうと平和』5月号、6月号は休刊になります

『けんこうと平和』は日頃、1万人を超える配布者のみなさんに支えられ、手配りで組合員さんのご自宅に届けられています。

緊急事態宣言が出されて、いのちを守るために「不要不急の外出」の自粛要請により、『けんこうと平和』の配布をすることができなくなりました。そのため、『けんこうと平和』5月号・6月号の発行は見送り、今回の「臨時号」を郵送させていただきました。





こんなときだからこそできる組合員活動

外出もできず、やりたいこともなかなか思うようにできない状況で、各地域で行われている活動を紹介します。

県南地域

コロナに負けるなプロジェクト活動中！

「医療生協の出番」と、人が集まらずに取り組む健康づくり・つながりづくりを広げています。一人でいても「つながっている」と実感できることが大切です。知恵と工夫で、この困難を乗り越えましょう。

<取り組んでいること>

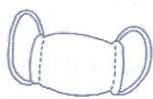
- ・1日2回「午前・午後体操」（あいうべ体操など）でヘルスチャレンジ!!
- ・「お元気ですか！？テレフォン」で、「健康や暮らしのこまりごとはありませんか」と気楽におしゃべり

埼玉協同病院のホームページでも紹介しています。 →→→



県中地域

- ・多くの組合員が集まらなくても、一人でできるテレビ体操や太極拳、ウォーキングなどに取り組んでいます。
- ・さいたま地区Aブロックでは、地区理事と支部長の協力でマスクを作り、おおみや診療所に届けています。
- ・「こういうときだからできる」と、いくつかの地区では、配布ルートの整備に取り組んでいます。



県北地域

- ・秩父地区「チクチク班」では、マスクキットをメンバーに渡して各自でマスクを作り、ちちぶケアステーションに届けて喜ばれました。
- ・北部地区では、地区理事のメッセージと、フレイル予防に役立ててほしいと「茶トレ（ちちぶお茶のみ体操）」のチラシなどを支部長あてに送りました。組合員に電話をかけて健康状態などを聞いています。畠仕事や散歩している人もいますが、家に引きこもっている人、家族の仕事が休みになり不安を抱えている人もおり心配です。

県西地域

新座支部では、高齢者の見守り活動の一環として、組合員への電話訪問に取り組んでいます。「外出制限で体が動かせない」「誰かと話がしたい」「デイサービスが閉鎖されたら不安」といった切実な声が聞かれています。「いつも気配りをありがとうございます」「電話がとてもうれしい」「支え合うことが大切ですね」と、電話が安心につながることを実感しました。

この話を知った市の福祉政策課の担当者は「医療生協ってすごいですね」と支部に電話をくださいました。



県知事や自治体に要請しました

▶ 県知事に「医療機関・介護事業所への支援を求める緊急要請」を届けました。

医療・介護現場では、感染防止対策で多大な負荷を強いられ、日常業務や事業経営の困難に直面しており、早急な対応が必要です。

<要請事項>

- ・マスクや衛生材料の安定供給
- ・速やかにPCR検査が受けられる体制強化
- ・医療機関のベッド数確保
- ・医療・介護事業所への損失補償

▶ 市町村に「国民健康保険の保険税徴収猶予や、傷病手当に関する要請書」を送りました。

国の要請によって実施された臨時休校や営業の自粛要請などにより収入が減少して経済的に厳しくなる人がいます。

<要請事項>

- ・保険税の徴収猶予または減免を行うこと
- ・新型コロナウィルス感染者を支援する傷病手当の支給を実施できるよう、条例改正を行うこと



未知の感染症との組織的対応 新型コロナウィルス対策本部活動中

新型コロナウィルス感染者の急増に医療・介護が危機的状況にあります。

医療生協さいたまは新型コロナウィルス対策本部を立ち上げ、未知の感染症に立ち向かっています。「医療者を感染から守るためのマスクやエプロンの調達や作製」「発熱外来の設置など患者の安全性を高める対応」「感染の危険と隣り合わせとなる職員の心理的ケア」「休園・休校となる子どもの保育体制等の整備」「国民・県民のいのちとくらしを守る県や自治体への要請書の提出」などです。

医療機関で働いていることなどを理由とした保育園や学童での預かり拒否や、家族の反対による退職などもあり、心が折れそうになることもあります。4月15日には雪田理事長から職員に向けた激励メッセージが発信され、心を奮い立たせてコロナの脅威に向き合っています。

これから長期にわたる対応が想定されます。「地域医療・介護を守る」「組合員・職員を守る」「経営を守る」視点で、さらに取り組みを強化させていきます。



本部では、感染対策のためのガウンを手作りし、医療現場を支えています。



医療・介護の最前線でがんばる職員にエール！

日々の職場での健闘に感謝し、ありがとうのエールを送りたいと思います。

新型コロナウィルスによる急な社会情勢の変化には戸惑うばかりです。情報も日々変わり、新型ゆえの未知の部分と混乱もあります。その中で患者さんや利用者さんと向き合っている職員のみなさんのご心労はいかほどのものだろうと、毎日心配しています。そして職員のみなさんの無事を願っています。今こそお互いを信頼し、気持ちで励まし合い、それぞれが今できることでこの難局を乗り切りましょう。

〈組合員活動委員長 丸山 久美子〉



地域医療といのちを守るために増資協力をお願いします

病院や診療所では、コロナの影響を受けた受診抑制で患者数が激減し、厚生労働省の通達にもとづき、健康診断は現在中止（延期）となっています。また、介護事業でもデイケア、デイサービスは「3密」を避けるため、ご利用を一部制限させていただいています。このような状況のため、患者・利用者数は減少し、経営的には非常に厳しい状況です。加えて、感染症防止対策のための衛生材料の不足に伴う高騰が、経営のひっ迫した状況に拍車をかけています。

組合員のみなさまへお願いです。私たちの貴重な財産である事業を支えるための増資を受付けております。ご協力いただける方は、ご連絡ください。口座からの自動引き落としをご希望の方には、用紙を郵送いたします。

みなさまのご協力をよろしくお願ひいたします。

【問合わせ・連絡先】 医療生協さいたま本部 けんこう文化部 ☎048-296-8291

*受付け時間平日9:00~17:00



身体とこころの健康をまもるためのセルフケアのすすめ

外出自粛が求められ、家にいる時間が長くなると、体力の衰えを感じたり、さみしい気持ちになったり、将来を考えると不安になったり、子どもといふことでストレスがたまつたりと、さまざまな状況が生まれています。自分のからだを知って、自分自身をケアしませんか。

①自分の身体を知っていますか

▶自分で把握してみましょう。

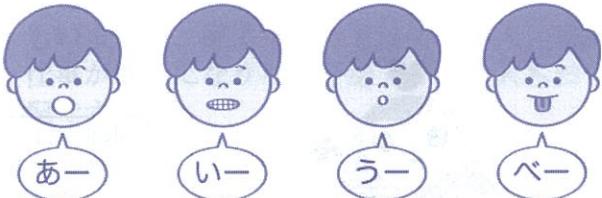
「体温を測っていますか?」「体調はいつもとお変わりないですか?」「1日3食バランスよくとっていますか?」「よく眠れていますか?」



②座っている時間が長くなっていますか

▶適度に体を動かしましょう。

- ・ストレッチ体操やラジオ(テレビ)体操を1日2回やってみる。
- ・食事の前に「あいうべ」体操をしてみる。
- ・社会的距離(4~5メートル)をとってウォーキングをしてみる。



③あふれる情報にストレスを感じていませんか

▶信頼のあるところ(厚生労働省・埼玉県ホームページなど)、信頼のおける人から情報を得ましょう。

・多すぎる情報や、不安をあおる報道によって、ますます心配が大きくなります。一度、情報入手を止めることも大事です(例えばテレビを見ない、など)。

④声を出したり、笑ったりしていますか

▶家族や友人と電話やビデオ通話でお話ししてみましょう。

▶鏡で自分と対面したり、くすっと笑ったりしてみましょう。

笑った顔、怒った顔、悲しい顔・・・

“思い切りのいい表情”でやってみてください♪
きっと、思わず笑ってしまうはずです。



⑤怒りっぽくなっていますか

▶心の中で10まで数えたり、一度その場を離れたりすることも大切です。

▶自然に目を向けてみましょう。

(空を見上げる・花を見る・小鳥の声に耳を澄ませる、など)

▶家族がストレスを抱えているときは、原因を考え、
話し合いましょう。



医療生協さいたま生活協同組合

〒333-0831 埼玉県川口市木曽呂1317

☎ 048-294-6111

FAX 048-294-1601

<https://www.mcp-saitama.or.jp>