

10月末組織現勢 ●組合員数 40,307人 ●班数 1,079班 ●出資金総額 2,849,755,627円 ●1人当たりの出資金 70,701円

組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報誌



あなたの健康を守る 鶴岡協立病院 健診科

人間ドックのおすすめ

積極的に人間ドックを受けましょう!

お勤めをしている間は、会社で年に一度定期健診を受けていたのに、退職を機に受けなくなる方や、「もう年だから」とか「面倒だから」と健康診断を受けていない方がいませんか?

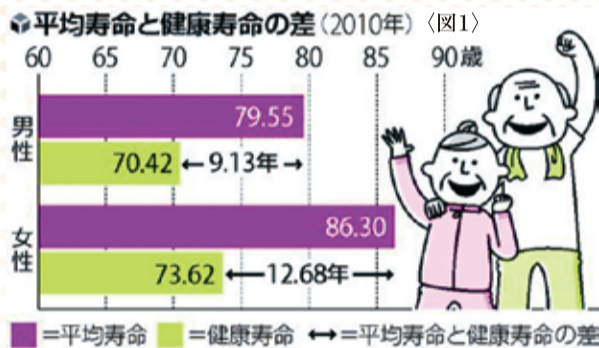
人間ドックはがんや生活習慣病などの病気を早期に発見できるだけでなく、病気になる手前の段階で、病気を未然に防ぐ効果があります。年に一度は人間ドックを受け普段から健康管理を心がけましょう。

健康で長生きをめざすために!

日本は世界一の長寿国ですが、大切なのは「健康寿命」です。

寝たきりにならずに、元気で活動的に暮らすことができる期間を「健康寿命」といいます。男女を問わず健康寿命は平均寿命より短くなっています。(図1)

健康寿命をのばすためには、第一に病気を予防すること、第二はできるだけ早期に病気を発見し治療を行うことです。がん予防に加え、寝た



人間の健康のオプション(希望)検査は、自分にあつた検査を上手に選択し、人間ドックの検査項目に組み合わせることで、より健康状態の把握や病気の発見の可能性を高めまます。

オプション(希望)検査のおすすめ

きりのきつかけになる脳梗塞や脳出血、心疾患を防ぐため動脈硬化の予防が必要です。また、転倒して骨折したのがきつかけで、寝たきりになる高齢者も多くいます。筋力の低下や骨粗鬆症の予防も重要といえます。

生活習慣病や肥満が気になる方へ 毎年検査し変化をチェック

動脈硬化測定

動脈の硬さ、詰まりの程度、血管年齢を測定します。

心機能(BNP)検査

心臓の自覚症状が現れる前の段階で心臓の状態を調べます。

内臓脂肪測定

CTで、お腹の脂肪を測定します。メタボや隠れ肥満が気になる方におすすめ。

パワーアップ健診

体力測定で体力年齢、体組成計で全身の筋肉量がわかります。

料金の詳細や人間ドックの特徴については2面をご覧ください。

前立腺がん(PSA)検査

50歳以上の男性におすすめです。排尿時、気になる症状がある方は受けましょう。

一度は受けていただきたい検査 胃がんリスク検査

ピロリ菌感染の有無と胃粘膜萎縮の程度を血液検査で測定します。
●ピロリ菌に関係している病気
胃炎、十二指腸潰瘍、胃潰瘍、ポリープ、胃がんなど...

胸部ヘリカルCT検査

日本人の死因トップ!肺がんの早期発見に適しています。胸部X線検査では発見しにくい小さいがんの発見につながります。タバコによる肺の変化の早期発見にも役立ちます。

腹部超音波検査

腹部の各臓器(肝臓・胆のう・膵臓・脾臓・腎臓など)の病気の発見に役立ちます。

大腸内視鏡検査

大腸がん発見のために受けた検査です。便秘・下血・便が細くなった等の症状のある方には是非!
※女性のがん死亡率の1位は大腸がんです。

マンモグラフィー検査

乳がんの早期発見に役立ちます。触診では触れない小さながんを見つけることができます。

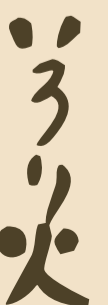
骨密度検査

骨粗鬆症かどうかを調べる検査です。閉経前は5年に1回、閉経後は年1回おすすめします。

経膈超音波検査

卵巣・子宮の異常や子宮内膜の厚さチェックで子宮体がん発見のきっかけにもなります。

「握の砂」の歌人石川啄木は、「戦争はけつして地震のような天変地異ではない」。戦争が「おこる」のは自然現象ではなく人間がそれを「おこす」ことを見抜いていた。戦争はある日突然おこるのでなくそれ以前に準備される。教科書改編、軍事費増強、武器輸出、最近では安保関連法の強行、批判を封じる秘密保護法の制定と。▼当医療生協の病院が加盟する民医連の綱領には「われわれは人類の生命と健康を破壊する戦争政策に反対する」と謳っている。戦争政策はまだ戦争にならない段階において準備され、社会保障の切り崩しなど国民の生活に密接に関係することを破壊し、そして容易に本場の戦争に近づいていく。我国は今「戦争する国」へと歩み出したと言えないか。▼戦争が起こってからは止められないことは歴史的事実。気配が出たとき戦争を食い止める果敢なきり強い抵抗が求められる。「単に生活実感的に厭戦気分について訴えるだけでなく、戦争についての知識、教養が必要だ」(監督山田洋次)71年後の12月がめぐる。歴史に学びそして行動しよう。(H・F)



介護の相談窓口として・・・ 〈包括支援センターわかば〉の取り組み紹介

今年5月に総合介護センターふたば内に「医療生協の包括支援センターわかば」が開設され、半年が経とうとしています。これまでの相談や対応についてセンター長の加藤咲さんにお聞きました。

Q1 医療生協の包括支援センターはどのようなことをするのですか？

加藤 組合員さんや地域の方々の介護相談に乗っています。

Q2 いままでどのような相談がありましたか？

加藤 5月から9月まで50件の相談がありました。一番多かったのが組合員さんや理事さん、組織部の職員からの紹介です。「ネットワーク庄内を見た」という方、「出資金現在高通知の案内を見て」という方もいました。相談内容を少し紹介します。

いただいた相談内容

- ① 3日前に東京に住んでいる要介護1の認定を受けている母親を引き取りました。住所はまだこちらに移していないのですが、サービスは利用できますか？
- ② 夫婦2人暮らしで、奥さんが心臓の手術のため入院予定です。旦那さんは目が不自由で身の回りのことは奥さんがいないとできないのですがどうしたら良いですか？
- ③ 母親を娘の自分が見ています。認知症があり、最近食欲がなくなって困っています。
- ④ 今度医療生協で作るグループホームにはどうしたら入所できますか？
- ⑤ ケアマネジャーを医療生協に替えられますか？

以上のような様々な相談があり、解決いたしました。同様のお悩みがあればご相談ください。どのように相談内容が解決したか一例を紹介します。

(Aさん、56才男性)の場合

相談内容: 1年間風呂に入っていない。近くの共同浴場に行っていたが、1年前膝と股関節が痛くなり行けなくなった。

対応: Aさんは身体障がい者4級を取得しており、疾患名が介護保険の適用となる特定疾患でした。介護保険申請を行い、1週間後ディケアでリハビリを行い、入浴も行いました。久しぶりに入浴し「膝の痛みがとても楽になった。」と喜んでいました。介護認定の結果は要介護2でした。



Q3 最後に組合員や地域の方々に向けて一言お願いします。

加藤 介護のことで困ったことや悩んでいることがあれば、何でもお気軽にご相談ください。すぐに訪問し対応いたします。



お問い合わせ先

庄内医療生活協同組合

包括支援センターわかば
☎0235-26-2550

2017年度 鶴岡市

「人間ドック申込」が始まります。

12月初めに、鶴岡市「健康診査受診意向調査書」が各家庭に届きます。鶴岡市に申し込むと市からの補助があり安く受診することができます。※医療生協の組合員の方には、さらに組合員割引制度がありますので、ぜひご利用ください。

◎ **対象** 昭和53年4月1日以前に生まれた方

◎ **申込締切** 2016年12月26日(月)

※詳細は鶴岡市からの通知でご確認ください。

鶴岡協立病院 人間ドック4つの特徴

- ① 組合員割引制度が受けられます。
- ② 胃検査は選択制です。胃内視鏡検査(胃カメラ)と胃透視撮影(バリウム検査)で希望を伺います。
- ③ 当日血液データによる日常生活指導が受けられます。
- ④ 生活習慣の改善にかかせない運動施設メディカルフィットネス・ビビを併設しています。

※希望健診も組合員割引になります

2016年度 希望検査料金表(消費税込み)	組合員料金	一般料金
腹部超音波検査(一泊コースには含まれています)	3,888円	4,320円
経膈超音波検査	1,944円	2,160円
乳房X線撮影(マンモグラフィ)	1,750円	1,944円
前立腺がん検査・PSA(血液検査)	1,944円	2,160円
骨密度検査	1,944円	2,160円
胸部ヘリカルCT検査	9,720円	10,800円
心機能検査・BNP(一泊コースには含まれています)(血液検査)	1,944円	2,160円
動脈硬化測定	2,819円	3,132円
内臓脂肪測定	3,888円	4,320円
パワーアップ健診	3,888円	4,320円
胃がんリスク検診(血液検査) (ヘリコバクター・ピロリ菌、ペプシノゲン測定)	2,592円	2,880円
大腸内視鏡検査(一泊コースには含まれています) ※日帰人間ドック当日に実施する検査ではありません。 別日程で検査予約していただきます。	9,720円	10,800円
メタボリックセット健診 動脈硬化測定+内臓脂肪測定+パワーアップ健診3つの検査がセットでお得です。	7,776円	8,640円

私たちの
職場紹介

鶴岡協立病院
事務局長室



私たちの職場では、事務局長ほか外来・病棟・技術の各担当管理部門と、院内の庶務や環境整備を行う職員合わせて7名が働いています。

病院全体の方針決定や「ヒト・モノ・カネ」の管理を主な仕事としているため、体より頭を使う職場ですが、院内内で何かコトが起きると臨機応変に飛び回って対応することも日常茶飯事です。

高齢者医療・介護を主軸に置きながら、本来の地域包括ケアを確立する拠点病院として、地域での療養を支援する『ハブ機能』の役割を強化し、検診・体力づくりからリハビリ、在宅・往診まで、切れ目のない医療介護を提供するネットワークを、皆様とともに作り上げていきたいと考えています。

鶴岡協立病院 事務局長

黒子和彦

vol.43

◎住所変更や名義変更される方は組織部にご連絡ください。

体力づくり、交流の場、運動でリフレッシュ！

メデイカルデイサービス ビビ 主任 梅木信輔



日頃、
こんな事にお困りですか？
こんな風に
感じていませんか？

- 筋力・体力の低下を予防したい。
- 交流の場を広げたい。
- 一人で運動するのは難しい。
- 適度な運動を継続したい。
- 運動してみたいが、移動手段がない。



そんな方へ…

指定介護予防通所介護 指定地域密着型通所介護
「メデイカルデイサービス ビビ」をおすすめします。

「メデイカルデイサービス ビビ」は…

「メデイカルデイサービス ビビ」は、介護認定を受けている方(要支援1～要介護2)を対象に、介護保険を利用した運動中心の短時間デイサービスです。内容は、体力の維持向上、健康増進を目的にストレッチや様々な体操、筋力トレーニング、マシンを使った運動などを行います。

スタッフは、看護師や健康運動指導士が中心となり、利用者ひとりひとりに合った、より専門的な運動指導をしています。

ご利用について



本サービスは介護保険の「介護予防通所介護・地域密着型通所介護(デイサービス)」適用施設です。

→ 介護認定を受けていない方

介護保険を利用する際は「介護認定」が必要です。申請方法でお困りの方は、介護相談も受け付けております。その他、介護認定は早いけれど健康維持のため、運動を楽しみたいという方へ併設のメディカルフィットネスビビ会員制度(一般コース・メディカルコース)がございます。お気軽にご相談ください。

→ 介護認定を受けている方

担当のケアマネジャーを通してお申込みください。担当のケアマネジャーがいらっしゃらない場合は、当方でご紹介させていただくことも出来ますので、お気軽にお問い合わせください。

料金	例) 要支援1の方(1割負担)	※介護度により
	月額1,972円(週1回の利用)	異なります。

1日の流れ

おはようございます!

9:00~
健康チェック

9:30~10:10
集団運動①

10:30~11:00
集団運動②

送迎します!!

12:30~13:00
さようなら

12:10~
健康チェック

11:00~12:10
個別機能運動



※日替わり運動



【内容や施設の雰囲気などを無料で見学・体験できます。(随時受付)】

お問い合わせ先

鶴岡協立病院附属クリニック

メデイカルデイサービス ビビ

☎0235-23-6060 (内線 2881)

【住所】鶴岡市文園町11-3

【営業日】月~金 9:00~13:00

奨学生募集期間始まっています!

庄内医療生協 奨学生募集

対象職種

- 看護師 (准看護師→進学予定者含む)
- 薬剤師
- 作業療法士
- 理学療法士
- 介護福祉士

- ・月5万円の奨学金を在学期間貸与、当法人へ勤務することで返済免除となります
- ・奨学生は上記奨学金の他に奨学貸付金(月5万円)も貸与することができます ⇒ 合計月10万円

詳しくはお問合せください

申込お問合せ

庄内医療生協 総務部 高橋

☎0235-33-8155

E-mail :honbu@turuoka-kyoritu-hp.or.jp

〈応募締め切り〉2017年2月28日(火)



庄内医療生協
フェイスブック
医学生と
研修医のページより



緊張の模擬面接、
現役医学生のアドバイスも

11/1(火)に高校生模擬面接を行いました。今回は、医学部志望8名、薬学部志望1名の計9名の生徒に参加していただきました。

学校での面接練習とは違い、初対面の医療従事者が面接官役ということもあり、皆さん大変緊張されていた様子でした。また、山形から2名の医学生にも来ていただき貴重なアドバイスもいただきました。

本番の面接で緊張を緩和するためには、場数を踏んで面接に慣れておくことも大切です。今回の模擬面接の経験を活かしていただき全員合格できますよう職員一同応援しています!!!

◎庄内医療生協の病院では、入院時の差額室料は頂いておりません。

組合員の声

痛みがスカッと治る薬あったら良いな

スカスカになった膝の痛みがスカッと治る薬があったらどんなに良いかと(重い病氣と闘っている人に申し訳ないが)思ってしまう。現状にやっぱり感謝しなくちゃいけないな〜と結局思っています。(温海支部 本間陽子さん)

長生きが喜ばれる世の中に

100歳以上6万5千人余りと、私たち団塊世代が90才頃には10万人近くになると思われます。長生きすることが喜ばれる世の中であってほしい。そのためには自分のことが自分でできるよう、身体を鍛えたいです。(黄金支部 高山康子さん)

「救急車要請記事」参考に

救急車要請についてなかなか聞く機会がなかったので大変参考になりました。また班員数がだんだん少なくなり、他の班と合併班会は大変良いことと思います。(第4学区支部 白崎康子さん)

続けていますか？ 仲間や家族と楽しく健康づくり

医療生協がすすめる8つの生活習慣と2つの健康指標(9月号1面に掲載)をもとにした10のコースから、チャレンジしたいコースを選んで60日間続ける「健康づくりチャレンジ」。早い方から終了しましたとの報告が寄せられています。現在取り組んでいる方も最後まで楽しんで続けてください。そして結果報告もお忘れなく！修了証書と記念品をお届けします。

健康づくりチャレンジ参加者の感想から

- 週3回グラウンド・ゴルフ、外に出ないときはラジオ体操、片足立、とても体調が良いです。血圧は毎日計測して10年になります。脈拍が速いので少し気になっています。
- 体重は上下1kg以内の変動で、食生活は現在のままで良いかと思えます。血圧も70〜130台で変動が一定しています。

【こどもチャレンジ】

- このおかげであいさつを前より大きな声で言えてよい習慣が身についたなと思いました。

お口の健康コース

【例】

- よく噛んで食べる
- 汚れを落とし切る
- 歯磨きをする など

チャレンジコース紹介

体重に乗るだけコース

1日1回、体重計に乗りましょう

さわやか運動コース

【例】

- ウォーキング
- ラジオ体操
- 片足立ち
- グラウンド・ゴルフ
- ゲートボール など

バランスよく食生活コース

【例】

- 塩分控えめ
- 野菜をたくさん食べるなど

【すこしお】

「健康づくりチャレンジ」やまがた健康づくり大賞受賞

組織部 石塚佳央理



庄内医療生協の「健康づくりチャレンジ」の取り組みが、平成28年度やまがた健康づくり大賞の地域団体部門に見事選ばれ、11月6日のやまがた健康フェア2016で表彰されました。

山形県では、「健康長寿やまがたの実現」を目指し、健康寿命を伸ばすための取り組みを進めており、その一環として、健康づくりに積極的に取り組む企業や地域団体等を顕彰する「やまがた健康づくり大賞」を平成27年度から実施しています。



【受賞団体】(敬称略) 庄内医療生活協同組合 (地域団体部門) J A 鶴岡女性部 (企業部門) 置賜建設株式会社

活動も評価を受けています。私たちの一人一人の健康増進のみならず、地域まるごとを目指した健康づくり・介護予防活動の取り組みに、確信を持ち、これからも職員と組合員の協同の力で更なる発展を目指していきます。



鶴岡協立病院 外来事務課 佐々木義広

偏った報道により知られたいないことも多くあり、実態はかなり深刻です。建設による水害と地域の方々の生活に大変な事態を招くことになっています。高江地域は生態系も豊かで貴重な種々が存在しています。また唯一のジャングル訓練所と位置づけられゲリラ戦を模した訓練が行われ、森から出てきた軍人と突然遭遇することもある位の近距離範囲です。へりがあることで墜落の危険性や爆音で安心の生活が送れるとは到底思いません。高江には沖

豊かな森でゲリラ戦訓練、ダム汚水の危惧も

鶴岡協立病院 外来事務課 佐々木義広

偏った報道により知られたいないことも多くあり、実態はかなり深刻です。建設による水害と地域の方々の生活に大変な事態を招くことになっています。高江地域は生態系も豊かで貴重な種々が存在しています。また唯一のジャングル訓練所と位置づけられゲリラ戦を模した訓練が行われ、森から出てきた軍人と突然遭遇することもある位の近距離範囲です。へりがあることで墜落の危険性や爆音で安心の生活が送れるとは到底思いません。高江には沖

No More Bases, No More Murders!

座り込み場所周辺

座り込みガイドライン

座り込みを行う場所

高江の人々の想いを感じてほしい

理療療法士 村上星耶

沖繩の米軍基地問題、高江の現場にパッドになってしまおう高江行きの機動隊の人数、警の多さに対して、工の多い現場に、工事決断を下した日の現状はあまり現実味がなく、真剣に耳を傾けることはありません。国民の声を聴かず、多くの深刻さを考えていけ

中止支援連帯行動へ参加

沖繩県民の民意を無視し、沖繩北部の東村高江地区をぐるっと取り巻くように建設する、米軍のヘリコプター着陸帯(ヘリパッド)建設工事が再開されました。現地では昼も夜もオーストラリアが耐えがたい騒音をまきちらして離着陸訓練を繰り返しています。庄内医療生協では沖繩民医連と全日本民医連の呼びかけに応え職員2名が高江ヘリパッド建設中止抗議支援行動に参加しました。

支部合同開催での保健委員養成講座修了

立川支部 支部長 斎藤三枝

今年度から初めての取り組みとして支部でも保健委員養成講座を開催しました。余目支部と合同で実施し、立川支部から5名の11名で受講しました。



季節を感じるおでかけ班会

第6学区支部 つくし班 班長 富樫友子

2カ月に1回、月末の木曜日は定例の集まる日です。私たちが班も高齢化が進み、つくし班と新海町7班との合同で班会を行っています。10月27日の木曜日は組織部の金子さんに車を運転してもらって、6名が新町公園に集まり、大山の下池に行きました。当日は風があつて少し冷たく感じましたが、木々が黄色や赤くなりつつありドライブ日和でした。

第5回ボウリング大会に参加して

職域支部 藤島町職班 佐藤絵理

いつも庄内医療生活協同組合支部ではエプロンなどの健康教室でお世話になり楽しく参加させていただいております。ボウリング大会も毎年恒例となり楽しみに参加させていたのですが、今年度はなんと念願のチーム優勝となりました。これは奇跡ですが、来年も狙っていくのか？ボウリングの後は他の職域支部の方とおいしいお茶を飲んで年一回の交流会。みなさんも楽しく活動しているのを確認し合っていました。新年がはばらうーと気持ちを新たにしようと思っております。ありがとうございます。

班支部活動交流

支部合同開催での保健委員養成講座修了

立川支部 支部長 斎藤三枝

今年度から初めての取り組みとして支部でも保健委員養成講座を開催しました。余目支部と合同で実施し、立川支部から5名の11名で受講しました。

真室川町に生きる文化に触れた交流会

第3学区支部 支部長 吉野文夫

今年度の交流会は、今年度にはない体験の旅となりました。あまりいいことのない真室川町です。



第3学区支部

支部長 吉野文夫

今年度の交流会は、今年度にはない体験の旅となりました。あまりいいことのない真室川町です。

第5回ボウリング大会に参加して

職域支部 藤島町職班 佐藤絵理

いつも庄内医療生活協同組合支部ではエプロンなどの健康教室でお世話になり楽しく参加させていただいております。ボウリング大会も毎年恒例となり楽しみに参加させていたのですが、今年度はなんと念願のチーム優勝となりました。これは奇跡ですが、来年も狙っていくのか？ボウリングの後は他の職域支部の方とおいしいお茶を飲んで年一回の交流会。みなさんも楽しく活動しているのを確認し合っていました。新年がはばらうーと気持ちを新たにしようと思っております。ありがとうございます。



真室川町に生きる文化に触れた交流会

第3学区支部 支部長 吉野文夫

今年度の交流会は、今年度にはない体験の旅となりました。あまりいいことのない真室川町です。

班支部活動交流

支部合同開催での保健委員養成講座修了

立川支部 支部長 斎藤三枝

今年度から初めての取り組みとして支部でも保健委員養成講座を開催しました。余目支部と合同で実施し、立川支部から5名の11名で受講しました。

わが家の★アイドル



白幡 優野ちゃん
しらはた ゆうの(1歳)

いつも
ねえねえにくっついて
楽しそうに遊んでるね。
これから元気いっぱい
遊んでね。

第5学区支部 渡會まさ子さんのひ孫さんです。

5才以下のお子さんの写真を募集しています。
ひと言添えて編集委員会までお寄せください。

◎鶴岡協立病院は、24時間救急対応しています。

今月のひと



どんな困難も 乗り切れると思わせる 安心感



加茂支部 副支部長
村岡 好男さん

公私共に多忙とは彼のため
にある言葉かと思うほど、町
内会長をはじめ多くの役務を
担っている。小型船舶の船主で
船長であることから海とのか
かりもあるようだし、山や寺
の事等々忙しいようだ。
人に好かれ信頼されるタイ
プの彼に、支部では副支部長を
お願いしている。どんな難しい
場面でも彼が近くにいると乗
り切れそうなのが安心して
る。若い若いと思っていたのに彼
も古希を迎えたとか。頼まれ
ると断れない厄介な性格だけ
ど、たまには昔のように2人で
杯を酌み交わしたいと思うの
は高望みか。
加茂支部支部長 佐藤 一二

組合員さんの

組合員さんの素敵な趣味や特技をご紹介します!

★「趣味・特技」コーナー★

楽しいと 思えることが秘訣



第2学区支部
伊藤英子さん

まだ、現役で仕事をしている
と職場のレクリエーションで松ヶ岡
で陶芸作り体験をし、退職後の生
きがいはいはこれにしようと決めま
した。たまたま第5コミセンで陶芸
教室の募集があり参加してからか
れこれ21年、250点以上の作品
をつくりました。
今は週1回、作品作りはもちろ
んですが、陶芸教室の仲間と会え
ることが何よりの楽しみになってい
ます。「楽しいと思えること」それ
が長続きの秘訣ともなっています。
今までは「手ろくろ」を使っていま
したが、現在「電動ろくろ」に挑戦
中で使いこなすことを目標として
います。孫たちも帰省すると一緒に
皿やペン立てなどに挑戦してい
ます。
春夏秋冬は作品を庭に飾りオブ
ジェとして楽しんでいます。ちなみ
に短歌と詩吟もやっています。

私の健康づくり

vol.46

先生からの言葉励みに 自分の足で



羽黒支部 渡邊智子さん

私は、日々出来るだけ自分の足を
使うように、基本的には歩き、畑に行
く時は自転車を使用しています。車
は遠方に行く時だけと決めていま
す。毎日、最低8000歩は歩くよう
に心がけており、天気の良い日は家
の中で歩いてみます。また、食事につ
いても気を付け、バランスよく摂取す
るようにしています。その他には、健康
講座等には必ず参加するようにし
て、自分の健康に役立つようにして
います。
毎月受診しているクリニックの先生
には、「智子さんなら何も心配いらな
いね〜」とよく言われ、それがとても
励みになっています。
これからも、子ども達に心配を掛
けないためにも、体調を維持できるよ
うに頑張っていきたいと思っています。

投稿記事

歯の治療で、心も歯っぴー!

わたしの歯医者通い



私は73歳、まだまだ若いつもりでし
たが、70代のおばさんに。歯も耳も目も髪
も、年と共に加齢現象進行中。
特に深刻だったのは「歯」です。30代ま
で歯医者知らずで、歯はキラキラ輝いて
た。生協の佐藤日出夫氏に、「あなたの歯
は家軒分の価値がある」と、羨ましいよ
うに言われたことを思い出します。とこ
ろが、40代に入ると、ガタガタと崩れた。
虫歯が痛み、生きてるのが嫌になるので
歯医者に行く、しかし、痛みが止まれば
そのまま。

仕事・子育てやがて親の介護と、予約
診察はいつもキャンセルの連続。また痛め
ばかけつける。60代後半。もう人前で大
きな口を開けて笑えない。虫歯の黒い残
骸、まともな歯は数えるほどに。そこに前
歯の差し歯が抜けた時は、自分でも驚く
程落ち込みました。歯は家一軒どころか、
生きる力になっていたのだ。でも、もう
遅い。恐る恐る協立歯科を受診。「あな
たの肩が傾いているのは、歯のせいです」と
言われ「もう総入れ歯ですか」と小さい
声で言う。「まだまだ」と返ってきた、そ
の三言に希望の光が差したのです。治療の
突貫工事が始まりました。

さすがのように、真面目に約2年間の通
院。靴を脱がずに、車椅子の人でも入れ
る診察室。いつも音楽が流れていて緊張
が癒され、医師もスタッフもとても親切
でした。「差し歯」「入れ歯」「ブリッジ」ま
るで魔法使用のように治療はすすみ、70
歳でようやく笑えるようになりました。
発声は若い頃には戻りませんが、落ち
込んだ気持ちは明るくなり、写真館で写
真でも撮ってみようと思いう程に回復。そ
の時の写真は後日、寛明堂さんの終活
写真のおてつだいの宣伝チラシに採用さ
れました(笑)

今にして思えば、歯の健康は40代から
だと思えます。放置している方は、すぐ
「協立歯科」にお出かけください。きっと、
人生が楽しくなりますよ。
理事 水尾京子

健康ネットワーク庄内
に投稿してみませんか?

「健康づくり」や「趣味・特技」を募集しています。掲載をご希望の方は、
右記連絡先までお問い合わせください。お待ちしております。

【連絡先】 組織部 22-5769

まちがいがし

5っちがうところ当てはまる
のちがい アルファベットを5つお答えください。

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P



10月号の当選者

おめでとうございます!

佐藤仲代さん(由良1班)/伊達克夫さん(長者町4班)/菅原順子さん(土橋2班)
菅原煌麟さん(美原町)/日下部勇一さん(横島班)

10月号 まちがいがしの答え

C	H	I	J	O
---	---	---	---	---

おはがき 〒997-8567 鶴岡市双葉町13-45
庄内医療生協「機関紙編集委員会」行き

メール smc_soshiki@shonai-mcoop.jp

【切】

12月31日

◎無料低額診療を実施しています。治療費でお困りの方は、ご相談ください。



認知症を予防する

1品

認知症の予防におすすめの料理を、鶴岡協立病院・鶴岡協立リハビリテーション病院の栄養科職員が紹介します。

豆腐の卵あんかけ

【レシピ】
鶴岡協立病院 栄養科 菅原壮介

1人分：75kcal、塩分 1g



Point!

大豆製品にはレシチンが多く含まれています。このレシチンが血中のコレステロールや中性脂肪を低下させる働きがあり、認知症の予防につながると言われています。今回の料理は生姜や唐辛子など体を温める効果のある食材を使っています。寒くなってきたのでぜひ一度作ってみてください。

◎材料 (1人分)

- 絹ごし豆腐 …… 1/6 丁 (60g)
- だし汁 …… 150ml
- A { こいくち醤油 …… 小さじ 1
- 塩 …… ひとつまみ
- 水溶き片栗粉 { 片栗粉 …… 大さじ 1/2
- 水 …… 大さじ 1
- 溶き卵 …… 1/2 個
- 生姜 …… 少々
- ねぎ …… 適量
- 一味唐辛子 …… 少々

◎作り方

①鍋に食べやすい大きさに切った豆腐を入れ、だし汁を加える。②Aを入れ煮立ったら水溶性片栗粉を加えとろみをつけ、溶き卵を回し入れ火を止める。③器に盛り付け、生姜、ねぎ、一味唐辛子を添える。



12月の行事予定

どなたでも参加できます!



日	日	たまり場	日	日	日	日	日	日	日
日	日	日	日	日	日	日	日	日	日
2(金)	第1学区介護予防教室	14:00	長者町会館	介護予防体操					
5(月)	大山協同の輪	13:30	大山協同の家	介護予防体操					
6(火)	ちよさんの家介護予防教室	14:00	ちよさんの家	介護予防体操					
8(木)	第5学区なごみの家	13:30	なごみの家	介護予防体操					
9(金)	第4学区たまり場	10:00	あおやぎセンター組合員施設	介護予防体操・お茶会					
	朝日支部介護予防体操	13:30	ふっくら	介護予防体操・お茶会					
12(月)	交流の広場ほっと	10:00	みどり町公民館	介護予防体操・お楽しみ企画					
13(火)	ちよさんの家	未定	ちよさんの家	クリスマス会					
15(木)	第5学区なごみの家	10:00	なごみの家	脳トレゲーム・体操					
	三瀬たまり「たんぼぼの会」	10:00	三瀬三地区会館	食事会・折り紙					
16(金)	第1学区介護予防教室	14:00	クリニックふれあいホール	介護予防体操					
19(月)	大山協同の輪	13:30	大山協同の家	介護予防体操					
20(火)	ちよさんの家介護予防教室	14:00	ちよさんの家	介護予防体操					
22(木)	第5学区なごみの家	10:00	なごみの家	クリスマス会					

日	日	日	日	日	日
5(月)	西郷支部交流会	10:00	松林館	健康講話など	
11(日)	三川支部ニュース配布者の会	10:00	デイサービスかがやき	健康講話など	
12(月)	栄・京田地区交流会	10:00	京田コミセン	健康体操など	
14(水)	豊浦支部保健大学	13:30	三瀬三地区会館	保健委員養成講座	
	加茂支部介護予防教室	10:00	加茂コミセン	介護予防体操	
15(木)	西郷支部保健委員養成講座②	14:00	西郷活性化センター	保健委員養成講座	
16(金)	減塩調理実習	10:00	第6コミセン	調理実習	
	上郷支部保健大学	13:30	ちよさんの家	保健委員養成講座	
20(火)	朝日支部保健大学	13:00	ふっくら	口腔ケアとおしこについて	

日	日	日	日
1(木)	来ば笑ちゃの会	10:30	あおやぎセンター組合員施設
16(金)	風鈴愛の会		弁当配食
17(土)	みのりの会	10:00	あおやぎセンター組合員施設

編集後記

先日、若い頃から茶道をしている人に習い始めたきっかけを聞きました。毎日遅くまで忙しく働いている彼女にお母さんが勧めてくれたのだそうです。しびしび始めたお茶でしたが、始めてみるとその世界にハマったと言います。戸を開けると、お香のかおりで一瞬で日常の喧騒とは別世界に、凜とした気持ちになったと話します。所作も実は合理的で無駄のない動きが美しさにつながっているとか。日常の中でちょっとだけ自分のために時間を使う、贅沢とは言えないけれど、かけがえのない時間ですね。

さて、早いものでいよいよ師走です。今年も医療や介護をめぐる問題、平和の問題等さまざまありましたが、みなさまにとって、どんな1年だったでしょうか。来年もよろしくお祈りします。

(M・U)

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気 12月号

特集「元気な介護職」
全国の民医連のキラリと光る
介護職員3人を紹介
介護老人保健施設「かけはし」の
職員も登場します。



【内容】支え合いまちづくり・けんこう教室「食べづらさを感じたら」など
「いつでも元気」を購読してみませんか?ご希望の方は組織部まで。

12月の診療案内

鶴岡協立病院 ☎23-6060

※都合により担当医が変わる場合があります。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
午前 (9時～12時)	内科〈新患〉	高橋(美) 9:00～10:00 野宮 10:00～11:30	堀内	佐藤(陽)	堀内	佐藤(陽) 浦井 腎外来(土曜) 午前11:15～午後1:15
	肝臓	堀内		堀内		
	外科	小田嶋 10:00～11:30		小田嶋 10:00～11:30	小田嶋 10:00～11:30	小田嶋 10:00～11:30
	泌尿器科	※12/10・24(土) 栗田 9:00～11:00(予約制)				
	皮膚科 ※予約制	真家 森村	真家 森村		真家 森村	真家 森村
	整形外科	北本	北本		北本	北本
	産婦人科 9:30～12:00	関	関	関	関	関
午後 (13時～18時)	内科 3:00～5:00 (新患)(水曜日 4:00～5:00)	野宮	坂本	上野 4:00～5:00	豊澤 3:00～4:00 上野 4:00～5:00	松谷
	循環器科 ※予約制		佐藤(陽)			
	泌尿器科				渡部 2:00～5:00	
	皮膚科 3:00～5:00 ※予約制	真家		森村 3:00～4:00		森村 3:00～4:00
	整形外科					
	産婦人科 4:00～6:00	関		関	1ヶ月健診	
	小児科 ※予約制	※午前・午後の一般診察はクリニック参照			石川1ヶ月健診(1:30～) 循環器外来(隔週)山田医師 (2:00～5:00)	

12月の休診

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

鶴岡協立病院

- 内科** 初めの方、紹介状持参の方、クリニックで定期的に受診している方で具合が悪くなった方を診察します。
- デイケア室** 月～土曜日・祭日(午前8:30～午後5:00)お問い合わせは鶴岡協立病院デイケア室(23-6060)まで。
- 皮膚科** ★予約制となっております。お電話で予約できますのでご連絡ください。急患はその限りではありません。
- 産婦人科** ★予約制となっております。お電話で予約できますので、前日までにご連絡ください。急患はその限りではありません。★当日受診希望の方は、お電話にてご相談ください。★緊急手術やお産と重なる際は、診療時間の変更となったり、お待ちいただくこともございます。どうぞご了承ください。※不明な点などございましたら窓口職員までお尋ねください。

「時間外診察」について

夜間や土日、祝祭日に具合が悪く受診したい場合は鶴岡協立病院(23-6060)までご連絡ください。

鶴岡協立病院附属クリニック

●内科循環器科は、完全予約制となっておりますので、急患等予約外の受診を希望される方は、お電話にてご相談ください。小児科については、専門外来・予防接種のみ予約制となっております。医師の都合により、休診・診療時間の変更・医師の変更がある場合がありますのでご了承ください。

※小児科直通 ☎23-6172

鶴岡協立病院附属クリニック ☎28-1830 (土・日・祝日・夜間は23-6060)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
午前	内科(予約制)	佐藤(満) 高橋(牧) 大長 12/12・26 (ロコモ外来)	佐藤(満) 高橋(牧) 浜中 坂本	佐藤(満) 菅原/井内 目々沢 12/14・21	佐藤(満) 高橋(美) 目々沢 12/15	菅原 10:30～12:00 松谷 高橋(美) 高橋(牧)
	循環器科(予約制)	市川	市川	市川(第3) 山本(第2)、他休診	市川(第1・3・5) 菊池(第2・4)	曾根
	小児科 9:00～12:00	石川	石川		石川	石川
午後	内科 4:00～6:00	高橋(牧) 5:00～6:00	高橋(美) 目々沢 5:00～6:00 12/13・20	佐藤(満)	佐藤(満) 豊澤 4:00～4:30 高橋(牧) 5:00～6:00	
	夜間外来 6:00～7:00			高橋(美)(第1・3)/菅原(第3) 高橋(牧)(第2・4)		
小児科	石川 3:00～5:00	石川(予防接種) ※予約制	石川 4:00～5:00	石川(専門外来) ※予約制	石川 3:00～5:00	

鶴岡協立リハビリテーション病院 ☎78-7511

※「協立病院⇄リハビリ病院」の無料シャトルバスを運行しています。

	月	火	水	木	金
午前	1診	茂木	茂木	茂木	丹治(第3)
	2診	当真/新井	新井	新井	新井
午後	1診			真家 12/8・22	

※丹治(高次脳外来)、真家(皮膚科外来)
※通所リハビリ(デイケア) 月～金(祭日もあり) 午前9:00～午後5:00

協立歯科クリニック ☎25-9630

★外来受付時間★	曜日	午前 9:00～11:30	午後 1:30～4:30	夜間 5:30～7:00
月	菊地/柴田	菊地		
火	菊地/柴田	柴田(2:00～4:30)		
水	菊地	往診		
木	往診	柴田	菊地	
金	菊地/柴田	往診		

【担当歯科医師】 ●休診日：日曜日・祝祭日 ●木曜は午後からの診察になります。
菊地大樹/柴田肇 ●土曜日：月2回午前診療(予約制) 12/3・17(土)

メディカルフィットネス ☎23-6060(内線 2881)

曜日	月～金	午前 9:00～12:30	午後 2:00～9:00
土・日・祝	午前 9:30～12:30	午後 2:00～5:00	

※通所介護・予防介護(デイサービス)月～金 午前9:00～午後1:00
※マタニティピクス 水 午後2:00～3:30 (産婦人科)

協立大山診療所 ☎33-1165

曜日	午前 9:00～12:00	午後
月		佐藤(満) (3:00～5:00)
火	田中	田中 (2:30～6:00)
水	湊	
木	佐藤(陽) (9:30～11:00)/高橋(牧) (11:30～12:30)	田中 (2:30～6:00)
金		

※通所リハビリ(デイケア)…月～木 午前8:30～午後5:00(祝祭日を除く)
※通所介護(デイサービス)…金・土・祝祭日

協立三川診療所 ☎66-4770

曜日	午前 9:30～12:00	午後 4:00～6:00
月	猪股	
火	猪股(9:30～11:30)	
水		
木	猪股	
金	猪股	猪股

※デイサービス…毎週月～土曜日、午前8:30～午後5:00

月1回は必ず「保険証」を提示してください。

組合員活動全般の問合せ・組織部 ☎22-5769

介護相談の窓口

庄内医療生協包括支援センター ☎26-2550