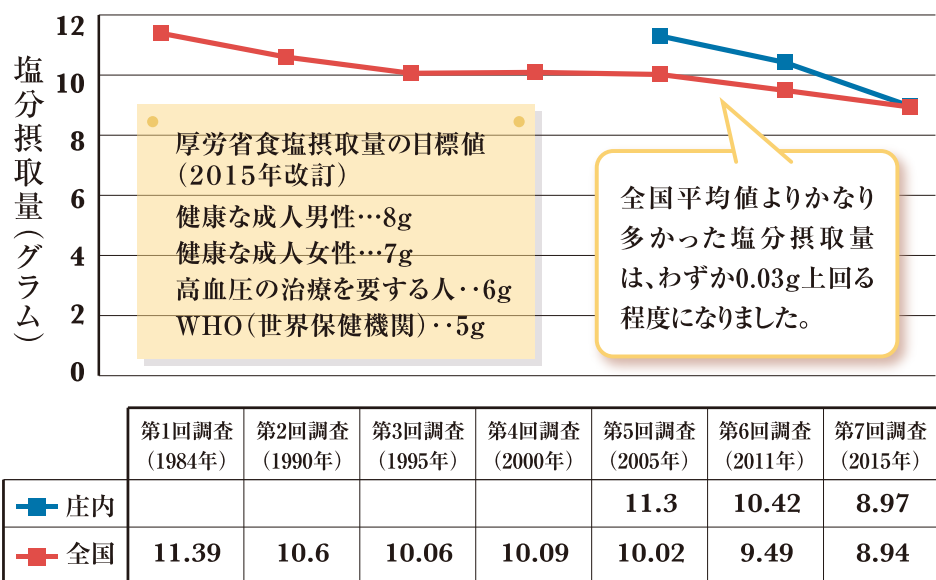


8月末組織現勢 ●組合員数 40,212人 ●班数 1,084班 ●出資金総額 2,841,234,219円 ●1人当たりの出資金 70,656円

組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報誌

24時間蓄尿塩分調査 塩分摂取量平均 結果



昨年11月に行われた、「24時間蓄尿塩分調査」は、全国の医療生協から2269名が参加(庄内は51名)、減塩を意識した取り組みの契機となるよう、またこれまでの健康づくり活動の成果を実証し結果を分析することで、これからの健康づくりに役立てるために5年に一度行われている調査です。厚労省の調査が食べたものからの推定であるのに対し、実際に24時間の尿を採取しての調査で、結果が注目されています。

全国の医療生協が参加した大規模調査

やっぱり班会！日頃の減塩運動が結果に

2015年度 第7回 24時間蓄尿塩分調査 報告 組織部 成澤奈緒美



この10年間で大きく減少した塩分摂取量

図の通り前回調査に比べて全国で0.55g、庄内では1.45g減少し、この10年間で大きく減少しています。

班会や生活習慣との関係は？ (全国調査結果)

●塩分摂取量については、男女とも年3回以上班会に参加している人が低い結果でしたが、尿塩分チェックの回数などとの関係は見られませんでした。

●漬物・塩蔵品・麺類を食べる頻度が高いほど塩分摂取量が高く、尿量が多くなる

庄内医療生協の結果と今後の取り組み

●尿塩分チェックの回数が多い人ほど塩分摂取量が低い傾向にあることがわかりました。

●塩分の排出を促すカリウムの摂取量は、1.90g/日で前回調査より0.01g/日増加

●カリウム摂取量については、果物を1日数回食べる人は特に高く、汁物を毎食飲む人は、ほとんど飲まない人に比べてカリウム摂取量が高い傾向が見られました。

●高血圧の規定要因としては、カリウム摂取量・年齢・BMIが明確に関係しています。

2000年前後から徐々に減少傾向にあるカリウムですが、今回の調査で、

甘い飲み物やスポーツドリンクなどを飲む人ほど、摂取量が低くなる傾向がありました。

●塩分摂取量、年齢、BMIは血圧を上げる要因として認められる一方、カリウム摂取は血圧を下げる要因です。

以前、障害者を車で送迎するボランティアをしていた。最初は目の見えない人達だった。普段は鍼灸などを仕事にし、休日に仲間とカラオケを楽しむのだった。カセットテープや機械に点字が打ってあり、操作は自分たちで行っていた。その後は飲み会であった。みんなで酒を飲み、煙草を吸う人もいた。▼その日家に帰って祖母に話すと、「目の見えない人はかわいそうだったろう?」と言った。「そんなことはない、普通のひとと全く同じだった。」と私は答えた。目の見えない人と接する機会が全くなかった私にとって、本当に驚きであった。▼障害者の姿を意図して感動的に描く番組に対し、同じ時間帯の他放送で疑問を投げかけた。「健常者に勇気や感動を与えるための道具」として障害者が描かれることを問い、「障害者が乗り越えなければならぬのは自分たちの体や病気ではなく、障害者を特別視し、モノとして扱う社会だ」と指摘するスピーチを紹介した。特別視するのは、日常の姿を知らないからではないだろうか。

シリーズ4 | 夫と私の介護日記

愛

する家族の突然の入院、その時あなたは…

シリーズ【夫と私の介護】 Vol.4

突然の入院や介護に、どう対応したら良いのか。また、家族のもとに帰り日常の生活に復帰するために知っておきたいことなどを、ある患者さんのご家族の体験をもとに、実際に受けることができたサービスなども併せてご紹介します。

〈Sさん 70歳／男性〉

家族構成 妻と二人暮らし



(先月号のつづき)

3カ月間の協立鶴岡リハビリテーション病院での入院生活を終え、サービスを利用しながら家庭での生活に戻ってきました。

入院前にあった体の多くの不安は改善されました。今度は、入院中と同じように生活リズムを保つことが課題となりました。担当のケアマネジャーが何度も訪問し確認をして下さり、サービス調整をしていただきました。正直、二人暮らしで毎日顔を合わせることで、最初は互いにストレスになる事もありました。しかし通所リハビリへ行くことで互いの自分の時間を持つ事ができ、また訪問リハビリで訪れるスタッフと会話を交わすことで、ストレスの軽減や生活リズムを徐々に取り戻すことが出来ました。

●鶴岡協立リハビリテーション病院

通所リハビリ担当

作業療法士 杵渕里美

健康チェックによる再発予防と運動の習慣を継続できるように支援しています。屋内外の歩行訓練を中心に万歩計を活用し、利用時のウォーキングに取り組んでいます。自動車運転再開も希望されており、ドライブシミュレータ(本紙8月号参照)を使用している訓練を行っています。

●鶴岡協立リハビリテーション病院

訪問リハビリ担当

作業療法士 清水吏恵

入院により、以前と同じ生活を送る意欲が低下した状態となっていました。

した。退院後、自分の体力に合わせ少しずつ生活を取り戻せるようにサポートしています。具体的に入浴動作の確認や調理訓練を行いました。最初は気がすまなかった調理も奥様と事前に買い出しに行き、メニューを決めてリハビリの時間には手際よく行うことができました。入院時のような水分補給や食事管理が難しい様子もありますが、今後生活が自立できるように支援していきます。

退院後の夫は病気になる前より歩くスピードはゆっくりになり、話したいこともすぐに話せずもどかしい様子です。しかし、少しずつ今の自分と向き合い、日課の犬の散歩に朝夕出かけ、時折台所に立って私の好きなご飯を作ってくれるようになりました。また、夏休みには心配して駆けつけた沢山の孫たちに囲ま

れこれ以上ない幸せな時間を過ごすことができました。

介護予防はこの先、一生の課題です。自分たちだけでは立ち止まってしまいそうですが、医療生協という大きなサポートが支えてくれていて進むことができます。皆さんも困難を抱えた時、共に考え支えてくれる医療・福祉の専門家と相談することをお勧めします。(完)

(4回にわたり連載いたしました)「夫と私の介護日記」は今回で終了いたします。Sさんありがとうございました。

介護のことで困った時は…

庄内医療生活協同組合 包括支援センターわかば まで

～お気軽にご相談ください～

☎ 0235-26-2550

(担当 加藤咲、石崎テル子、山本和美)

◎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。

私たちの職場紹介 vol.41

鶴岡協立病院

リハビリテーション室



鶴岡協立病院リハビリテーション室は現在28名が在籍しています。主に、入院患者さんの家庭生活・社会復帰への援助を行っています。病棟・自宅での日常生活動作の改善に向けて、病棟のスタッフと協力しながら、ベッドサイドや病棟での生活リハビリに力を入れて取り組んでいます。

より専門的、継続的
リハビリテーション室
室長 荒生紀子

増資へのご協力をよろしくお願いいたします

出資金が医療現場を改善しています

鶴岡協立病院 透析室室長 加藤章



On-lineHDF透析装置

人工透析とはさまざまな原因で腎臓の働きが悪くなり、腎臓がほとんど働かなくなったときに行われる治療です。

今年度、鶴岡協立病院透析室ではRO(逆浸透膜濾過)装置1台、On-lineHDF



RO装置

透析装置3台を新たに整備することができました。人工透析は治療にきれいな水を使う必要があります。そのためRO装置は水道水に含まれる塩素やカルシウム、マグネシウム、ナトリウム等不純物を取り除くための大型装置です。On-lineHDF透析装置は患者さんのベッドサイドで血液の老廃物や過剰な水分を取り除く装置で、従来の透析装置との違いは、患者さんの血圧が下がりにくく、安定した透析療法を受けられることや、除去効率が上がったことにより関節痛、しびれやかゆみが和らぐなどの長年透析の患者さんへの負担を軽減しています。

特別増資運動に取り組んでいます。多くのおみなさまのご協力をお願いいたします。

助かるべき命を救うための救急車要請について

1分の遅れが 救命率約10%低下に

私たちが急病や怪我をした時に頼りになるのが救急車です。救急車の利用者は全国で毎年増え続けていますが、救急車や救急隊員は数が増えていないので、救急車の現場までの到着時間が毎年遅くなっています。最近の10年では約2分以上遅くなって現在全国平均で8.5分となっています。そして全国でもここ鶴岡市でも搬送患者の約半数が自分で歩くなどして帰宅した軽症患者であるという現実があります。重篤な心疾患では対応が1分遅れると救命率が約10%低下すると言われている、適切な救急車利用が皆さんの生命を守る事は論を待ちません。

判断に迷った時は

東京消防庁の統計で救急車を呼んだ理由(複数回答)を調査しました。それによると最多が「自分で歩ける状態ではなかった...43.4%」、次いで「命の危険があると思った...33%」、「交

通事故だったから...25.8%」と続き、どうしようもない状況から救急車を利用した様子がわかります。一方問題なのは「夜間・休日・時間外だった...17.1%」、「軽症や重症の判断がつかなかった...15.3%」、「この病院へ行けばよいかわからなかった...4.6%」といった救急車を呼ぶべきかの判断が出来なかったり、医療機関の情報がなかったりする人が多いことです。中には「病院へ連れて行ってくれる人がいなかった...43%」、「救急車でなければ優先的に診てくれると思った...25%」、「交通手段がなかった...1.8%」といった困った回答もみられました。鶴岡市においてその体勢が必ずしも十分ではありませんが、救急車要請の判断に迷った際は山形県救急電話相談

【#80000・#85000】：携帯電話・プッシュ回線、023(633)0799...ダイヤル回線・IP電話・PHSや鶴岡市休日夜間診療所【0235(23)5678】に連絡するのも一つの方法です。この二者とも未だ限られた時間の対

鶴岡協立病院 副院長 市川誠一 医師

応であり改善の余地があることは付け加えておきます。

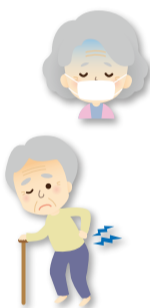
こんな時は、 ためらわず119番

こうした問題がある反面、救急車要請を躊躇したり、遠慮したりして命を落とす症例があることも残念ながら事実です。以下に示すような症状が見られた場合にはためらわずに119番に連絡してください。命に直結する心・大血管、脳神経・血管、呼吸・循環器系などの問題が多くを占めます。

- ◆頭：突然の激しい頭痛、高熱、ふらついて歩けない、強打した。
- ◆顔：顔半分がしびれる、ゆがむ、呂律が回らない、うまく話せない、物が二重に見える、視野が欠ける、顔色や口唇色が明らかに悪い。
- ◆胸や背中：突然の激痛、圧迫感、呼吸困難、息切れ、痛む場所が移動する。
- ◆腹：突然の激しい痛み、持続する嘔吐や腹痛、吐血や下血。
- ◆手足：突然片方の腕や

足に力が入らなくなる。手足が硬直している。

◆その他：意識の障害がある。物をのどに詰まらせて呼吸が苦しい意識がない。けいれんがとまらない。大量の出血を伴う外傷・広範囲の熱傷。交通事故にあった。溺れている。高所から転落した。等が重大な病気や怪我の可能性があります。また小児や高齢者では症状の訴えが困難な場合が少なくありません。いつもと違う様子がおかしいといった近親者の直感的な印象が頼りになります。



難しい面もあるかも知れませんが、助かるべき命を救うための救急車要請は躊躇なく行う事が大切です。近所や人の目を気にして要請をためらう事があってはなりません。適切な救急車利用のために必要なことは、時間的に余裕がある場合や症状が軽い場合は冷静に対処するという事に尽きるかと思えます。

◎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。

看護師・准看護師 採用試験のお知らせ

いっしょに
働きませんか?!

〈日時〉
10月15日(土) 9:00～
11月12日(土) 9:00～

〈試験内容〉 自己紹介シート記入、適性テスト作文、面接
〈応募締切〉 各試験日の1週間前までに提出書類必着

◎詳細は下記にお気軽にお問い合わせください。
庄内医療生活協同組合 総務部 高橋 ☎0235-33-8155



ご注意ください! インフルエンザ予防接種の 「個人通知」が廃止

鶴岡市では①満65歳以上の市民の方と②満60歳から64歳で心臓・腎臓・呼吸器等の内部障害を有する方(身障者手帳1級に相当)に、昨年までは案内はがきが郵送されていましたが、今年度より案内はがきが廃止される事になりました。(②の該当者には「予診票」を郵送)

案内はがきが来ないために予防接種を受けないでしまう方がいるのではと心配されます。お問い合わせについては、医療生協の各院所または、かかりつけ医にご相談ください。なお、庄内医療生協の病院・診療所での接種申し込みについては、次月号で詳しくお知らせいたします。

将来、医療生協の医師として働きたい医学生を応援します

庄内医療生協が加盟している山形県民主医療機関連合会では、私たちが目指す医療を理解し、ともに実践しようという医学生を対象に奨学金制度を設けています。奨学生には奨学金の貸与のほか、病院での実習や奨学生同士の交流を通じて患者の立場に立った医療を学ぶ機会を設けています。

また、医学部を目指す高校生などを対象に「一日医師体験」「現役医師・医学生による受験相談会」なども行っていますので、お気軽にご相談ください。

奨学金制度の概要

- ◎貸与額 月額最大20万円
- ・返還を免除する規定があります
- ・学年途中からの貸与もできます
- ・学生支援機構からの奨学金との併用もできます

問い合わせ先：鶴岡協立病院
事務局長補佐 五十嵐
☎0235-23-6060

9月5日(月)に医学生・奨学生ナイトミーティングを実施し、学生5名(1年生2名・3年生2名・5年生1名)が参加しました。今回は至誠堂総合病院相談室のMSWの中田氏を講師に招き、『格差・貧困について考える』をテーマに学習しました。冒頭では、人権という切り口ではなく、生物学的な視点から社会的弱者との「共存・協働」について考察するという、ユニークな解説をしていただきました。その後は、ビアパーティーで楽しく交流しました♪
「News & Topics IIDA(飯田)第28号」より抜粋



組合員母親活動資金バザー

を開催します!!

◎日時 11月15日(火)
午前9時30分~
◎会場 鶴岡協立病院玄関前

ぜひご提供ください!!

押し入れに眠っている、引き出物・寝具類・食器などの日用雑貨。当日販売できる野菜や果物も大歓迎です。パッチワークや手芸に利用できる古い着物などもうれしいです。



バザーに関するお問い合わせは組織部
0235-22-5769 まで

みごとな秋晴れ、楽しく健康づくり



庄内医療生協
第11回
グラウンド・
ゴルフ大会

鶴岡市柳引総合運動公園にあるグラウンド・ゴルフ場を会場に、9月2日(金)第11回グラウンド・ゴルフ大会が開催され、晴天のもと238名が元気に競技を楽しみました。今大会には酒田健康生協からも32名が参加、組合員交流を深めていただきました。各試合では休憩中の参加者が顔見知りの選手を応援したり、好プレイに拍手をおくる姿が見られました。結果は、大会史上初めて1位~3位を女性が占めました。閉会式では、第12回大会での再会と健闘を確認し、無事終了しました。参加されたみなさん、お疲れ様でした。

- 岡部 えい子さん(斎)
- 宮崎 京子さん(第4学区)
- 工藤 夢け子さん(第4学区)

優勝者の岡部えい子さんにインタビュー

夢みたくです。ホールインワンが3回と運が良かったです。早速賞状を額に入れて毎日眺めています。日頃から、最後まであきらめないことと平常心で試合に臨むようにしています。

発達障がい学習会のお知らせ

「発達障がい」について、理解を深めるための学習会です

日時 10月26日(水)午後7時~
会場 協同の家こびあ2階和室
講師 白幡康則氏
参加費 無料
主催 子育て文化協同の会

問い合わせ先: 090-5356-8981(長南)

一人ひとりに合わせた運動メニューで健康運動指導士があなたをサポートします

メディカルフィットネス
ViViD【ビビ】 入会金無料!
秋のキャンペーン開催



◎予約、お問い合わせは
メディカルフィットネスViViD(ビビ) ☎0235-23-6060(代)

メディカルフィットネスViViD(ビビ)では10月の1カ月間「秋の入会金無料キャンペーン」を行います。高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病の運動療法(メディカルコース)や健康増進やダイエットなど(一般コース)、目的や一人ひとりの状態にあわせたメニューと専門スタッフ指導で安心して運動を行うことができます。また、膝や腰が気になる方にはプールでの水中ウォーキングがぴったりです。期間中は無料体験(要予約)もできますので、この機会に運動を始めてみませんか。

人の想いを受け止めて人と人のつながりを広げていこう

組織部長 高橋 聡



庄内医療生協は約半世紀、この鶴岡、田川の地で協同組合運動を実践してきました。組合員数は4万人を超え組合員加入率22.9%、世帯比率45.5%(各活動エリア内)と全国的にも高い加入率を誇っています。生協の存在意義の中で大切なことは「協同」とは健康に関する要求に一人ひとりが心と力を合わせ、助け合いながら解決していくことです。しかし、生協の規模が大きくなれば自動的に協同の輪が広がっていく、ということではありません。むしろ意識的に作り続けていかなくてはなりません。



現在、高齢化が進む中で、健康増進や認知症、介護予防・食事・栄養管理への援助、一人暮らしの生活の見守りや近所の人との交流など、高齢者が地域で暮らし続けるために必要となるサポートが生活にあふれています。庄内医療生協では、この健康要求、介護要求を協同の力で実現しようとして、健康づくりチャレンジやたまり場活動(13支部13か所)に力を入れています。その結果、新たなつながりが広がって、協同組合運動への集結が強まりました。

地域の中で人と人のつながりを話し合いながら意識的に取り組む「いつまでも住み続けられるまち」を実現しよう。そのためにもあなたも医療生協に加入してください。

組合員の声

1000年の重さ感じて

毎号間違いがしを楽しみにしております。5つ答えが分かると感動です。先日善宝寺の1150年の御開帳を見てきました。1000年の重さを感じてきました。(鈴木規文さん)

孫たちが大人になる頃は

平和がはたして守れるのか。孫たちが大人になる頃はどんな世の中に?と不安に感じる今日この頃です。(本間陽子さん)

楽しみに待っています

いつも楽しみに待っています。情報が多くとっても楽しく拝見しています。(佐藤美和子さん)

熊本地震支援募金の報告とお礼

今年4月の熊本地震によって犠牲になられた方々のご冥福をお祈りするとともに被災された皆さまに心からお見舞い申し上げます。

庄内医療生協では、熊本地震支援募金に取り組んでおりましたが、8月末までの支援期間を通じてご協力いただいた募金額は767,906円でした。

ご協力いただいた皆さま、本当にありがとうございました。

～すてきな名前をつけてください～ グループホームの名称募集

2017年4月開設予定のグループホームの名称を公募します。組合員の方ならどなたでも応募いただけます。採用された方には、記念品を贈呈いたします。

締め切り 10月31日
応募方法 応募用紙に名称・住所・氏名・電話番号・名前に込めた思いを記入し、組織部または各院所・事業所まで郵送・Eメールまたはご持参ください。

〒997-8567 鶴岡市双葉町13-45
庄内医療生活協同組合 組織部 ☎0235-22-5769
Eメール: smc_soshiki@shonai-mcoop.jp

※グループホームイメージ



班支部活動交流

時間を忘れ、みんなで大笑いのたまり場活動

第1学区支部

運営委員会

「暑さにはげず健康づくり」と第1学区支部では9月2日、2箇所目の「たまり場」(町会館借用)を開催、介護予防体操と茶話会を行いました。老若男女15名の参加。プログラムの協立リハビリテーション病院・リハビリ技士の小林彩乃さん指導による「どこでも一人でも始められるウォーキング」と「血栓予防体操」でした。年齢と体力を気遣った優しい手ほどきで、うっすらと汗ばみ皆さん爽快な気分。フィナーレは頭と体を使ったケルナーゲームに大笑い、時間を忘れて興じました。固焼きせんべいをバリバリとほおばり、茶話会の話題は早くも秋の「たまり場活動」へ。



温泉班会でリラックス



三川支部

横山2班 班長 阿部俱子

夏休みも終わり、学校が始まってきた8月26日、菜の花温泉田田にてくろぎの班会をしました。「脳いきいき、いつも元気」が班の合言葉で、この日は「まちがい探し」「欠数字探し」「組み合わせ二文字熟語などに挑戦



しました。そして組織担当の成澤さんに日常あまりすることのない「足指のマッサージ」を教えてもらい、気持ちいいのう」と日頃の疲れを癒しました。お昼は種類など各自好きなものを注文し、枝豆の差し入れもあり、「これは別腹」とアイスクリームを食べて昼食を楽しみました。班会は毎月していますが、毎年いたたく班表彰金の部を会場費に充て「8月と1月は温泉」と決めているので、楽しみに恒例温泉班会となっております。

あやめ班三十年の活動

第6学区支部

あやめ班 H・T

今から30年前、道田町にあやめ班が誕生しました。最初は4名で始まり初代班長は富樫カツさん、その後は大屋さんになりその後池田さんが班長を引き継ぐことになりました。班会を行う場所は廻り番でしていましたが人数が増え、道田町の町内会長さんに公民館を使わせて頂くことになりました。早く承諾していただき、そして班員は男性5人、女性8人の13人になり、当時はみなさん若く、温泉班会、介護保険学習会、医療施設見学会、個人宅での料理講習会、脳トレ、筋力トレーニング等々、9月現在、澤谷班長さんを含めて10名の班員です。時代



と共に高齢化となり、80代が6人、70代が2人、60代が2人となりました。それが身体が痛みがかかっていますが、班会の際に医療生協さんが送迎して下さるので大いに助かっています。「動かなければ、動けなくなる」

これからも全員参加を目指して億劫がらずに外に出ましようと思っております。ききたいと思っております。

2カ月に1回のお楽しみです

田川・湯田川支部
二本松班 班長 加藤鉄恵

私たちの二本松班は、2カ月に1回班会を開いています。お互いの様子をチェックして、和気あいあいとしたなかで健康のためになる話を聞いて、それを実行できるように頑張っています。話を聞いたあとは、みんなでお茶をしながら楽しい時間を過ごしています。私たちが使わなければならないので、班員みんなでたくさん話して、たくさん笑って、2カ月に1回の班会がとて楽しみます。



わが家の★アイドル



齋藤なずなちゃん
さいとう なずな (1歳9か月)

歌や踊りが大好きです。

大山支部 栃屋班 齋藤富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。

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★



豊浦支部 運営委員
戸田 〆さん



挑戦した笹巻きづくり

「三瀬のばあちゃん笹巻き作れないの!」孫の一言に始まった私の挑戦。巻くのは幼い頃、母のマネをしていたので簡単でした。まさか自分が年老いてこんなことをする時間があるうとは夢にも思わなかったです。いざ作るとなると大変、灰汁水のため方、煮方などまったく分からず濃かったり、薄かったり煮方が短かったりとてもやわんや、濃度を測る物ないかしらとボヤいたり。

しかし何度か作っているうちに納得いくようになりました。喜んでくれる孫や兄弟にと作り続ける昨今です。

今月のひと

理容師ひと筋 六十四年



藤島支部 新町班 班長
工藤 郁彦さん

工藤さんの仕事は理容師、七十九歳になった今でも毎日お客様の髪を刈り、出来ることこいを飲みながらの世間話が至福のひと時と語ってくれました。
見た目には若々しい工藤さん、でも寄る年波には勝てず時々「今日、協立病院の高橋美香子先生に定期検査を受けてきた。大した事ネケ」と、ニコニコと語る顔に病院への信頼を感じる。晩酌と散歩は欠かさず、酒を飲ませたら私が幕下以下と思うほど強い。
班の為、ネットワーク庄内の配達を待っている人のためにも生涯現役でいて欲しい。
藤島支部 運営委員 齋藤留治

私の健康づくり vol.44

秘訣はゆっくりとした時間を過ごすこと



朝日支部 運営委員 佐藤 ケイコさん

早朝に起き、毎朝美しい朝日を見ながら「今日も一日健康で過ごすことが出来ませう様に」とそっと手を合わせて、畑仕事を2時間ぐらい行っております。
今は、夏野菜が終わりに近づき、秋野菜の植付けもでき秋の収穫が楽しみです。又、身近な葉草(ドクダミ、スギナ、赤シソ、クワ、甘茶づる)など採取し乾燥させ、煎じて飲んでおります。
日々の生活の中で、特に自分なりに気を付けていることは、ゆっくりとした時間を過ごし、気持ちに余裕を持ちながら、くよくよすることなく楽しく過ごすことが大事とっております。
ストレス解消法は、友達と映画に行きお話ししながらゆっくりとした時間を過ごすこと...日々の生活のパワーの源になっています。

「健康ネットワークと私」手記 vol.2

発行500号を記念して募集いたしました手記「健康ネットワークと私」にお寄せいただいたみなさま、ありがとうございました。順次掲載予定です。



2年程前の「健康ネットワーク庄内」第1面に「無料低額診療」とあった。画期的な企画に目を見張った。医療を受けられない人が医療機関にかかる際に生じる窓口一部負担金減免される福音、当時2名の方が申請された。誰もが安心して日常的に医療を受けられる医療機関として、地域住民のいのちと健康を守ることを理念として社会的役割を發揮する事業と運動を拡大している。国民皆保険体制のもとで、低年金の高齢者問題は社会問題で、将来を見据えた対応策が必要と考えられる。医療生協の先駆的「無料低額診療」が、近隣院所、開業医に促し、実施されることで広く低所得者に保障できることを望んでいる。
私の手元に本紙2012年8月452号、黒1色刷りがある。その二頁は、「暑さに負けない体力づくり」そのための「運動の方法」について、フィットネスの渡部のみさんが語っている。日常的に運動を習慣化すると暑さに順応している状態にある。適切な水分・塩分を補給し熱中症予防。運動は体調を確認しながら時間を増やし、頑張りすぎない。食事について栄養科調理師若生誠さんは1日3食きちんと食べる。水分をこまめにとる。ビタミンミネラルを旬の野菜から。再読し夏を乗り切る努力をしたい。
双葉町 菅原満子

まちがいさがし

5つのちがいを

ちがうところに当てはまるアルファベットを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



【応募方法】おはがき、またはメールで①答え②希望商品(A・CO・OP商品券(500円分)／B図書券(500円分))③住所(郵便番号)、氏名、年齢、電話番号④班名⑤ニュースへの感想や、最近の身近な出来事、日頃思っていること、また、病気について聞きたいことなどをお書きのうえ、下記までお送りください。

※おたよりは一部紙面に掲載させていただく場合があります。匿名希望の方はペンネームをお書き添えください。

【宛先】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
Eメール smc_soshiki@shonai-mcoop.jp

【切】 10月31日

8月号の当選者

おめでとうございます！

阿部武美さん(宝町5班)/太田研治さん(猪子6班)/佐藤連恩くん(由良) ペンネーム:コチョウランさん/ペンネーム:トラママさん

8月号 まちがいさがしの答え

B D J M P



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。

かぼちゃ入り卵焼き

【レシピ】 鶴岡協立病院 栄養科 新関 明子

1人分：熱量134kcal、塩分0.3g



Point!

冷蔵庫にいつも入っている食材を使って簡単にできる一品です。朝食のおかず、お弁当の一品に作ってみてください。緑黄色野菜にはβ-カロテンやビタミンE、卵黄や大豆製品にはレシチンが含まれます。食材は偏らないようにして、主食・主菜・野菜のおかずをそろえ、毎日、バランスよく食べましょう。

◎材料 (1人分)

- 卵 1個
- かぼちゃ 30g
- 合わせ調味料
 - だし汁 3cc
 - 砂糖 0.7g
 - みりん 1cc
 - 酒 1cc
 - 醤油 1cc
 - 塩 0.2g



◎作り方

- 卵は割ってサッとほぐし、合わせ調味料を混ぜ合わせる。
- かぼちゃは一口大に切りサッと水にとおし、ぬれたまま耐熱容器に入れラップをかけてレンジで柔らかくなるまで熱する(6~7分)。熱いうちにつぶす。
- 卵焼き器を中火にかけ、サラダ油を薄く引き、卵液1/3量を流し入れ全体に広げる。手前にかぼちゃをのせる。あとはいつものように焼いていく。
- 全体に薄い焼き色がついたら巻きすで形を整える。人数分に切り分ける。器に盛る。



10月の行事予定

どなたでも参加できます!

たまり場	日にち	たまり場名	開始時間	開催場所	内容
	3(月)	協同の輪	13:30	大山協同の家	介護予防体操
		交流の広場ほっと	10:00	みどり町公民館	介護予防体操
	4(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
	7(金)	第1学区介護予防教室	14:00	長者町会館	介護予防体操
	11(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
	13(木)	第5学区なごみの家	13:30	なごみの家	介護予防
	14(金)	朝日支部介護予防体操	13:30	ふっくら	介護予防体操
	17(月)	協同の輪	13:30	大山協同の家	介護予防体操
	18(火)	羽黒支部たまり	10:00	里山情報館	てめぐいで遊ぼう
		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
	19(水)	おたのしみ広場	9:30	三川町福祉センター	介護予防体操・脳トレ
	20(木)	第5学区なごみの家	10:00	なごみの家	脳トレ・ゲーム
	21(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	介護予防教室
	24(月)	第6学区介護予防体操教室	14:00	第6コミセン	介護予防体操
	25(火)	日出おたっしゅクラブ	10:00	日出東公民館	軽体操・レクリエーション
		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
	27(木)	第5学区なごみの家	10:00	なごみの家	介護予防体操

支部行事

日にち	支部行事名	開始時間	開催場所	内容
6(木)	保健委員養成講座②	14:00	余目第4公民館	保健委員養成講座
10(月)	櫛引支部交流会(玉川温泉)	6:00	玉川温泉	1泊2日交流会
12(水)	羽黒支部保健大学	10:00	里山情報館	保健委員養成講座
13(木)	藤島支部保健大学	13:30	地域活動センター	保健委員養成講座
	第3学区支部交流会	8:30	真室川方面	支部交流会
15(土)	大山支部班長会議	10:00	大山協同の家	スタート集会
20(木)	保健委員養成講座③	14:00	余目第4公民館	保健委員養成講座
21(金)	上郷支部保健大学	13:30	ちよさんの家	保健委員養成講座
23(日)	職域支部交流会	10:00	ヤマテボウル	ボウリング大会
26(水)	第3学区保健学習講座	10:00	こびあ	保健学習講座
27(木)	藤島支部保健大学	10:00	地域活動センター	保健委員養成講座
	第2学区支部日帰り旅行	未定	内陸方面	りんご狩りなど
29(土)	西郷支部交流会	10:00	松林館	健康講話

健康チェック

日にち		開始時間	開催場所
12(水)	新海健康チェック	10:30	新海センター
14(金)	松林館健康チェック	16:00	松林館
20(木)	千石健康チェック	15:00	千石センター
	あおやぎ健康チェック	14:00	あおやぎセンター

お食事会

日にち	くらしのたすけあいの会	開始時間	開催場所
21(金)	風鈴愛の会		弁当宅配

編集後記

日本各地で台風の大きな被害が報道されています。「局地的に今までに経験したことのないような」豪雨にみまわれ、水害や土砂崩れなどの被害が相次いでおこり、胸がいたみます。被害にあわれた方々にお見舞い申し上げます。これらの原因が地球温暖化と関係しているとのこと、地球の悲鳴なのではないでしょうか。

さて、ネット上で女子高生の貧困の問題が騒がれています。日々の生活はなんとかおこなっているが、進学や社会的な付き合いができないなどの、相対的貧困は日本では6人に1人とも言われています。「医療生協では人と人のつながりを広げる」仲間増やし強化月間中です。さまざまな問題を個人の問題とせず、みんなの問題として考え、解決していく。協同の力をさらに大きくしていくことが求められています。(M・U)

あなたと民医連をつなぐ月刊誌 いつでも元気 10月号

300号を記念し紙面が一新しました!

【内容】お祝いメッセージ 香山リカさん/(精神科医) 森住卓(写真家)など/健康教室「お腹が痛いのですが」/支え合いまちづくり「子ども食堂スタート」/認知症Q&A/「認知症を早期に発見するには?」など



ただ今、増誌キャンペーン中(10~11月拡大強化月間)

「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。

◎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。

10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 野外来(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		森田(10/11・25)			
	皮フ科 ※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	
	皮フ科 3:00~5:00	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)山大医師 (2:00~5:00)	

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)	佐藤(満)/高橋(牧) 浜中/坂本 大長 10/11・25 (ロコモ外来)	佐藤(満) 菅原/井内 目々沢 10/12・26	佐藤(満) 高橋(美) 目々沢 10/13	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 10/11・25	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。

	曜日	月	火	水	木	金
午前	1診	茂木	茂木		茂木	丹治(第3)
	2診	當真/新井	新井	新井	新井	佐藤(満)
午後	1診				真家 10/13・27	

※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) 10/8・22(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

10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

初めての方、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。

皮フ科

★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、診療時間が変更となったり、お待ちいただく場合がございます。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