

健康と生活

2017年

12
月号

● (私たちの願い)

一人ひとりが人間として尊重される社会をめざし、様々な人々と手をつなぎあい、保健・医療・介護の事業と運動をおこして、健康で明るい地域をつくることです。

健康生協ホームページ

URL <http://www2.tcn.ne.jp/~hcoopt/>

健康づくり事業部フェイスブック

<https://www.facebook.com/kenkouseikyou/>

2017年10月末日現在

◆組合員数 44,583人

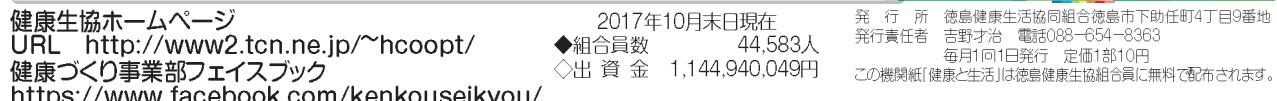
◇出資金 1,144,940,049円

発行所 徳島健康生活協同組合徳島市下助任町4丁目9番地

発行責任者 吉野才治 電話088-654-8363

毎月1回1日発行 定価1部10円

この機関紙「健康と生活」は徳島健康生協組合員に無料で配布されます。

矢三・島田支部
佐古支部合同食事会

佐古支部 訪問

加茂名南支部
訪問

阿南診療所窓口

健生病院
フロア活動

2017年度
新病院に生まれかわります
徳島健生病院

生協強化月間実施中

生協強化月間が始まりました。生協をより強く大きくするため、また地域でのつながりを大きくするため、各支部や班で明るく元気にさまざまな活動に取り組んでいます。また新病院建設も着々と進行しており、各診療所でもアピール横断幕が掲示されています。出資金に関してなど、3面の「夢まるコーナー」で紹介していますのでご覧ください。

外来の知らないあれこれ

～整形・外科編～

整形外来

ほとんどの方が歳を重ねるにつれて症状が現れる骨粗鬆症。そのため転倒し骨折を起こし、寝たきりになることもあります。

ですが、骨粗鬆症の治療をすれば骨が強くなり骨折予防に繋がります。現在はいろんな薬が開発され、一人ひとりの骨の状態や生活スタイルにあった薬があるので、治療が継続しやすくなりました。

外科外来

1. 湿潤療法をご存知でしょうか?いわゆる「ツップ療法」といわれていますが、正しくは湿潤療法。痛みが少なく、きれいに治し、そして費用も安価です。

2. 眼科往診を行っています。病院のホームページを見て往診依頼があります。他の医療機関の医師、ケアマネージャー、家族の方などから眼科の往診は珍しいことで高く評価を得ています。

3. 曰帰りの手術も多くなっていますが、入院でも対応しており、患者さんのご希望に沿った治療を心かけています。

2. 女性は羞恥心がありなかなか治療を行うことが大切です。



診察に行けない時の治療。女医がいるので相談しやすく、また短期間の入院で手術も可能なため、若い女性患者さんが増えています。

眼科

1. 眼の通常診療も行っていますが、特に糖尿病による合併症などの全身疾患に伴う眼科疾患の治療に力を入れています。内科と協同して糖尿病患者会「たんぽぽ会」に協力しています。

2. 眼科往診を行っています。病院のホームページを見て往診依頼があります。他の医療機関の医師、ケアマネージャー、家族の方などから眼科の往診は珍しいことで高く評価を得ています。

薬局では皆さんのが無駄なく安価に薬が飲めるように、また、薬代の負担を減らすことができるよう取り組みとして、「節薬」をしています。

節薬

薬の話

そよかぜ薬局 柳本 崇臣

家に飲まなければいけない薬が残つていいだけのあわからなくなつた薬があつたり、いろんな病院の薬があつてどうしていいのかわからなくなつたりしたら薬局へ薬を持って来てください。

それができます。また、自分の歯でぶつかった相手を傷つけることを防ぐことができます。

歯と健康



『スポーツマウスガード』とは?

健生歯科 技工士 堀江 公人

テレビでボクシングやラグビーを観ると選手が口の中で歯が、特に糖尿病による合併症などの全身疾患に伴う眼科疾患の治療に力を入れています。内科と協同して糖尿病患者会「たんぽぽ会」に協力しています。

スポーツマウスガードを装着することにより、顎や顎関節への衝撃をやわらげ、歯や口の内の裂傷などを怪我の防止をするこ

とができます。また、自分の歯でぶつかった相手を傷つけることを防ぐことができます。

選手同士でぶつかることがあるスポーツで装着することが基本ですが、噛みしめ効果による集中力、瞬発力アップもありますが期待できますので、多くのスポーツをされている方にもお勧めします。

ただ、マウスガードの有効性は、歯科で歯型をとつて作ったオーラーインでないと効果は発揮されません。健生歯科では学割価格もありますので、ご興味のある方は

歯科スタッフまでお気軽にご相談ください。



今年度の目標まであとわずか!!

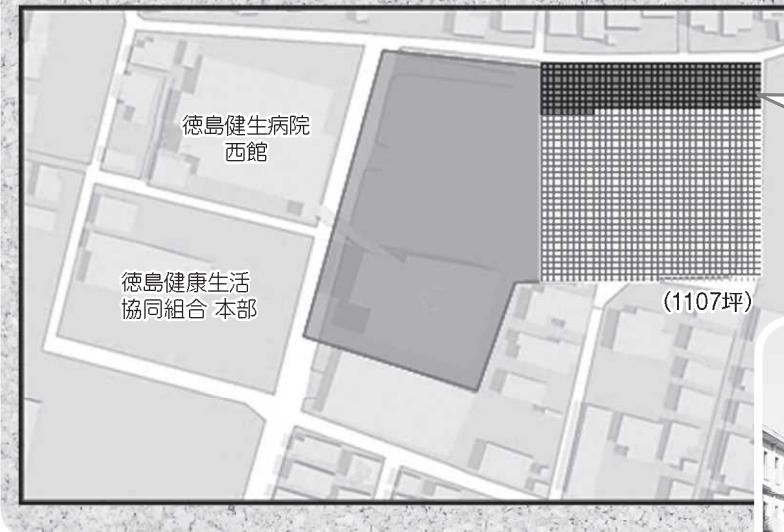
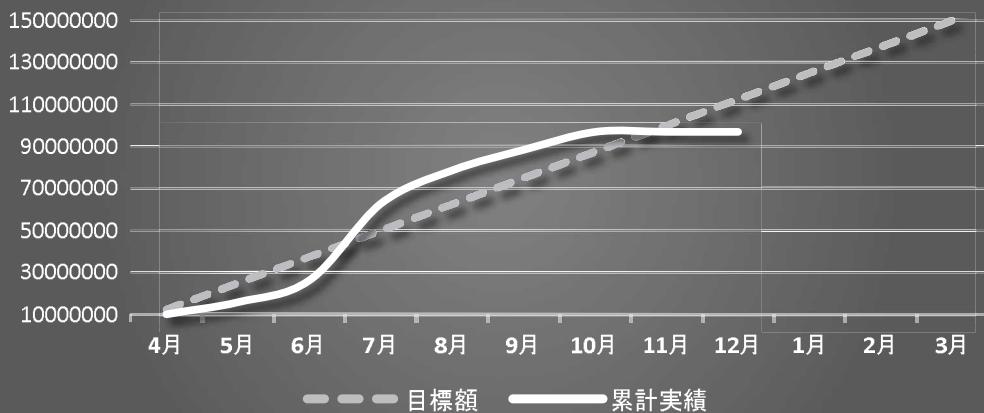
10月31日現在での出資金の到達状況は、約9,696万円集まっています。
今年度目標の1.5億円まで、残り約5,300万円です。

半年を過ぎての推移としては、順調に集まっています。地域の支部別では、17の支部で既に年間目標を達成しており、新病院に対する厚い期待を反映しているといえます。

出資金額の順調な伸びに対し、仲間増やしでは、昨年ペースを下回っています。出資金増は、これまで健康生協を支えてきた組合員さんたちによる不断の努力によるものであることがうかがい知れます。

特に今年は、たくさんの方から大口増資をしていただいている。その期待にしっかりと応えていくとともに、健康生協の名前を広め、仲間増やしにも取り組みましょう。

出資金 積み上げ推移



購入土地（県営住宅跡地）
の239坪分（1107坪中）の
出資金が集まっています。

10/31現在 (96,962,800円)



10/30～12/29の期間で、いよいよ県営住宅
解体工事が始まりました！

待ちに待った新病院建設が形になってきました。

県営住宅解体工事の様子（11月13日現在）

健診では、メタボリックに注意一とよく言われてきましたが、それは主に65歳ごろまで。ではそれ以降は何に注意するの?

フレイル予防です。最近さかんに言われるようになつた、まだあまり馴染みのなかつた言葉ですね。高齢期にさしかかった方は、それまでのメタボを中心の生活習慣からフレイル対策を中心とした生活習慣へと切り替えていこう…というものです。

年齢を重ねると徐々に心身の機能が衰えてきます。フレイルとは、「介護が必要となる状態」と「健康」の間の期間。つまり、介護が必要とまではいかないけれど、さまざま機能が衰えてきた状態をさします。

フレイル予防の3つの柱

重要なのは、早い時期にフレイルの兆候を見つけて

適切な対応をとれば、心身の機能の低下を遅らせたり、

健康な状態にもどしたりで

きます。全国のすすんだ自

治体では、フレイル予防に

早くから目をつけ、積極的

に対策に取り組むところも

増えてきています。

フレイル予防には、「栄

養」「運動」「社会参加」こ

の3つが柱です。要するに、

しっかり食べ、しっかり運

動し、みんなで楽しくする

ということです。

ドミノ倒しにならないように!

~社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です~

年齢を重ねると徐々に心身の機能が衰えてきます。フレイルとは、「介護が必要となる状態」と「健康」の間の期間。つまり、介護が必要とまではいかないけれど、さまざま機能が衰えてきた状態をさします。

フレイル予防の3つの柱

重要なのは、早い時期に

フレイルの兆候を見つけて

適切な対応をとれば、心身

の機能の低下を遅らせたり、

健康な状態にもどしたりで

きます。全国のすすんだ自

治体では、フレイル予防に

早くから目をつけ、積極的

に対策に取り組むところも

増えてきています。

フレイル予防には、「栄

養」「運動」「社会参加」こ

の3つが柱です。要するに、

しっかり食べ、しっかり運

動し、みんなで楽しくする

ということです。

ドミノ倒しにならないように!

~社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です~

あなたはフレイル?
(アメリカの評価法)

- 体重減少
- 疲れやすくなった
- 筋力の低下
- 歩くのが遅くなった
- 活動性の低下

3つ以上→フレイルの疑い

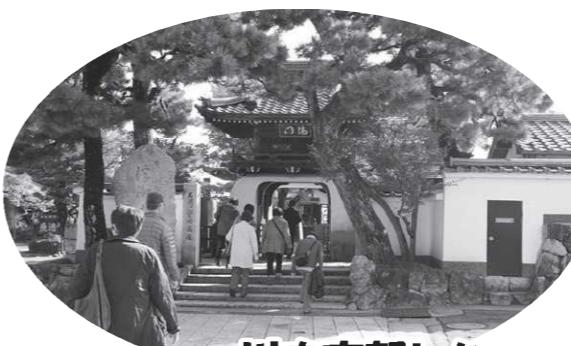


今話題の「フレイル」どちらもへへへ!!



渭北支部レク

ベッセルあおち



川内支部レク

満月寺浮御堂

各事業所で
秋まつりが
開催されました。



石井健康まつり

阿南診療所は
11月26日に
行われました。



健生秋まつり



西部診まつり



9条まつり



ゆめタウンで
健康チェック

島健康生協

藍住支部

秋のイベント特集

10月からのイベントになります。
今後、各支部、班で
さまざまなイベントを予定しています。

うちんぐじとな支部じよ♥

八万支
部

橋支部は阿南市橋町にある、組合員240名ほどの小さな支部です。4つの班が、班会や機関紙の折り込み作業などの活動を行っています。

橋支部では、他の支部に先駆けて、大腸がん検診受診のためのとりくみを、10年以上行っています。支部独自のとりくみとして、阿南診療所にも協力してもらい市の大腸がん検診受診を勧めています。

市の検査容器の配布をするのに、最初のころは商売と思われ不審がられたこともありました。最近では自分のために毎年検診を受けないと、と声を掛けてくれる人も増え地域の方の意識も変わっています。組合員以外の地域の住民の方にも声を掛け、大腸がん検診受診を勧めています。

検診を面倒くさがって受けようとしない方にも受診を何度も呼びかけ、大腸がんが見つかった例や、またま余った容器を渡した方の大腸がんが見つかった例などもあ



セブン橋店前 健康チェック

りました。地域の方にも感謝され、お手伝いしてもらっている組合員さんのやりがいにもつながっています。

今年も100名以上の受診を目指し、声掛け、配布、回収を行っています。地域の健康を守るとりくみで、健康生協らしい活動です。みなさんの支部でもぜひ検診を呼びかけましょう。

支部の高齢化も進み、大きな活動はできませんが、このとりくみは毎年続けています。

橋支部 運営委員

11月11日(土)、八万支部が八万中央コミュニティセンターで、認知症サポーター養成講座が14名の参加で開催されました。今回は徳島市地域包括支援センターの川添さんをメイン講師に、「認知症がどういった病気なのか?」ということや、その対応についてご講演いただきました。

そして認知症予防体操を徳島健生病院 作業療法士の玄番 望さんを講師に実践しました。参加者の皆さんには普段あまりしない動作に戸惑いながらも、笑顔で楽しく有酸素運動を行いました。

今回八万支部は事前告知として徳島新聞の「情報とくしま」欄に掲載したり、城南町周辺の約300軒にビラ配りを行ったりし、組合員以外からの参加者を募る工夫をしました。学習会参加者の方々には、今後の支部主催行事にお誘いするとともに、一緒に健康づく



り運動に取り組んでいきたいく思います。
また、今後も地域包括支援センターの方々との繋がりを大事に、「明るいまちづくり」を協同で行っていきます。



つぶやきコーナー

神様は、病める者には等しい薬を与えてくれるようですが、すばんと楽になつてきました。明日はまた、喉頭癌と診断され声を失くして、退院してからもう4ヶ月。私にもこの薬は

(上八万支部
坂東誠二)

班会開催	班づくり	出資金増資	仲間ふやし
年慶計	9月	年慶計	9月
757	123221回	8841万円	764人
班	班	班	人

【9月の組織活動の到達状況】

9月の経常剰余は▲544万円の赤字で、予算目標を▲811万円下回りました。事業収益は3億4113万円で予算目標を▲335万円下回りました。事業費用は3億4736万円で予算目標を512万円上回りました。

【9月の経営状況】

3、2017年秋季闘要求書について、回答の方向性を確認し、回答書の作成を常務理事会に委任することについて全員一致で承認議決しました。

2、新病院建設予定地ボーリング調査費用について、全員一致で承認議決しました。

1、選学生(看護学生)承認の件について、全員一致で承認議決しました。

理事会は10月28日に一回開催されました。

理事会だより



毎週水曜日 10時～12時

場所：徳島児童ホーム
徳島市川内町大松837番地1

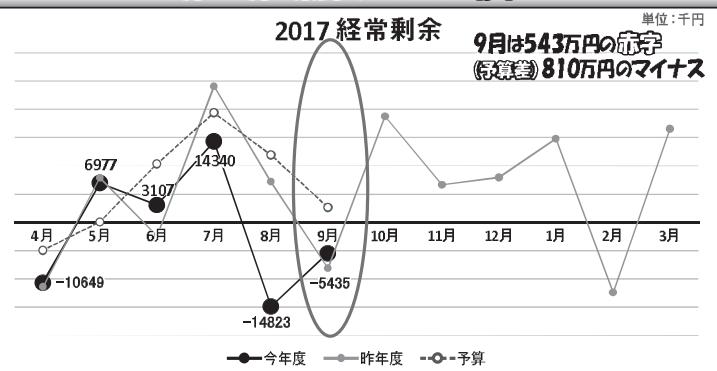
子育て中の悩みを相談したり、情報交換したりみんなで楽しく遊びませんか？
気軽に越しください！

お問い合わせ先 088-652-7283

4月～9月の累計 658万円の赤字

2017 経常剰余

9月は543万円の赤字
(予算) 810万円のマイナス



第386回「健康クイズ」

〈問題〉以下のパートを組み合わせて三字熟語を完成させてください。※パートの向きにも注意しましょう。



★384回の正解と当選者（5名）(応募者35名 正解35名)

〈正解〉運動会

〈当選者〉敬称略

前浜 英二 (津乃峰町) 長崎 久子 (鳴門町)
加藤 征江 (国府町) 大浦 佐恵子 (大麻町)
辻岡 豊子 (上八万町)

○当選者には図書カード500円分をお贈りします。

★応募要項

- ハガキもしくは電子メールに①クイズの答え②住所③氏名④組合員番号⑤機関紙に対するご意見や近況を書いて送ってください。
読者により掲載させていただくことがあります。(ペンネームも可)
- しめきり 2017年12月31日
- あて先 テ770-8547 徳島市下助任町4丁目9 徳島健康生協本部
メールアドレス hcoopt@mb2.tcn.ne.jp
- お詫びと訂正
前回の健康クイズで「四文字熟語を完成させてください」と表記していましたが、実際は「三文字熟語」でした。訂正をお詫びいたします。

徳島民医連主催

「医療介護活動運動交流集会」開催のお知らせ

開催日程 2018年1月20日（土）
13:30～17:00（開場13:00）

場所 ふれあい健康館 ホール

開催テーマ ヘルスプロモーション
『地域での健康づくりと
医療機関の新しい役割』

参加ご希望の方は下記連絡先までご連絡ください。
健康づくり事業部 088-652-7283

組合員のみなさまへ

- 健生病院は時間外でも急患の受付を行っています。
- 健生病院には眼科があり、白内障の手術も可能です。
- 無保険や経済的にお困りの方は無料低額診療事業を行っています。（ただし条件がございますので、まずはご相談ください）088-622-7771

医師・看護師・薬剤師・理学療法士・作業療法士・臨床検査技師 随時募集中!!

担当：本部総務部 人事担当

電話：088-654-8363 e-mail：hcoopt@mb2.tcn.ne.jp



「高山植物の女王コマクサ」
(2017年8月、水晶岳)
加茂名南支部 樋浦明夫さん

親兄弟が見送りに、列車がホームへ入り、出発のベルが、そして掌の光の曲が流れる。親父の目には涙が…。列車は滑るように佐伯を離れていく…。「別れ汽車」このレコード盤は自分の思い出として大事に聞いています。私は19歳の時でした。

徳島市末広 東宝レコード、幸恵介歌「別れ汽車」詩の中に「やがて駅に始発の汽車が着く、泣かないで」と。55年前を思い出す。就職で徳島へ。大分・佐伯駅を離れようとする私。



私の好きな歌・思い出の歌

中山 鑿さん

組合員いじるひのひろば

おたより・作品募集

テーマ『私の好きな歌・思い出の歌』

内容

演歌・歌謡曲・唱歌・ポップスなど好きな歌・思い出の歌について

この歌にまつわる思い出(曲、歌手)、エピソードなどを200字程度



- 住所、氏名は必ずご記入ください。
- 匿名希望の方はペンネームもご記入ください。
- FAXでの投稿は、(088)652-7280まで
- メールでの投稿は、hcoopt@mb2.tcn.ne.jpまで
- 掲載された方には図書カードプレゼント!

あて先(健康クイズあて先同様)

〒770-8547

徳島市下助任町4丁目9 徳島健康生協本部まで

しぶきり 2017年12月29日

また、同時に、「私の思い出の1枚(写真)」も募集! 写真にまつわる思い出など50字程度で応募ください。

その他、読者だより、俳句・川柳・絵手紙などの作品も募集しています。ご応募ください。条件は上記テーマと同様です。



イルミネーション 徳島市住吉 (撮影者 阿波の裕次郎さん)

里芋バター

簡単クッキング

【材料】(2人分)

里芋	バター
めんつゆ	塩・こしょう
大さじ1	5個
大さじ1	
少々	

つくり方

- ①里芋の皮を剥き、柔らかくなるまでゆでる。
- ②フライパンにバター、里芋を

入れ火にかける。全体に焼き色がつくまで焼く。

★お好みで、かつおぶしや、山椒、七味唐辛子、柚子こしょうなどを加えててもおいしい!



116kcal
塩分1.3g



健生病院 管理栄養士