

Health and life

2019

# 健康と生活

525号

# 10

(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とおして、健康で明るい地域をつくることです。

2019年8月末日現在

◆組合員数 44,770人  
◇出資金 1,239,841,249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  
吉野才治 電話088-654-8363  
毎月1回1日発行

健康生協ホームページ URL <http://hcoopt.com/>

徳島健生病院ホームページ <http://kenkou-seikyoku.com/>

みんなの思いをひとつにあつめ、つくろう病院、つくろう健康

9/25 ▶ 11/30



清東支部 百歳体操

## 生協 強化月間



上八万支部 地域訪問

「徳島健康生協への加入は、くらし安心のネットワークに加わること」という呼びかけを強め、仲間ふやし・出資金活動を重点に掲げます。くらしを支える健康生協のしくみを地域に大きく広げ、仲間増やし3000人、出資金1.7億円の達成を実現しましょう！

上八万支部では強化月間の取り組みとして患者訪問を行いました。患者さんのお身体の具合や日常生活、暮らしの困りごとなどをお聞きするとともに、新病院の情報や健康生協のアピールも行いました。今回の訪問では、12軒のお宅を訪問し、8名の方と対話す

新病院建設がスタートしています。工事車両の入っていき建設地を眺める人も多く、新病院が建つことを組合員の皆さんが心待ちにしています。

2018年度は前年度に続いて1億円を超える出資金を集め、徳島健康生協始まって以来の成果を上げること成功しています。また、徳島市との見守り協定締結や小松島ルピアでの健康チェックなど、他団体との協力にも力を入れることができました。

「徳島健康生協への加入は、くらし安心のネットワークに加わること」という呼びかけを強め、仲間ふやし・出資金活動を重点に掲げます。くらしを支える健康生協のしくみを地域に大きく広げ、仲間増やし3000人、出資金1.7億円の達成を実現しましょう！

上八万支部では強化月間の取り組みとして患者訪問を行いました。患者さんのお身体の具合や日常生活、暮らしの困りごとなどをお聞きするとともに、新病院の情報や健康生協のアピールも行いました。今回の訪問では、12軒のお宅を訪問し、8名の方と対話す

果、6名の新しい組合員さんが増え、上八万支部では、今年度の新加入目標を達成することができました。また、その他の支部でも続々と組合員訪問や100歳体操、楽しい班会が行われています。

私たち徳島健康生協は、さまざまな健康づくり活動を通して、住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりを進めるために、地域でのつながりを強め、組合員の輪を広げられるよう活動しています。

ご近所、知人、友人に徳島健康生協にまだ入られていない方がいたら、ぜひ、加入を勧めてください。組合員の特典や楽しい活動が待っています。お近くの地域の支部や班の活動に参加して楽しく健康づくりをしましょう。

また、今年の健生まつりは11月10日に助任川河岸緑地で行い、地域との結びつきを深め、大勢の方と交流ができるよう取りくみます。ぜひ、地域の方々や、組合員の皆さんの多数のご来場をお待ちしております。

また、今年の健生まつりは11月10日に助任川河岸緑地で行い、地域との結びつきを深め、大勢の方と交流ができるよう取りくみます。ぜひ、地域の方々や、組合員の皆さんの多数のご来場をお待ちしております。

新病院に生まれかわります

徳島健生病院

# 助け合いネット「手とて」

## 問い合わせ 健康づくり事業部 088-655-7288

「手とて」活動の誌上紹介は5回目になります。そこで、始まりと到達を少し振り返ってみようと思います。2010年に矢三・島田支部活動の一課題としてスタートしました。「助け合い、支え合う活動」は、支部設立(2002年)以来大切にしてきた課題でした。

「手とて」活動の誌上紹介は5回目になります。そこで、始まりと到達を少し振り返ってみようと思います。2010年に矢三・島田支部活動の一課題としてスタートしました。「助け合い、支え合う活動」は、支部設立(2002年)以来大切にしてきた課題でした。

「手とて」活動の誌上紹介は5回目になります。そこで、始まりと到達を少し振り返ってみようと思います。2010年に矢三・島田支部活動の一課題としてスタートしました。「助け合い、支え合う活動」は、支部設立(2002年)以来大切にしてきた課題でした。

山本 博子

「施設に、地域に生協らしいボランティア活動を」と病院ボランティアやたまり場づくりと小さな歩みを進める中で「手とて」も生まれました。担い手として佐古、加茂名、渭東、新浜地域の人達もメンバーとして活動しています。昨年「健康生協の組織活動」として理事会承認を得ることができました。組織的に整備の必要な事項もありますが、今年度はまず、「広報期間」と位置づけ

※紹介パンフ作成

※機関紙への投稿

※支部会議や総会での紹介活動などを進めています。



「手とて」は「困ったときはお互いさま」の気持ちで、地域で暮らすみなさんの普段のちょっとした「困った」ことを、できる人ができる範囲で助け合う。そして気兼ねなく利用できるように「有償のかたち」で支えあう会です。

※ボランティアスタッフ募集中

「ポリファーマシー」という言葉を聞いたことがありますか？ポリファーマシーとは、必要以上にたくさんのお薬が処方され、それによるさまざまな弊害(副作用、飲み間違い、飲み残しなどが生じている状態のことです。

### ポリファーマシーについて

## 薬の話

徳島健生病院 薬剤科 大谷 知子

えると副作用が起こりやすくなり、その理由は、年齢によって体の状態、薬の効き方が変化するためです。薬が多いと思ってる方はいませんか？症状が改善しているのに、ずっと飲んでる薬はありますか？いつの間にか薬が増えて、なぜ飲んでるのか分からなくなっている薬はありますか？私たち薬剤師にご相談ください。

## 歯と健康



健生歯科なると 吉田 菊子

毎年恒例となっている小学生を対象とした「歯科探検隊」を8月7日(水)午後から健生歯科なるとで開催しました。「歯科探検隊」は、今年で8年目になります。修了者も80人程になるでしょうか。当日は猛暑の中、小学1年生から6年生までのお子さん達9名と職員3名で実施しました。児嶋歯科医師の挨拶から始まり、実際に歯科で型を採るときに使用する材料を使って、「くまさんや、うさぎさんの型に流し込む体験」を実施しました。また、重曹やグリセリンを使用した「歯みがき粉づくり」模型を使った「歯科治療」の体験もしました。

特に歯みがき粉づくりは毎年好評です。自由研究のテーマにするというところでしょうか。質問してくるお子さんもいます。

「また参加したい」「楽しかった」「実際に歯を削ってみたい」「今日自分で作った歯みがき粉を親に使ってみてほしい」などなどの感想がありました。

毎年この時期には、健生歯科で「高校生一日探検」も開催しています。今年歯科探検隊

に参加してくれた子ども達が、職業選択のひとつとしてこちらの方にも参加をしていただけたらうれしく思います。



# 脳卒中とリハビリテーション

脳卒中という病気について聞かれたことはあるでしょうか？脳卒中とは、血管が動脈硬化などの原因によって、詰まったり、出血したりして引き起こされます。

一般的な分類として、

- ①脳出血（血管が破れて出血する）
- ②クモ膜下出血
- ③脳動脈奇形に伴う脳出血（もやもや病などを原因とするもの）
- ④脳梗塞（血管が詰まる）

また、介護が必要になった原因の内、認知症（24・8％）に次いで第二位（18・4％）となっております。発症した本人だけでなくご家族にも大きな影響がある病気といえます。

では、どのような症状が出るのでしょうか？脳は場所によって果たしている機能が異なるため、脳卒中が起こった場所によって出現する症状が異なります。

手足が思うように動かせない（Ⅱ運動麻痺）・力が入らない・手足の感覚がわからない（Ⅱ感覚障害）・座ったままや立ったまままでいられない・喋りにくい・言葉が

出てこない・呂律が回らない・相手の言っていることが理解できない・物事に集中できない・飲み込みが難しい、などさまざまな症状が引き起こされます。

こういった症状に対して、**理学療法士（PT）**は主に、

- ①座る・立つ・歩くといった移動につながる動作の獲得
- ②運動麻痺や感覚障害の改善
- ③残っている能力を活かす支援（装具・杖・車椅子の使用、自宅内における手すりの位置などの相談など）、といったことを中心に図っていきます。

また、軽症者においては脳梗塞の再発予防のために、動脈硬化を引き起こす病気に対する運動（有酸素運動や筋力トレーニング）をあわせて行うこともあります。

PT（理学療法）室



PT（理学療法）室

**作業療法士（OT）**は主に、

- ①日常生活（食事、入浴、着替え、移動、身じたく、排泄）を送るうえで必要な動作獲得
- ②運動麻痺や感覚障害の改善
- ③高次脳機能障害と呼ばれる「考え行動する」能力の改善
- ④手段的日常生活動作（調理、金銭管理、服薬管理など）に必要な能力の開発や手段の獲得、などを中心に図っていきます。その人らしい生活が実現できるように、ご本人やご家族と相談しながら作業療法を進めていきます。

「考え行動する」能力の改善



OT（作業療法）室

**言語聴覚士（ST）**は主に、

- ①円滑なコミュニケーション能力の獲得
- ②安全に楽しく食事が摂れる能力の改善
- ③高次脳機能障害と呼ばれる「考

え行動する」能力の改善  
などを中心に図っていきます。退院後の生活を見据えて、ご本人の生活環境やニーズに合わせた言語聴覚療法や摂食嚥下療法を行っていきます。



ST（言語聴覚）室

脳卒中の症状は、残念ながら現在の医学では完全に治りきることは困難と言われています。私たちはリハビリに関わるスタッフはそれぞれの専門性を発揮しつつ、医師・看護師・介護福祉士・社会福祉士など多職種と連携・協力しながら退院に向けて支援を行います。

病気となり生活が不便になった方々に寄り添いながらリハビリを行い、退院後の生活につなげていくような支援していきます。

徳島健生病院回復期リハビリテーション病棟  
協会認定セラピストマネジャー

小倉 陽平（理学療法士）

つばやきコーナー

仕事に復帰したぞー!!頑張るぞ!!

(ペンネーム ものけ)

元気に  
いきいき

# 健康づくり

## 私たちの班をご紹介します!!



### 〈上八万支部〉

上八万支部は花房班を紹介しま  
す。花房班は毎週木曜日、福山弘  
子さん宅に集まっておしゃべり会  
をしています。最近作った料理の  
話、近頃話題のニュースの話など、  
近況を楽しく話し合っています。

写真の班会ときは、職員の方  
が来てくれたので血圧測定をし  
て、その結果をみんなで話し合  
い、そのほか自分の家族の話や身  
の上話に花を咲かせました。日常  
のちょっとした出来事がおしゃべ  
り会の話の種になっています。

また、花房班にはお菓子を持っ  
てくる当番があり、毎週交代でお  
菓子を持ち寄ります。皆さんがど  
んなお菓子を持ってくるのかも楽  
しみの一つです。さらに、お菓子  
とマイカップを持参して、気の合  
うお友達とおいしいお茶とお菓子  
をいただきながらたくさん笑いま  
い合っています。ボケ防止にも繋がって  
います。

平均年齢は87歳、体の不調など



花房班

で班会への参加が難しく感じる日  
が多くなってきましたが、みんな  
でおしゃべりするのを毎週楽しみに  
おしゃべりをして参加していま  
す。

班会仲間の体調を考慮して、最  
近は一緒にどこかへおでかけす  
る機会はほとんどありませんが、  
まったりとお話するだけの班会も  
良いものです。

## 学習会 開催

# 地域包括ケアシステムの 現状について

## 現状について

「徳島市の地域包括ケアシステ  
ムの現状と課題について」という  
テーマで社保平和委員会主催、地  
域組合員と職員組合員対象の学習  
会が8月29日に行われました。

徳島市地域包括支援センターか  
らは社会福祉士の三島さん、保健  
師の川添さんの2名の講師を迎え  
て徳島市の地域包括ケアシステム  
の運用について事例を交えてわか  
りやすく説明していただきました。

また徳島市の取り組みなどの報告  
を受けて、組合員さんからは認知  
症ケアが徳島市でも10か所以上  
で行われていると聞き、「知らん  
かった」「知人に紹介したい」。高  
齢者見守りネットワークの取り組  
みでは、徳島市見守り安心シール  
（このシールのQRコードを読み  
取れば保護家族に自動でメールが  
送られるシステム）の利用方法に  
ついてなど参加者の方からは色々  
な情報を得られたと喜びの声がた  
くさん聞かれました。

徳島市地域包括支援センターは  
高齢者の介護から財産保護など幅



見守り安心シールに関するお問い合わせ  
徳島市 高齢福祉課 地域ケア推進係  
TEL 088-621-5574

広い高齢者支援をワンストップ  
（たらい回しにしない）で対応し  
てくれるなど、高齢者が住み慣れ  
た地域で安心して住み続けられる  
社会を目指していることがよくわ  
かりました。

参加者のアンケートからも内容  
も幅広いのもっと勉強したいと  
積極的な意見もありました。

# 骨粗鬆症の怖さ

## 骨折はある日突然やってくる

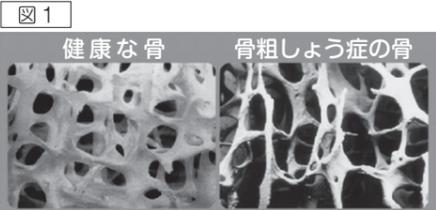
徳島健生病院 整形外科科長 峯田 和明

### 骨粗鬆症とは

骨粗鬆症は骨強度が低下し、骨  
折の危険性が増大した状態である  
と定義されています。

### 骨強度とは

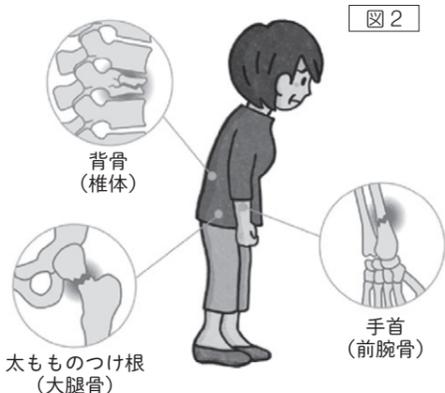
骨強度は骨密度と骨質からなり  
ます。図1を見てみると正常な骨  
は柱の数が多く（骨密度が高い）、  
1本1本の柱  
が太い（骨質  
が良い）のに  
対し、骨粗鬆  
症の骨は柱の  
数が減り（骨  
密度が低い）、  
1本1本の柱  
が細い（骨質  
が悪い）のが  
分かります。  
骨強度の7割



を骨密度が担っているため、骨強  
度の低下は主に骨密度の低下と考  
えられます。

### 骨粗鬆症の怖さ

骨粗鬆症で痛みを伴うことはほ  
んどありません。骨折を起こす  
までは自分が骨粗鬆症とは気付か  
ないのです。誰でも不注意で転ん  
だ経験はあると思います。骨粗鬆  
症の方は、図2のような骨折が軽



微な外傷（尻もちなど）または外  
傷が無くても（重たい荷物を持っ  
た、くしゃみをしたなど）起こり  
得ます。ある日突然、骨折するの  
です。そして一度骨折を起こすと、  
次々と骨折を起こすようになりま  
す。骨折は連鎖します。

### 骨折すると

### 元の生活には戻れない

整形外科医として骨折の診療を  
行っておりますが、骨折した骨は  
元には戻りません。さらに、骨折  
患者さんはどんなに費用と労力を  
使っても元通りの生活には戻れて  
いません。

### 骨粗鬆症を

### 予防するには

骨折するまで気が付かない骨粗  
鬆症を予防するには、骨密度を測  
定して自身の骨の強さを知ること  
が重要です。骨密度はX線により  
10分程度で簡単に測定できます。  
ぜひ、当院の骨密度検査を受け  
てください。男性は60歳から、女性  
は50歳からの骨密度測定を推奨し  
ています。

## 2019年度 医療・介護活動運動交流集会のご案内

日時 10月19日 13時30分～17時 場所 徳島県立総合福祉センター（徳島市中昭和町1-2）  
テーマ 私たちはこんな取り組みをしています ～2つの柱の実践とまちづくりをめざして～

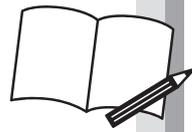
毎年、おこなっている交流集会です。今回は  
医療・介護活動の目標の2つの柱（とくに質の向  
上）について病院、診療所の「こんなことしています」  
という発表と、地域に根ざした組合員活動を紹介  
します。新病院建設の槌音とともに、医療内容も  
地域で必要とされるよう前にすすめていきましょう。  
みんなで共有できるよう、分かりやすいものとしま  
した。ぜひご参加ください。

ご参加のお問い合わせは、健康づくり事業部（088-652-7283）まで

# 私のひばり

## 『「不自由展」は再開して欲しい』

海部支部 藤井 利一 (健康生協元理事)



健康と生活6月号の記事では、日本語の「あいこえお」には、『愛のある言葉が恩義に報いる生活を生む』と書かれています。

ところが現在のこの国で権力をお持ちの方たちはそうはなさらないようです。

8月1日からの「あいちトリエンナーレ2019」のなかの一部の展示に対して、名古屋市の河村市長が言われました。

「少なくとも県や市が主催して10億円ですよ、10億。日本人の心を踏みにじっているんですか。」と。これにはネットで同調する意見が多く寄せられたと言います。

公金をチラつかせての不用意な発言だとは思いますが、**展示は即中止です。**

後日の県の発表では、問題の「不自由展」での予算は420万円だそうです。

問題とされた「少女像」の制作者である韓国の彫刻家のキム・ソギョンさんとキム・ウンソンによると、『もともとの作品名は「平和の碑」であり、日本軍の非道に対する抗議の意味と「恥(はづかし)」として彼女たちを温かく

受け入れなかった「韓国社会の偏見」への被害者のオモ二達の気持ちを表わしているのだ「そうです。」

ともあれ「企画展の中断」が残すのは「言論の不自由国・日本」の汚名だけでしょう。

公金で成り立つ文化行事のことです。再開して多くの人々の目で見て考えてもらうのが知恵のある道でしょう。



歌人の北原白秋には童謡「五十音」が在ります。

『水馬赤いな。ア、イ、ウ、エ、オ。浮藻に小蝦もおよいでる。』

『わい、わい、わっしよい。フ、フ、ウ、エ、ヲ。植木屋、井戸換へ、お祭だ。』

日本のことばで歌うことができますます楽しくなる詩だと思えます。

### 私のひばりことを募集!!

身の回りのこと、最近思ふこと、なんでも構いません(7000字程度)。お手紙、FAX、メールにてお寄せください。(宛先は7面の健康クイズと同様)

# 夢まるくんから 出資金に関するお知らせ

建設協力債も無事に純増3億円を突破し、新病院建設はますます盛り上がりを見せています。

気づいてましたか? 建設工事が始まってから僕の背中の苗木がつぼみになってるんですよ。

さて、出資金に関するお知らせですが、徳島健康生協では2019年度で17億円の出資金目標を立てています。

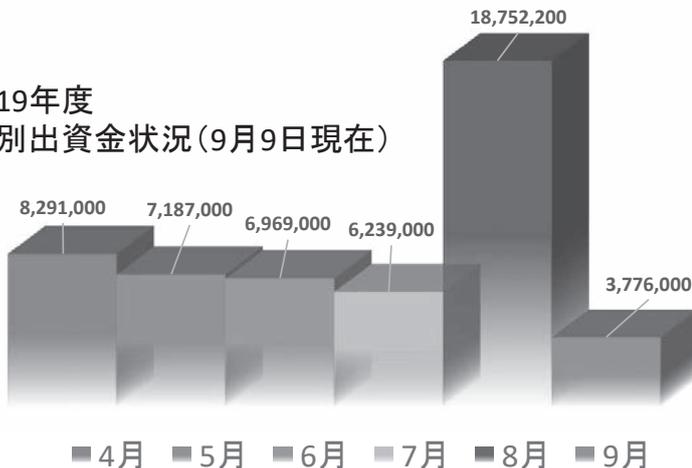
9月9日現在で5121万円の出資金が集まっていますが、新病院建設に必要なお金として不十分なのが現状です。

新病院竣工という大輪の花を咲かせるためには皆さんのご協力が必要不可欠です。度重なるお願いにはなりません、出資金へのご協力、よろしくお願いたします。



夢まるくん

2019年度  
月別出資金状況(9月9日現在)



新病院に生まれかわります

徳島健康生協

理事会だより

理事会は8月24日に開催されました。

【主な議決事項及び重要な報告事項】

- 1、医師・医療技術者等特別手当の改定について、全員一致で承認議決しました。
- 2、消費税10%増税を目前にした対応について、賛成多数で承認議決しました。
- 3、新病院CT・MRIの購入申請及び、今後の放射線機器選定のすめ方について、全員一致で承認議決しました。
- 4、健生阿南診療所の診療体制変更について、全員一致で承認議決しました。

【7月の経営状況】

7月の経常剰余は29930万円の黒字で、予算目標を948万円の下回りました。

事業収益は3億7638万円で予算目標を393万円の下回りました。事業費用は3億4758万円で予算目標を524万円の超えました。

【7月の組織活動の到達状況】

・仲間ふやし	7月	100人
・年度累計	7月	438人
・出資金増資	7月	622万円
・年度累計	7月	2867万円
・班づくり	7月	1班
・年度累計	7月	6班
・班会開催	7月	93回
・年度累計	7月	490回

# 建設協力債 目標達成!!

## ご協力ありがとうございました

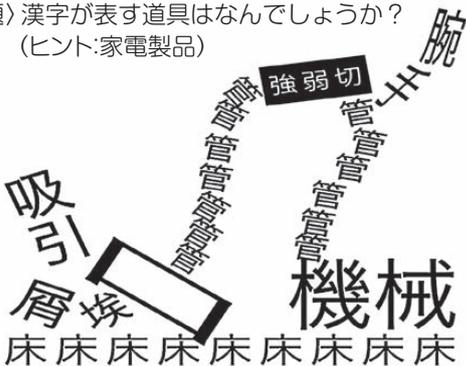
2019年4月から取り組みを開始した「建設協力債」が、8月27日をもって、目標としていた純増3億円を突破することができました。これもひとえに組合員や全職員の皆さんの多大なご協力のおかげと心より感謝しております。

私たちは住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、今後もさまざまな人々と手をつなぎ、連携しながら事業と運動を前進させていきます。ご協力本当にありがとうございました。



# 第406回 健康クイズ

〈問題〉漢字が表す道具は何でしょう？  
(ヒント:家電製品)



★404回の正解と当選者 (5名) (応募者24名 正解24名)

〈正解〉スイソクカン

〈当選者〉敬称略

- 久米 忠雄 (春日2丁目)      櫛瀨 洋子 (北沖洲)
- 坂本 佳謙 (三好市)          元木 園恵 (佐古5番町)
- 宮本 博子 (南前川町)

○当選者には図書カード500円分をお贈りします。  
○当選者発表の際に匿名希望の方はペンネームをそえてお送りください。

★応募要項

- 1. 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。読者だよりに掲載させていただくことがあります。(ペンネームも可)
- 2. しめきり 2019年10月31日
- 3. あて先 〒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 kenkoutoseikatsu@kenkou-seikyou.com

## 職員募集

●募集職種：医師・保健師・看護師・准看護師  
理学療法士・作業療法士・介護福祉士

●新卒者 (2020年春採用)

試験日 10月26日(土)、12月14日(土)

県外から転居の場合は引越補助あり

●既卒者 (随時採用)

試験日 随時実施

◇経験加算あり◇就職支度金制度あり (看護師経験3年以上、准看護師経験5年以上) ◇県外から転居の場合は引越補助あり◇提携先保育所あり (0~2歳)

●詳細はホームページでご確認ください。

●勤務先 徳島健生病院及び県内事業所

●お問合せ先：本部 人事教育部

電話：088-622-3303 (平日9時から17時)

e-mail：jinji@kenkou-seikyou.com

ホームページ hcoopt.com

組合員5156名

読者だより



今夏3m以上のひまわりが玄関前に6本咲きました。

幹の回りは子供の手首ほどの太さです。土づくりがよくて伸びたと思います。腐葉土と油カス、米ぬかを土に交ぜて植えました。来年も今年以上の「ひまわり」を咲かせます。

川内支部 江淵 豊幸さん

健生病院の職員の対応にいつも感心しています。年配の患者さんが多いからでしょうか、親切で優しく(シャイな私なので)見習わなくては...と思っています。ペンネーム コンパスローズさん

「ちよこくえん話」

「バエの発生に困っていますか?友人から聞いて「ドクダミ」を台所に生けておくと「バエ」が寄ってきません。これはええと思いい皆さんにお知らせしたいとペンをとりました。

北島支部 森 トヨ子さん

文芸コーナー

俳句・短歌・川柳など

○稲田には オタマジャクシがすういすい 泳いでいたり 近所の田んぼ

○義姉の亡き 庭の紫陽花 年ごとに 藍色ふかめ 花数の増す

○「ほつほつほつたる来い」闇を光らせ ホタル飛ぶ 命のかぎり点す夜な夜な

小松島支部 国伝 房子さん

健生阿南診療所からのお知らせ

《10月診療体制について》

吉田医師不在のため徳島健生病院より医師が交代で診療します。10月は午前診療のみで、午後は休診いたします。(10/3(木)は休診) ※10月より胃カメラ再開いたします。

お問い合わせ

TEL:0884-27-2848

ちくわとオクラの豚肉巻き

ちくわとオクラの豚肉巻き

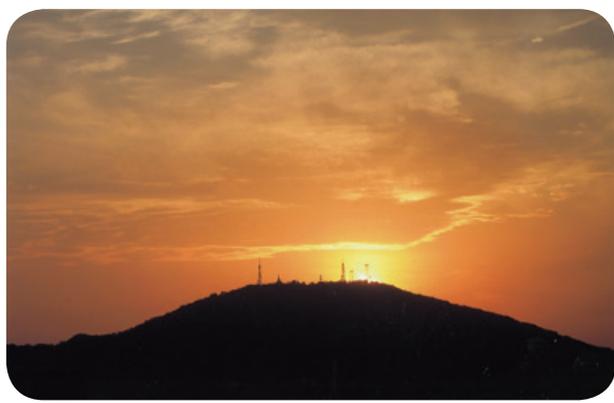
【材料】(2人分)

- 豚バラ肉 4枚
- ちくわ 4本
- オクラ 4本
- 大葉 4枚
- ごま油 大さじ1

【つくり方】

- ①ちくわの中にオクラを入れま
- ②豚肉と大葉でちくわを巻きま
- ③熱したごま油で②を炒めて混ぜ合わせたAで煮詰めたら完成です

酒	大さじ1
はちみつ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1



眉山夕景

一句「金色に まゆ山染める 夕日かな」

渭東支部 中山 馨さん

ちくわの中に入れるものは家にあるもので大丈夫!! アスパラやチーズ、長芋、いんげん、にんじん、明太子など好きなものをどうぞ!



ペンネーム はるちゃん