

Health and life

2019

健康と生活

527号

12

(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として、健康で明るい地域をつくることです。

2019年10月末日現在

◆組合員数 44,876人

◇出資金 1,251,934,549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-seikyou.com/>

行ってきました! 秋の支部レクリエーション

秋の支部レクリエーションが
続々と開催されています。



10/8 渭北支部
鳴門海月で
お食事会



11/1 上八万支部
南淡路
日帰り旅行



11/12 板野支部
神山温泉
くつろぎ旅



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 088-652-7203

「手とて」に頼んできれいになったよ!!

みなさんこんにちは。

『手とて』のことを教えてもらい草むしりをしていただきました。

毎日忙しくこなしているのに、本当に助かります。

草むしりをしていただいたことになにきれいになりました。

スタッフのみんなは優しい人ばかりで安心して任せています。

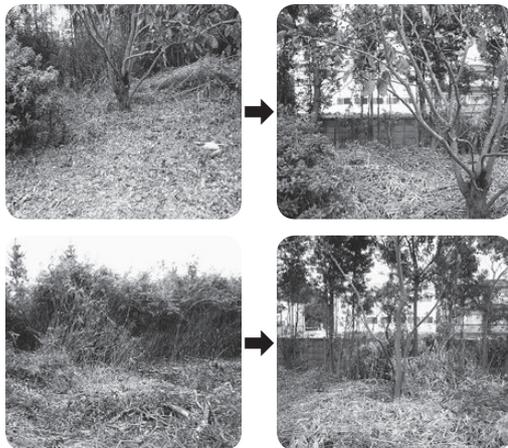
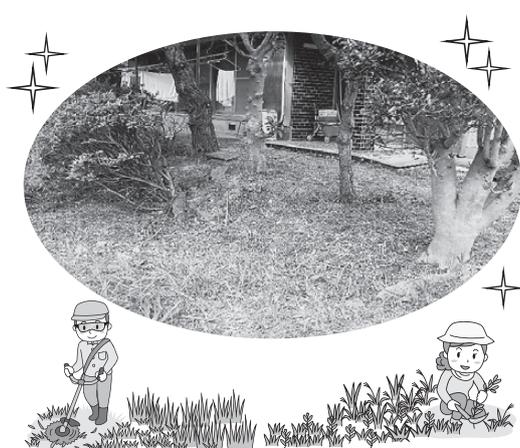
皆さんもまずは電話をしてお話からしてみませんか？皆さんの目線で寄り添いお手伝いをしてください。

ぜひ、電話をしてみてください。

Y. S

「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よっとした「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



今年の10月から消費税の税率が8%から10%に引き上げられました。公的医療保険（国民健康保険など）が適用される医療費は、消費税法で非課税と定められています。

消費税 10% どうなる医療費？

薬の話

徳島健生病院 里吉 良子

これは消費税がかかるからです。

この対応として、医療保険から病院や薬局に支払われる治療費である診療報酬が一部引き上げられています。また、国により決定される医療用医薬品の公定価格である薬価にも変更がありました。

そのため、病院や薬局で支払っていただく料金が変わります。気になる方は、一度領収書を確認してみてくださいね。

歯と健康



院内研究発表会での報告で見たこと

健生歯科なると 有井 沙苗

9月8日（日）に毎年恒例の院内研究発表会を開催しました。なんと徳島の全職員が揃うのは1年を通してこの日だけです。新しい技術や症例発表、感染対策についてなど、内容は多岐に渡ります。

今年のなんとこのテーマは3年前から担当している成人障がい者支援施設での歯磨きの自立支援についてでした。入所者個人の状態に合わせた

歯磨き指導や道具の選び方、また施設職員への指導も含めて園全体の口の健康を上げるため、歯科職員と施設職員とで協力し取り組んでいます。職員がすべてを管理するのでなく、本人の磨く力を高めるような指導を行えるよう心がけています。

少しずつ磨ける範囲が増え努力してくれている姿を見ると嬉しくなると同時に、こちらもこれまで以上に協力していかうと気持ちが引き締まります。

これからも歯科全体で情報を共有し勉強しながら、知識を増やし技術を磨き、よりよい医療を提供できるように頑張ります。



骨粗鬆症の話 4

骨粗鬆症と生活習慣病

骨粗鬆症の原因②

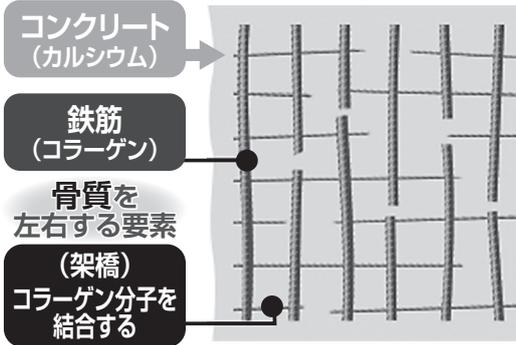
徳島健生病院 整形外科科長 峯田 和明

骨粗鬆症とは骨強度が低下し、骨折の危険性が増大した状態です。骨強度は密度（柱の本数や太さ）と質（柱の材質）で決まります。骨密度検査では骨質までは評価することができません。

骨粗鬆症と生活習慣病

今回のコラムで取り上げる生活習慣病は骨質劣化（図）による骨折を招きます。骨密度が良くても、生活習慣病を有するだけで骨折の

骨粗鬆症の骨



加齢に伴う酸化ストレスが骨粗鬆症の原因の一つとされています。よって、骨粗鬆症は加齢に伴い増加する疾患と言えます。その点では、生活習慣病と骨粗鬆症は似ています。生活習慣病も加齢に伴い増加する疾患であり、さまざまな疾患がありますが、骨粗鬆症と関連が明らかになっているのは糖尿病と慢性腎臓病（CKD）です。

特に、糖尿病は骨質を劣化させ、骨密度が良くて骨折のリスクが高まると報告されています。



骨の健康を守るためにも生活習慣病の予防や治療が大切

もちろん、自分の骨の健康を知るための手段として骨密度検査は大切であり、今までのコラムでも男性は60歳以上、女性は50歳以上の骨密度検診を勧めてきました。しかし、骨密度検診では骨質の評価はできません。特に糖尿病患者さんは、骨密度が良いからといって全く安心はできません。

生活習慣病の予防や治療は骨質劣化予防や骨質改善につながります。生活習慣病の予防や治療をしつかり行うことで、骨折しない明るい未来が開けます。

最後に

生活習慣病の中でも糖尿病患者さんや慢性腎臓病患者さんは骨折リスクが増大している可能性がありますので、ぜひ、当院骨粗鬆症専門外来にご相談ください。

- 1) 生活習慣病骨折リスクに関する診療ガイド 2019年版
- 2) Saito M et al.: Bone quality in diabetes. Front Endocrinol (Lausanne) 14: 1-4, 2013

骨粗鬆症外来のご案内

徳島健生病院では毎週木曜日に骨粗鬆症外来を行っています。

毎週木曜日

午前(9時~10時) ※要予約

《骨質は骨密度検診を行いましょう》

骨密度検診を行って、骨粗しょう症予防のために早期治療につなげていくことが重要です。最新の骨密度測定装置を導入しています！



骨折しやすい脊椎部、大腿骨の骨の密度を直接測定します。痛みもなく10分程度と迅速で、被ばく線量も極めて少なく精度の高い測定ができます。骨密度検診について詳しくは健診センターにお尋ねください。

お問い合わせ
徳島健生病院
088-622-7771

つばやきコーナー

レンコンを使ったお料理がメインのカフェを見つけました。

その2 運動習慣で健康寿命をのばそう!



徳島健生病院 リハビリテーション科

運動を行う際の注意点

- ・個人によって適切な運動量は異なります。過度の運動は、他の部位に支障をきたします。↓軽めの運動から始めましょう。
- ・関節の痛みや持病のある方は、間違った運動で痛みが増したり、疾患が悪化したりします。↓主治医への相談が大切です。
- ・少しの運動でも継続することが大切です。↓長く続けられる運動を取り入れましょう。

有酸素運動

ウォーキング

- ・ご自身の体調に合わせて約10〜30分、できれば1日に2回程度歩きましょう。途中で休憩を入れても結構です。
- ・少し息が早くなる程度、人と楽に会話ができる程度、やや汗ばみ、爽快感を味わえる程度の運動が最適です。

この程度の強さの運動を有酸素運動といいます。有酸素運動は、体力や筋力を良くしてくれるだけでなく、血糖値を下げる、脂肪を減らす、血行を良くする、ストレス解消などの効果があり、生活習慣病予防にはとても効果的な運動です。

筋力強化運動

運動を行う際の注意

- ・無理にのびたり、反動はつけないようにしましょう。
- ・痛みがでたり、痛みが増す時は、速やかに中止しましょう。

健康づくり 私たちの班をご紹介します!!

〈南部支部〉

私たちの班は春ちゃん班です。班長さん(四宮忠子さん)のお宅で毎週月曜日、午後2時頃から持ち回りのおやつを食べながらいろいろいってまいります。いつも快く迎えてくれます。

月一回、お誕生会をしています。私達のお誕生会はお誕生の人にお祝いをするのではなく、本人が集まった人に振る舞うことにしています。例えば、ケーキ・お寿司・人によってはお吸い物・茶碗蒸しなど盛りだくさんです。いくつになってもお祝いはありがたいですね。食事の後、たわいもないおしゃべりで笑って楽しく過ごします。たまに外食もします。

認知症対策として以前は折り紙やカラオケ、血圧測定・尿検査もしていましたが最近はおしゃべりがほとんどです。1人暮らしがほとんどなので、1人家に居てもと四宮さん宅へ足が向いていきます。



春ちゃん班

毎月25日増資をしています。1000円×6名分です。班長さんがいつも集めて阿南診療所に届けてくれます。来月のおやつは何が出てくるんでしょうかと今から楽しみにしています。何だか10月号の花房班さんと一緒だと思いました。おしゃべりだけの班会、これも認知症予防です。

ひざのばし

椅子からの立ちあがり、歩行や階段の上り下りに必要な太ももの前の筋肉を強くします。

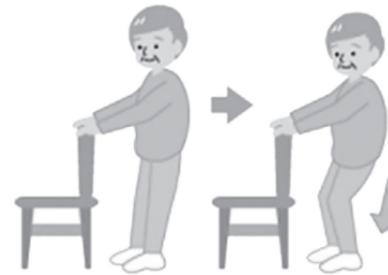
- 片足ずつゆっくり足をあげ、ひざをのばします。
- そのまま5秒止め、おろします。



スクワット

足腰の筋肉を強くし、立位バランスを高め、階段の上り下りが楽になります。

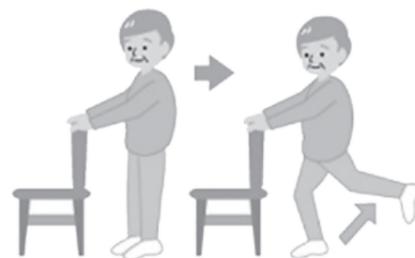
- 椅子の背もたれなどにつかまって両方のひざを一緒に、1・2・3・4と数えながら約30度まげます。
- そのまま5秒止め、ゆっくりのびします。



足のうしろあげ

正しい姿勢やバランスの保持に必要な背中からふともも後側の筋肉を強くします。

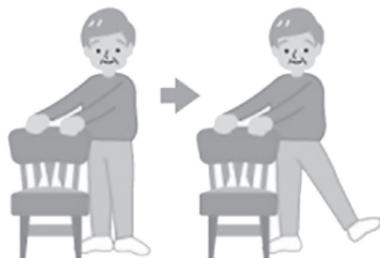
- 椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を1・2・3・4と数えながらうしろにゆっくりあげる。
- ひざを直角まであげたら、そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。



足の外開き

歩行やバランスの保持に必要な腰から太もも外側の筋肉を強くします。

- 椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を横に1・2・3・4と数えながらゆっくり広げる。
- 約30度まであげたら、そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。





大盛況!!

11月10日(日)、助任川河岸緑地にて健生まつりが開催されました。組合員さんや地域の方々がたくさんお越しいただき、来場者は予想をはるかに上回り、大盛況となりました。

保育士ヒーローブレイクのヒーローショーでは子どもたちの大歓声、お菓子のつかみ取りやじゃんけん大会、豪華景品が当たるビンゴ大会などでは、たくさんの笑顔を見ることができました。

また、迫力ある和太鼓遊山の音色で会場を大いに盛り上げていただき、たこやきやうどん、フライドポテトなどの屋台も美味しく大好評でした。その他、楽しいイベント盛りだくさんで、小さな子どもから高齢者まで多くの皆さんが参加し、一緒に盛り上げ、楽しめた本当にいいお祭りとなりました。

健生まつりにご来場いただきました皆さん、ご協力いただきました皆さん、大変ありがとうございました。

理事会だより

理事会は10月26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、医師奨励学生に対する特別貸与について、全員一致で承認議決しました。
- 2、11月1日の阿南診療所の休診について、全員一致で承認議決しました。
- 3、職員給与規程第27条緊急呼出手当の改定について、全員一致で承認可決しました。
- 4、徳島健生病院マイクロスコープ購入について、全員一致で承認可決しました。
- 5、健生歯科になると所長交代について、全員一致で承認可決しました。
- 6、健生歯科になると所長交代に伴い、理事会開催日の第4週土曜日の午後を休診とすることについて、全員一致で承認可決しました。

【9月の経営状況】

9月の経常剰余は352万円の赤字で、予算目標を853万円下回りました。事業収益は3億4205万円で予算目標を93万円下回りました。事業費用は3億4635万円で予算目標を759万円上回りました。

【9月の組織活動の到達状況】

| | | |
|--------|----|--------|
| ・仲間ふやし | 9月 | 108人 |
| ・年度累計 | | 646人 |
| ・出資金増資 | 9月 | 955万円 |
| ・年度累計 | | 5755万円 |
| ・班づくり | 9月 | 70班 |
| ・年度累計 | | 77班 |
| ・班会開催 | 9月 | 101回 |
| ・年度累計 | | 713回 |

つばきコーナー

班会で尿検査してくれるのはありがたいです。

インフルエンザ予防接種を受けましょう!!

インフルエンザ予防接種料金・接種曜日・時間

| | | |
|---|--------|------------------------|
| ★ 徳島市内 65歳以上の方 (健康保険証、免許証など住所を確認できるものをご持参ください) | 1,600円 | ※補助期限は 2020年1月15日まで |
| ★ 15歳以上の健康生協組員 | 2,800円 | 組員でない方は3,800円 |

なお、診察の予約をされている方は、左記の時間以外でも接種可能ですが必ず診察前に健診センターで受付をして問診を記入してください。



〈徳島健生病院〉

| 接種時間 (祝日は休診です) | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------------------------|---|---|---|---|---|-----|---|
| 午前 (9時～12時) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 要予約 | × |
| ★ 11月・12月のみ 午後 (2時～4時半) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × |

お問い合わせ 健生病院 代表(088-622-7771) まで

第408回 健康クイズ

〈問題〉以下のパーツ(部首)を組み合わせて二字熟語を作ってください。(ヒント)夜明け

日 日 月
十 十 十

- ★406回の正解と当選者(5名)(応募者23名 正解23名)
 〈正解〉ソウジキ
 〈当選者〉敬称略
 森 昌子(国府町) 後藤 信之(八万町)
 小川キサエ(下助任町) 浅野 里江(鳴門市)
 山本かつら(阿南市)
- 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12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-seikyuu.com

無料 スマホ講座 シニア向け docomo さんとのコラボ企画

開催日: 毎月第1木曜日(月1回) ※1月は1/8(水) 10:00～11:30頃(祝日の場合はお休み)
 場 所: 徳島市吉野本町6丁目30-4 健生在宅ケアセンター2階 組員ルーム
 申 込: 随時 (088) 652-7283
 sosiki02@shirt.ocn.ne.jp (健康づくり事業部まで)
 主催: 徳島健康生活協同組合 健康づくり事業部



組合員のみなさまへ

徳島健生病院

- ・無料送迎を行っています。病院から10Km圏内で、定期受診される方(介護保険認定者は介護タクシー利用が優先されます。)
 - ・無保険や経済的に困りの方は無料低額診療事業を行っています。
- ※利用の際には、条件がありますので詳しくは、ご相談ください!

お問い合わせ 088-622-7771

石井クリニック 組員 無料送迎サービスについて

石井町内および国府一部在住の組合員の無料送迎を行っています。
 (健生石井クリニックの午前中定期受診の方、介助なしで自動車乗降りが可能な方)

お問い合わせ 088-675-1033 (事前予約要)

医師・看護師・准看護師・作業療法士・介護福祉士 随時募集中!!

担当: 本部 人事教育部
 電話: 088-622-3303 e-mail: jinji@kenkou-seikyuu.com

小松島支部 Aさん

組合員5156名

近年は短い秋ですが、まさに秋を感じさせる10月末に応神町の公民館で地域の文化展がありました。地元のごともによる太鼓の演奏は本当によく練習をしたんだなと感じました。人口の減少や地域の交流が少なくなる一方ですが、久しぶりにたくさんの子供たちの笑顔と歓声に包まれた一日を過ごせて、大変気持ちの良い日となりました。

写真があまり鮮明でなくすみません。



ペンネーム 段ボール職人さん

11月号8面の訂正

11月号8面 「組合員いこいのひろば」におきまして佐竹嘉治さんと玉垣黎子さんの読者便りの文章が入れ違いになっていました。訂正しお詫び致します。

消費税が上がり、郵便料金も↑一円切手を初めて使いました。
小松島支部 正部 繁子さん

9月7日は3才になる孫の敬老発表会、こんな小さい片腕でヒョイと抱っこができる孫に父方、母方の祖父母、祖々父母で溢れています。我孫は緊張し笑顔も無し：動画を観た母親は「あんなに練習したのに何でせんのか？」と言うが「まだ3才半なの、先は永いのよ」というセリフをグッとガマン。ジジ、ババは笑顔であれば満足だよ。なると支部 築添 恵子さん



冬を代表する花ポインセチアをパッチワークで頑張って作ってみました。

藍住支部 加納 佐知子さん

うずんくじはん

レンジで簡単 サラダチキン

【材料】(2人分)

鶏むね肉 (1枚) 200g
料理酒 大さじ1
塩 小さじ1/4

【つくり方】

①鶏むね肉は皮と余分な脂を取り除き、フォークで数カ所穴を開けます。

②食品用ポリ袋に①、料理酒、塩を入れ、揉み込んだら、冷蔵庫で30分漬けて込みます。

③②を耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかけたら、600Wのレンジで火が通るまで7分程加熱。裏返してもう一度600Wで7分加熱します。

④粗熱を取り、1cm幅に切ったら、完成です。

※500Wのレンジの場合は8分30秒程度。

※切った熱の通りが心配な方は再度加熱してください。



四国八十八ヶ所70番札所 本山寺

渭東支部 中山 馨さん



ペンネーム みとん