

Health and life

健康と生活

529号

2020

(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12月末日現在

◆組合員数 45,232人

◇出資金 1,262,719,349円

発行所 徳島健康生活協同組合

徳島市下町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

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/>

完成予想図



2019年7月



2018年1月



着々と進む新病院建設

鉄骨の立ち上げ工事が始まりました!!



現在の工事状況

予定では2020年11月には竣工します。12月上旬に内覧会を予定して、組合員の皆様、医療関係者の皆様、地域住民の皆様にも新病院を見ていただけるようになります。

12月中旬からは、鉄骨の立ち上げ工事が始まり、今まであまり変わらなかった工事現場の風景が、鉄骨が立ち上がるにつれて大きく様変わりしました。2月中旬には鉄骨が立ち上がり、建物全体がイメージできるようにになります。今後は外壁工事のため足場が組まれ、6月からは内装工事へと進みます。

2019年6月2日に新病院建設地にて「安全祈願祭」を行い新病院建設工事がはじまりました。安全祈願祭では理事、役員、関連業者など100名近くの方が出席し、厳粛に工事の安全を祈願し祭典がとり行われました。

工事はまず建設地の造成が行われ、次に長さ30mを超えるコンクリートの杭が数十本打ち込まれました。8月中旬に杭打ち工事が終わると基礎工事に入りました。地下3m程にコンクリート梁がつくられ、5階建ての建物を支える基礎工事が12月上旬にでき上がりました。

新病院に生まれかわります

徳島健生病院

つばやきコーナー

元日の朝 那賀川の河口から昇る初日の出を見にいきました。

(那賀川支部 支部長)

助け合いネット「手とて」

問い合わせ 健康づくり事業部 088-652-7283

利用者さんからの短歌

「助けられて」

悲しくて 泣くこともなし

おだやかに 誰かの手をば

借りて日々過ぐ

苦しきが 人生ならば

楽しきは 残生かもと

八十路坂のぼる

仲間もできて、楽しいですよ。ぜひ私たちと一緒にボランティアしてみませんか？お待ちしております。

奥谷タミ子

「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」とを、できる人ができる範囲で助け合つ。そして気兼ねなく利用できるように「有償のかたち」で支えあつていきます。

※ボランティアスタッフ募集中



厳しかりし 冬の寒さに
身をちぢめ 八十路の坂を
今日も見上げる

胸に手を 組みて天井 見上おり
ひとり暮らしも 九年となる

生れし日も 死する日をも
知らずして 人さまの手を
借りて日々生き

八万支部 徳島(ヤン子)



歯と健康

調整、仕上げの話

健生歯科 歯科技工士 吉成 誠二

歯科治療をして補綴物(詰め物、入れ歯など)を入れる場合、必ずと言っていいほどお口の中で何回か削ったり、磨いたりして入り具合、噛み合わせの調整が必要になります。その場合、調整で削った部分は粗面になりザラザラでチクチクし、そのままだと相手の歯も傷つけ摩耗させてしまったり、舌触りも悪く汚れもつきやすくなり良いことは一つもありません。

それらを防ぐため調整の後は研磨(磨くこと)という作業で調整面をツルツル、ピカピカにします。通常この作業は診療室で簡易的に行われるのですが、健生歯科では専属の技工士が特殊な技術で専用の道具、材料を使用して磨き上げます。そうすることにより正しい口腔機能の回復と口腔内の調和を図ることが出来ます。

初歩的で軽視されがちなことですが、非常に大切なことであり忠実に従っております。実際に当歯科医院で入れた詰め物や入れ歯を見てみてください。違いが解ると思えます。



花粉症はスギなどの花粉が原因となつて起こるアレルギーで、主な症状は「くしゃみ、鼻水、鼻づまり」です。今のところ確実な根本的療法はありませんが、対策や治療による症状を軽減することはできます。症状が出る前から対策や治療を開始することで症状をより和らげることが出来ます。

日常的には、花粉の飛散情報に注意し、外出時にはマスクや眼鏡、帽子を着用、花粉が付着

花粉症対策はお早めに

薬の話

そよかぜ薬局 岩崎ゆかり

しにくいすべすべした素材のコートなどを着用し、帰宅時には衣服に付いた花粉を払ってから入室、すぐにうがい・手洗いをしましょう。空気清浄器を使うのも有効です。

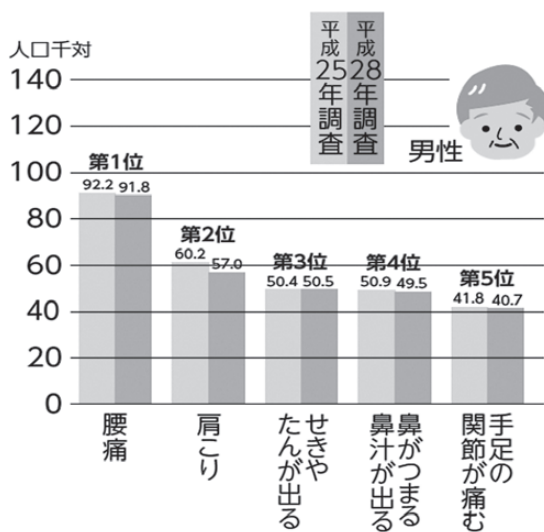
検査の結果花粉症と判明したら早めに薬を処方してもらいましょう。自分の症状に合う薬を見つけ、花粉の飛び2週間前位から薬などを服用すれば症状は軽くなるでしょう。

その1

腰の痛みを予防しよう



徳島健生病院 リハビリテーション科

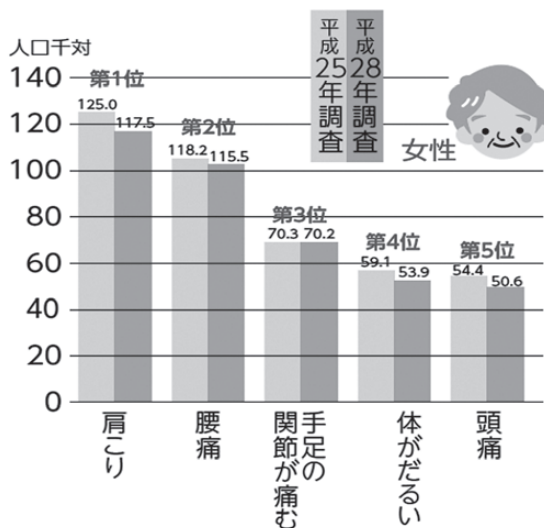


国民の80%が、一生に一度は「腰の痛み」を経験します。

腰痛がある＝原因があるとは限らない

原因がはっきりしている「特異的腰痛」

腰痛症のうち、レントゲン写真やMRI画像などで原因部位がはっきりしている腰痛を「特異的腰痛」といいます。具体的には、脊椎分離すべり症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症などがあります。腰の痛みだけでなく、



もしも腰痛になったら適切な検査・指導にもとづく運動を実施することを勧めします。

原因がはっきりしない「非特異的腰痛」

腰痛のうち、ぎっくり腰のように原因がはっきりしない腰痛を「非特異的腰痛」といいます。過度の不安や安静は腰痛を長引かせ、再発の原因にもなると言われています。

足の筋力低下やしびれ、尿が出にくいなどの障害を引き起こす可能性があります。

厚生労働省 国民生活基礎調査より

引用

理学療法ハンドブック
日本理学療法士協会

その2につづく

などの機器を使用することなどが定められています。前かがみ姿勢での持ち上げ動作や体をひねる動作も腰の痛み発生の原因になるので、腰に負担のかからない動作方法を知ることが大切です。

腰痛予防のための生活習慣

1. 姿勢に気を付ける

仕事などで長時間同じ姿勢を続けると背骨にかかる力のバランスが崩れてしまいます。無意識のうちに筋力低下や猫背などが進み、体の柔軟性が失われ腰の痛みの原因を招きます。良い姿勢を保つ意識を持ちましょう。

2. 腰の負担を減らす

職場における「腰痛予防対策指針（厚生労働省）」によれば、重量物の取り扱いには台車やリフター

元気に
いきいき

健康づくり

私たちの班をご紹介します!!



〈板野支部〉

私たちの「はばたき班」は1999年10月に発足し、もう20年の歴史となります。

モットーは「元気に長生き」「班会時はにこにこ笑顔」です(笑)。班会参加の最高齢は驚異の102歳で、今でも元気いっぱいです。

班会の内容は健康生協から講師を招いての勉強会もほどほどに、最近ではみんなで作った料理(流しそうめんやそば米など)で食事をするなど、和気あいあい楽しくやっています。12月には恒例の「こんなにやく作り」をしており、こちらも皆に好評です。

今でも十分楽しいのですが、欲を言えばあと数人班員さんが増えればと思っています。

これからも「寄って楽しいはばたき班」で続けていければと思っています。

はばたき班 石川美栄子



102歳 班員作



新年会 様子

〈田宮・春日支部〉

田宮・春日支部は春日詩吟クラブ班をご紹介します。春日詩吟クラブ班は4名の組合員を中心に詩吟の稽古を行っています。

場所は加茂コミュニティセンターで行っており、さまざまなコンクールや詩吟発表会の参加に向けて稽古を重ねています。段位の取得を目指してみんなで楽しく詩吟をしています。

和歌山地区雅号修得者披露では四段の3名が表彰されました。毎週木曜日の19時30分から21時30まで行っています。興味のある方はいつでも見学にお越しください。

健康づくり事業部 小原 聡



班会ってな〜に?

地域の組合員さんが集まって作るグループです。3人集まれば、班を作ることができます。

こんなことを楽しくできます!!

- ①看護師など専門家をまねいての学習会
- ②自分たちでできる健康チェック(血圧・体脂肪測定、尿チェック、塩分チェック)
- ③ウォーキングや体操、お食事会、絵手紙、歌、手芸などのお楽しみ

気軽に「班会」してみませんか?趣味や運動など何でも構いません。気の合う仲間を誘って、やりたいことから始めよう!!

班会に興味ある方は、下記までご連絡ください。

徳島健康生活協同組合 健康づくり事業部
088-652-7283

6 骨粗鬆症の話

骨粗鬆症の治療①

バランスの良い食事は骨折予防の基本



徳島健生病院 整形外科 科長 峯田 和明

は生命予後の短縮にもつながります。たかが骨折と思われるがちですが、骨折が原因で死亡してしまうこともあり得るのです。

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。本邦の骨粗鬆症患者数は1300万人(男性300万人、女性1000万人)と推定されています。しかし、治療を受けている患者さんは、男性で4%、女性で20%程度です。骨粗鬆症健診の受診率に至っては5%と非常に低いです。

このままでは骨粗鬆症が原因で骨折をしてしまう患者さんが今後増え続けてしまいます。当院では骨折が原因で健康寿命や生命予後を短縮する患者さんを一人でも多く減らすべく、骨粗鬆症診療に力を入れています。

重要なのはビタミンDの摂取

今回のコラムでは骨粗鬆症の予防と治療に不可欠な食事をテーマにします。

体内のカルシウムの99%は骨に存在するためカルシウムの摂取が骨の健康には不可欠です。しかし、最近ではカルシウム摂取のみでは不十分であるとされています。注目されているのはビタミンDです。ビタミンDは魚や干しシイタケなどから摂取される脂溶性ビタミンで、日光(紫外線)に当たることによって皮膚からも合成されます。ビ

タミンDは腸管からカルシウムの吸収を良くしてくれる以外にも骨の代謝のバランスにも重要な役割を果たしています。また、ビタミンDの充足が転倒リスク予防につながるという報告もあります。ビタミンDを充足させるためには1日15分程度の日光曝露や食事からの摂取(10~20μg)ですが、日本人の充足度は非常に低いです。そこで当院では天然型ビタミンDのサプリメントの摂取を推奨しています。

ビタミンD以外のビタミンとしては、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンKの摂取が推奨されます。筋肉量維持のためにも体重1kgあたり1gのたんぱく質の摂取も重要とされています。健康に良いからといって特定のものばかりを集中して食べるのではなく、バランスの良い食事を心がけることが大切です。

今回は骨粗鬆症の予防と治療に欠かせない運動療法をテーマにします。



2019年度

生協強化月間のまとめ

～みんなの思いをひとつにあつめ、つくる病院をつくる健康～

2019年度強化月間は職員・組合員の取り組みを通して他団体、地域住民との繋がりや、新病院建設への期待を実感した月間となりました。

組合員活動は、大型ショッピングセンターやイベントでの健康チェック、体操教室などが各地で定着し、健康生協をアピールする機会となりました。

また、健康まつりが、健康生協、石井、西部、阿南の各事業所を中心に行われ、たくさんの方が来場し賑わいました。特に今年度は新病院建設のアピールを含めた「健生まつり」が助任川河岸緑地で開催され、約800名が会場を訪れて、地域住民との繋がりを実感できました。

健康チャレンジでは「健診受診」「がん検診受診」などの項目を追加し、気軽にとりくめる仕組に刷新しました。また、「きつずチャレンジ」は、783名の子どもたちが参加し、年々参加者数が増え、好評を得ました。

その他、地域訪問、フロア活動、レクリエーションや行事、提携店制度などは、仲間増やしや出資金増につながる大きな成果となりました。



小松島支部 百歳体操



藍住支部 フロア活動



中央支部 富街まつりでの健康チェック



川内支部 健生まつりでの合唱



渭北支部 地域訪問

出資金は、月間到達で、16,025千円。累計で71,206千円でした。全体では目標を達成することができませんでしたが、支部別では、6支部で年間目標を達成し、事業所では4事業所が目標達成しました。



仲間増やしは、月間で394件、累計で1,017件でした。すでに新加入年間目標を達成している支部もあります。各支部、新しい仲間を増やそうと奮闘しています。

2月12日には組合員活動交流集会を予定しています。今後も楽しく交流し、新しいことにどんどんチャレンジし、活動することを楽しみましょう。

念願である新病院建設も目の前です。組合員・職員の「団結の力」でやり遂げましょう。

健康づくり事業部

新病院に生まれかわります

徳島健康生協

つばきコーナ

ひ孫が産まれるので思いっきりかわいがると思います。ちなみに女の赤ちゃんです。

(藍住支部 若原)

理事会だより

理事会は12月28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、第66回総代会総代選挙管理委員会委員選任の件について、全員一致で承認議決しました。

2、第66回総代会役員選任に関する基本方針について、全員一致で承認議決しました。

3、2019年度末「長期住所不明組合員の自由脱退手続」公告の件について、全員一致で承認議決しました。

【11月の経営状況】

11月の経常剰余は2727万円の黒字で、予算目標を851万円上回りました。

事業収益は3億7761万円で予算目標を1201万円上回りました。事業費用は3億5029万円で予算目標を371万円上回りました。

【11月の組織活動の到達状況】

仲間ふやし	11月	242人
出資金増資	11月	1040人
年度累計		736万円
班づくり	11月	7123万円
年度累計		0班
班会開催	11月	8班
年度累計		98回
年度累計		988回

つばやきコーナー

あすたむらんど初日の出を見に行きました。とってもきれいだったので、来年皆さんもどうぞ。

(監住支部 ちーちゃん)

フジグラン石井で健康チェックしませんか？



無料

石井支部では毎月、健康チェックをおこなっています。血圧、体脂肪、握力、骨強度の測定を行います。なかでも、骨の強度を5段階で評価する骨ウェーブは、人気が高く、健康チェックを受けた方にとても喜ばれています。測定はすべて無料ですので、生活習慣を見直すきっかけづくりのためにも、ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

場所：フジグラン石井 1階

(徳島県名西郡石井町高川原字天神 544-1)

日時：毎月第2金曜日 11:30～13:00

内容：血圧・体脂肪・握力・骨強度などの測定

お問い合わせ：健生石井クリニック (088-675-1033)

第410回 健康クイズ

〈問題〉バラバラになった漢字の部品があります。組み合わせると熟語を作りましょう！(ヒント：過ぎ去ったできごとを振り返り、思いをめぐらすこと)

心 口
口 目 木

★408回の正解と当選者(5名)(応募者42名 正解39名)

〈正解〉早朝

〈当選者〉敬称略

ペンネーム こゆき (中吉野町)

前野 武子 (板野郡)

高木 俊子 (八万町)

荒津 啓子 (南末広町)

島尾 芳忠 (三好市)

○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 2020年2月29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-seikyoku.com

看護師・准看護師・介護職員
募集!!

看護学生・介護福祉学生・既卒者のみなさまを対象に
病院見学会を開催いたします。

詳しくは

徳島健康生協 看護部のホームページ
(<http://hcoopt.com/nurse/>)

をご覧ください。(要申し込み：電話 088-654-8363
看護学生担当まで)

見学会日程 2月17日(月)・4月13日(月)



医師・看護師・准看護師・理学療法士・臨床検査技師
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-seikyoku.com

新病院に生まれかわります

徳島健康生協

組合員さんのお便り

「健康寿命を延ばそう」参考に
なります。少し寒くなつてウォー
キングも、今日は風が強いから、
なんて休みがち！これではいけま
せんね。毎日続けてこそ健康に。
昼間のあたたかい時間に25分ほど
歩いています。

海部支部 原 千代子さん

11月24日(日) 健生阿南診まつ
りに。飛び入りで「おもち」を売
るのに参加。よく売れて早々と
完売に。おもしろかった。でも、
売るより前日作る方が大変だった
ようで、来年はぜひ作る方にも参
加したい。

南部支部 新居 玉喜さん

なると支部では参加
した会員で(ここ数カ
月)1年間のカレン
ダー通りに皆で協力し
て班会を行っています。
班会は楽しい1日です。
月1回の班会待ち遠し
いです。

なると支部

岩朝 ハル子さん

道

いい種も
悪い種も
刈り取るのが
人生だ
すけ

回復期リハビリ病棟

船崎 スエ子さん

健康ウォーキングのお知らせ

～皆でワイワイ楽しく
歩きましょう!～



と き: 2020年3月14日(土) 10:00 ~
と ころ: 文化の森総合公園(徳島県徳島市八万町向寺山1)
集合場所: 文書館前(文化の森 駐車場西側)
参 加 費: 無料
連 絡 先: 徳島健康生活協同組合 健康づくり委員会
担当 伊賀(080-1994-2545)



梅とメジロ 渭東支部 中山馨さん

うすくじはん

食材はカブとひき肉だけ

カブの肉詰め煮

【材料】

カブ	4 個
とりひき肉	100 g
片栗粉	
塩コショウ	
水	小さじ 300 cc
コンソメ	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/3

【つくり方】

- ①カブをくりぬく。
- ②くりぬいたカブと、カブの茎をみじん切りにして、ひき肉と塩コショウ片栗粉で混ぜる。
- ③できた肉団子をくりぬいたカブに詰めて煮る。
- ④最後にとろみをつけてでき上がり。

味はその他、白だし、ウェイパー、
などお好みで!!

ペンネーム はるちゃん

