

Health and life 2020

健康と生活

530号 3

(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。

2020年1月末日現在

◆組合員数 45,301人

◇出資金 1,277,877,949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/>

つながろう!! 知恵と経験もちよって!

組合員活動交流集会

徳島健康生協・組合員活動交流集会が2月12日(水)徳島県教育会館5Fで開催され、約100名が参加し、会場は活気に溢れました。



「手とて」活動報告



集合写真



お出迎え



みんなでラジオ体操



健生石井の詩



グループワーク



那賀川支部理事の河野さんと健康づくり事業部員の二人が司会を担当し、楽しい掛け合いで交流会は大いに盛り上がりました。最初にクイズ大会、ラジオ体操などが行われ、その後、支部の取り組みや、歌など7演題が披露され、日頃の組合員さんの取り組みが熱く語られました。

グループワークでは東館にできる組合員広場の活用方法を考えたり、他支部の組合員さんとの意見交換を行い、交流を深めました。健康生協の組合員の頼もしさを改めて実感した交流集会でした。

助け合いネット「手とて」

問い合わせ 健康づくり事業部 088-650-7208

私が「手とて」のボランティアを手伝うようになって、まだ一年足らずです。それまで何もしていなかったのですが、ボランティアなんて他人事のように思っていました。ご年配の方の病院介助、冷蔵庫のかたづけ、洋服整理、草抜き、粗大ごみ出し、蛍光灯の取り替えなどなど、10分くらいから2時間くらいまでいろいろです。ちょっとしたことでもご年配の方には大変なのです。でも「ありがとう」と言ってくれた時は、私でも役に立てたのかと嬉しくなります。

このようなちょっとした困ったことがあれば、私たちボランティアスタッフにいつでも声をかけてください。皆さんの喜んでくれる顔が、私たちは嬉しいのです。私はボランティアをして良かったです。私たちと一緒にボランティアをしてみませんか？スタッフ募集中です。

小松喜志栄

「手とて」は有償のかたちで支えあつた会です。
 利用料(1単位30分程度)
 3,000~5,000円

どんな活動があるの？

- 窓ふき
- 草抜き
- 外食付き添い
- 花壇手入れ
- 食事作り
- 受診介助
- パソコン指導
- 筆筒整理(衣替え)
- その他ご相談に応じます
- 代読…代筆
- 行事のお手伝い
- お花の水やり
- お墓の掃除
- 安否確認
- 買い物付き添い
- 入退院のお手伝い
- お掃除
- 包丁研ぎ
- 犬の散歩
- 洗濯
- 話し相手
- 子供の世話
- アイロンかけ
- ゴミ出し
- 電球取り替え
- 布団干し



歯と健康

在宅医療における歯科医療の役割

衛生歯科 歯科衛生士主任 妹尾 悦子

超高齢社会において、在宅で、単に歯科医療をするというだけでなく、生活を支援する医療として対応する必要があります。

要介護状態の高齢者の方でもできるかぎり、『食べる』『味わう』『話す』といった口腔機能を発揮できるように支援することが必要です。そのため、高齢者本人の服用薬物や、体位の問題で、口腔乾燥を生じやすく

なっていることがあります。口腔粘膜の変化や、病態を考慮した、歯科訪問診療が重要となります。

その中で、歯科衛生士の役割として、定期的、計画的な、訪問により患者さんに訪問衛生指導を行います。単なる歯磨き指導だけではなく、口腔のケア、摂食、えん下機能を改善する、摂食機能療法など、さまざまな患者さんに合った助言指導が必要とされます。□から食べない場合であっても、適切な口腔のケアをすることは消化管の機能を維持改善する上で重要です。

□口腔ケア、歯科訪問のご相談は、衛生歯科まで。

薬の話

木具 美香子

「貧血」を調べる一般の健診では、ヘモグロビン(Hb)の値が低い場合に「貧血」の疑いとされます。しかし、この検査値が「基準範囲」のため「貧血の心配がない」と思っている方にも、貯蔵鉄(フェリチン)の検査をすると貯蔵鉄の欠乏症があり、実は「かくれ貧血(潜在性鉄欠乏症)」だったと診断される方がいます。

鉄は体中に酸素を運ぶ働きや肝酵素を活性化する役割の他、うつや眠りに働く神経伝達物質を

その症状「かくれ貧血」では?

作るときに大切な役割をするため、鉄不足になると慢性疲労やうつ、不眠などさまざまな体調不良が起ります。

「かくれ貧血」は、食事の鉄分摂取や吸収力が少ない方、月経のある女性、消化管出血やピロリ菌感染のある方、鉄が汗で排出するために激しく運動する方に多いようです。体調不良に悩んでいる方は医師に相談してみてくださいいかがでしょうか。

その2

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

腰痛予防のための運動習慣

腰痛体操～筋バランスや筋力を向上させる～

腰の痛みに対して骨盤ベルトや腰椎コルセットなどの着用が勧められていますが、装着時の安定感があるからと依存し過ぎて常用すると、かえってお腹周りや腰の筋肉を弱らせてしまう可能性があります。装着については医師に相談しましょう。

お腹周りや腰の筋肉を鍛える運動は腰痛改善に効果があります。

腰の運動 + 全身運動 が効果的



座ってできる腰の運動

前後運動 10回繰り返す 【ポイント】 前へ行くときは腰を反らない! 胸を開くイメージで。

① 丸めたタオルをお尻のでっぱり当たるように敷き、腰掛ける。手を前で組み、息を吐きながら上体を後ろへ。みぞおちを中心にしまうイメージで丸まる。



② 息を吸いながら前へ。みぞおちを突き出すように上体を移動させる。



並行運動 10回繰り返す 【ポイント】 移動した側の肩が下がらないように! あくまで左右の肩の高さは並行に保ちましょう。

① 丸めたタオルを真ん中に置く。肩の高さが変わらないようにしながら、左右どちらかに体重をかけていく。バランスが崩れるギリギリのところまで停止。



② 体の中心部分を外側にもっていくようなイメージで、逆方向にもゆっくりと倒していく。



円を描く運動 10回繰り返す 【ポイント】 息を止めずに、自然に呼吸しながら運動しましょう。

① 手を前で組み、おしりで円を描いていく。できるだけ大きく。頭の位置はできるだけ変わらないようにして、体幹部分をしっかりと回す。



② 逆回転。右前・右後・左前・左後。苦手な方向があれば、その方向へ重点的に動かしましょう。



寝てできる腰の運動

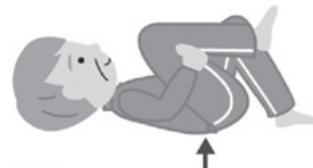
運動を行う際の注意

この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、理学療法士、医師などにご相談ください

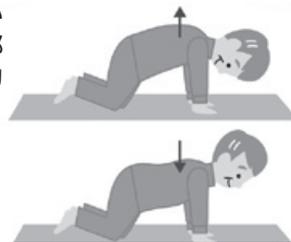
- ・息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げましょう
- ・身体と足が平行になるところまでお尻を持ち上げましょう
- ・足や太ももではなく、お尻に力を入れましょう



- ・息を吐きながら、片足を抱えて膝を肩に近づけるようにして、20秒間とめてください。次に、もう片方の足を同じようにしてください
- ・お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにしましょう



- ・大きく息を吸いながら背中を丸めましょう
- ・息を吐きながら背中を反るよにしましょう
- ・腰はあまり動かさずに胸の部分をしっかり動かしましょう
- これを10回しましょう



引用：理学療法ハンドブック 日本理学療法士協会

私たちの班をご紹介します!!

〈中央支部〉

中央支部の班会「つくしの会」は、2011年から班を立ち上げ、今年で9年目になります。毎月一回、組合員さんのお家に集まって学習会や体操、お料理をつくるなどさまざまな活動を行っています。

1月の班会では、百歳体操・演歌で体操（演歌の曲に動きを合わせて行う体操）・認知症予防体操を行いました。班会に参加している組合員さんの方々は、百歳体操でゆっくりと体を伸ばし、演歌で体操では歌を口ずさみながら楽しそうに体を動かしていました。



演歌「北国の春」で体操中♪



認知症予防体操



体操後のお話タイム

お話タイム。班会の感想や、近況を話し合うなど充実した班会を過ごしています。

健康づくり事業部 中村しずく

元気にいきいき

健康づくり



私のひごと

八万支部 大久保初子

「人質司法」は冤罪を生む

人権に配慮した司法改革の実現を



ゴーン被告の日本脱出で、日本の「人質司法」の問題点を多くの人が知るところとなった。この事件の報道を見るにつけ、10年ほど前に友人の身に降りかかった「人質司法」による冤罪事件を思い出さずにはいられない。

当時彼女は50歳。フリーの通訳兼ツアーコンダクターとして日本とアメリカを行き来して活動する有能な女性だった。

彼女は、ニューヨークから日本の自宅宛に大麻の入った小包を送ったという容疑で逮捕された。厳しい取調べを受け、「全く身に覚えがない」と主張したが、「罪を認めれば帰してやる。無実を主張するなら取調べは長期間に及ぶ」と脅され、潔白を主張し続けたため6ヶ月間にも及ぶ長い拘留が続いた。

6ヶ月後、300万円の保釈金を払って解放されたが、その時には腰痛と脚の筋力の衰えにより歩くこともままならなかったという。

裁判では、小包をポストオフイスに持ち込んだとされる時刻には、彼女は列車に乗っていて荷物を送ることは不可能、とアリバイが立証されると、検察は、今度は共犯者として別の人物Aをもちだしてきた。Aと彼女との共犯関係を立証することができなかったにもかかわらず、なぜか有罪判決が下され、彼女は犯罪者にされてしまった。

長期間の拘留とお粗末な裁判に怒りがこみ上げてきたわたしは、「日本国民救済会」に入って弁護士も変えて一緒に闘おう」と控訴をすすめたが、執行猶予がついたこともあって、気丈な彼女も「もうこんな辛い日が続けたくない。終わりにしたい」と涙を流して控訴を諦め無実の罪を認めてしまった。

ゴーン被告の国外逃亡は許されることではないが、日本の人権無視の「人質司法」が海外にも知られるようになったことを奇貨として今後の司法改革につなげていけたらと切に願うこの頃である。

骨粗鬆症の話 6

骨粗鬆症の治療 ②

運動は骨折予防の基本



徳島健生病院 整形外科 科長 峯田 和明

防と治療にはバランスの良い食事が基本だと述べました。今回のコラムでは食事と同じくらい重要である運動療法をテーマにします。

- 推奨される運動
- ウォーキング
- フラミンゴ療法
- スクワット
- 背筋強化訓練

運動療法によって骨密度は増加すること、また運動による骨折予防効果が報告されています。骨密度増加に有効な運動療法はウォーキング、背筋強化訓練です。1日8000歩のウォーキングを週3日以上、1年間継続することで骨密度は約1.7%増加するとの報告があります。

また、背筋強化訓練(図1)を1日10回、週5回程度行うことで

腰椎骨密度の増加と圧迫骨折を抑制する効果が報告されています。転倒リスクを下げることは骨折予防につながります。転倒リスクを下げる運動として推奨されるのはフラミンゴ療法(図2)とスクワット(図3)です。フラミンゴ療法は片足立ちによるバランス強化訓練です。必ず何かを持って支えられよう環境で片足1分ずつを1日3セットが推奨されています。スクワットは半分スクワットとして外来でも紹介していますが、図のような椅子からの立ち上がり座り運動を10回1セットとして1日2〜3セット行ってください。

最近では骨と筋肉との間にもホルモンによる連携が行われていることが分かってきました。上記のような運動を行うことで骨を強くすることができるとはそのためです。

骨粗鬆症の予防と治療には食事と運動が基本です。またそれよりも先に、骨の健康状態を知ることが重要です。そのためには骨密度健診が欠かせません。当院では50歳以上の女性、60歳以上の男性は骨密度健診を受けることを推奨しています。

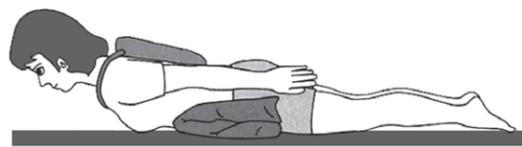


図1 Sinaki らによる背筋強化訓練

最大背筋力の30%の負荷を背負って行う背筋強化訓練(10回/日、5日/週)は、背筋力・腰椎骨密度の維持・増加と椎体骨折抑制に有用である。

(Sinaki M, et al : Bone 2002 ; 836-841 より引用)

図3

1セット10回
×
1日2〜3セット

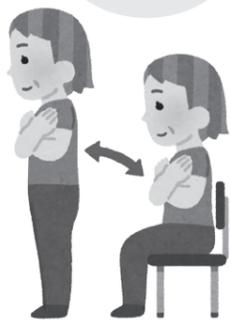


図2

左右
各1分間ずつ
×
1日3回

床につかない
程度に上げる



つばきコーナー 最近外出することが少し億劫になりフレイルが進むのが心配になっています。

理事会だより

理事会は1月25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回総代会について、日程を2020年6月20日(土)とすること、開催場所をあわせんホール大ホールとすることについて承認、当日スケジュールに関しては改めて提案することとし、全員一致で承認議決しました。
2. 第66回総代会「総代選挙」公告として、選挙区及び定数(2021名の定数「地域201名/職域20名」、受付期間は3月25日から3月25日で行うことなど)について、全員一致で承認議決しました。
3. 第66回総代会役員選挙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。
4. 2019年度未了告脱退・減資処理の件について、全員一致で承認議決しました。
5. 役員報酬および理事会などの費用弁済に関する規則一の改定について全員一致で承認議決しました。
6. デジタルラジオグラフィ(一般撮影装置)のメーカー選定に関して全員一致で承認議決しました。

【12月の経営状況】

12月の経常剰余は、95994万円の黒字で、予算目標を9317万円の超過しました。事業収益は3億5927万円を予算目標を776万円下回りました。事業費用は3億5098万円を予算に対し176万円上回りました。

【12月の組織活動の到達状況】

・仲間ふやし	12月	176人
・年度累計		12116人
・出資金増資	12月	629万円
・年度累計		7754万円
・班づくり	12月	0班
・年度累計		8班
・班会開催	12月	61回
・年度累計		1071回

ゆめタウンで健康チエックしませんか?

場所 ゆめタウン店舗内(スターバックス前)
とき 3月11日(水) 午前10時~12時
 毎奇数月 第2水曜日
内容 健康相談や血圧、体脂肪、握力、骨強度の測定を行います。
対象 どなたでも参加できます。
 楽しい毎日を送るためには、健康第一!!!
 いっまでも元気に過ごそう!!!
 お買い物かねてぜひお立ち寄りください。
主催 徳島健康生活協同組合 藍住支部
連絡先 080-1994-2545

無 料
予 約 不 要

第5回 新病院建設推進集会のご案内 ～ 夢 来 る ～

2020年12月オープンに向けて建設状況の報告と完成後のイメージを共有することを目的として下記の日程で開催いたします。
ぜひ、ご参加いただけますようお願いいたします。

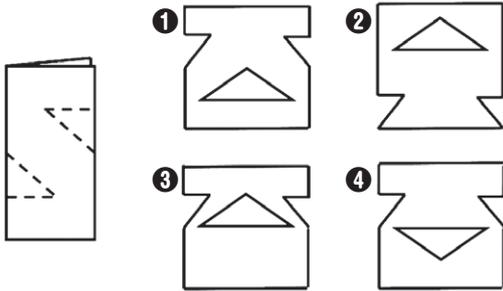
日時：2020年3月8日(日)
時間：9:30~12:00
場所：ろうきんホール(徳島市南末広23-64)

お問い合わせ

徳島健康生活協同組合 健康づくり事業部
 088-652-7283

第411回 健康クイズ

【問題】おりがみを、ふたつに折ってあります。点線で切ってひらけると、①~④のどのかたちになりますか?



★409回の正解と当選者(5名)(応募者30名 正解30名)

〈正解〉正月

〈当選者〉敬称略

ペンネーム こたつみかん

亀井 ヨシ子(撫養町) 後藤 李緒(八万町)

矢本 誠子(北島町) 永野 頼造(川内町)

○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3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

看護師・准看護師・介護職員 募集!! 徳島健生病院 見学会のお知らせ

上記の日程で看護学生・介護福祉学生・新卒・既卒の皆さまを対象にした病院見学会を予定しています。記載日以外でも調整をさせていただきます。お気軽にお問合せください。

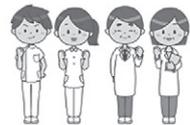


既卒対象
日程：4月13日(月) 13:30~16:00

新卒対象
日程：3月25日(水)、26日(木)、30日(月)
春休み 15:00~17:00

徳島健康生活協同組合

連絡先 088-654-8363(代)
 携帯電話 080-8632-6788



(看護学生担当：大川 平日 8:30~17:30)

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-seikyuu.com

診療時間表

都合により変更となることがございます。詳細はお電話でご確認ください。
 詳しい医師体制表は健生病院の窓口でお渡しする事ができます。

【徳島健生病院】 TEL.088-622-7771 FAX.088-653-8480

	月			火			水			木			金			土			
	午前	午後	夜間																
①午前 9:00~12:00																			
②午後 15:00~17:00																			
③夜間 17:00~18:00																			
内科・総合診療科 午後14:00~17:00	○	○		○	○		○	○		○	○		○	○		○	○		
整形外科 午前は10時までの受付	○			○	予約		○			※1			○						
外科 夜間16:30~17:30	○		○	○			○	※2		○			○		○				
眼科 土曜日は第1・第3のみ診療	○	○		○			○	○		○			○	○		○			
脳神経外科				○			○						○						
健診センター	○			○			○			○			○					予約	

急患の方は診療時間外でも受付けています。

眼科では白内障の手術も可能です。

※1 骨粗鬆症外来(予約)

※2 便秘外来(予約) 第2、第4 14:00~16:00

健生病院の下記の部署に御用の方は直接お電話くださるようお願いいたします。(代表電話・病棟・夜間・休日は以下のとおりです)
 □ 庶務課・夜間休日受付 622-7771 □ 健診センター 622-7847 □ デイケア(通所リハビリ) 622-7821
 (FAX) 653-8480

地域連携 相談室のご案内

徳島健生病院では組合員の「医療・介護・福祉・くらし」の困りごとに対し、さまざまな専門スタッフとともに解決していくことを目的に「地域連携 相談室」を設置しています。
 何かお困りの方は一人で悩まず、まずは下記の番号までお電話ください。

地域連携 相談室 Tel 088-622-7793

【健生石井クリニック】 TEL.088-675-1033 FAX.088-675-1147

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後										
①午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
②午後 15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※2018年9月より土曜日の診療を休診しております。

【健生阿南診療所】 TEL.0884-27-2848 FAX.0884-27-2849

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
①午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
②午後 16:00~19:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
							隔週(午後)眼科					

【健生西部診療所】 TEL.0883-78-2292 FAX.0883-76-3711

	月		火		水		木		金	
	午前	午後								
①午前 9:00~12:00										
②午後 15:30~17:30										
金曜日(第2午前)呼吸器 △火・木曜午後は訪問診療										
第2・4土曜日 午前9:00~11:00 ※呼吸器の専門医なので、睡眠時無呼吸症候群、禁煙の御相談にのれます。	○	○	○	△	○	○	○	△	○	○

【健生歯科】 TEL.088-655-3011 FAX.088-655-0749

	月	火	水	木	金	土
午前	8:30~11:30	8:30~12:00	8:30~12:00	8:30~12:00	8:30~12:00	8:30~11:30
午後	13:30~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30		13:30~16:30
夜間		17:00~20:00	17:00~20:00	17:00~20:00	16:30~20:00	

○小児歯科、歯科矯正、インプラントもしています。(健生歯科、健生歯科なると)

【健生歯科なると】 TEL.088-685-4614 FAX.088-685-4665

	月	火	水	木	金	土
午前	8:30~11:30	8:30~12:00	8:30~11:30	8:30~12:00	8:30~12:00	8:30~11:30
午後	13:30~16:30	14:00~17:00		14:00~17:00		13:30~※16:30
夜間		17:00~18:30		17:00~18:30	17:00~20:00	

※第4土曜日午後休診 ※第1金曜日 8:30~11:30 17:30~20:00

【健生きたじまクリニック】 TEL.088-698-9629 FAX.088-698-1851

	月			火			水			木			金			土		
	午前	昼間	午後															
①午前 8:50~12:00	○		○	○		○	○		○		○	○		○		○		○
②昼間 13:30~14:30																		
③午後 15:00~18:30																		
△土は15:00~17:00																		△

◎在宅医療・介護のご相談は…

- 健生在宅ケアセンター
 - とくしま健生訪問看護ステーション
 - 健生さわやか在宅介護支援センター
 - とくしま健生ヘルパーステーション
 - とくしま健生デイサービスセンター
- 健生かがやき在宅介護支援センター
- 西部健生訪問看護ステーション
- 西部健生訪問看護ステーション(山城出張所)
- 健生西部デイサービスなでしこ
- 健生西部診療所(居宅介護支援事業所)
- 健生石井老健うぐいす

- TEL 088-622-8101 FAX 088-622-3735
- TEL 088-622-9858 FAX 088-622-3635
- TEL 088-653-1855 FAX 088-653-8477
- TEL 088-622-0371 FAX 088-622-3637
- TEL 088-622-8102 FAX 088-653-8477
- TEL 088-602-4777 FAX 088-602-4778
- TEL 0883-76-3716 FAX 0883-76-3713
- TEL 0883-76-6455 FAX 0883-76-6456
- TEL 0883-72-1011 FAX 0883-72-1011
- TEL 0883-76-3703 FAX 0883-76-3711
- TEL 088-675-3166 FAX 088-675-3167

つばきコーナー

NHKのチコちゃんに叱られてみたい。

(那賀川支部 TAちゃん)



組合員SMSROOM

子供の時は殆ど皆同じなのに老人になると今までの生活が歴史となってその人の顔つき、雰囲気、性格、言葉と個性が出て来るんですよ。かわいく年を重ねたいと願っています。

なると支部 築添 恵子さん

近くの西部診療所の職員の方々には大変お世話様になっていきます。特に長年勤められている石川長英先生には30年以上お世話になります。大好きな大相撲の取組表の作成も高齢のため終りにします。

ペンネーム 大相撲狂さん

機関紙手配りさんを募集しています!!

月に1度、ご近所にお住まいの健康生協組合員さんのお宅に、機関紙をお届けしていただける方がいらつしゃいましたら、ご連絡ください。無理のない範囲で結構です。よろしくお願いいたします。

連絡先 徳島健康生活協同組合

健康づくり事業部

0888-9552172883



手配り交流会開催!!

1月30日(木)、渭北支部では毎月、機関紙の配達をしていただいている手配りさんに、感謝の気持ちを含めて交流会を開きました。

最初に健康づくり事業部長の「伝え方の極意」という講演を聞き、その後、お弁当をいただきながら交流を深めました。参加者のみなさんの近況や手配りのエピソードを話したり、百歳体操の計画をたてたり、活気あふれる楽しい雰囲気で大いに盛り上がりました。



渭北支部 運営委員

簡単クッキング

骨粗しょう症予防に!

サバ缶のマヨネーズ焼き

【材料】(2人分)

サバ缶(味噌煮)

ミニトマト

マヨネーズ、ピザ用チーズ

適宜

3個

1缶

【つくり方】

①トマトはヘタを取って、半分にする。

②耐熱容器に粗く崩したサバ缶とトマトを入れる。マヨネーズをかけ、ピザ用チーズを散らしてオーブントースターで10分ほど焼く。

☆サバ缶には、たんぱく質、カルシウム、ビタミンDなど多くの栄養素が含まれているので、骨粗しょう症予防にピッタリ!

健生病院では骨粗しょう症外来を行っています。お気軽にご相談ください。

1人分
352kcal
塩分2g

健生病院 管理栄養士



勝浦町 坂本おひな様街道 渭東支部 中山馨さん