Health and life

2021

538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とおして、健康で明るい地域をつくることです。

2020年12月末日現在

45,260人 ◆組合員数 ◇出資金 1,329,502,395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

ボランティア委員

天羽洋子さん

私は背中に健生病院ボラン ティアと書かれた黄色のジャケッ トを着て、12月21日オープン を迎えた新病院の外来フロアに 立ちました。

「職員さんですか。」「いいえ、ボ ランティアです。何かお手伝いで

きることがあればと思って。」「ごくろうさまです。」 「いえ、いえ、私も3ヶ月ごとに整形外科で診ても らっているんですヨ。空いている時間ボランティア に来たんです。」「なかなかできんことじゃな。」み なさんから見れば、特別なことをしているように 思うのでしょうが、そんなことはありません。

私も病院で不安になった時、ちょっと声をかけ ていただいたことで、安心して受診できまし た。ボチボチですが、お手伝いできるのが嬉しくて 外来フロアに立っています。

みなさんも黄色のジャケットを見かけたら、遠 慮なく声をかけてください。

河野孝子さん ボランティア委員

12月21日新病院 オープンの日私たち は「健生ボランティ ア」と記した黄色の ベストを着用してフ ロアに立ちました。

この日は予約の患

者さんだけだったので混雑はなく業 務はスムーズに行われていました。そ れでも緊張してフロアをうろうろす るばかりでした。

ボランティア委員会では、私たちと 一緒にボランティアをしてくださる方 を募集しています。詳しくは健生まで お問い合わせください。





₋ 元気に

私たちの班をご紹介します!

佐古支部

こだぬき班

ループです。 中の健康生協組合員で構成するグ 太鼓の会こだぬきのメンバーの

動となっています。 なイベントでの演奏活動が主な活 りませんが、老人施設やさまざま の他に小学校や児童福祉施設に和 ザでの練習はもちろんですが、そ コロナ禍の影響であまり機会はあ 太鼓の指導に出かけたり、今年は 毎週火曜日、障がい者交流プラ

ています。 ことなく自由な雰囲気で練習をし せるということで形にとらわれる なく、太鼓は叩けば誰でも音を出 ういうことはあまり意識すること と大きいのですが、日常的にはそ 齢者までと、年齢の幅はずいぶん メンバーは2歳児から70歳の高

正月前の餅つきなども欠かせない いということで、干し柿作り、 行事の世代間の継承も大切にした メンバーの交流と、さまざまな

> いますよ! ん定期的に健康チェックもやって 取り組みになっています。 もちろ

昌







その情報だけに惑わされ などの情報がありますが、 の薬は飲むな、 め」といった情報、

危ない

佐古支部 理事 船越



歯科受診と新型 コロナウィルス感染症

健生歯科 歯科医師 吉田 雅彦

終えようとしています。 ルス感染症の世界的流行のうちに 2020年度は新型コロナウィ

タイムズが歯科医療従事者が医科 よう』通達を出し、ニューヨーク が『不要不急の歯科受診を控える のそれよりも感染リスクが高いと 歯科受診は極力控えるべきという いう記事を同時期に出したことで 空気が世間を覆いました。 振り返れば3月には厚生労働省

> 科治療を通じて患者の中での感染 特殊性からだけ判断していますし 向き合う頻度が高いという仕事の 染者と術者の距離・感染症患者と が起きた事例はない」と発表して 歯科医師会の見解は明確なエビデ います。NYタイムズの記事は感 実は同時期に歯科医師会が

防護衣着用を・消毒の徹底) 染対策(患者さんの術前のうがい・ ンス(確証)はありません。 行っております。 に加えて、問診・レベルの高い感 コロナ対策(3密を避ける・換気) 当院での感染対策は世間一般の

とに感染対策を充実させていきま せん。これからも最新の知見をも すのでよろしくお願い 歯科受診で不要・不急はありま

さい。 報は何だったのかを教えてくだ 薬局では、 報道、 広告な

康食品の情報があふれています。

世の中にはいろいろな薬・健

こんな人には良い、お勧

(応神支部

藤田さん)

に相談してください。 他の情報も交えながら どの情報だけでなく、 頃の疑問があれば薬局 評価し、正確な情報を なく健康にかかわる日 に関することだけでは そして、薬や健康食品 伝えることができます。

皆さんの健康をより幅広く、 トしていきます。

ださい。もしも自分の

ひまった場合は、その原因、

体調に対して不安になって

てしまうことはやめてく て飲んでいる薬を中止し て自己判断で今処方され

昭和の健康生協

~あんときの「健康と生活」から

昭和43年2月15日に発行された「健康と生活」第15号」の中から懐かしい記事を紹介します。



1967.10.30 徳島での第1回老令保障懇談会は 東京より我井野都生連事務局長を招いて、内町 公民館一ぱいの参加者のもとで盛大に開かれ大 きな成果を上げました。



1967.7.30 徳島健康生協の第7回総代会 及び創立十周年記念祝賀会が行われ、5年 以上勤続の職員、また創立発起人に対して 表彰が行われました。

1967.10.21 健生病院、内町診療所の職員および生協理事、建設労組、 全生連事務局員等約60名は病院屋上で10.21ベトナム人民支援の集会を午 後一時から開きました。

健保改悪反対のたたかいの中で、アメリカの侵略戦争に反対してたたかっているベトナム人民の英雄的なたたかいを強力に支援するため、私たちもがんばろうと決議し、中小企業労組に健保改悪反対を訴えに、また、ビラまきにと全員が院外に出て午後四時まで活動しました。





1967.11.23 協同組合員の大歩危、小歩 危、白地温泉への慰安旅行をバス10台で 行いました。これは人数にして約550人も の多勢が1度に参加したことになります。



1967.11.15 安保破棄、諸要求貫徹徳 島県実行委員会主催のベトサム人民主援、小命と生活を担任ので制を 公害の大生会にバス5台ののでは、公島県大集会にバス5台のでは、10年ので

つぶやきコーナー

ゴー・ツー・ウォーク

新型コロナに負けない免疫力で、 この冬を乗り切りましょう!



健生石井クリニック 日本社会医学協会認定専門医・指導医 樋端 規邦

新型コロナが世界中で猛威をふるっています。既に世界で140万人・国内で2千人(11月22日)が命を奪われました。とは言え、この病気の正体も次第に明らかになってきています。

目に見えないこのウイルスと、人類との闘いは長期戦になることが予測され、しっかり腰を据え て闘わなければなりません。

感染源は人から人への「飛沫」・「エアロゾル」、そしてそれが乾燥して付着したお札やコイン、電車のつり革、ドアなど多数の人が触れるものです。**3密に近づかないこと、外出する時はマスク、そして頻回に石鹸を使って手洗いすること**が最も確実な感染防御法です。

感染予防の他に、もうひとつ重要なことは、**たとえ感染しても発病しないように「免疫力」を高めること**です。「免疫」は外敵から健康を守るために備わった「安全装置」です。免疫力が十分な人は、感染しても、発病せず(不顕性感染)、発病しても軽症で治ることが判っています。若い人はコロナに感染しても、ほとんど死亡者がない事実はそれを明確に示しています。高齢者でも「風邪ひとつひかない」という人がいっぱいいます。

では、免疫力はどのようにすれば高められるでしょうか? それは、次の3つが重要です。

- ① 日頃から筋肉をしっかり鍛えること、
- ② 睡眠を十分とること、
- ③ バランスのよい栄養を毎日適正に摂ること

コロナの感染を危惧するあまり、外出が減り、運動量も減ってしまうと、気分も滅入りがちになります。このような委縮した生活は コロナの餌食になりやすくします。



感染が拡大している今、感染防御だけでなく、コロナに負けない免疫力を高める努力が重要です。 **天気の良い日は、日光に当たって、ウォーキングすることをお勧めします**。

なお、糖尿病など免疫力を低下させる病気がある人や、免疫力が低下した高齢者は、いっそう厳格な感染予防が必要で、合わせて免疫力を少しでも強くすることが大切です。

「外出するとコロナに感染しやすくなるのでは?」と心配な人もいます。何かの催しで集団行動することでもしなければ、屋外でコロナに感染することは「ない」と言えます。

多問種連携民よる手厚いかか

回復期リハビリテーション病棟

2020年12月21日より、徳島健生病院は新病院へと移転しました。回復期リハビリテーション病棟も新病院の5階へ移り、職員一同気持ちも新たに頑張っています。

みなさん、"回復期リハビリテーション病棟"をご存じでしょうか?回復期リハビリテーション病棟とは、脚や背骨の骨折、手術後の患者さん、脳出血や脳梗塞後の患者さんなどが自宅へ退院できるよう、医師・看護師・リハビリテーション科・介護福祉士・ソーシャルワーカー・管理栄養士などがチームで関わり、リハビリを行っていく病棟です。

超高齢化社会となりゆく中、これからは骨折や脳出血・脳梗塞を患う 患者さんが多くなっていくと考えられます。治療後すぐに自宅へ帰る には、患者さん本人やご家族も不安に感じられるのではないでしょう か。自宅へ退院する前に重点的にリハビリを行い、ご自分で日常生活 が送れるように訓練するのが回復期リハビリテーション病棟です。

当病棟では、入院中の生活の中にも工夫を凝らしています。入院中でも、夕食後から体操や 運動を実施し、生活リズムをご自宅での生活にできる限り近づけるような工夫をしています。 これは開設当初からの取り組みで、他の病院ではほとんど行われていないと思われます。リハ ビリテーション科は、土・日・祝祭日もリハビリを行っており、365日治療ができるよう取り 組んでいます。

毎週1~2回、多職種によるカンファレンスを行ったり、毎日ミニカンファレンスも行っており、タイムロスなく多職種との情報の交換ができています。

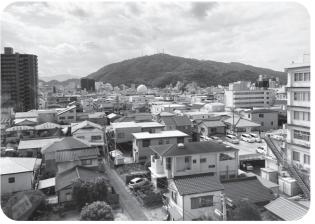
また、当院には内科・外科・整形外科・眼科もあり、近隣には健康生協の歯科もあるため、調子が悪くなった時などには、症状にあった診療科へスムーズに紹介することができます。新病院に移転し綺麗になった病院で、安心・安全で信頼される医療・看護・介護・リハビリテーションを行い、患者さんやご家族が安心して入院生活を送り、退院していただけるよう頑張っていきたいと思っています。

デイルームからは眉山がとても綺麗に見えますよ。

5階病棟看護師長 藤井 浩三







窓から見た景色

, 虎神支部 十七

見からなくしましょ

年が過ぎました。 約が1月22日に発効されます。広 国が50カ国になり、核兵器禁止条 れた「核兵器禁止条約」 甚大な苦しみをもたらしてから乃 2017年7月に国連で採択さ ・長崎に原子爆弾が投下され、 への批准

つぶやきコーナー

屋敷の草刈りで健康維持しています。

器の非人道性を訴え、核兵器廃絶 日本国内はもとより世界中に核兵 のために活動してきました。 . 寄り添い、核兵器の廃絶を求め、 日本原水爆禁止協議会は被爆者

きました。 員・職員が参加、病院周辺を訪問 止世界大会、国民平和行進に組合 器」をなくすための運動を行って して署名とカンパをお願いするな わたしたち健康生協も核兵器禁 医療とは相容れない「悪の兵

動を経て、 ニューヨークの国連ビルのガラス 世界を願う人々が集めた署名は、 たのです。 ケースに大切に保管されていま 世界中の、 わたしたちの願いが75年の運 大きく世界中に広がっ 唯一の戦争被爆国の日 核兵器のない平和な

界の団結」 る うです。 と言い 続け、

年永遠の眠りにつきました。まさ にいのちを賭して運動したので に生涯にわたり核兵器廃絶のため 国際会議参加中に倒れ、1993 定する核兵器」の廃絶を、 師は被爆者医療と「人の命を否 創設者の一人である故杉田治郎医 991年原水爆禁止世界大会の をすすめてきました。 康生協の中心課題に据えた運 康生協の歴史を振り返ると、 しかし、 徳島

動 健

ジで「コロナ禍の克服のため、 際社会からの冷笑が聞こえてきそ 国連特別総会へのビデオメッセー を呼びかけました。 玉 ##

ਰ੍ਹ 奮闘しましょう。 健康生協にとって悲願ともいえま は、 て明文化したのです。 全国で取り組むことになりまし 核兵器のない世界をつくるために た。故杉田先生の想いを受け継ぎ、 准を日本政府に求める署名運動を 新たに、核兵器禁止条約への 今年創立6周年を迎える徳島 核兵器廃 絶

徳島県原水協 常任理事 楠藤義朝

す。

は「平和を守 協の理念」で した「健康生 総代会で決定 開催の第53回 の課題を改め これまでの運 める」と宣言 積極的にすす る取り組みを しています。 ここれから 2008年

は核保有国と非核国の橋渡しをす

をしていません。そして

「日本国

会に欠席. 本政府は、

しかし、

条約を議決する国連総

今もなお条約に批准





(大麻支部 Mさん)

先般、

菅首

相

上度 累 11 計 月

*度 累 11 計 月

-度累計 11 事会だよ

ま

奨学金受給内容変更申請につ:で承認可決されました。 委員選任の件について、全員 事会は12月26日に 回総代会総代選挙管理委員会 決事項及び重要な報告事項 致で承認可決されまし 開催され

こうハて、全員一致で承認可決さ、徳島健生病院外回りカーテン設置ました。 徳島 ました。について、全員一致で承認可決され用・検査室用ベッド、マットレス ・検査室用ベッド、マットレスの健生病院病棟・外来・透析室 一致で承認可決されました。 健生病院購入品 |病院病棟 · 外来 · 透 一式について次されました。

11月の経営状況) れました。 2021年度予算編成方針につい て、全員一致で承認可決されました。 月の経常剰余は4、398万円の

赤字で、予算目標を2、988万円

目標を5716万円下回りました。 11月の組織活動の到達状況] |標を3229万円下回りました。 事業費用は3億7943万円で予算 事業収益は3億3667万円で予算 8 2 1 1 89万円 789人 156人 6 i 37752万回回班班円

仲間ふや

年度累計 11月

出資金増資

募金ありがとうございました

民医連退職者の皆さん、組合員の皆さん! 退職者80余名の方々からの募金で、新病院に壁 かけ時計1台と性能の良い車椅子20台の贈呈をす ることができました。少しでも新病院の新たな医療 の展開に物質的に寄与できたことを喜び合いたいと 思います。ありがとうございました。引き続き募金 をお寄せいただいた場合は大切に活用する所存です。 よろしくお願いいたします。

退職者の会 世話役

開院祝いをお寄せいただいた皆様へ

この度は新病院開院に際し、ご祝詞ならびに送 り物を賜りまして、誠にありがとうございました。 念願の新病院開院ができましたのも、ひとえに皆

様のご支援、ご協力のおかげと、 心からのお礼を申し上げます。今 後も安心安全の医療を提供できる よう職員一同頑張っていきたいと 思います。引き続き、ご支援ご協 力よろしくお願いいたします。



徳島健生病院 病院長



土土行

★416回の正解と当選者(5名)(応募者27名 正解25名) 〈正解〉1月19日(水)

〈当選者〉敬称略

増田ユリ子 (鳴門市) 瀬本 智 (板野郡) 祐里 (徳島市) 小川 正照 (徳島市) 喜馬 和人 (鳴門市)

- ○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
- 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 2021年2月28日
- 3. あて 先 〒770-8547 徳島市下助任町4丁目9番地 徳島健康生協本部 メールアドレス kenkoutoseikatsu@kenkou-seikyou.com

き: 2021年3月7日(日) 10 時~ 11 時

式:zoom を利用したオンライン研修会 形

内 容:①徳島健生病院 高原文治 医師より 当院の紹介や医師研修について。

> ②先輩医師より徳島健生病院での研 修体験について。

申し込み方法:右記QRコードを

読み取ってお申し 込みください。



象: 医学生および研修を考えている既卒医。 放 ※お知り合いに対象の方がいればご紹介ください。

お問い合わせ先:徳島健生病院 医局事務課 坂本

088-622-7771

職員募集のお知らせ

◎募集職種・募集要項は、 徳島健康生活協同組合ホームページ (hcoopt.com) 採用情報をご覧ください。

のも、一緒に乗ってお出掛けをし かもしれません。 てくれるのも、きっと幼い今だけ り物にテンションを上げてくれる ビューをしました。駅で汽車を待 つだけでも楽しそうな我が子。乗 この冬、2歳の息子が汽車デ

守っていきたいと思います。 の一瞬一瞬を見逃さず、大切に 出です。これから成長していく彼 帰り道ではぐっすり眠ってしまっ を手に大はしゃぎしていたのに、 ていたことも、全てが大切な思い に固まってしまった表情も、切符 いざ乗車すると緊張でカチコチ

沙悟浄さん

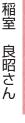


に民美という団体のスケッチ旅行 でイタリアに行った時のスケッチ ミラノの大聖堂です。 10数年前

国府支部 石川 弘和さん

渭東支部 中山馨さん





石井支部

○焼き餅と緑に癒し求め行く ○我が辞書に諂い無くて馬鹿真面目

○逝く前の

「貴男で良かった」

我

文芸コ

吉成

ブロッコリー カリフラワー

キャベツ にんじん

クリームチーズ ベーコン

10グラム 大さじ1

粉ゼラチン

どでもO・K! 野菜でO・K!!

ペンネーム はるちゃん



塩・コショウ

-カップ

【つくり方】

②鍋ひとつで好きな野菜を茹で ①お湯にコンソメと粉ゼラチン を混ぜておく。

③パウンドケーキなどの型に茹

型は牛乳パックやタッパーな でた野菜を並べていき、①を 具材は冷蔵庫にあるお好きな 流し込む。



「宝珠寺のしだれ梅」