



Health and life

健康と生活

540号

4

2021

(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。

2021年2月末日現在

◆組合員数 45,350人
◇出資金 1,319,796,395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
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>

介護職員募集

**ますます必要とされる介護職員！
私たちと一緒に介護の現場を盛り
上げていきませんか？**

高齢化が進むなかで、医療・介護サービスの需要がますます高まっています。全国的に介護現場の人材不足が言われる中、徳島健康生協でも介護を担う職員確保と育成は大きな課題となっています。



職員の声

利用者さんやご家族に笑顔が出てきて、「ありがとう」と感謝されるとき、元気のなかった利用者さんがイキイキと明るくなったとき、「たすかるよ」と言っていただく皆さんのお役に立てていると実感します。

介護職未経験の方は必見!!

徳島健康生協では資格取得支援制度ができました!

介護職に興味を持たれている方や働きながら介護職員初任者研修の資格取得を目指したいと考えておられている方もいらっしゃると思います。徳島健康生協では、雇用形態に関係なく勤務する職員向けに資格取得のための新たな支援制度を設け、介護人材の育成を行います。

今は無資格だけど…介護の現場で働きたい！健康生協で働きながら資格取得をしたい！…興味のある方は下記までお問い合わせください。



《介護職員初任者研修とは》

基本的な介護の知識や技術を習得することができ、取得すればデイケアやデイサービス、施設、ホームヘルパーなど介護・福祉分野で幅広く働くことができる資格です。

(旧ホームヘルパー2級)

詳しくは、人事教育部までご連絡ください。

☎088-622-3303

「平和と社会保障」を身近に考える

2021年1月22日は、人類にとって記念すべき日となりました。

「核兵器禁止条約」が52の国と地域の批准によって発効した日です。正式名称は「核兵器禁止に関する条約」といい、この条約が発効することにより、核兵器の使用、使用することの威嚇、開発、実験、生産、製造、取得、保有または貯蔵が禁止されます。加えて、いかなる人に対しても、また、いかなる方法においても、条約で禁止されている活動を行うことを援助、奨励、勧誘することは違法となります。現在(2月24日)、署名は済ませたものの批准していない国と地域が37、国連での条約採択時に支持を表明したものの、まだ署名も批准もしていない国と地域が40ほどあります。日本は?ご存知ですか。

そして、2月22日、日本の社会保障を考える上でも非常に歴史的な判決が大阪地裁でなされました。国の生活保護基準の引き下げをめぐる訴訟で、国の裁量逸脱を違法だと認定した裁判です。

これらの事件についての詳しい検討は後日のこの欄であらためて触れますが、社会保障と平和は切っても切り離しては考えられないということ、日本国憲法25条を生活のなかで、現実のものとして感じていただくために、核兵器禁止条約・生活保護という二つの画期的な出来事をまず取り上げました。

次回からは「社会保障」って? というところから考えてみることにしましょう。

徳島健康生協 社保・平和委員会
船越 昌一



「核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」「社会福祉改善の署名」へのご協力よろしく願います。

普段血糖コントロールができている患者さんでも、発熱や下痢などの体調変化がきっかけで、血糖値が大きく乱れることがあります。このように生活上注意が必要となる日のことをシックデイと言います。シックデイでは、体にかかるストレスの影響で血糖値が上がる場合があります。

糖尿病の患者さんへ
～シックデイをご存知ですか?～

薬の話

よつば薬局 佐野真希子

ですが、食事ができなくて逆に低血糖になる場合もあります。飲んでいる薬によっては、食事ができないときは服薬を中止したり、薬の量を減らしたりしなければなりません。シックデイの対処方法について、事前に主治医と相談しておきましょう。

歯と健康



全身の健康はお口の中から!
～オーラルフレイルチェック～

健生歯科 歯科衛生士 小林久美子

「オーラルフレイル」という言葉をご存知でしょうか。「オーラル」は「口、口腔」という意味で、「口の虚弱、衰弱」という意味になります。お口の弱った状態「口腔機能低下」です。栄養摂取量の低下は口腔機能の低下によってもたらされます。つまりお口が弱るとそれに従って食事が取れなくなり栄養摂取量が低下するといった悪循環をもたらします。

最近お口でこんなこと気になります。

- 歯みがきやうがいがかまくできませんか?
 - お口がいつも乾いている、唾液が出ない
 - 食べ物がお口の中からこぼれる
 - 口の中に食べ物が残る
 - うまく噛めない
 - うまく飲み込めない、むせたり食事に時間がかかる
- ご自身の食事の場面を振り返って考えてみてください。気になる項目があったら口腔機能低下症かもしれません。口腔機能の低下が場合によっては全身の健康状態にも影響をもたらしてきます。もし気になることがあったら歯科へ相談してみましょ。お口から健やかな生活をしていきましょう。

コロナ対策とともに フレイル対策も忘れずに!



感染予防のために外出を控えることで、家に閉じこもりがちになり、日常生活の一部であった散歩や買い物など体を動かす機会が少なくなりました。

日常生活で体を動かす機会が減ると、「フレイル」(虚弱)が進んでいき、その結果、病気に対する抵抗力も低下することになります。フレイルとは、わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。しかしフレイルは、早く対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。

コロナ禍ではなかなか外出ができず、運動不足になりがち。そんな方のために、健生病院リハビリテーション科から、手軽に自宅でできる体操をインターネットサイト「You Tube」でご紹介しています。

心も体も健康になれるよう、お手持ちのスマートフォン・パソコンからご覧になってぜひ行ってみてください。

▶ YouTube 自宅でできる体操

自宅でできる体操 パート1



<https://youtu.be/0txPHTUk3Pc>



自宅でできる体操 パート2



<https://youtu.be/7MEA4MOEF3o>



体操を行う際は転倒に充分注意して行ってください。

また、関節の痛みや持病のある方は、回数を少なくしたり、軽い負荷量で行いましょう。

問題がない方は毎日、少なくとも2日に1回は、行っていきましょう。

ご自身の体力に自信のある方は、回数や負荷量を増やしていき、1日3セットを目標に実施してみましょう。

自宅でできる体操 パート3



<https://youtu.be/-OeHyBnHCPI>



お口まわりの体操です。呑み込む力を鍛えておくことで、誤嚥性肺炎などの予防になります。また、口呼吸の予防になり、お口の乾燥を防ぎ、ウイルスや細菌が入るのを防ぎます。またこの体操は、表情筋も鍛えられます。表情筋が鍛えられると若々しく生まれ変わります。

フレイル予防に
ぜひご活用ください



専属スタッフによる手厚いケア

～徳島健生病院回復期リハビリテーション病棟～

つばきコーナー

穴喰駅前の菜の花を見ってきました。春がすぐそこまできてきます。

今回は徳島健生病院回復期リハビリテーション病棟（以下、回復期リハビリ病棟）のリハビリテーション担当スタッフについてご紹介します。

2月号でもご紹介しましたが、2020年12月21日に新病院がオープンしました。回復期リハビリ病棟は48床で5階に位置しています。綺麗な病室、光が燦々と降り注ぐデイルーム、広いリハビリ室…。今までと大きく変わった環境のもとで業務を再スタートしています。

当院の回復期リハビリ病棟は、2005年に開設し、16年目を迎えようとしています。この病棟は、病気や怪我の治療から在宅復帰への橋渡しという、超高齢社会において重要な役割を担っています。

当院のリハビリスタッフは、ここ数年大幅に人数が増えました。そして現在、そのうち6名が回復期リハビリ病棟に専属として配置されています。（専属配置は、現在当院では回復期リハビリ病棟とデイケアのみ）。

私たち専属スタッフは、手術後や病気の治療後で体が安定してきた時期から自宅に帰る時期に至るまで、少しずつ体の変化し回復していく時期に専門的に関わっていきます。初期には、体の能力の回復が円滑に進むよう支援し、中期には回復した機能を活かした動きの獲得を支援します。そして後期には自宅など退院先に応じた生活が獲得できるよう、自宅環境や動く能力に対して関わっていきます。

年齢・性別・生活背景・病気の経過・これまで歩んできた人生など、私たちがリハビリを通して関わる方はさまざまです。患者さんの個別性を尊重し、また退院後の生活がより良いものになるようにという気持ちで、日々業務に携わっています。

超高齢社会を迎える中で、回復期リハビリ病棟の役割は今後も重要性が増していくと想定されています。ご家族をはじめ、医師・看護師・介護士・社会福祉士・栄養士・ケアマネジャー、など患者さんに関わるさまざまな方と連携を密にしながら、チームでしっかり関わり、さらに良いリハビリが提供できるように、気持ちをあらたに頑張っていきたいと考えております。

徳島健生病院 リハビリテーション科 小倉 陽平



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〉希望ヶ丘班



希望ヶ丘班は誕生して11年目になります。誕生当初は40代、50代、60代のかなり若い年代の人たちでの構成でした（加えて犬も一匹参加しています）。

黒一点男性の班員さんも楽しく参加していますし、班員さんの1人は石井町に引っ越した後も引き続き参加してくれています。

今思い返せば、ウォーキングで第十堰に行ったり、筋トレを試してみたり、この11年間色んなことをしてきました。

健康づくり事業部の担当者さんとも何人もお会いする機会にもなり、お世話になってきました。

コロナ禍の世の中ですが、みんな元気で色んなことにチャレンジしていこうと思います。

希望ヶ丘班 班員一同



（海部支部 A・Oさん）

徳島健生病院「眼科」よりみなさまへ

徳島健生病院 眼科医 佐藤 志乃

～眼科外来について～

当院では猫を愛する眼科部長、犬を飼う私（火/木曜日非常勤・猫も好き）の医師2名、看護師1名、視能訓練士2名で眼科診療を行っており、白内障、翼状片、霰粒腫、眼瞼下垂症などの手術に対応しています。また、眼瞼けいれん/片側顔面けいれん（自分の意志と関係なくまぶたや顔の片側が動いてしまう）に対し、筋肉の緊張を和らげるボツリヌス療法も行っています。

～眼と全身～

「眼は全身の窓」ということばがありますが、目の不調から全身の病気、たとえば糖尿病や高血圧、神経やホルモン、脳の異常などがみつかることは少なくありません。「目が痛い」とひとことでも、眼精疲労、ドライアイ、逆まつげ、ものもらい、緑内障、角膜の病気、眼内・視神経の炎症、副鼻腔炎や脳の異常などを考える必要があります。視力、眼圧、視野検査、網膜（眼球の奥にある神経の膜）の構造を調べる光干渉断層計（OCT）検査、必要に応じてMRI/CT検査、血液検査を行います。全身の病気が疑われる場合は、他科の先生にご紹介します。

～新型コロナウイルス感染症と眼～

新型コロナウイルスに感染した方の咳やくしゃみ、しゃべるときの唾液が顔にかかった場合、目の粘膜（結膜）からウイルスが体の中に入る可能性があります。

ウイルスによる目の症状としては、結膜炎、目を動かす筋肉のマヒ、網膜への障害などが考えられていますが、詳しくはまだわかっていません。

結膜炎は、コロナウイルス感染症の1～3%に起こるとされており、充血、異物感、流涙、結膜浮腫、分泌物がふえる、などの症状がでるといわれています。

<目からの感染を防ぐために>

- 洗っていない手で目をさわらないようにする、目をさわったあとに、手を洗わずにあちらこちらをさわらない
- 花粉症などで目がかゆくなりやすい人は、目薬を使ってかゆみを抑え、こすらない
- コンタクトレンズを使用している方は、はめるとき、はずすときの前後で必ず手を洗う
- ほかの人の目薬は使わない

目から感染したウイルスが、肺炎を起こすかどうかはまだよくわかっていません。

必要以上に恐れることなく、感染予防対策をしっかり行い、検査や投薬を受けましょう。

診療曜日/時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ～ 12:00	西内	佐藤	西内	佐藤	西内	西内 (第1・第3週)
午後 15:00 ～ 17:00	西内		西内	佐藤	西内	休診



昭和の健康生協

～あんときの「健康と生活」から～

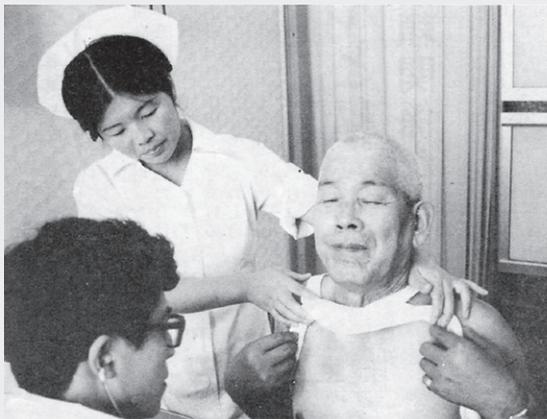


生協事務局 徳島市下町1丁目1番地
電話 22-777111

徳島健生病院 徳島市下町任町4丁目9番地の1
電話 22-7771(代表)

内町診療所 徳島市幸町2丁目30番地
電話 52-6466

昭和48年9月に発行された「健康と生活 第52号」の中から懐かしい記事を紹介しします。



老人無料健診始まる

みんなでお年寄りの健康を守ろう

ことしも、六十五歳以上の老人の「無料健康診査」が、九月十七日から十月十六日までの一ヶ月にわたって実施されます。

健生病院でも、お年寄りの生命と健康をまもるために、じゅうぶん準備をととのえて、期間中はいつでも「健診」をうけてもらえるようにしています。ご来院をお待ちしています。

ご来院の際は
「受診票」と「健康保険証」をご持参ください。 健生病院
期間 9・17～10・16

昨年は健生だけで 五百人が受診

明治・大正・昭和の三代にわたって勤勉に生活し、戦争の惨苦をつぶさに体験してこられたお年寄りを大切にすることは、ごく当然のことです。

そのためには、年金、医療、仕事、住宅など、お年寄りのために解決を

せまられている問題がたくさんあります。なかでも、老人の生命と健康をまもるための医療の問題は重要です。

健生病院は、お年寄りのための医療をひろげ、高めるために、これまでずっと大いに努力してきました。

昨年、「老人無料健診」では、各方面に宣伝活動もおこなって約五百名のお年寄りに実施し、また、三ヶ月後には、病気をもちながら治療をうけていない人たちの「家庭訪問」もして、治療をうけるように指導・助言をしてあげました。

昨年、「老人無料健診」では、各方面に宣伝活動もおこなって約五百名のお年寄りに実施し、また、三ヶ月後には、病気をもちながら治療をうけていない人たちの「家庭訪問」もして、治療をうけるように指導・助言をしてあげました。

老人医療をさらに 前進させよう

昨年、「家庭訪問」活動をおこなった結果、多くの老人が「全額無料」の制度を利用して通院するようになり、また十数名の人たちが入院治療をうけるようにもなりました。

こうして健生の老人健診は、お年寄りのあいだで好評をうけ、「老健をうけるのをいまではたのしみになっています」といってくれるお年寄りが増えたとふえています。

しかし、老人医療については、まだまだ問題が残っています。すべての老人が本心に安心して、予防、治療、リハビリテーションをうけることができるように、家庭生活や経済問題、そしてなによりも地域の医療体制を充実させなければなりません。そのために私たちの健生協は今後も全力をあげて、努力してゆきたいと考えています。

つばきコーナー

新しくなった健生病院を受診しました。でも受付の対応も診療科の受付の対応も悪い印象を受けました。接遇改善の職員教育をがんばってください。

（川内支部 Hさん）

※記事の配置や文字の大きさは原本からはリメイクされています。

理事会だより

理事会は2月27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、介護休業規程第10条（介護休業しない者）の改定について全員一致で承認可決されました。

2、厚生労組2021年春闘要求書と回答について全員一致で承認可決されました。

3、職員旅行の生協援助及び出張手当に関する労使協定再締結の申し入れについて全員一致で承認可決されました。

4、2021年5月1日（メーデー）における休日特別出勤体制に関する申し入れについて全員一致で承認可決されました。

5、第67回総代会招集通知の内容について全員一致で承認可決されました。

6、第67回総代会1号議案 骨子案ダイジェストについて全員一致で承認可決されました。

【1月の経営状況】
1月の経常剰余は24061万円の赤字で、予算目標を8334万円の赤字とした。

事業収益は3億5277万円で予算目標を2億275万円下回りました。事業費用は3億8320万円で予算目標を1891万円上回りました。

【1月の組織活動の到達状況】
仲間づくり 年度累計 1174人
出資金増資 1月 482万円
班づくり 年度累計 9651万円
班の開催 1月 70班
年度累計 63回

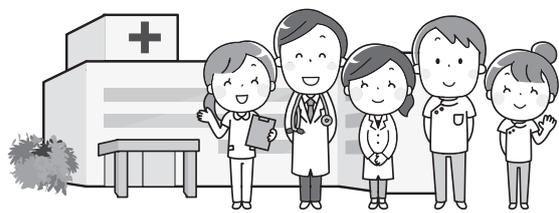
681回

つぶやきコーナー

近所のご主人が発熱で救急車を呼びました。30分以上出発できずに…。後で尋ねたら受け入れ拒否が続き、唯一受け入れてくれたのが健生病院だったと奥様が感謝し（川内支部 Aさん）

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。
募集要項が決まり次第随時更新しています。
◆応募書類・オンライン(WEB)説明会など、詳しくはホームページでご確認ください。

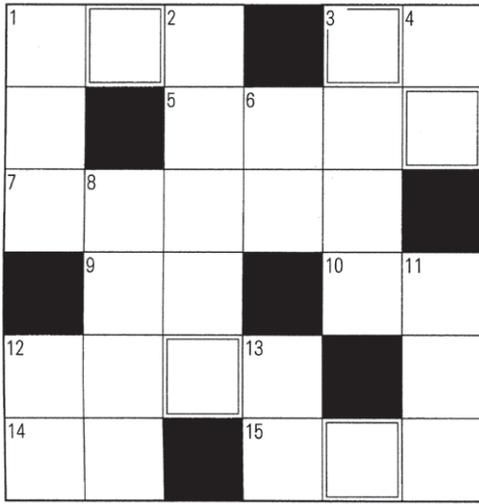


*** お問い合わせ先 ***
徳島健康生活協同組合 人事教育部
電話 (088)622-3303 平日8:30~17:30
メール jinji@kenkou-seikyou.com

第420回 健康クイズ

〈クロスワードパズル〉
カギを解き、二重ワクに入る文字をうまく並べかえて言葉を作ってください。

【ヒント】
春を感じる和菓子



●タテのカギ

- ①お腹にまで響く——の音
②秋の雲で鱗雲ともいう
③短期の対
④グラフのX〇〇、Y〇〇
⑥いとぐち。〇〇戦、由〇〇
⑧アフリカに生息するイヌ科の動物
⑪縄文——の史跡
⑫〇〇のやんばち
⑬ほうほうの〇〇で逃げる

●ヨコのカギ

- ①窓口を——回しされる
③住民に公選される都道府県の長
⑤洋食の対
⑦物事に凝る性分
⑨机、ベッド、タンスの類
⑩新聞の3面〇〇
⑫矢が飛んでくる正面。
——に立たされる
⑭都道府〇〇
⑮詳細。——面談

★418回の正解と当選者（32名）（応募者32名 正解31名）
〈正解〉街
〈当選者〉敬称略
川崎ユリ子（鳴門市） 片山 玲子（名西郡）
多田 常子（三好市） 富野 滋（板野郡）
鈴木 常治（三好郡）
○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 2021年4月30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

組合員5156名

新しい病院も開院し、お祝い申しあげます。

近くに住んでいる私たちにとって心の支えとなっています。

ペンネーム もみじさん

新病院で安心、安全にお世話になっていきます。歯科も受診しております。機関紙のクイズ、楽しく答えを考えさせていただきます。

渭北支部 武田 恭孝さん

おたより・うちんぐではん大募集!!

俳句、川柳、短歌、思い出話、私の趣味、健康法、特技、お写真、絵手紙、ご自慢の料理などなんでも構いません。

掲載させていただいた方には
図書カード500円分をプレゼント!!

応募は7ページの健康クイズ★応募要項をごらんください。みなさんからのおたよりお待ちしております。



文芸コーナー

俳句・短歌・川柳など

○新しく大きくなったとほほ笑む

は大栗清實医師初代の所長

○手作りで餃子を包む友達は七才で日勤がある

○忍者好きくノ一好きの日本人何の造作も無くてマスクを
海部支部 藤井 利一さん

徳島健康生協初代 発起人・元理事 西木秀治さん逝く

96才と言う長命でしたが、先日お亡くなりになりました。西木さんは丁度健生病院のお隣に住まわれていて、長い間健康生協の総代会などに参加され、大きなお声で意見を出されていきました。西木さんは健康生協を設立される時の発起人の一人で、設立以来理事や総代としてずっと関わられ、ご意見番として組合員の皆さんの中で名を馳せました。

またお一人健康生協の歴史をかたれる方がお亡くなりになったことについて心よりお悔やみ申し上げます。

元徳島健康生協・事務局長 石川



勝浦町生名 生名桜まつり 渭東支部 中山馨さん

うちんぐではん

じゃがいもと キャベツのおやき

【材料】

- じゃがいも 2個(300g)
- キャベツ (千切り) 2枚
- チーズ 30〜40g
- 片栗粉 大さじ2
- 小麦粉 大さじ2
- 卵 1個
- 塩コショウ 少々

【つくり方】

- ①じゃがいも、キャベツは千切りにします。すべての材料を混ぜます。
 - ②ボールにおやきの材料をすべていれ混ぜ合わせます。
 - ③油をひき、両面を焼き色がつくまでじっくり焼きます。
 - ④器に盛ります。
- そのまま食べてもいいし、お好みでポン酢か、めんつゆ+マヨネーズをつけても美味しいです。



ペンネーム ももさん