Health and life 548号

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10月末日現在

44.816人 ◆組合員数 ◇出資金 1,344,744,995円

もので2年近くが経過しようとし

スが世界的に注目されてから早い

ています。

発行所 発行責任者

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

せんか。

た。

みなさま体調は崩していま 昨年2月にコロナウイル

冬の到来を感じる季節となりま

コロナウイルスって?

ます。 特効薬ではないけれど効果が期待 からない。どうなるのか…。と思っ ワクチンもないし治療薬もよくわ できる薬もいくつか承認されてい 方が2回接種を終了しています。 り、ワクチンの開発により多くの ていませんでしたか?今年に入 最初は得体の知れない感染症で

しよう。 波の徳島県における感染者数は では、 650名に対し亡くなられた方 たとえば、 ワクチンの効果はどうで 第1波から第

> は 63 名 の感染者数は約1630名に対し しょうか。 現れているといえるのではないで 結果から見るとワクチンの効果が 第5波では60代、 死亡者は2名。 感染者は激減しています。この (10月15日現在)。 年齢別の感染者は 70代、 80代の方 第5波

考えてみましょう 緒に

らも飛沫感染対策と接触感染対策 の違いはあるのでしょうか。どち られていました。 エンザの対策として広く呼びかけ 時の手洗いも重要です。 用が必要です。 が必要で感染対策はよく似ていま 旬頃から例年流行が見られるイン コロナが流行する前からインフル 接吸い込まないためにマスクの着 フルエンザウイルス感染症に対策 に浴びせないように、 コロナウイルス感染症と12月下 咳やくしゃみのしぶきを相手 外出先からの帰宅 もしくは直 これらは

種することをお勧めします。 のでインフルエンザワクチンも接 クチンは現在接種が始まっていま クチンは2回接種を多くの方が終 す。どちらも発症を予防する目的 ノルエンザは全く違うウイルスな ぐ目的があります。コロナとイン 了しています。インフルエンザワ 先にも述べましたが、 感染したとしても重症化を防 コロナワ

い生活を送るためにみんなで力を 対策を続けましょう。 そうですが、自分自身そして大切 合わせて頑張りましょう。 な人のために私たちができる感染 みんなが健康に 窮屈な生活がもうしばらく続き 明るい未来のために

徳島健康生活協同組合 徳島健生病院 看護部 楽しく明る

感染管理認定看護師 野上由起子 さわやかな気分になれる」と参加 体操をした後は、「体が軽くなり、 も気軽に声をかけて誘っています。 に始めることができ、知り合いに

しているみなさんに喜ばれていま

人ではなかなか続かない運 みんなでわいわい取り組む

始めた当初は□人以上でやって

高齢化もあり最近は

楽しく継続できています。

つぶやきコーナー

コロナに負けず、寒さに負けず、

年末を乗り切ろう。私は毎日1万歩を目標にウォーキングをがんばります。

西部支部

N・Tさん)

元気に

私たちの班をご紹介します!

加茂名南支部〉

体

教

室

期もありましたが、5年以上続け ながら楽しく体操をしています。 ています。始める前に血圧を測っ コロナの影響で少しお休みした時 ンターで百歳体操をしています。 3水曜日に加茂名コミュニティセ を聞いたり、おしゃべりしたりし たり、久しぶりに会う仲間の近況 百歳体操はイスに座ってするの 加茂名南支部では、 毎月1回第

参加者が減っています。興味のあ なると言われています。 力アップや閉じこもり防止、 イル予防、認知症予防の効果にも る方はぜひ参加してくだいね。 コロナの影響で、たくさんの活

動を続けていきたいと思います。 今後もコロナに負けず、楽しく運 が中止や延期になりましたが、

加茂名南支部運営委員会



配もなく安心です。また、激しい 運動ではないので、だれでもすぐ

簡単にできるし転倒などの心

役に立てるように頑張ります。 鏡を導入しトレーニングをして参 思いから健生歯科でも歯科用顕微 も多く残すことができればという 界で広まっていきましたが、その 明に視認した状態での治療を可能 バージョンで、 従来では抜歯していた歯を1本で 歯科治療に保険導入されています。 有効性が認められ、今では一部の 費(自由)診療を中心に歯科の世 にしてくれる装置です。従来は自 トで照らすことで、はっきり、 イントを拡大し、かつ強力なライ 歯や歯肉のピンポ 肉眼では到底見る

堠 健

健生歯科の医療機器の紹 健生歯科 増田 貴大

科の医療機器の紹介をします。 田貴大と申します。今月は健生歯 生歯科で歯科医師をしています増 組合員の皆さんこんにちは。

筋

理科の実験でミジンコなどの観察 り顕微鏡です。組合員の皆さんも、 でしょうか?まさに、それの歯科 に使用した経験があるのではない 歯科用顕微鏡(マイクロスコー について話させていただきま 歯科用顕微鏡はその名の通

製造から3年以内に薬の 射の条件)で保管した場 環境(温度・湿度・光照 の状態で一定範囲の保存 います。 の記載が義務づけられて れる可能性のある場合に あるのはご存じですか? 有効成分の品質が損なわ るのと同様に、薬にも期限が食品に賞味期限や消費期限が 使用期限や有効期限 ただし、未開封 に期限はあるの?

れています。

の再利用は避けてくださいね。 ししていますので、 自己判断で

封した場合や一包化調剤の場合

期日までの品質は保証

合の期限であるため、開

れません。 たとえば、 から出されており期限 処方される薬は、外箱 以内の使用が目安とさ たとしても開封後半年 方期間内に飲みきるこ れる場合が多いかと思 が判らない状態で渡さ います。薬局では、 とを前提にお薬をお渡 市販の瓶入りの 期限が先であっ 病院から

骨粗鬆症の話

徳島健生病院 整形外科 峯田 和明 要となったり、元の場所に戻れな くなったり、

科長

だきます。 ― ズの連載は終了とさせていた 今回の号で一旦、 骨粗鬆

ます。 迷わずに 心に診療しているかと聞かれると 私は整形外科医師として何を熱 「骨粗鬆症診療」と答え

という事実に気が付き始めまし の生活活動レベルが元に戻らない ら教科書通りに治療したとして を治すことに真剣に取り組みまし ようになり、 2015年から骨折診療を行う しかしながら、 せっかく退院しても介護が必 骨は治ったとしても患者さん もちろん最初は骨折 骨折はいく

症シ

2016年からはそのような意識 折をただ待って治療することより 真剣に取り組んでくださっている 組むようにもなりました。 のもとで、骨粗鬆症診療に取り組 要だという意識が強くなりました。 多くの患者さんが骨粗鬆症診療に などを立ち上げて院内全体で取り は骨粗鬆症専門外来や対策チーム んで参りました。2019年から ことを感謝しています。 そこで、整形外科医師として骨 骨折をさせないことの方が重 現在は

なら骨粗鬆症診療は見える敵 ては苦痛でしかありません。 骨粗鬆症診療は患者さんにとっ と闘っている訳ではなく、

さいということです。

長らくご

愛読ありがとうございました。

ので骨密度健診にいらしてくだ

いていない方が多くいると思う

まだ骨粗鬆症に気付

短縮につながるものなのです。 くなってしまう患者さんもいまし 者さんが多いことにも直面しまし 骨折診療中に合併症などで亡 骨折は健康寿命、生命予後の 再度骨折して来る患

ないので、できるだけ続けやす らです。骨折のない豊かな て診療を行っています。 ていくことが私の役割だと思っ い治療を提案し継続に結び付け を送るためには、老化に打ち勝 骨粗鬆症の原因の主は老化だか な答えを返しています。 つ質問には「一生です」と残酷 つ骨粗鬆症治療は必須です。 つまで続けるのですか?」とい 苦痛な治療は長く続けられ それは 生

ます。 えないが 嫌気がさしてくる方がいるのも をしてくださっている患者さん 毎日薬を飲むだけでも大変です 承知しています。 もいます。 ようにしていく治療だからです。 注射に通ったり、 いつまで続くのだろうと 敵 (骨折) 本当に大変だと思い に遭遇しない 自己注射

外来で「骨粗鬆症の治療は

案

骨密度健診

。最新の測定機器を使用し、10分程度 で簡単に測定できます。

の患者さんに感謝しているとい 粗鬆症に向き合っているすべて

最後に、

私が言いたいのは骨

- 。従来の機器より被ばく量は極めて少 なく高精度な測定ができます。
- 。骨の強度を「骨密度」「骨質」から合 わせて、より正確な測定ができます。

骨密度健診については健診センターにお問い合わせくだ さい。

¹粗しょう症外来

木曜日 9:00~12:00

当院では骨粗しょう症外来を設けています。骨粗しょう症は自覚のない病気です。少しでも不安のある方は、一度受診されることをおすすめします。

要予約

徳島健生病院 088-622-7771 (代表) つぶやきコーナー

語る

田舎暮らし始めました。通勤がしんどいです。

認知症対談が実現しましたので、その模様を記事とさせていただきました。 伊賀達郎と徳島市地域包括支援センター(以下包括)の川添圭子氏との 今回は「認知症と向き合う」の特別編として徳島健康生協(以下健生)の

き、ありがとうございます。 氵引川添:こちらこそお声がけいただただきありがとうございます。伊賀:今回は出演をお引き受けい ただけ ついて取り組んでいる内容を教えいのですが、包括さんが認知症に伊賀:ではあらためてお聞きした を地域の皆さんにもっと知っていの企画をきっかけに認知症のこと ればと思っています。 いただ 今 回 い

川添:はい、まず包括には認知症 てくださいますか? そのうちの1 人が私なの

> した。についてのブックフェアを行いまえば今年は市立図書館でも認知症 普及啓発活動をしています。ですが、今年は主に認知症の

川添:FMびざんのある川添:FMびざんのある ことを?

今年は主に認知症の理解・ たと

伊賀:他に具体的にはどのような

サポーター養成講座ですね。これあとは伊賀さんもご存知の認知症 員さんや市役所に配布しています。 添:FMびざんのある番組にお おれんじ新 して民生委 の認知症の

> ありますね。は月2回ほど、 伊賀:

きたおれんじ新聞とは?しましたね。懐かしい! 以前川 い

認知症カフェの日程などを掲載けど、認知症啓発に関する行事川添:私が作ってる新聞なんで います。 私が作ってる新聞なんです

伊賀:ご自分で作られて

川添:認知症サポ ころで健生さんではどのような活 をしない 普及啓発が不十分なので啓発活動 で18000 動をされているんですか? まだまだ認知症の理解についての といけない現状です。 人を超えていますが、 タ が徳島市

各方面から依頼が

とも合同企画 ま出て

認知症啓発に関する行事や いるんで

て

すね。 下がります…。 川添さんのご尽力には頭が

談 徳島市地域包括支援センタ

圭子

川添

だったり、認知症カフェの開催に内容は症状に関する問い合わせ川添:1日に数件は寄せられます。 にわたりますね。 関する問い合わせだったりと多岐

人の活躍の場を創出したりしていまた、家族の会主導で認知症ご本認知症パネル展を開催しました。 はどんな団体さんがありますか?関する取り組みをしている団体にれてますね。ところで、認知症に ます。 ね。 イマ 川添:代表的な団体は「認知症の れてますね。ところで、認知症に伊賀:やはり包括さんは頼りにさ のですが、 私はそこの世話人もしている - 月間にはふれあい健康館で 今年の9月のア ルツハ

川添:そうですね。街中にますね。と地域の皆さんの安心にもと地域の皆さんの安心にもの知症のことで相談する失い。 会もあるんです きも繋がり ね。

街中に認知 症

> **川添**:認知症カフェは固有名詞のでしょうか? はカフェ」という言葉が登場してたカフェ」という言葉が登場していますが、どんな活動をされていいますが、どんな活動をされていいますが、どんな活動をされてい ず開催しているところもあります。 ところもあり、 カフェのような気軽に相談できる コロナ禍でも変わら

でいろいろな情も登場します。 ています。 ころもあります。本人交流やプチ研修会やレクも行って、 「ミックスカフェ」のような名前で います。 いろな情報交換をしたり、 人同士が交流したり 内容は参加者同士 (人交流会で認 いると

りですね。たちの癒しにもなる、素敵な集またちの癒しにもなる、素敵な集ま

て 川添:もちろん! ができないか思案しています。 伊賀:私も認知症の記事を掲載し 近はこのご時世ですのでオンライ川添:そうなんです。ちなみに最 た相談に乗ってくださいね。 ンカフェができたりもしています。 いるので、 そんな集まりの企画

さんから一言お願いします。 伊賀:最後に地域の皆さ 認知症を過度に恐れ んに川添

でめ川す。 るヒントが早めに見つかることにということは認知症とともに生きです。誰かとつながれる場を持つ 繋がります。 正しく理解することが大切 ない

せる街を、 ください。 認知症になっても安心して暮ら みなさん きっ も想像して と誰 もが 24

2. 自分の力を活かして、大切にしたい暮らしを続け、社会の一員として、楽しみながらチャレンジしていき ます。

3. 私たち本人同士が、出会い、つながり、生きる力をわき立たせ、元気に暮らしていきます。

4. 自分の思いや希望を伝えながら、味方になってくれる人たちを、身近なまちで見つけ、一緒に歩んでい きます。

5. 認知症とともに生きている体験や工夫を活かし、暮らしやすいわがまちを一緒につくっていきます。

慰知症とともに生きる希望宣言

1. 自分自身がとらわれている常識の殻を破り、前を向いて生きていきます。

ください ていますので、いつでもお声が達は皆さんの声を聞きたいと思暮らしやすい街だと思います。 ます。 と思っなす。私

İt

くださった皆さんにも個人で取り思います。今回この記事を読んでへの糸口を見出すことが大切だと 気に、向き合うことにつながれの私たちの記事で認知症という 組めることが必ずあります。 多くの団体が手を取り合い、 団体で解決することは不可能です。 知症における地域の課題は一つの伊賀:ありがとうございます。認 で , れ う ら ば 病 回 解決

で見守: (**)

(徳島健康生協

U・Gさん)

はないかなどの見守りにご協力いいか、エアコンは動きっぱなしで新聞がポストにたまりすぎていな 川添:健生さんから包括の方にも ただいています。 るのと、組合員の皆さんの目知症の基礎知識の記事を書い:機関紙「健康と生活」に私 り活動がされて いますね。

ありますね。 包括さんには本当に

見守りの情報をい

ただい

たことが

ら認知症に関する連絡はどれぐら 伊賀:はい。 い寄せられるんですか? お世話になっています。 各方面か

出典 日本認知症本人ワーキンググループ

徳島健康生活協同組合

賀

達郎

回からも します

徳島健生病院回復期リハビリテーション病棟~

2021年6月より管理栄養士が回復期リハビリテーション病棟に専任 配置されるようになりました。これは回復期リハビリテーション病棟で リハビリを行う際に、適切な栄養量が提供されていなければ体重が減少 したり、リハビリテーションの効果が出にくくなってしまうためです。

管理栄養士は、1人1人の栄養状態や食事量、体重の変化などを確認し、

栄養管理計画を作成、食欲がない方にはお話をお伺いして嗜好に合った食べやすい食事内容へ変 更します。栄養管理計画は個人の状態に合わせて定期的に見直しを行い、退院後の食事について 一緒に考えていきます。

回復期リハビリテーション病棟に入院されている患者さんの栄養状態は必ずしも全員が良好で はありません。そのため早い段階から、できる限り栄養状態を回復して退院につなげることが求 められます。また入院目的の1つである日常生活動作向上のため、全身状態改善やリハビリテー ション効果の向上につなげられるような栄養管理計画を立てる必要があります。

まだまだ管理栄養士が関わりはじめたばかりですが、今後もチームの一員として多職種と連携 し、栄養面から少しでもサポートできるよう取り組んでいきたいと思います。食事や栄養のこと でわからないことや気になることがあれば管理栄養士にお気軽にご相談ください。

り生活が続き、運動不足で手足が

多田

/暮らしをされていたのに巣ごも

弱り認知の進む場合もありました。

幸い利用者さん近辺から感染者が チン接種を受けてからも同じです 毎回気を張って努めました。ワク

出ることはありませんでした。一

■食養科 田尻 有紀 ■

ることがあればと思っています。 はないのでご家族から連絡を貰え 崩し入院されました。ヘルパーで いたのですが、この一年で私の 退院されたか施設に入られたかと ないと病院に様子を聞くこともで 伺っていた三人の方が突然体調を えなくなり認知も進んでいて、 もらい家に行きました。 心配しながら、またお手伝いでき きず会えなくなってしまいます。 毎回顔を見るまでハラハラして たとケアマネさんから教えて が有償ボランティアだとい 数年来の利用者さんが退 耳が聴る

い合わせ 健康づくり事業部

088-652-7283

しいと思い活動しています。 色々ありましたが、今では思い出 鍵を開けてもらえないことなど 手伝いは終了となりました。 万たちのお役に立っていればうれ です。この活動が出逢いのあった 時間くらいかけて二人で行って 以前

残念がりましたが、この方へのお うことを理解してもらえなくなっ てしまいました。ヘルパーさんは

ろ配りがとても必要です。

手とて」の活動をするのはここ

ナ感染症に対処しながら

に欠かせないボランティアなので

身辺介助や家事の補助はその方

んな活動があるの?

- 窓ふき ●草抜き ●お掃除
- りお花の水やり ●犬の散歩
- ゴミ出し ●花壇手入れ
- ●安否確認 ●洗濯
- ゴミの分別と
- 話し相手
- ●受診介助 ●買い物付き添い
- ●その他ご相談に 応じます



家の片づけや風呂 の掃除などもして

くれるの

支えあう会です。「手とて」は有償

償

 \bigcirc

か

たちで

(1単位30分程度

300~500円

(徳島健康生協 Aさん)

つぶやきコーナー

毎日ふかふかのベッドで寝られて、

快適すぎて困っています

9月の経営状況

一致で承認議決しました。

9月の経常剰余は587万円

の

予算目標を404万円上回

会開

-度累計

23 2 0 回 班 班

T 度 累 計

90

3 主な議決事項及び重要な報告事 徳島健生病院 事 奨学生受給 徳島健生病院 ついて、全員 について、全員)ました。 <u>会</u>は11 月23日に 内容変更 ·CT保守点検に M R I 致で承認議決し 致で承認議決 開 催 保守点検

事会だよ

され

ま

項

2021年 回答書の方向 の文書作成委任の件につい て、全員 一致で承認議決し ・秋闘要求書に対する]性と常務理事 東請に ま

算目標を1405万円上回りました。

事業収益は3億8736万円で予

事業費用は3億8023万円で予

昇目標を1086万円上回りまし 9月の組織活動の到達状況

仲間づくり

9月

出資金増資

9月

3344万円

4

T30人

一度累計

, 6 4

方円

9月

◎募集職種・募集要項、オンライン (WEB) 説明会などは随時更新し ています。詳しくは、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。

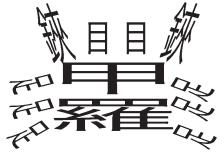


*** お問い合わせ先 ***

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



〈問題〉漢字で何かを表わしています。さ て、何でしょう?



★425回の正解と当選者(39名)(応募者39名 正解39名) 〈正 解〉無人島

〈当選者〉敬称略

栗尾 靖子 (徳島市) 太田小夜子 (名西郡) 蔭山 啓子 (徳島市) 仲野美紀子 (板野郡) ペンネーム またちゃん

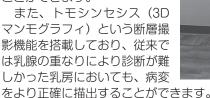
- ○当選者には図書カード500円分をお贈りします。
- ○当選者発表の際に匿名希望の方はペンネームをそえてお送りください。 ★応募要項
- ハガキもしくは電子メールに①クイズの答え②住所③氏名④組合員 番号⑤機関紙に対するご意見や近況を書いて送ってください。 読者だよりに掲載させていただくことがあります。(ペンネームも可)
- 2. しめきり 2021年12月31日
- 3. あて先 〒770-8547 徳島市下助任町4丁目9番地 徳島健康生協本部 メールアドレス kenkoutoseikatsu@kenkou-seikyou.com

徳島健生病院マンモグラフィ装置のご紹介~

徳島健生病院には乳房X線撮 影装置「AMULET Innovality」 を導入しています。

これは最新のデジタル式マ ンモグラフィ装置で高感度の フラットパネル型ディレクタ (FPD) を搭載しています。従 来の装置と比べて高画質で低線 量を両立しており、今まで以上 に診断に役立つ画像を撮影する ことができます。

マンモグラフィ)という断層撮 影機能を搭載しており、従来で は乳腺の重なりにより診断が難 しかった乳房においても、病変



近年、乳がんの発生率が増加傾向にありますが、早 期発見できれば完治も見込める病気です。そのために は視触診だけでなく、マンモグラフィを併用した検診 をおすすめします。

徳島健生病院では乳がん検診は下記の3パターンを 準備しています。



視触診+マンモグラフィ ⇒ 5,100 円 **(組合員価格 3.570**円)

視触診+乳房エコー ⇒ 6,960 円 (組合員価格 **5,100**円)

視触診+マンモグラフィ+乳房エコー ⇒ 9,170 円 (組合員価格 **7.130**円)

- ※BコースとCコースの場合は要予約となりますのでご注意 ください。
- ※組合員への加入は即日加入できますのでお気軽にお声がけ
- ※配口具 (37,000) (37,000) (7,



眉山 乗った記憶があります。 た時にはスカイランド眉山はもう 後しばらく徳島を離れ、 懐かしの徳島の「スカイランド 写真のリフトは高校の遠足で の写真、 懐かしく拝見しま 帰ってき 高校卒業

吉見 優美さん ありませんでした。少し残念でし

歯と健康本当に大切なことですね。 自身のことのように思いました。 私は「お口ぽかん」を読んで自分 本当に油断してしまいがちですが マスクをしていると口の周りが 多 田 常子さん

ます。 さんも安心して生きられることと 私も同感です。 記事を読んで、 合診療をされるドクターが居られ 新しい専門分野「 かかりつけ医としても患者 人を診る医者も必要と思い 特に開業医の先生の中に総 書かれている通り 幅広い領域にまた 「総合診療」 \mathcal{O}

> 思います。嬉しいニュースありが とうございました。

ペンネーム モエ子さん

と1時間20分の間にみっちりと組 の運動は無くなりましたが、 の動きが少しでも良くなるように 前のようには、頭の体操や揃って せていただいています。コロナの 楽しみです。 ましていただいています。とても んでくださったリハビリに取り組 火・金のデイサービスを利用さ 個人

杉本 操さん

徳島市

昭和42年頃、夜中の猛烈な風雨の 部床上)に見舞われていました。 あくる朝、徳島市内は床下浸水(一 目登山口付近。 この写真は、 台風の年数は定かではないが、 徳島市城南町一丁

新たにできた趣味の作品、

中山

ちんくごはんのレシピを募集しています。その他、俳句、



馨さん

コロナ禍での私の健康法、

待ちしております。

ード500円分をプレゼン



材 料

ピザ用チーズ じゃがいも (フライパン26㎝ ひとつかみ 1枚分) 3個

バター

塩コショウ

川柳、思い出話、お写真、絵手紙などなんでも構いません。 掲載させていただいた方には

−ジ健康クイズ★ 応募要項をごらんください。 みなさんからのおたよりお

(つくり方)

②ボールにじゃがいもとピザ用 ①じゃがいもをー~2ミリくら らさない) なぎとなるので絶対に水にさ いの千切りにする。 (じゃがいものデンプンがつ

③フライパンにバターをひき: ぜる。 ②を入れる。 チーズ・塩コショウを入れ混

⑤裏返して同じようにして出来 ④丸く整えたら、フライ返しで フライパンに押し付けながら

上がりし

ペンネーム はるちゃん