

Health and life

健康と生活

549号

2022

1

(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11月末日現在

◆組合員数 44,963人
◇出資金 1,347,595,995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>

あけましておめでとうございます



新しい年を迎え、組合員の皆さまにご挨拶を申し上げます。

昨年は新病院開院に続き、別館（旧東館）の耐震工事、療養病棟の開設、本部機能の移転などができました。組合員・地域住民の皆様のご協力に、心より感謝いたします。また、新型コロナウイルス感染症の影響による受診控えや混乱、地域組合員活動の制限など経営的な面と医療福祉生協としての活動においては、課題が残る年でもありました。

今年は、地域のいのちと健康を守る拠点として新病院をはじめ各診療所や在宅部門にて一層、医療内容や接遇・質の向上をはかる年としたいと考えています。コロナ禍で明らかになった社会保障などの不備に対しても取り組みを強化したいと考えています。

職員一同団結して頑張りたいと思いますので、今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

徳島健康生協 理事長 児嶋誠一



「鳴門のわんわん風」 渭東支部 中山馨さん

つばやきコーナー

家庭菜園でたい肥のみで大根を栽培しました。みんなに喜んでもらえました。

(田島春日支部 Kさん)

元気に
いきいき

健康づくり

私たちの班をご紹介します!!



〈渭東支部〉

渭東支部は、毎週木曜日に沖洲の県民プラザで百歳体操をしています。

コロナの関係で昨年は四月二十二日から五月二十七日の間だけお休みしましたが、ずっと続けてきました。参加者は、最近はお六名から八名です。

県民プラザが開いている間は続けられています。



無料で会場もスクリーンも貸してもらっているので、参加費は無料です。



内容は、最初にストレッチ体操をします。次に百歳体操をし、最後に「北国の春」と「ブンド」節の演歌で体操をして終わります。

百歳体操

操を始め、早、五年がたちました。最初は参加する人も多かったです。

たのですが、コロナの関係で参加者が少なくなりました。でも、続けていることといつまでも元気でいられるのだと思います。



渭東支部 山本市江

歯と健康



「なぜ、定期検診が必要？」

健生歯科ならと 歯科医師 池田 将英

歯科医院から定期検診の案内が来たとき、つい「どこも痛くないのに面倒くさいな」と思うことはありませんか？

今回は、なぜ歯の定期検診が大切なのか、その重要性についてお話しします。

■定期検診が大切な理由

歯が痛くなったり、歯ぐきから出血するなどの異常が出ると歯科医院へ自ら足を運ぶ方がほとんどです。しかし痛みなどの異常がなければ歯医者へ行くことはそうありません。

ご自身では気づかない異常が歯や歯ぐきなどに起こっている、自覚症状を感じた時点では既に症状が進行し、場合によっては抜歯などになってしまうことも考えられます。

歯の定期検診では、自分では気づかない歯や歯ぐきの異常はないかどうかを歯科医師がチェックします。もし異常が発見されても早期治療を行うことができるため、金銭的にもそれほど大きな負担がかからない場合がほとんどです。

定期検診を行うことで大きな治療にかかる費用や体への負担を考えると、定期検診を全くしない場合と大きく差が出るでしょう。何より、自分の歯でいつまでもおいしく食事ができることは何事にも代えがたいものがあります。

生涯ご自身の歯で食事を楽しめるよう、また体の健康を守るためにも、ぜひ定期検診の受診をお勧めします。



※薬の話は6ページに掲載しています。

徳島健生病院

骨粗鬆症外来

患者さんの声を紹介します。



東 啓子さん

私は、令和元年十一月五日に腰椎圧迫骨折で健生病院に入院することになりました。骨密度測定をした結果、骨粗鬆症であることがわかりました。

十一月六日から新しい骨を作るといふことで、いろんな薬物治療がある中、連日製剤（商品名 フォルテオ、テリバラチオBS）を腹部や大腿部に皮下注射を毎日、二週間投与することになりました。二週間の看護師さんの指導のもと自分でしっかりマスターできるようにしました。フォルテオパスポートに毎日記録しました。それと、サプリメントのネイチャーメイド（ビタミンD）を飲み始めました。

退院後は、朝食後にするようにしました。最初は二年も長いと思った注射でしたが令和三年十一月に無事終了することができました。骨密度は骨にセメントを注入しているのであまり気にしなくてもよいとのことでした。次にデノスマブ（プラリア）という薬物治療を行うことになりました。プラリアは、骨密度を増やし、骨折を起こしにくくするお薬で、六カ月一回、皮下注射をします。投与期間が長い薬剤です。この薬剤はカルシウム不足になる可能性があるためビタミンDを服用します。峯田先生は患者にできるだけ続けやすい治療を提案してくださります。

カルシウムを摂取する、適度な運動をする、日光浴をするなど強い骨を作るためには個人の努力も必要ですが、骨粗鬆症外来を受診して骨折しないようにしていきたいです。峯田先生のアドバイスに感謝。

どのように病気と向き合い、どのようなことに
気をつけて生活を送っているのでしょうか。



齋坂佐恵子さん

骨粗しょう症外来を受診するきっかけは、六十歳になったのを記念して、いつもの特定健診のかわりにプレミアム脳ドックを受けたことでした。二十余年骨密度の検査をしていないなあと思ったので、豪華にしたついでに計測してもらいました。結果を健診センターの人が見て、骨粗鬆症外来を受診するよう勧めてくれました。自分では同年代と比較した値は少し少ないだけだなと思いましたが、峯田先生に若い人と比較した方をみなければいけない、脊椎正面と大腿骨の骨密度が両方とも七十五%しかないと言われショックでした。（正常値は若年の八十%以上）このままでは骨がスカスカになって骨折しやすくなるので今のうちに治療を

始めましようと言われました。それからは三カ月に一度受診し、毎月骨粗鬆症とビタミンDの薬を飲んでいきます。骨密度も少しだけアップし、峯田先生にはこれですとキープしたら大丈夫だよと言っていただけでした。適度な運動は効果があるので、毎日夕食後、夫と二人でウォーキングをしています。一時間くらい歩けばベストなのですが、無理なく続けられるように約三十分程度で、気分がのった時には少し遠くまで歩くように心がけています。

また、健康生協のほたる班で月1度ですが、地元の公民館で集まって、まず健康チェックのあとDVDを見ながらストレッチをしたり、リズム体操を楽しんでいます。コロナのため実施できないこともありましたが、再開できてよかったです。以前は体操の後、歌を歌っていましたが、今はコーラスは許可が下りていないので、一日も早いコロナの終息を祈っています。

つばやきコーナー

体調が本調子でなく運営委員会でもでられなくてみんなに会えず寂しいです。

（田宮春日支部 Nさん）

つぶやきコーナー

来年も元気に健生の班会とカーブス通います。

(板野支部 M・Mさん)

つぶやきコーナー

二人目のひ孫が生まれました。早速健康生協に新加入しました。

(田宮春日支部 丁さん)



つばやきコーナー

自分の健康とペットの健康も大事にする年にします。

理事会だより

理事会は11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、奨学生承認の件について、全員一致で承認議決しました。
- 2、2021年冬季賞与の銀行借入について、全員一致で承認可決されました。
- 3、2022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。

【10月の経営状況】

10月の経常剰余は1023万円の赤字で、予算目標を3154万円下回りました。

事業収益は3億9148万円、予算目標を668万円下回りました。

事業費用は3億9921万円、予算目標を2445万円上回りました。

【10月の組織活動の到達状況】

・仲間づくり	10月	108人
・年度累計		538人
・出資金増資	10月	426万円
・年度累計		8067万円
・班づくり	10月	1班
・年度累計		5班
・班会開催	10月	57回
・年度累計		263回

訂正とお詫び

12月号理事会だよりの理事会開催日に誤りがありました。正しくは10月23日です。訂正しお詫びいたします。

徳島健生病院
日曜健診のお知らせ

徳島健生病院では、仕事の都合や家事、育児、介護などで平日に休みを取りにくい方でも健診が受けられるよう、日曜日も健診を行っています。事前予約制で人数に限りがあるので、定員になり次第締め切りとさせていただきます。お早めに健診センターまでお問合せください。

(088-622-7847 お問い合わせ時間 平日13:00~17:00)

要予約

健診予定日：1月16日 8:30~

職員募集のお知らせ

◎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

第428回

健康クイズ

〈問題〉下の数字は何を表わしているでしょう？

44444
4444

ヒント：食器

★426回の正解と当選者 (33名) (応募者33名 正解33名)

〈正解〉みかん

〈当選者〉敬称略

松岡 充子 (徳島市)

山下 五月 (小松島市)

後藤 信之 (徳島市)

ペンネーム ツツちゃん

原田ヒロエ (徳島市)

○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 2022年1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

1つずつでは問題ないお薬でも、お薬とお薬の組み合わせ、またはお薬と食品の食べ合わせによっては、よくない影響が出る組み合わせがあります。この影響を相互作用といい、注意して防がなければなりません。

相互作用で起こることとして、お薬の効き目が強くなりすぎたり、逆に効き目が弱くなり、病気を治す場合、薬の飲み合わせについて

薬の話

徳島健生病院 山崎 遥

しにくくなったり、まったりします。薬剤師は相互作用を防ぐため、処方箋をよく確認するだけでなく、過去の薬歴やお薬手帳にかかれた情報を確認しています。お薬手帳をお持ちでない場合や記録されていないお薬がある場合は、薬剤師にお知らせください。



(板野支部 東 大仁さん)

診療時間表

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

都合により変更となることがございます。
詳しい医師体制表は健生病院の窓口でお渡しすることができます。

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

詳細はお電話でご確認ください。

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 第1、第3のみ診療
14:00~17:00

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・暮らし」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
①午前 9:00~12:30	午前	午後	午前	午後	午前
②午後 15:00~18:00	午後	午後	午後	午後	午後
※木曜日のみ17:30まで	○	○	○	○	○

※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
①午前 9:00~12:30	午前	午後	午前	午後	午前
②午後 16:00~19:00	午後	午後	午後	午後	午後
※木曜日午後の内科診療は休診となっています。	○	○	○	○	○
				隔週（午後）眼科	

※2020年8月1日より火曜日診療を休診しております。

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

	月	火	水	木	金
①午前 9:00~12:00	午前	午後	午前	午後	午前
②午後 15:30~17:30	午後	午後	午後	午後	午後
金曜日（第3午前）呼吸器 △火・木曜午後は訪問診療	○	○	△	○	○

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

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

※第4土曜日午後休診

【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
①午前 8:50~12:00	午前	午後	午前	午後	午前	午後
②昼間 13:30~14:30	午前	午後	午前	午後	午前	午後
③午後 15:00~18:30	午後	午後	午後	午後	午後	午後
△土は15:00~17:00 ※毎週木曜10:00~11:30 乳児健診	○	○	○	○	○	○

◎在宅医療・介護のご相談は…

- 健生在宅ケアセンター
- 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
- とくしま健生訪問看護ステーション
- 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
TEL 088-653-1855
TEL 088-622-0371
TEL 088-622-8102
TEL 088-622-9858
TEL 088-602-4777
TEL 0883-76-3716
TEL 0883-76-6455
TEL 0883-72-1011
TEL 0883-76-3703
TEL 088-675-3166

FAX 088-653-8477
FAX 088-622-3637
FAX 088-653-8477
FAX 088-622-3635
FAX 088-602-4778
FAX 0883-76-3713
FAX 0883-76-6456
FAX 0883-72-1011
FAX 0883-76-3711
FAX 088-675-3167

組合員ひろのぼろぼろ

読者だより



作った文机 孫二人が仲良く使っています

古稀の手習い 大工

40年前に父の遺したカンナやノミを再生して物干台・脚立・道具箱と身近なものを作り始めました。夜目が覚めて眠れないとき、辛いことや、寅さんじゃないけど、恥かしいことを黒い雲を払うように、日中やっている作業の続きが自然と頭に入ってきます。ですから大工の真似事に熱中することは、快眠、つまり健康法のひとつになっています。

阿南市

近藤 秀敏さん



徳島市 小林 信子さん



徳島市 内田 美代子さん

健康生協の加茂名南支部は11月20日午前9時半から健康ウォークを再開し、20余人が参加。球場周辺、良い天気恵まれ、眉山山麓を歩き、途中社寺を参詣、燃えるような真っ赤に染まった力エデを眺め休憩を取りながら、コロナ禍で中断していましたが、再開して2回目、ラクータで5キロの道のりを運転して初参加や、徳島新聞案内を見て楽しみにしていた夫婦など、和やかな約40分のウォーキングでした。

徳島市

篠原 隆雄さん

簡単クッキング

コク旨アレンジ

根菜汁

【材料】

(鍋サイズに合わせて適当に)
鶏肉・大根・人参・さつまいも・ごぼうなど、好みの根菜

適宜



懐かしの徳島「江川遊園地」吉野川市鴨島町

江川遊園地は吉野川遊園地の前身で、当時はボート以外に乗り物はなかったそうです。昭和44年に名称は吉野川遊園地に変更され、平成23年8月31日をもって閉園しました。

渭東支部

中山 馨さん



健生病院 管理栄養士

- ① 材料は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋にごま油を熱し、皮を下にして鶏肉を入れ塩を振って焼く。皮に焦げ目がついて鶏の脂が出たら根菜類を入れ、脂がなじむまで炒める。
- ③ だし汁を加え、好みの調味料で味をととのえる。
- ★うどんやそばを加えたり、焼餅を入れて雑煮にしてもおいしい！

ごま油 大さじ1
塩 少々

しょうゆ・みそなど 適宜
だし汁 適宜

【つくり方】