

Health and life

健康と生活

561号

2023

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。

2022年11月末日現在

◆組合員数 44,304人

◇出資金 1,280,737,395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-seikyoku.com>

2023

あけましておめでとうございませう

新年、あけましておめでとうございませう。
 昨年は、徳島県でもかつて経験したことがない新型コロナウイルスの感染拡大が拡がり、自宅待機や療養などで職員が減少する中、地域の医療・介護要求に応えるべく、日常業務と最大限のコロナ対応を行いました。そして、長期借入金返済初年度の予算も、達成できる見込みになっていきます。職員の奮闘や、可能な限り地域で組合員活動を行い、健康生協を支えてくださったみなさんに、心から感謝をいたします。

今年も新型コロナウイルスの感染拡大は継続しそうです。それに加えて、物価高騰による生活苦や経済的理由からの受診抑制がますます強まりそうです。誰もが安心して利用できる健康生協の事業所の役割がますます重要になってきます。

それに応えることができるよう奮闘しますので、今年もよろしく願っています。

徳島健康生協理事長 児嶋 誠一

助け合いネット「手とて」

問い合わせ 健康づくり事業部

088-6552-7283

みなさんのお力を貸してください。先日、中四国ブロック組合員活動交流集会在徳島でありました。私は、出雲医療生活協同組合の「キッズ運動スクール」の取り組みや、始まったきっかけについての発表を聞きました。「ミセンさんが地域への広報と場所の無償提供をしてくれたそうです。なぜ子どもに関わろうと思ったかという、子どもにとつての遊びとは、大人の仕事と同じ価値を持つと思ったからだそうです。

子どもは遊びの中で、自分の身体や動きの可能性、認知的・常識的な発達と、運動スキルを発達させる重要な手段であると話されていました。

- ・体験を通して、体と心のベースを作る
- ・「できる・できない」ではなく、「やってみる」
- ・自分たちが暮らしている地域に誇りと愛着を

ということを学びました。

私は学習を通して、「手とて」のボランティアの活動も保育所の子どもたちや保護者との交流が大切だと感じました。まずは、健生病院の近くの保育園との交流などをして、助け合いネット「手とて」の話をしてみるなど…。また、職員と組合員との話し合いの場を持ち、「手とて」の活動をどう繋げていくのか考えたいと思います。支援者もなかなか増えていかないのも現状です。

若い人たちに、興味を持ってもらうには、どうしたらいいのか、みんなで考える時期にきていると思います。良いアイデアがありましたら、教えてください。よろしくお願いします。「手とて」の活動の発展を願うためにも、「助け合いネット手とて」があつて良かったと思われるよう、みんなで考えていってほしいものです。

河見末子

歯と健康

歯科訪問診療について

健生歯科 歯科医師 増田 貴大

組合員のみなさん、こんにちは！歯科医師の増田です。今回は、健生歯科の歯科訪問診療について紹介させていただきます。

訪問診療はご存じの方も多いでしょうが、何らかの理由で通院ができない患者さんに対して現在、居住している自宅や施設、病院などへ赴いてベッドサイドなどで診療を行っています。

治療は、ベッドサイドで行うのですが、携行タイプのコンパクトな歯科治療機器があり、歯を削ったり、口の中に溜まった水や唾液を吸引するバ



キュームまで備わっています。

ひと昔前は、訪問診療で可能な治療は義歯調整、簡単な抜歯などごく限られていたように思います。今は、機器の進歩により訪問先でも様々な治療が可能になりました。

また、近年では治療ではなく、入院患者さんや高齢者のお口の中の清掃（＝口腔ケア）に注目が集まっており、その必要性を新聞、テレビなどで耳にすることも増えてきたように感じます。特に口腔ケアは高齢者の誤嚥性肺炎の予防に効果があることから病院など施設からの依頼が多くなっています。

皆様の身近でお口の中にトラブルはあるが通院が困難な方が居れば、ぜひ相談していただければと思います。

皆さんが今使っている目薬は、いつ開封したものでしょうか？

目薬にも使用期限があります。

目薬の容器に書かれている「使用期限」は、未開封の場合です。

開封後は、医療機関で処方された目薬の場合は1か月、市販の目薬の場合は3か月が目安といわれています。目薬によっては1回使い切りのもの、7日や10日が期限のものがあります。古いものを使い続けずにしましょう。いつ開封したのか覚えておくのは難

目薬の使用期限は？

薬の話

くるみ薬局 来宝 優希

しいので、開封した日付を書しておくといいです。

ただし、目薬

の容器に油性ペ

ンで直接書くのはダメです。

必ず付属の小袋に書くように

にしてください。また、目薬を

湿布や防虫剤、芳香剤の近

くには置かないようにして

ください。ペンや匂いの成

分が容器を通じて目薬に溶

け込み、目の刺激になることがあるため、ご注意ください。



生活に大切な目の健康

⑦ 目の外傷

どうする? その2



健生病院 眼科
西内 貴子医師

前回に続き、いろいろな目のけがについてお話ししましょう。

～やけどのとき～

火炎や花火、湯、はねた油がはいることがあります。皮膚のやけどや黒目白目のやけどでは水ぶくれやびらんがおこります。まつ毛や眉毛だけが燃えて、瞬間に目をつむり、大丈夫なこともあります。まず、まずはしっかり冷却水で洗い、30分くらい冷やしましょう。まぶたに布に包んだ氷をあてるのも応急処置の一つです。見え方もチェックしましょう。

* 転倒

～打撲～



よろけたり、つまづいたりして、家具や床、道路で打った場合は、顔やまぶたの皮下出血がおこり、目があかなくらい紫色にはれることがあります。高齢の方は血管がもろく、血液サラサラ薬などを飲んでいると、派手な出血になりやすいです。ちようどの角にあたらないう限り、眼球は大丈夫なことが多いです。手ですこし目をあけてみて、いつもくらいみえるか、二重にみえないか確認しましょう。みえていれば、翌日受診でも大丈夫です。紫色の皮下出血は黄色くなりながら、1～3週間ひくでしょう。

ただ当たったものが固く、目が各方向に動きにくい場合は目の周りの骨折のことがありますので、当日か翌日くらいには眼科受診しましょう。

* スポーツの場面で

打った場所が眉毛外側あたりの場合は、打撲の力が方向的に視神経に影響するので、急激な視力低下がおこります。1日以内の脳内手術が必要な場合がありますので、眼科救急の中でもとくに急ぐものです。

小児では、箸などを持ったままころんで、先が折れて、入ったままのことがあります。単なる打撲のようにみえても皮膚にキズがないか注意が必要です。

* 作業の場面で

のまわりの骨で止まるため、眼球への影響は少ないですが、小さなもの（ゴルフボール、ピンポン球、スーパーボール）は眼球を直撃すると、眼内出血や網膜剥離がおこることがあります。早く眼科受診しましょう。

くぎなどが作業中に跳ね返ってあたったときはスピードも速く、眼内に金属が残ったり、眼球破裂もおこす場合があります。できるだけ早く眼科受診しましょう。



いろいろな場面でのけがについてお話しましたが、いかがでしたか? 受傷して心配なときは当院眼科へご連絡ください。

つぶやきコーナー

4月からの電気代が怖いです。

(佐古支部 石澤ゆかりさん)

新年明けましておめでとうございます。1997年12月に健生阿南診療所の診療が始まって25年になります。2年前に前任の吉田全夫先生からバトンを受け継いだすぐは、地理も分からず大変でした。少し慣れるにつれ診療所の周りも、また訪問診療に出かけた先も空き家が目立ち、過疎が進んでいるのが気になります。こんな現状の中で地域医療を守っていくのは大変ですが、この困難な中でこそ民医連の真価が問われています。やるしか無い!今年もよろしく。

健生阿南診療所 林 和廣



西部診療所は、労災職業病の患者さんたちの強い要望で昭和60年に開設されました。

今では、井川町内の唯一の常設医療機関となっています。新型コロナウイルス感染症が収まらず、緊張したり、混乱したりの日々が続いています。何とか乗り切れればと思っています。組合員の皆様、住民の皆様からいっそう信頼されるように、がんばっていきたくと思っていますので、よろしくお願いいたします。

健生西部診療所 石川 長英



事業所からの
ごあいさつ

昨年も新型コロナの対応に尽力しましたが、コロナかどうかだけを診るのではなく、他の病気でないか?全身状態が悪くないか?などに気をつけて、診察・検査などを積極的に行っています。特に就学前のお子さまは、いろいろの病気で発熱することが多いからです。当院は、開院16年を迎え、発達障害・アレルギー(喘息・アトピー・鼻炎)の専門はもちろん、夜尿(おねしょ)、肥満、便秘、ヘルニア、頭痛、生理痛、ニキビなどの方も対応しています。ご紹介いただけたら幸いです。

健生きたじまクリニック 田中 宏実



健生病院の理念は、患者さんとともに安全・安心で信頼される医療を実践するというものです。理念とはすなわち使命です。コロナ禍の終息が見通せない状況で、体調を崩され病院にかかる方にも、病院で医療を提供する職員にも多大な負担がかかる日々ではありますが、そんな時であっても、地域の方々そして組合員の方々の健やかな暮らしを支えていけるように、理念に沿った医療活動を提供していきたいと思っています。良い年になりますよう。

徳島健生病院 佐々木 清美



組合員の皆様をはじめ、職員を含め昨年も健生歯科に一方ならぬご厚情を頂き感謝に堪えません。昨年はSDGsの真逆ともいえるロシアのウクライナ侵攻をはじめ、時代の針を巻き戻したかのような<反動>の1年でした。

今年も自分達に何ができるか足元を見ながら着実に頑張りたいと思います。

健生歯科 吉田 雅彦



新型コロナ感染は、世界中で600万人を超える人の命を奪っただけでなく、人々の暮らしに計り知れない大きな損失を与えました。このウイルスの出現には地球環境の変化が少なからず影響しただろうと考えられます。この1年、皆さんがコロナの災禍に打ち克って、一層健康で、活力のある生活になりますようお祈り申し上げます。

健生石井クリニック 樋端 規邦



新年明けましておめでとうございます。

昨年は、新たに女性歯科医師を迎え医療活動の充実を図りつつ、新型コロナウイルス感染症の対策も継続しながら、試行錯誤を繰り返した1年でした。感染の第八波がくる中、今年も感染対策を最大限に行い、患者さんと職員の安全を守りながら、必要な歯科医療の提供を続けていくつもりです。不自由をおかけしますが、職員一同努力していきますので、本年もよろしくお願いいたします。

健生歯科 児嶋 誠一



つばきコーナ―

職場の花壇にチューリップの球根を植えました。どんな色が出るか楽しみです。

(ペンネームのむらさん)

理事会だより

理事会は11月26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、看護奨学生への貸与金申請の件について、全員一致で承認議決しました。
- 2、慶弔見舞金規定の見直しについて、全員一致で承認議決しました。
- 3、徳島健生病院のオンライン資格導入費用について、全員一致で承認議決しました。
- 4、2022年冬季賞与の銀行借入について、全員一致で承認議決されました。

【10月の経営状況】

10月の経常剰余は2414万円の黒字で、予算目標を968万円上回りました。

事業収益は4億508万円で予算目標を428万円の超過しました。事業費用は3億7895万円で予算目標を569万円の超過しました。

【10月の組織活動の到達状況】

・仲間づくり	年度累計	10月	528人
・出資金増資	年度累計	10月	437万円
・班づくり	年度累計	10月	8367人
・班会開催	年度累計	10月	30回
・年度累計	年度累計	10月	33660回

お詫びと訂正
前号の「認知症と向き合う」記事内で代謝系理学療法士という記載がありました。が、正しくは「代謝系認定理学療法士」でした。訂正し、お詫び申し上げます。

おたより絶賛募集中!!

コロナ禍での健康法、趣味の作品や写真、うちんくごはんのレシピなどを募集しています。その他、俳句、川柳、短歌、思い出、絵手紙など何でも構いません。

応募方法は、下記健康クイズ★応募要項をご覧ください。

掲載させて頂いた方には
図書カード500円分を
プレゼント!!



ツイッター・Instagramやってます★
地域での健康づくりの活動や
組合員さんとの日常をお届けします!
QRコードから簡単にフォローできます

Twitter



Twitter
@t_healthcoop

Instagram



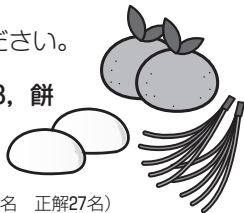
Instagram
@kenkou_dukuri

第439回

健康クイズ

〈問題〉昔、お年玉はお金ではなく何を渡していたでしょう?
3つの中から選んでください。

1. 松葉 2. みかん 3. 餅



★437回の正解と当選者 (27名) (応募者27名 正解27名)

〈正 解〉フルーツ

〈当選者〉敬称略

井内 宏 (石井町)

ペンネーム 徳島 健太

清重 弘子 (石井町)

ペンネーム ばあこちゃん

板東 敏則 (板野郡)

○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 2023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 健康づくり事業部

メールアドレス kenkoutoseikatsu@kenkou-seikyou.com

読者だよりもご応募お待ちしております!

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

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、日曜日に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29日(日) 8:30 ~

診療時間表

急患の方は診療時間外でも受付けています。

都合により変更となることがあります。

詳しい医師体制表は健生病院の窓口でお渡しできます。

【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	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前
①午前 9:00~12:00																
②午後 14:00~17:00																
③夜間 17:00~18:00																
内科・総合診療科	○	○		○	○		○	○	○	○	○	○	○	○		○
整形外科 月・水・金は10:00までの受付	○			○	予約		○			○			○			
外科 夜間:16:30~17:30	○		○	○			○			○			○		○	
眼科 午後:15:00~17:00	○	○		○			○	○		○	○		○	○		※2
脳神経外科				○			○			※1			○			
健診センター	○			○			○			○			○			予約

白内障手術も行っています

水曜午後呼吸器外来(予約)も行っています

木曜午前骨粗鬆症外来(予約)も行っています

※1 第1、第3のみ診療
14:00~17:00

※2 土曜日は第1・第3のみ診療

健生病院の下記の部署に御用の方は直接お電話ください。

□ 健診センター 088-622-7847 □ デイケア(通所リハビリ) 088-622-7821

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	
	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 15:00~18:00										
※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います。

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

	月		火		水		木		金	
	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 16:00~18:30	○	○			○		○		○	○
※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います。

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

	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
①午前 9:00~12:00										
②午後 15:30~17:30										
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	8:30~12:00	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	14:00~16:30	13:30~16:30	12:00~16:00		13:30~※16:30
夜間		17:30~18:30		17:00~20:00	16:30~18:30	

※第4土曜日午後の診療を休診しています。

【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	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後	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 ※毎週木曜10:00~11:30 乳児健診	○	△	○	○	予防接種	○	○	予防接種	○	※○	乳児健診	○	○	予防接種	○	○	予防接種	△

◎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
- 健生リハビリデイサービス

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
TEL 0884-27-2848

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
FAX 0884-27-2849



読者だより

いつも楽しみに拝読させてもらっています。今回は「オールフレイル」の予防改善、参考にしました。

徳島市

松岡 充子さん



認知症の記事を読んで、予防とか地域の方に相談もある。少し安心しました。私は認知症にならないように、絵手紙を描いています。

徳島市

小林 信子さん

毎月末頃にポストに入っている「健康と生活」、隅々まで静かに読ませていただいています。ありがとうございます。

オールフレイルのページ、自分のこととして拝読しました。ちょうど石井町のオールケアの事業にのって、近所の歯医者さんに行ってきたところでした。10秒間で「パパパパパパ」と何回発声できるかとか、口の中のツバを30秒間に何回嚥下できるか等々のテストをしました。結果はまだましなほうの良好でしたが、これから大切なあと痛感しました。

ペンネーム

好機好齢謝さん

コロナ生活も三年目ですね。私、個人的にコロナ自粛生活でよかった事は、

①断捨離が進んでスッキリしたことです。

②家庭的な行事が簡素化したことです。

皆様は如何でしたでしょうか？
今まで見えなかったことが見えてきたり…、いいこともありました。
コロナ生活でも前向きに進んで行きますように!!

三好郡

高篠 佳子さん

簡単クッキング

鶏飯風雑炊

【材料】(2〜3人分)

鶏ひき肉 150g

きのこ、野菜など(あるもので)

ご飯 適宜

ごま油 お茶碗2〜3杯

青ねぎ、しょうが(すりおろし) 小さじ1

水 適宜

600ml

文芸コーナー

俳句・短歌・川柳など

11月10日の健康班会で出来ました。

川柳

○八十路きてできることあり物忘れ

○断捨離を三日のはずが一年過ぎ

○葬式はいらぬと言いつ写真撮る

○もう決めた遺影写真は50代

○値上げされおでん種減るゆうげ

かな

小松島支部

すだち班のみなさん



顆粒鶏ガラスープ

大さじ1・½

① 酒 大さじ3

みりん 大さじ1

薄口しょうゆ 大さじ1

【つくり方】

① 鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒める。きのこ、野菜を加えてさらに炒めたら、水と①を入れる。

② 水洗いしておいたご飯を加え、ひと煮立ちさせる。

③ 器に盛り、青ねぎとしょうがを加える。



健生病院 管理栄養士