## 健康之生活

/

564号

4

2023

(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。 2023年2月末日現在

◆組合員数 44,460人 ◇出資金 1,287,030,995円 発行所 德島健康生活協同組合 德島市下助任町4丁目9

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

### \*\*\*\***入職1年を振り返っても**\*\*\*\*

ました。しか知識が多く、

かし、

で優しく丁寧に、

ひと場合体

つひとつ教えていただ

覚えることがたくさんあ

自分に足りない技術や

大変だと感じ

た。最初は慣れないことや、診センターに入職しまし

4月から保健師とし

て健



リハピリテーション科

加賀美志歩 (写真右) 樫葉 葉子 (写真左)

れていくことができま

いたので、

ゆっくり慣

りがとう」と感謝の気持ち を伝えていただくことが多 が元気に退院したり、 ができました。 徐々に職場にも慣れ、 毎日不安でしたが、 さんのお役に立てるよう努 れからも患者さんや組合員 れるようになりました。 からのご指導のおか 刀していきたいです。 くなったりと、作業療法士 させていただいた患者さん こしてのやりがいも感じら 年多くのことを学ぶこと 昨年4月に徳島健生病院 初めての環境で また、 先輩 この 担当 げ 「あ で 方

した。健診や予防接種 を受けた患者さんに、 ありがとうと言っても らえたときはとても嬉 しかったです。今後、 で対応し、できることを増 やしていきたいです。保健 やしていきたいです。保健



健診センター 堀江 美之





健生歯科 坂賀 早織

事や失敗もありましたが、 が感じられるようになった 受付に緊張した夏、 する1年にします! る事を増やし、 歯科への配属でよかったと 勝手に病院医事課配属だと 振り返ってみると、 からなかった春、 になり、早1年が経ちます。 思っています。 歯科になるとは 思っても 予想していたので、 ませんでした。 健生歯科に勤務するよう 責任感が増した冬…。 さらに成長 今年はでき 右も左もわ まさか 大変な 達成感 人での

をお待ちしてます!」みなさまからのおたよ

# つぶやきコーナー

### 趣味と足湯で毎日健 徳島市 中山ケイ子さん 康!

も引きません。皆さんもやってになります。そのおかげでカゼ度のお湯で20分、体がポカポカ足の足湯も毎日かかしません。4 をスマホで写すのが楽しみです。 味は花作りです。咲いた花 。そのおかげでカゼ20分、体がポカポカルカルのよせん。44 もやって



# はなど何でも構いませずるよっと変わった健康を保つためにしていることは康を保つためにしていることは原を保つためにしていることは原を保つためにしていることは原を保からしていることはのでは、

私

**参集してます!** 

# 軍始め

大麻支部 齋坂康弘 さん 68才

手が出て、 た。 Tて、血糖値が高めに 前に禁煙してから甘 なりまい物に

毎日夕食 中パをし

色したり、買物を少しした農産市に自転車を走らせ、家から8キロ以内のスト ます。 でもコースを変えると景色も違晴らしにもなります。同じ目的 たり、 い地気物や

りたいです。 これからも継 続できるよう頑 張

# 新型コロナの感染が拡大する 「研究用」

と表示されて

新型コロナの検査キットは 「体外診断用医薬品」又は「第 1 類医薬品」を選びましょう

よつば薬局

ものではないいるキットは

うにご注意ください 購入しないよ 誤って

い方又は症状が重い等重症化リスクの高疾患を有する方・妊婦 クの結果によら 場合は、セルフチェ ただし、高齢者・ 基礎

### 協 健 康

療機関を受診してください。

類医薬品」と表示されています。

歯科衛生士 妹尾

認められます。 細菌はグラム陽性球菌が多く、 切であることが分かります。 ことから定期メインテナンスが大倍程度多いと考えられます。この ない患者さんは歯を失う本数が3 通っておられる方と比べてそうで 成初期には白色で早期に付着する にグラム陽性桿菌(かんきん) されないと次第に厚さを増し 歯垢(デンタルプラーク) の定期的メインテナンスに は形

> はレッドコンプレックスまたはオ とが多く、成人の成熟プラークで く含みます。 したがい黄色やオレンジになるこ プラークとなります。 レンジコンプレックスに属する歯 . 病の発症に関与する菌種を多 成熟するに

患のリスクが上昇する可能性があ心とした口腔疾患および全身の疾生涯にわたり、う蝕・歯周病を中持つ小児は多数の菌種が認められ持つ小児は多数の菌種が認められりません。しかし乳歯う蝕経験を 同様な成熟化をを示すものではあ 肉炎を認めない場合もあり成人ととも時折見かけますが、う蝕や歯 プラークが歯面に付着しているこ 小児でもオレンジ色のデンタル からの定期健診

Nさん)

〜網膜前膜について〜

部は黄斑とい

目の奥の中心

膜

前膜とは?

# 初期には、 視力にも影響せず、

### 10 ゆがんでみえる…



健生病院 眼科

西内

すれば、

眼科医がおこなう眼底検

貴子医師

診したときにも、OCT

(光干渉

いのですが、他の病気のことで受

自覚症状もないため、

気づきにく

断層計)検査でみつけることがで

きるようになりました。一定進行

リスクはあるので、不便さも考慮 の膜を網膜からはがす手術です。 硝子体手術が必要となります。こ がでて、視力低下が進んだ場合は

して相談しましょう。白内障とも

緒におこることがありますが、

引がかかって黄斑部が隆起したり 打つようなしわが出来たり、 します。(図2A・B) き、収縮するとその下の網膜に波 膜はゆっくりと厚みを増してい けん

を選択します。

と予測される場合には、

同時手術

により視力改善が途中までになる

白内障手術のみでは、

残った前膜

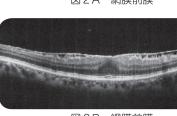
正常黄斑 図 1

分です。(図1) のよい大切な部 ために最も感度 い、ものをみる

この部分の表

セ

図2A 網膜前膜



の手術後にできることもあります。 などの病気、網膜裂孔や網膜剥離

図2B 網膜前膜

前膜になります。 症として感じるだけです。が、硝 膜から離れ、眼球内の中空に浮く 子体膜が、それまで接していた網 うなもの)とそれを包んでいる硝 子体(眼球内の透明なゼリーのよ こってしまうことがあり、これが 加齢変化がおきると、多くは飛蚊 **子体膜の破片や細胞が網膜上にの** 若い人でも、 多くは加齢による変化です。硝 外傷やブドウ膜炎

性症とは悪い部 でる加齢黄斑変 分がことなりま な歪みの症状が おこってきま でみえる症状が 力低下やゆがん こうなると視 おなじよう (図3)



図3 加齢黄斑変性症

けでよいです。はっきりした症状

査をして、進行の有無を確認しま

悪化がなければ様子をみるだ

定期的に、

視力検査やOCT

### 原 因

ことができます。

査や健診眼底カメラでも発見する



新しい季節は気持ちが引き締まります。わくわくの23年度が始まります!

つぶやきコーナー

膜前膜

(網膜上

な薄い膜を 「網 ロファンのよう 面にできる、

膜、黄斑前膜と

いう)」といいます。

対 応

ペンネーム ナメック星の春さん)

つぶやきコーナー

庭の白竜(豆)の苗に網を立てました。連作になるので今年の収穫は望めないかな?

お尻を引きつつ

体幹は前へ

これを 10 回×

3セット

繰り返す

階段昇降トレーニング

### 認知症 ع 向 き合う

運動と認知症

>続編

はそのパート2です。読者の:いての記事を書きましたが、・12月号で「運動と認知症」 す。運動は良いことしかありません。抑制になることが報告されていま MC-(軽度認知障害)の予防にも繋がります。 λį 機能の向上、 運動療法を取り入れた場合、 は周知の事実で、 か?運動が身体に良いということ 今回は皆さんが気になっている 定期的な運動はできています (軽度認知障害)の段階で もしくは機能低下の おまけに認知症 読者の皆さ しかも 認知 今回

認知症予防法を、 したいと思います。 簡単な運動や体操とともにご紹介 ハビリテーション科監修のもと 徳島健生病院の

### ラジオ体操が最強? 網羅するなら

第一だけで言えば3分ほどの時間 「ラジオ体操」です。ラジオ体操 楽を聴くだけで体を動かせるのが 最も日本人に馴染みがあり、 音

2023年4月1日

やったことはありますか?います。みなさんはこれを本気でに3種類もの運動が詰め込まれて みなさんはこれを本気で

振って、 促進や身体のゆがみに、 うなので、実践してみてください。 毎朝6時半から放送されているよ まさにうってつけです。 るのが面倒くさい」という方には 然と汗が出てきます。 ちなみにラジオ体操第一は血行 しっかり身体を伸ばして腕を 跳ねての運動をすると自 「新しく覚え 第二は筋 N H K で

# 二重課題 (デュアルタスク)

います。 力や内臓に効くように設計されて

りとりをするといったことが挙げ例えばウォーキングをしながらし題(デュアルタスク)といいます。り思い出したりすることを二重課 られます。これは一人でももちろ にやることで効果は促進されます。 んできますが、家族や友人と一緒 体を動かしながら何かを考えた

上で、 点あります。 の満足度を高めてくれるからです。 ケーションが三位一体となって個人 考える動作が入るので、

ます。

下半身の筋肉を鍛えること

~70%を締めていると言われてい下半身の筋肉は全身の筋肉の

自宅でスクワッ

(ペンネーム

もんちゃんパパさん)

# などには十分注意する。

倒や交通事故にはくれぐれも注意 は注意が必要です。考えながら歩 くと気がそぞろになりますので転 してください

# いように

るようなことをしてみま. 引くという課題がありますが、

連想ゲ ません。 を歩きながらすることです。簡単の頃に流行った「マジカルバナナ」 で検索すると簡単にル り返していると答えを覚えてしま けることができますのでぜひやっ に言うとリズムに合わせながらの ちなみにオススメは私が小学生 考えるということにつながり なるべく発想を必要とす ムです。 インターネット ールを見つ しょう。 繰

なぜなら運動+考える+コミュニ ちなみにデュアルタスクをする 注意しておきたいことが2

キング中に100からフを順番に

# 足元

Ŋ

昨今話題のフレイル予防にも

なります。

重要です。

転倒の防止にもつなが

は全身の健康を保つことに非常に

特に道路を歩いたりするときに

来無酸素運動に分類されますが、

-フスクワッ

ト運動にすること

そしてスクワット運動自体は本

# 2、同じことの繰り返しにならな

でやればいいのか写真を参考に取す。具体的にどれぐらいの度合い

で有酸素運動にすることも可能で

り組んでみてください。

二重課題の1 うとして、 ウォ

てみてくださいね。









足は肩幅まで開く

ステップアップ講座を認知症がポーター

開催しました



地域でその役割が果たせるよう

基幹型認知症疾患医療セン

しました。認知症サポ

ター

が

-ステップアップ講座を開催

健康と生活

を用いた下肢強化を行っています

他にも階段昇降やステップ台

ア部門があり、

介護保険を利用.

作業療法士が所属しているデイケ

徳島健生病院には理学療法士や

どんなことができる?

足踏み運動しながらまちがい探し

8日に徳島市地域包括支援セン

ーとの協同で、

認知症サポ

2月3日と6日、そして3月

徳島健生病院では

る運動なども紹介していきます。 徳島健生病院デイケアで行ってい を目指しています。今回の章では ている方の身体機能の維持・向上

意外

と息があがってきます。

M C

きし、

認知症の症状やコミュニ

ケーションの方法を学びました。

また、「認知症カフェの実際」

護師の森尚子 氏を講師にお招

ズムで3分ほど繰り返していると.

単なように思いますが

一定のリ

県立中央病院

老人看護専門看

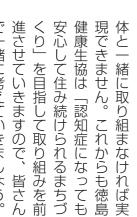
これらの運動、

最初はなんとも簡

夕 に

長の大森隆史氏や、

徳島



営についても学びました。

していただき、

カフェ運

認知症との向き合い方をきち

学び、

地域で実践.

をやまもも小規模多機能型居宅

介護施設管理者の寒川

初枝

で一緒に考えていきましょう。進させていきますので、皆さん くり」を目指して取り組みを前

(5) 564号

運動をしながらの思考、

つまりデュ

監修:徳島健生病院リハビリテ

-ション科

作業療法士

屮

愛実

ルタスクを行っているわけですね。

つぶやきコーナー

87歳、毎日腹筋・背筋がんばっています。

が貼ってあります。先ほど紹介 て目の前の壁には間違い探しの紙 によって下肢を鍛えています。そしての写真では自転車をこぐ動作

ある方はお気軽にご連絡ください険認定を受けている方でご興味のさせていただいています。介護保島健生病院デイケアではお手伝い

にもつながるこれらの運動を、

もつながるこれらの運動を、徳(軽度認知障害)の予防や改善

 $(088-622-7821)^{\circ}$ 

認知症キャラバ

ンメ

伊賀

達 イ 郎 ト

くためには様々な個人や団

つぶやきコーナー

ネム 一の雌感

金 しがきび 必需品

そのまま紹介致します。 回、皆さんの生の声、怒りの声を ケート形式でお聞きしました。今 性団体の大会で物価についてアン 物価が上がっています。ある女

### 電気代が上がったのが 番つらい

用量が少ないのに1.5倍から2 代が1万3千円が2万2千円にあ 引き落としができなかった◆電気 円位かかる。 家族みんな怒っている◆電気代が は3万4千円位が2月は6万円で 倍になっている◆電気代がいつも い◆電気代、ガス代が昨年より使 がっている◆電気代、灯油代が高 が3万8千円になって残高不足で |冬の電気代ー万5千円~2万円 番つらい◆ガス代が昨年同月比 ・5倍になった◆ガソリン代 ガス代で毎月約1万3千 サラダ油も値上げで

> が引かれ食材が買えず生きていけ 月六万円から国保料、介護保険料 天ぷらをメニューから外し、 も買い控えしている。国民年金、 行っている。 ないので、67歳でまだパートに 刺身

### 则 上がり包装の中身が減った 食料品、日用品の値段が

衛生用品が値上がっている。 ティッシュやハンドクリームなど 12<br />
ロール42<br />
0円が<br />
58<br />
0円に<br />
◆ 290円に◆トイレットペーパー シュペーパー5箱220円が 円が148円になった。◆ティッ 段が98円から146円に、 等生どうした◆卵が300円以上 異常に高くなっている。 158円になった◆パンが118 なっている。鳥インフルの影響か になりびっくり。◆卵の安売り値 郭10個240円位が380円に 物価の優 更に

> 品に次ぐ生活必需品がいっぱい くなった。

# 政府や行政に望むこと

険な原子力発電を進める。日本は 置いといてください◆ライフライ の高騰はこたえます。国、 策をしてほしい。◆政府は自然エ も安くしてほしい。紙の保険証を 国保料、介護保険料を下げてほし の無償や高齢者への食事支援など てほしい◆高価な商品は仕方ない ネルギーに転換することなく、危 の段階で補助を望みます◆給食費 戻してほしい◆電気料金、 しい◆消費税はとりあえず5% ◆消費税を減らすか、なくしてほ してほしい◆光熱費、ガソリン代、 にしてほしい◆消費税をゼロにし 命にかかわる食、住への支援 余計な包装を減らして10円で 食料品や日用品は元の値段に 食料品、生活必需品は非課税 灯油代



値上がり食品など

# 高 時代ではない 食料はお金で買えばよい

(ペンネーム

枝豆さん)

料と農業を守る真の るように平時から農業を保護して 日本を痛めつけるには武器は不要 日本は「買い負け」の状態です。 界で穀物や食料の争奪戦がおこり 破壊で輸出が減りました。今や世 制、ウクライナの収穫量減や港の クライナ戦争でロシアの輸出規 8%に。世界の穀物生産の3%を 質的な自給率はコメ10%、 ば60%以上の国民が飢える状況で こそ必要です。 いま日本は軍拡ではなく国内の食 います。ウクライナ戦争をみても、 という時、 あります。米国やEU諸国はいざ で食糧さえ止めればという現実が 国、カナダ、オーストラリア、ブ 占めるロシアとウクライナが、ウ よい」時代ではなくなっています。 ています。「食料はお金で買えば フジル、欧州の一部等かなり偏っ 世界で食糧を供給できる国は米 日本の食料自給率はカロリー 更に種やヒナはほぼ輸入で実 食料を自国でまかなえ 輸入が途絶えれ 国防

社保·平和委員 山本千代子

ペンネー Ĺ 阿波りんごさん

9 6 5 3 を1202万円上回りました。 を470万円上回りまし 1月の組織活動の到達状況 1月の経営状況) 算目標を685万円上回りました。1月の経常剰余は825万円の黒字で、 事業費用は3億8573万円で予算 事業収益は3億96~5万円で予算目標 ついて全員一 健生歯科なる 奨学金 決定すべ る 申 し 1 シ徳な事 保健決されて 2023年春闘要求書への回答につい 致で承認可決されました。 2022年度まとめと2023年度 認可決されました。 決定すべき事項について全員一致で承 件関職 奨学生承認の件について全員 ま 会は2月25日に開 したっ ョン 骨子案ダイジェストについて全員 島議 局健生病院放射の機決事項及び重 し入れについて全員一パー日の休日特別出勤な 一歯科なると診 について全員 総代会召集にあたって理事会で |科診療時間変更ました。 貸与延長のお願 名 成多数で承認可決され 致で承認可決されました。 、賛成多数で承認可決され診療時間変更の件につい ました。 致で承認可決されました。

ると診療時間変更の件に び重 一致で承認可決され再締結の申し入れの援助及び出張手当に 要 料ワークステー いについて保 7 85 5 517 3 039 04930万万087 回回班班円円人人 な 一致で承認可勤体制に関す 告た まし 事 項

◎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

4月より糖尿病専門医による外来診療を開始します。 毎週木曜日、予約外の方でも受診 できる一般診療(午前)と糖尿病専 門外来(午後)を行います。糖尿病 専門外来については予約のみの受付 ですので、受診を希望される方は当

院内科にてご相談ください。





〈問題〉4つの熟語に共通して入る漢字を□の中 に入れてください。

★440回の正解と当選者(32名)(応募者32名 正解25名) 〈正解〉みぎみみ

〈当選者〉敬称略

大黒 種子 (那賀郡) 木内 和美 (徳島市) 祖父江桂子 (徳島市) 武田 裕美 (徳島市) ペンネーム すみれ

- ○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。

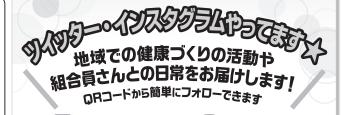
### ★応募要項

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4月30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!







🔽 Twitter @t healthcoop



(i) Instagram @kenkou\_dukuri

(iii) Instagram

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、絵手紙などなど何で も構いません。

応募方法は、左記健康クイズ★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!!



ます。 が時々見られますが、いろいろな 人に配って大変喜んでもらってい 菜園地で種々な野菜を作ってい 無農薬ですので虫食いなど

# 春夫さん

楽しみにしています。 張ってください。「健康と生活\_ 宜しく、お身体に気をつけて頑 皆さん、ご苦労さまです。今後も 機関紙の発行に毎月スタッフの

### 小松島支部 片田 義範さん

要と指摘されました。 人間ドックで眼の精密検査が必

と思います。 で可能なようにしていただけたら だけいろいろな検査が阿南診療所 ると聞き、助かりました。できる 阿南診療所で検査可能な日があ

近藤 秀敏さん



### 文芸コー ナ 俳句・ 短歌・川柳など

○年の瀬に 砂を連れて ○正月や 小松島支部 傘寿の坂に 足元揺らぐ 中国からの観光で 100年ぶりの 爆買いに来る 浜田 永治さん 黄

渭東支部

中山

キットも売っています。 家でプチプチ縫っています。皆 さんも是非やってみてください。 これが私の趣味、、さしこ、です。



中 村 幸さん

佐古支部





神宮寺の牡丹 (4月) 阿波市



鶏ムネ肉 材 塩 料

砂糖

ゴマドレッシング

小さじー

小さじ½

### ②例をすり込み、一時間ほどお ①ムネ肉を竹串でブツブツ刺し 【つくり方】 ておく。

③皿にのせ、ふんわりラップを 2分10秒、返して2分10秒火 して500Wの電子レンジで

④ほぐしてゴマドレ、他お好み のドレッシングでどうぞ。 ください を通す。 (肉の大きさにより調節して

