

Health and life

健康と生活

589号

2025

5

(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。

2025年3月末日現在

◆組合員数 42,782人
◇出資金 1,248,617,795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-seikyuu.com>

2025年度

新入職おめでとうございます!

入職式

徳島県民主医療機関連合会
徳島健康生活協同組合



職種内訳 (中途入職含む)

医師……………3名	歯科医師……………1名	看護師……………6名	保健師……………2名
薬剤師……………1名	介護福祉士……………3名	理学療法士……………3名	作業療法士……………3名
放射線技師……………1名	歯科衛生士……………1名	事務……………4名	

2025年4月1日より4日間、新入職員オリエンテーションが開催されました。

1日目は入職式があり、その後は民医連や健康生協の特徴や歴史、組合員と地域活動について、感染対策、※接遇マナーなど、様々な研修を受けました。

今年度の新入職員は中途入職を含む28名です。それぞれが思い描く理想の健康生協職員として、地域の皆さまに寄り添い歩んでいけるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。

※接遇マナーは、顧客への「おもてなし」に必要なマナーのことを指します。これには挨拶、身だしなみ、表情、言葉遣い、態度などが含まれ、相手に対する敬意と心遣いを形にする基本的な原則です。接遇マナーを意識して実践することで、良好な人間関係を築き、信頼と尊敬を得ることができます。

つばきコーナー

友人がコロナ後遺症で苦しんでいる。早くコロナ後遺症の調査をし、治療法、学習や経済的支援体制を整えて欲しいなあ。

(中央支部 小野木さん)

健康づくり委員会主催



楽しく学ぼう 第3弾! 糖尿病

3月26日(水) ふれあい健康館で「元気で長生きするために 楽しく学ぼう糖尿病」と題して、徳島健生病院 糖尿病看護認定看護師 川上あき子さんを講師に市民公開講座を開催しました。

今回は2024年度の市民公開講座第3弾で、当日は44名の来場者で会場は賑っていました。

徳島県において糖尿病は以前から問題視されており、県では過去に「糖尿病緊急事態宣言」を行ったほどです。一時期改善傾向が見られたものの昨年は糖尿病死亡率が全国ワースト2位で、いまだに県民の健康をおびやかす病気です。

講演内容ではそんな徳島県の現状や糖尿病の基本知識(どんな病気の原因はなにか)や血糖変動を穏やかにする重要性、糖尿病の合併症、そしてクイズを交えながらの予防に関するお話、そして徳島健生病院での糖尿病に関する取り組み紹介など、大変充実した中身でした。

特に食事のとり方については皆さ

ん非常に関心が高く、講演後の質疑応答でも質問が飛び交いました。

講演後には会場で健康チェックも行いました。今回の健康チェックは野菜摂取量を測定できる「ベジメーター」を導入したこともあり、来場者の皆さん長蛇の列を作っていました。

この日で2024年度の健康づくり委員会主催の市民公開講座は全て終了となりました。6月の骨粗鬆症学習会、10月のACP学習会と、健康づくり委員会では皆さんの健康づくりや暮らしを考えるきっかけが作れればと思い企画してきました。

2025年度以降も皆さんに有益な情報をお届けするために企画していきます。次回は7月9日(水)、徳島健生病院 整形外科 峯田医師による講演会です。ぜひともご参加ください。



薬の話



リフィル処方箋を ご存知ですか?

よつば薬局 藤澤 美紀

リフィル処方箋は、症状が安定している患者さんに、最大3回まで繰り返し利用できる処方箋です。医師が「薬剤師による服薬管理の下、一定期間内に処方箋の反復利用が可能」と判断した場合に発行されます。患者さんにとっては、受診回数を減らすことで、通院にかかる負担を軽減

できるメリットがあります。

リフィル処方箋で薬を受け取る際には、薬局の薬剤師が患者様の体調や服薬状況を確認することになっています。毎回別の薬局で薬を受け取ることもできますが、2回目以降は医師の診察なしで薬を受け取るため、症状の変化などに気付きやすいよう、同じ薬局を利用することが推奨されています。

また、日数制限がある薬や湿布薬など、一部の処方できない薬もありますので、詳しくはかかりつけ医にご相談ください。

歯と健康



災害時のお口の ケアについて

健生歯科 歯科衛生士 笹川久美子

皆さん、災害関連死という言葉はご存知でしょうか?これは震災による直接的な死ではなく、ショックやストレス、環境の変化等による間接的な原因による死のことを意味します。

災害関連死の内、多くは高齢者であり6割〜8割が発生後3カ月以内に亡くなるそうです。

死因の一つとして誤嚥性肺炎

が挙げられます。口の中の細菌が食べ物や唾液と一緒に気管に入り肺炎を起こすことが主な原因です。予防としては口の中の細菌をできるだけ減らし、常に清潔な口腔内を保つことです。水不足時は歯磨きシートや液体歯磨き、マウスウォッシュ、キシリトールガム等を用いることが有効とされています。口腔内を清潔にし、よく噛むこと。もう一つ大切なことは話すこと。会話することで気分転換になり、口の機能低下防止に繋がります。いつ起こるかかわからない災害。日頃から準備と対策を!

認知症と向き合う

認知症当事者の心を守るために 「これまでのお話の総括」

高齢化が進む現代社会において、認知症の話は以前に比べて、誰にとっても身近な課題となってきました。

認知症当事者が人としての尊厳を持つて生きるためには、適切なケアと周囲の理解が欠かせません。その中でも特に重要なのが、彼らの「心を守る」ということです。記憶が曖昧になったり、時間や場所の感覚が揺らいだりすることで、認知症の人は大きな不安を抱えています。

共感と受容

認知症当事者が示す言動は、健常者の視点から見ると「理解しがたいもの」に感じることがあります。しかし、それらはすべて本人にとっては意味のあるものです。例えば、すでに亡くなった家族のことを「帰りを待っている」と話す場合があります。

そんな場合は「もう亡くなっているよー」など単純に訂正するのではなく、「どんな思い出があるの?」「どんな人だったの?」と話を広げることが、本人の気持ちに寄り添うことができます。否定や訂正よりも、共感し、受け入れる姿勢が何より大切です。

安心できる環境づくり

認知症当事者は、環境の変化に敏感です。急な予定変更や知らない人との交流がストレスになるこ

とも少なくありません。そのため、できるだけ変化を少なくし、日々の生活に安定感を持たせることが重要です。たとえば、日々のルーティン（決まった時間に決まったことをすること）を決めたり、馴染みのある家具や写真を使って安心感を持たせたりする工夫が効果的です。

また、感情の動きを読み取りやすい環境を作ることでも大切です。表情や声のトーンは、言葉以上に安心感を与える要素になります。優しい声かけや穏やかな笑顔が、本人の心を落ち着かせる助けになります。

自尊心を守る

認知症になったからといって、その人の人生の価値が変わるわけではありません。長年培ってきた経験や個性を尊重し、その人らしい生き方を支えることが大切です。「できなくなったこと」ではなく「まだできること」に目を向け、できる限り自分の力で行動できるようにサポートすることが、本人の自信にもつながります。

私たちはついポロッと悪気なく「あーこれでもきんようになった

かー」などと、軽く言ってしまうがちです。もし本人がその部分だけたまたま認識してしまったらどうでしょう? きつと大ショックを受けるでしょう。(考えただけで恐ろしい!)

そうではなく例えば簡単な家事と一緒にいう、趣味を続けられる環境を整えるといった工夫が有効です。自分がその立場に立った時どうしたら嬉しいか、考えることが大切です。

まとめ

今回はこれまで私が記事で書いてきたことを総括した内容でした。認知症当事者が安心して穏やかに暮らせるように、私たち一人ひとりが理解し、寄り添う姿勢を持つことが求められます。認知症は決して本人だけの問題ではなく、社会全体で支え合ふべき課題です。人間の温かい関わりを通じて、認知症の人々が心穏やかに過ごせる環境を皆さんと一緒に築いていきたいと考えています。

認知症キャラバンメイト

伊賀 達郎



参加
チーム

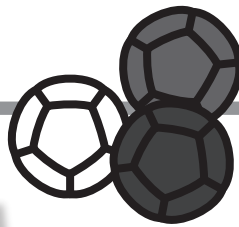
大麻
石井
矢三島田①
阿南
藤田家
がんばり

なると
渭東
佐古
健生本部
加茂名南
矢三島田②

ポッチャ交流会

2025年3月2日(日)13:30~
徳島県立障がい者交流プラザ

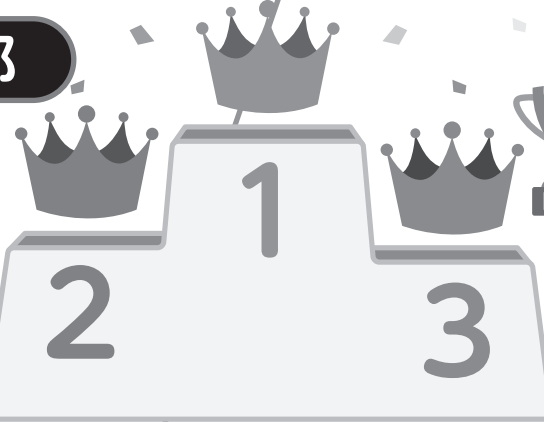
矢三島田②VS 健生決勝戦
健生本部



矢三島田②



健生本部



加茂名南



2025年3月2日(日曜日)、徳島県立障がい者交流プラザで健康ポッチャ交流会が行われました。

参加チームは12チーム。1月と2月に練習会を設けて、各チーム交流会に臨みました。

上位にのし上がったチームはかなりの腕前で、決勝戦では接戦で逆転勝利となり、見事『矢三島田②』チームが優勝しました。

まだ肌寒く少々雨の降る日でしたが、皆さんいい汗をかいて試合にも応援にも頑張って燃え上がった1日となりました。

+

〇〇〇



つばきコーナー

毎日2ℓの水を飲むこと！これが私流の「水飲み療法」

理事会だより

理事会は3月22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、物品購入申請【健生病院、別館4階病棟空調工事】の件について、賛成多数で承認議決しました。

2、日曜日の夜勤職員の食事に関する手当支給について、賛成多数で承認議決しました。

3、認定看護師資格取得者の手当について、全員一致で承認議決しました。

4、長期住所不明組合員の「みなし脱退」の件について、全員一致で承認議決しました。

【2月の経営概況】

2月の経営剰余は12739万円の赤字でしたが、予算目標を199万円上回りました。事業収益は3億7801万円で予算目標を1316万円上回りました。事業費用は3億8916万円で予算目標を1173万円上回りました。

【2月の組織活動の到達状況】

・仲間づくり	2月	年度累計	1061人	53人
・出資金増額	2月	419万円		
・年会費	2月	6948万円		
・年会費	2月	0円		
・年会費	2月	180円		
・年会費	2月	99回		
・年会費	2月	94回		

第465回

健康クイズ

〈問題〉それぞれ同じ部首が消えています！共通する部首の漢字を答えましょう。

奇、氏、田



★463回の正解と当選者（5名）（応募者35名 正解者33名）

〈正解〉貼る

〈当選者〉敬称略

荒津 啓子さん（徳島市）

田村 清文さん（徳島市）

増田ユリ子さん（鳴門市）

ペンネーム はるさめさん

ペンネーム さざんかさん

○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

1. ハガキ・電子メールもしくは下記のQRコードを読み取り、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 2025年5月31日

3. あて先 〒770-8547

徳島市下助任町4丁目9番地

徳島健康生活協同組合 健康づくり事業部

メールアドレス kenkouseikatsu@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（正職員）

～お知り合いで、お仕事をお探しの方がいらっしゃいましたら、ご紹介ください！～

新卒

●看護師《募集人数：10名》

●介護福祉士《募集人数：1名》

【採用試験の日程】

【1回目】試験日 2025年6月7日(土)

応募期限 2025年5月20日(火) 必着

【2回目】試験日 2025年7月5日(土)

応募期限 2025年6月20日(金) 必着

【3回目】試験日 2025年8月2日(土)

応募期限 2025年7月18日(金) 必着

既卒 募集職種（随時受付）

●看護師

●介護福祉士

●介護支援専門員



詳しくはこちら



お問い合わせ先

徳島健康生活協同組合 総務部

採用担当直通 (088) 622-3303

平日 8:30～17:30

メール jinji@kenkou-seikyou.com

有償ボランティア 助け合いネット「手とて」ボランティアスタッフ募集中!!

「手とて」では、

日常の暮らしの中で起こる地域の方々の

「ちょっと困った」ことに寄り添い、助け合うための

お手伝いをしてくださるボランティアスタッフを募集しています。

ボランティア活動に興味のある方大歓迎です！

ぜひお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先

健康づくり事業部 (088) 652-7283

平日 8:30～17:30



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	○	○		○	○		○	○		○	○	予約	○	○		○
整形外科 月・水・金は10:00までの受付	○			○	予約		○			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

※2 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・くらし」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										
△火曜午後は17:30まで ※木曜午後は休診となっています。	○	○	○	△	○	○	○		○	○

※デイケア(通所リハビリテーション)、訪問診療も実施しています。

【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										
14:00~16:00(木曜日)	○	○			○		○		○	○
※眼科の診療は14:00~16:00となっています。					隔週 (午後)眼科					

【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	9:00~11:30	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~11:30
午後	13:30~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30		13:30~16:30
夜間		17:00~19:30	17:00~19:30	17:00~19:30	16:30~19:30	

○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	往診	14:00~16:30	13:30~16:30	12:00~16:00		13:30~※16:30
夜間		17:30~18:30		17:00~19:30	17:00~18:30	

※第4土曜日午後の診療を休診しています。
※月曜午後は往診のため、診療は午前中のみとなります。

【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	○		○	○	予防接種	○	○	予防接種	○	○	乳児健診	○	○	予防接種	15:00~17:00	○	予防接種	15:00~17:00

◎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

☆出資金に関することや住所・名義変更のお手続きに関するお問い合わせは088-654-8363(本部総務部)まで☆

組合員いっしょのまは

読者だより

簡単クッキングのコーナーで紹介されていた常備品のスパゲッティがミャンマー風になるなんて、とてもアメイジング！しかも、野菜たっぷりで美味しそう！

ペンネーム オルレアさん

内科の先生の勧めで、朝散歩をしています。雨の日や、どうしても起きられない日は中止ですが、3年くらい続けています。春はあけぼの、絵手紙講座の先生にいただいた新鮮な人参を描きました。

ペンネーム あいつちさん



今言おうとすることを忘れし

たり、携帯番号があやふやでハッキリ言えなかったり、聞き間違いをしたりと、認知症の前兆では？と思ったりしますが、機関紙の「認知症と向き合う」を読んでこの症状では大丈夫と認識した次第です。

ペンネーム おきさきさん

止まらない物価高。節約をしている我が家の夕食も心なしか寂しく感じるようになりました。この生活がいつまで続くのかなあ…と不安な日々です。

ペンネーム Kさん

文芸コーナー

俳句・短歌・川柳など

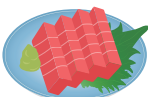
川柳

○軍艦島 この惑星の

果てのなか

○物価高 パックの刺身も

薄切りに



阿南市

近藤 秀敏さん

簡単クッキング

ピーマンの

チーズ肉巻き

【材料】(2人分)

ピーマン

3個

チーズ

50g(適宜)

豚肉(スライス)

200g

しょうゆ、みりん、酒

④

にんにくチューブ

各大きじ1

こしょう

少々

サラダ油

適宜

おたより絶賛募集中!!

あなたの健康法、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、6ページ健康クイズ応募要項をご覧ください。

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!!



【つくり方】

- ①ピーマンを縦半分に切り、ヘタと種を取り除く。くぼみにチーズをのせ豚肉で巻く。
- ②フライパンに油を熱し、肉の巻き終わりを下にして並べて焼く。
- ③全体に火が通ったら④を加え、汁気がなくなるまで煮詰める。



徳島健生病院 管理栄養士

