

茨城保健生協の現勢

(2010. 3. 31現在)

組合員数 18,034世帯
 出資総額 529,647,000 円
 一人平均出資金額 29,369 円

くらしと健康

<http://www.Ibaraki-health.coop/index.html>

茨城保健生協ニュース第219号

2010年5月号

発行：茨城保健生活協同組合

水戸市城南3丁目15の17

電話 029-221-3406

発行責任者：須貝 東光

定価：一部20円 隔月発行奇数月

城南病院 029-226-3021 / 水戸共立診療所 029-241-8050 / あおぞら診療所 0297-72-6137 /
 訪問看護ステーション虹 029-227-2577 / 城南病院附属クリニック 029-226-3022

～自分らしく暮らしたいを 応援します!!～



リハビリ中！ 頑張ってます

城南病院は昨年五月に水戸地域では数少ない回復期リハビリテーション病棟（以下回復期リハ病棟）をオープンし、その際四階病棟を車いすで使いやすいように一部改修してリニューアルしました。

回復期リハ病棟は、急性期病院での治療が終わり状態の落ち着いた方に対して集中的にリハビリテーションを行うことで患者様が出来るだけ早く在宅へ戻るようにサポートしていく病棟です。現在、理学療法士十四名、作業療法士五名、言語聴覚士三名、総勢二十二名で個別リハビリを提供しています。回復期リハ病棟は療法士による個別リハビリを充実して提供する事だけでなく、できるようになっ

た事を病棟生活の中で日常的に行い、生活の中で定着して行えるように繰り返し練習していくことが大切です。そのためには、病棟スタッフと療法士の協力が不可欠となります。本来リハビリテーションとは「もう一度社会へ戻る」という意味で、障害を持った方がもう一度社会に戻れるよう医師、看護師、介護士、医療ソーシャルワーカー、療法士などが協力して多方面からアプローチ

チする事を言います。患者様がより自分らしく生活していくことを実現するためには、どのようなかを考え、それに向かって自主的にリハビリに取り組み、充実した病棟生活を送れるようチームで協力してサポートしていきたいと考えています。

リハビリ科 小林友映

第45回 通常総代会開催の公示

茨城保健生活協同組合定款第4章第50条に基づき、下記のとおり第45回通常総代会を開催いたします。

●日時 2010年6月27日(日)
午前10時～午後4時

●場所 茨城県開発公社ビル3階
大会議室

茨城保健生活協同組合
理事長 山川 文男



私達がお手伝いします (リハビリ職員22名+リハビリ助手1名)

いつまでも元気だと、私が勝手に決め込んでいた母が一ヶ月前に寝たきりになった。取手のあおぞら診療所から往診や訪問看護にきてもらい、何とか医療面は確保したが、日常の介護となると、これほど大変とは思わなかった▼そんなわけで介護認定も受けていなかったため、家族はほとんどの用事をキャンセルして介護にあたらなければならず、身も心もヘトヘトになった▼介護保険が発足して十年、前回の見直しでは介護認定の軽度化が強行された。「要介護1」だった方が、「要支援1」に変えられて介護が受けられなくなったという話も聞く。自分の身に降りかかってきて初めて、いま介護がどれほど社会的なサービスを必要としているか身に染みて感じている▼みんな支えあうことは大切なことだ。でもそれは公的なサービスという基盤があつて初めて豊かになっていくものだと思う。これからも母の笑顔を見続けるために、自分介護を受けるようになるまで頑張りたい。

(M理事)

鼓動

大腸がんが急増！ 健康診断が大事です



…大腸がん検診のすすめ…

食生活の欧米化（高脂肪・低繊維食）に伴い、日本でも年々大腸がんにかかる方が増えています。五十歳前後から増加しはじめ毎年約六万人のひとが大腸がんにかかると言われている、大腸がんは、がんの中でも二番目に多いがんとなっています。

昨年四月から今年の二月までに城南病院で大腸がん検診を実施した一四九四人のうち精密検査が必要な方が六十一人、陽性率は四〇・八%となりました。全国の統計では、陽性率が約七%、精密検査後に大腸がんと診断されるのは約〇・二%と言われています。大腸がんは、がんの中では治りやすいがんと言われていますので、早期発見、早期治療が大切なことは言うまでもありません。全く自覚症状が無い場合でも早期の大腸がんが見つかることも少なからずあります。

大腸がん検診として広くおこなわれている便潜血検査は、費用も低額で簡便でありながら、受診によって確実に死亡者を減らすことのできる検査

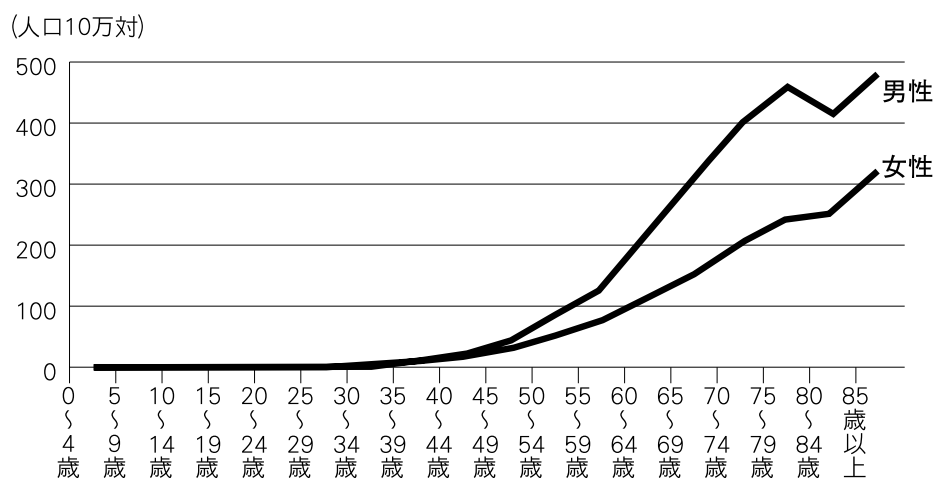
です。四十歳を過ぎたら、年一回の健康診断とあわせて大腸がん検診を受けましょう。次の健診までに便潜血チェックを一回はさむとより確実です。大腸がん検診で陽性となった場合には、必ず精密検査を受けましょう。

成二十年度より健康診断制度が大きく変わりました。自分がどのような健康診断が受けられるのか知っておくことが大切です。利用できる制度を上手に使う健康診断を受けましょう。

不明な点がありましたら気軽に相談ください。

健診課 白鳥 滋

大腸がんの年代別罹患率（2000年）



年代別にみた大腸がんの罹患率を示しています。男女とも40歳代から急激に増加し、高齢層ほど高くなる傾向がみられます。



新入職員紹介 よろしくお願ひします

上段 右から

石井 宏（理学療法士）

所 聡美（言語聴覚士）

塚本 宏子（看護師）

加藤 由紀（言語聴覚士）

藤本 優（理学療法士）

江嶋 明紀（言語聴覚士）

宮嶋 佑里（作業療法士）

三次 佑美（理学療法士）

下段 右から

益子美智子（看護師）

深作とき子（介護福祉士）

阿部 学（医師）

塩谷 理江（理学療法士）

竹田 浩司（理学療法士）

看護師 大募集！

私が所属している四病棟は、平成二十一年六月に始動した回復期リハビリテーション病棟です。主に脳血管疾患や骨折などでリハビリが必要な方が入院しています。リハビリを行いながら患者様が安心して在宅へ帰れるよう支援しています。患者様中心にチーム一丸となって毎日楽しく仕事をしています。



阿部 真奈

すく働きやすい職場だと思います。そんな楽しく明るく元気の職場で私達と一緒に働きませんか。

四病棟看護師



デザートの手づくりプリンもおいしいね

那珂市
発

はじめての
お食事会

三月二十九日(月) 那珂支部で初めて食事会を開きました。場所は、支部長さん宅の広い部屋をお借りしました。男性二人を含め八人が参加しました。

はじめに、支部長から『ひとりぼっちのお年寄り』

りもなくそう。これからも、楽しくやっていきましょう』とあいさつがあり、参加者全員で血圧測定など健康チェックを行いました。食事は、ほかほかの手作りお赤飯、無農薬野菜を使ったおかず五品とお味噌汁でした。

最後には手作りのプリンも配られました。それぞれ自己紹介しながら、家族の健康の様子や病院に対するさまざまな思いなど、話はつきませんでした。「これからも続けていけたらいいね」と盛り上がり、本当に楽しいお食事会となりました。

川村 孝三

取手市
発

たまり場

三月十七日におおぞら診療所の三階で定例のたまり場を開きました。

ハーモニカの伴奏でこの時期らしく「思い出のアルバム」や「二年生になったら」など子どもが保育園や幼稚園で歌っていたのを歌うことから始まりました。また、オカリナで懐かしい映画音楽を吹いていたとき、その音色にうっとり聞きほれました。新しい



水戸市
発

ひなまつり
お食事会

二月二十六日(金)、水戸さくら支部のカトレア班では、ひとあし早い『ひなまつりお食事会』をする事になりました。今回のメインは押し寿司で出来たケーキです。



二月二十六日(金)、水戸さくら支部のカトレア班では、ひとあし早い『ひなまつりお食事会』をする事になりました。今回のメインは押し寿司で出来たケーキです。



カトレア班のみなさん

班会・健康チェック開催一覧

2/17	たまり場班	(8名)	楽しいおしゃべり	いきいき支部
2/22	くれない班	(4名)	健康チェック	つくば支部
2/23	バランスボール班	(8名)	バランスボール	あすなる支部
2/24	あおぞら	(10名)	健康チェック	いきいき支部
2/26	カトレア班	(6名)	楽しいおしゃべりとお食事	さくら支部
2/28	みずき班	(10名)	健康チェック	あすなる支部
3/1	下市商店街	(48名)	健康チェック	本部
3/2	ヨガサークル	(4名)	ヨガ	いきいき支部
3/5	でんでんむし班	(47名)	ミニデイ	あすなる支部
3/8	小物づくり班	(4名)	フェルトで小物づくり	土浦支部
3/8	ほっと一息班	(8名)	おしゃべりタイムと体操	あすなる支部
3/9	荃崎班	(8名)	骨粗鬆症について	つくば支部
3/10	バランスボール班	(3名)	バランスボール	いきいき支部
3/11	小文間班	(5名)	書道教室	あすなる支部
3/12	コメコメ班	(11名)	下肢循環改善体操	つくば支部
3/12	たまり場班	(11名)	利根川の水のお話	いきいき支部
3/15	コロパン班	(9名)	ころばん体操と脳トレ	あすなる支部
3/15	くれない班	(6名)	健康チェックとお食事	つくば支部
3/16	バランスボール班	(8名)	バランスボール	あすなる支部
3/21	江戸崎班	(6名)	大腸ガン健診のお話	土浦支部
3/24	あおぞら	(8名)	健康チェック	いきいき支部
3/26	字遊楽舎奥の細道班	(7名)	「奥の細道」を小筆で書く	いきいき支部
3/26	カトレア班	(6名)	楽しいおしゃべりとお食事	さくら支部
3/29	セラバンド班	(7名)	セラバンド 体操	いきいき支部
4/1	下市商店街	(68名)	健康チェック	本部
4/2	くれない班	(5名)	健康チェックとお食事	つくば支部
4/4	あおぞら	(7名)	健康チェック	いきいき支部
4/4	コープ土浦	(23名)	健康チェック	土浦支部
4/9	コメコメ班	(11名)	自宅での口腔ケアと歯科受診	つくば支部
4/9	戸頭	(14名)	健康チェック	いきいき支部
4/14	バランスボール班	(3名)	バランスボール	いきいき支部
4/15	ヨガ班	(10名)	ヨガ	いきいき支部

● あなたの班会メニューの参考にしてください ●

なんでも医療相談コーナー

この紙面を使って、皆様方からお寄せ頂いた、医療・福祉に関わる質問にお答えしていきます。
ドンドン質問をお寄せください。お待ちしております!!

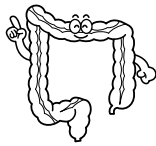
大腸内視鏡検査について



医師 東 俊一郎

ご存じのように食事の欧米化に伴い大腸ガンは増加しています。時に進行ガンが見つかりもつと早く内視鏡を行えば内視鏡的切除が出来たのではと思う症例があります。検査のポイントとは、S状結腸にいかに苦痛なく通過するかにあります。子宮の手術などで癒着して

いる例があり、慎重に進めます。盲腸に達したら空気を入れヒタの裏側も観察します。ポリープが見つければその部分を隆起させ電氣的に切除します。出血や痛みはほとんどありません。通常癒着等なければ盲腸まで十ニ〇分、切除があってもトータル四〇〜六〇分で終了します。ついにながら前準備の腸管洗浄剤を飲むだけでも口から肛門までの大掃除ができますよ。早め早めの検査をお勧めします。



検査前処置

三日前より特別食

前日 下剤を服用

当日 浣腸

当日は絶食ですが、どうしてもお腹がすいた時は砂糖入りコーヒ、紅茶、ジュースなどOKです。ただし牛乳は禁

ポリープ切除は1泊2日の入院が必要です。
ポリープがなければ検査終了後に帰宅できます。

診療案内 5月～

城南病院附属クリニック ☎ 029-226-3022

		月	火	水	木	金	土
内科	一般	東	岡野	菊地	大久保	長谷川	医科歯科
	午前 9:00～12:00	担当医	東	担当医	菊地	加賀美	山川 第2・4
		川辺	石井	加賀美	東	東	腎臓内科
	...	担当医	川辺	川辺 11:30迄	...	内田 月1回	
	...	...	...	...	...	石井 第1・3	
	午後 15:00～18:00	川辺 山川	岡野	川辺 山川	菊地	長谷川 第1・2・4・5 山川 第3	...
小児科	午前 9:00～12:00	比佐	比佐	...	比佐	比佐	比佐 第1・2・3・5
	午後 14:00～17:00	比佐	比佐	...	比佐	比佐	...

城南病院

☎ 029-226-3021

		月	火	水	木	金	土
リハビリ	9:00～12:00	加賀美	...	...	...	...	...
整形	14:00～16:30	...	...	...	丹藤	...	...
泌尿	9:00～12:00	...	...	本郷	...	...	...
検査	胃カメラ	...	菊地 第2・4	東	...	山地	菊地 第1土のみ
	大腸カメラ	...	...	東	...	山地	...

水戸共立診療所

☎ 029-241-8050

		月	火	水	木	金	土
午前	9:00～12:00	鈮持	鈮持	鈮持	鈮持	鈮持	鈮持 加賀美 第2
午後	15:30～18:00	鈮持	鈮持	...	鈮持 17:00～19:00	鈮持	...
往診		鈮持	鈮持	鈮持	鈮持	鈮持	

あおぞら診療所

☎ 0297-72-6137

		月	火	水	木	金	土
午前	9:00～12:00	石井	筒井	石井	石井	石井	田村
午後	15:30～18:00	石井	筒井	...	石井	石井	...

※土曜日は12:30まで受付しております。
※月・火・木・金 午後1:30から3:30まで訪問診療

お知らせ

『後期高齢者医療制度 すみやかに廃止して！』の国会請願署名のご協力ありがとうございました。
現在二、三〇七筆になりました。
目標は一万筆です。
まだお手元にある方は早めにお送り下さい。
古布のご寄附ありがとうございました。
川上様
木村 静枝様
米川 たつ江様
平塚様
小坪様
藤原 きみ様
田山 よし子様
菊池 うめ様
大山 久枝様
菊池 千恵子様
長岡 はつえ様
石川 由紀枝様
大郷 としお様
栗田 ふて様

『くらしと健康』配布者募集中！
くらしと健康は、地域みなさんによって手配りされています。
ご協力いただける方はご連絡下さい。

◆ 質問・お困りごとの相談先 ◆
〒310-0803
水戸市城南3-15-17
茨城保健生協組織部
TEL 029-221-3406
FAX 029-221-9342
メール honbu_sosiki@ibaraki-health.coop

日本高齢者大会 in 水戸

九月十三日(月) 分科会(茨城大学)
九月十四日(火) 全体会(武道館)
ぜひご参加を！

