

茨城保健生協の現勢

(2011. 9. 30現在)

組合員数 18,444世帯
出資総額 535,928,000 円
一人平均出資金額 29,057 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228号

2011年11月号

発行：茨城保健生活協同組合

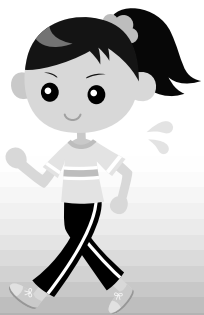
水戸市城南3丁目15の17

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



健康の秋

「セーフティーウォーキング」のすすめ！

二〇〇九年に、「運動器の障害による要介護の状態、および要介護のリスクの高い状態」にある人、すなわち□□モティブシンドロームに相当する人々、および、その予

時代

四十歳以上の国民の三人に一人が「歩けなくなる」

が含まれます。運動器には、骨、軟骨、筋肉、腱、靱帯、神経などが含まれます。

呼吸器（肺・喉頭・鼻腔など）などと並び、動物の器官のひとつです。運動器には、骨、軟骨、筋肉、腱、靱帯、神経などが含まれます。

「□□モティブ」は「運動する」「移動する力のある」という意味で、「運動器症候群」とも呼ばれています。運動器というのは、消化器（胃・小腸・大腸など）、循環器（血管・心臓など）、

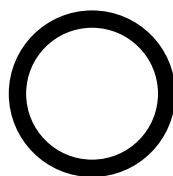
「□□モティブシン」最近、テレビや新聞紙上で目や耳にするようになったこの言葉は、主に足腰の骨・関節・筋力の劣化により歩行が困難となる症候群のことです、二〇〇七年日本整形外科学会によって提案された新しい概念です。

「□□モティブシン」最近、テレビや新聞紙上で目や耳にするようになったこの言葉は、主に足腰の骨・関節・筋力の劣化により歩行が困難となる症候群のことです、二〇〇七年日本整形外科学会によって提案された新しい概念です。

みんなが元気で歩ける社会を

歩き方の一例 「無理のない歩幅で歩く」

●適度な歩幅の歩行



衝撃小



●大きすぎる歩幅の歩行



衝撃大



備軍（すでに症状が始まっている人）とみなされている人々が、日本の国民の中に四七〇〇万人存在しているとの発表が、東京大学の研究チームによってなされました。これは日本の総人口の約四十％、四十歳以上の人口の約三分の二に相当します。三十代、四十代の、日常不自由なく生活されている方であっても、すでにヒザの関節軟骨や腰の椎間板に変性（劣化）が起こっている可能性があります。エックス線写真によると四十代の男性

の約一割がヒザの軟骨に、約五割が腰の椎間板にそれぞれ変化が認められたという、変形性関節症の有病率に関するデータもあります。

「□□モティブシン」最近、テレビや新聞紙上で目や耳にするようになったこの言葉は、主に足腰の骨・関節・筋力の劣化により歩行が困難となる症候群のことです、二〇〇七年日本整形外科学会によって提案された新しい概念です。

「□□モティブシン」最近、テレビや新聞紙上で目や耳にするようになったこの言葉は、主に足腰の骨・関節・筋力の劣化により歩行が困難となる症候群のことです、二〇〇七年日本整形外科学会によって提案された新しい概念です。

「□□モティブシン」最近、テレビや新聞紙上で目や耳にするようになったこの言葉は、主に足腰の骨・関節・筋力の劣化により歩行が困難となる症候群のことです、二〇〇七年日本整形外科学会によって提案された新しい概念です。

「□□モティブシン」最近、テレビや新聞紙上で目や耳にするようになったこの言葉は、主に足腰の骨・関節・筋力の劣化により歩行が困難となる症候群のことです、二〇〇七年日本整形外科学会によって提案された新しい概念です。

「□□モティブシン」最近、テレビや新聞紙上で目や耳にするようになったこの言葉は、主に足腰の骨・関節・筋力の劣化により歩行が困難となる症候群のことです、二〇〇七年日本整形外科学会によって提案された新しい概念です。

「□□モティブシン」最近、テレビや新聞紙上で目や耳にするようになったこの言葉は、主に足腰の骨・関節・筋力の劣化により歩行が困難となる症候群のことです、二〇〇七年日本整形外科学会によって提案された新しい概念です。

「□□モティブシン」最近、テレビや新聞紙上で目や耳にするようになったこの言葉は、主に足腰の骨・関節・筋力の劣化により歩行が困難となる症候群のことです、二〇〇七年日本整形外科学会によって提案された新しい概念です。

我が家では庭先に細やかな畑を作り、無農薬有機肥料で野菜作りをしている。毎朝虫を取り新鮮な野菜を愛おしみながら子供や友達にもお裾分けをし、幸せを感じていた▼でも今は毎日不安だ。放射能の測定器で測った数字がどの程度怖いものかも心配である▼このような大変なことが起こっているのに経済を優先すれば、脱原発とはならない。人の命とはこんなに軽いものなのだろうか▼世界中にあまりにも次々と大きな出来事がありすぎて、私達一人一人がしっかりと現実を把握し、何をどうすることが正しいのかを見極めなくてはならないと思う▼TPPについては立場立場で言っていることが違っているが、国民にとって何が大切で何が必要なのかもっと知る必要があるのではないだろうか▼農業の問題だけでなく、医療の問題はゆる分野で「国のカタチ」を大きく変えてしまふ大問題であることを学び合い、国民の生活が大事にされる社会にしなければならぬと思う。

我が家では庭先に細やかな畑を作り、無農薬有機肥料で野菜作りをしている。毎朝虫を取り新鮮な野菜を愛おしみながら子供や友達にもお裾分けをし、幸せを感じていた▼でも今は毎日不安だ。放射能の測定器で測った数字がどの程度怖いものかも心配である▼このような大変なことが起こっているのに経済を優先すれば、脱原発とはならない。人の命とはこんなに軽いものなのだろうか▼世界中にあまりにも次々と大きな出来事がありすぎて、私達一人一人がしっかりと現実を把握し、何をどうすることが正しいのかを見極めなくてはならないと思う▼TPPについては立場立場で言っていることが違っているが、国民にとって何が大切で何が必要なのかもっと知る必要があるのではないだろうか▼農業の問題だけでなく、医療の問題はゆる分野で「国のカタチ」を大きく変えてしまふ大問題であることを学び合い、国民の生活が大事にされる社会にしなければならぬと思う。

我が家では庭先に細やかな畑を作り、無農薬有機肥料で野菜作りをしている。毎朝虫を取り新鮮な野菜を愛おしみながら子供や友達にもお裾分けをし、幸せを感じていた▼でも今は毎日不安だ。放射能の測定器で測った数字がどの程度怖いものかも心配である▼このような大変なことが起こっているのに経済を優先すれば、脱原発とはならない。人の命とはこんなに軽いものなのだろうか▼世界中にあまりにも次々と大きな出来事がありすぎて、私達一人一人がしっかりと現実を把握し、何をどうすることが正しいのかを見極めなくてはならないと思う▼TPPについては立場立場で言っていることが違っているが、国民にとって何が大切で何が必要なのかもっと知る必要があるのではないだろうか▼農業の問題だけでなく、医療の問題はゆる分野で「国のカタチ」を大きく変えてしまふ大問題であることを学び合い、国民の生活が大事にされる社会にしなければならぬと思う。

我が家では庭先に細やかな畑を作り、無農薬有機肥料で野菜作りをしている。毎朝虫を取り新鮮な野菜を愛おしみながら子供や友達にもお裾分けをし、幸せを感じていた▼でも今は毎日不安だ。放射能の測定器で測った数字がどの程度怖いものかも心配である▼このような大変なことが起こっているのに経済を優先すれば、脱原発とはならない。人の命とはこんなに軽いものなのだろうか▼世界中にあまりにも次々と大きな出来事がありすぎて、私達一人一人がしっかりと現実を把握し、何をどうすることが正しいのかを見極めなくてはならないと思う▼TPPについては立場立場で言っていることが違っているが、国民にとって何が大切で何が必要なのかもっと知る必要があるのではないだろうか▼農業の問題だけでなく、医療の問題はゆる分野で「国のカタチ」を大きく変えてしまふ大問題であることを学び合い、国民の生活が大事にされる社会にしなければならぬと思う。

我が家では庭先に細やかな畑を作り、無農薬有機肥料で野菜作りをしている。毎朝虫を取り新鮮な野菜を愛おしみながら子供や友達にもお裾分けをし、幸せを感じていた▼でも今は毎日不安だ。放射能の測定器で測った数字がどの程度怖いものかも心配である▼このような大変なことが起こっているのに経済を優先すれば、脱原発とはならない。人の命とはこんなに軽いものなのだろうか▼世界中にあまりにも次々と大きな出来事がありすぎて、私達一人一人がしっかりと現実を把握し、何をどうすることが正しいのかを見極めなくてはならないと思う▼TPPについては立場立場で言っていることが違っているが、国民にとって何が大切で何が必要なのかもっと知る必要があるのではないだろうか▼農業の問題だけでなく、医療の問題はゆる分野で「国のカタチ」を大きく変えてしまふ大問題であることを学び合い、国民の生活が大事にされる社会にしなければならぬと思う。

我が家では庭先に細やかな畑を作り、無農薬有機肥料で野菜作りをしている。毎朝虫を取り新鮮な野菜を愛おしみながら子供や友達にもお裾分けをし、幸せを感じていた▼でも今は毎日不安だ。放射能の測定器で測った数字がどの程度怖いものかも心配である▼このような大変なことが起こっているのに経済を優先すれば、脱原発とはならない。人の命とはこんなに軽いものなのだろうか▼世界中にあまりにも次々と大きな出来事がありすぎて、私達一人一人がしっかりと現実を把握し、何をどうすることが正しいのかを見極めなくてはならないと思う▼TPPについては立場立場で言っていることが違っているが、国民にとって何が大切で何が必要なのかもっと知る必要があるのではないだろうか▼農業の問題だけでなく、医療の問題はゆる分野で「国のカタチ」を大きく変えてしまふ大問題であることを学び合い、国民の生活が大事にされる社会にしなければならぬと思う。

鼓動

2011年度生協強化月間 加入・増資にご協力を！

二〇一一年度生協強化月間がスタートしました。医療福祉生協連では毎年十月から十一月は「生協強化月間」と称し、仲間ふやしを呼びかけています。茨城保健生協でも九月二十六日からスタートしました。安心・安全の「わ（輪・和）」を大きく広げ、事業を育てるためにも、加入・増資をお願い致します。

木のポスターをつくりました。加入・増資が増えるたびにりんごの実が増えるしくみです。どんどん増えるりんごに仲間が増えていくのを実感し、盛り上がりつていきます。内科外来では、どこの数が増え、どのくらいの日々増えている様子が目瞭然となっています。

リハビリ室でも病棟でも大きなポスターを作り盛り上がりつていて、それぞれ楽しく工夫して仲間ふやしています。すすめています。助け合い支え合いのある地域を目指して、生協強化月間を成功させましょう。



透析科では、りんごの



続々と増えてます



仲間が増えとりんごが増える

土浦 楽しく班活動 なかまが増えていきます

土浦支部では定期的に八つの班が活動しています。

サロンは市の北部に「すずらん」南部に「きんもくせい」があり、月に二回二時間位お茶を飲みながらおしゃべりをしたり、歌ったり、体操をしたりしています。脳トレ習字班は集中し

て習字をした後はおしゃべり。

布カッター班は組合員さんから提供された布を病院で使用し易く二十五センチ四方に切ります。手を動かしながら口も動かしています。

健康チェック班は、毎月第一日曜日にコープの店頭で血圧、乗れば体内年齢も分かる体組成計での計測。そのデータを元に看護師さんのアドバイ

デアを出し合って新作に挑戦しています。地域の組合員が集まって開く「沿里班」ふれあい食事は、毎月コープの集会所で十五人位のゲストを招いて開きますが、食事がおいしいと評判です。

スモ受けられ毎月楽しみに来てくれる人もいます。班活動の中で組合員さんも徐々に増えています。

土浦支部 井上 仁志



城南病院では、差額ベッド料は頂いておりません。一九七三年千波町のスーパー二階に水戸共立診療所が開設された頃、私は患者の家族として、また近所でお店を営んでいた事もあり、診療所職員のみならず、昼食のおかずはコロッケを揚げて届けるという関係でした。その後、診療所が平須町に新築移転した一九七五年に経理担当として共立診療所に入職しました。



ダンス大会・左が野坂康子さん

平須町に移転してから小児科に加え内科も開設、地域に知ってもらわなければという思いでなすに挑戦しました。その一つは「医療生協として地域の健康を守るには、健康診断に力を入

方、その他検査技師や栄養士、振り返ると素晴らしい面々が結集していたことに驚きます。それを若い診療所職員十数名で成し遂げたのです。若さと結束力が素晴らしいです。また、遊びも診療所一丸となって遊びました。職員とその家族で大バーベキュー大会、御前山の河原遊び、伊豆旅行、とても楽しかったです。

元職員 野坂 康子



職員と夏期ゼミの参加者

決めるべき」と決め即実行。借り物の中古車にスピーカーを乗せて、職員みんなで「健康診断を受けましょう」と市内中を走り回り、住民に健康診断を促しました。

また、遊びも診療所一丸となって遊びました。職員とその家族で大バーベキュー大会、御前山の河原遊び、伊豆旅行、とても楽しかったです。

あの日

あの時

9

茨城保健生協40年の軌跡

さいたまで交流集会

予告

次回は茨城県！

二〇一一年度関東申
越ブロック組合員活動交
流集会 in さいたまが九月
二十二日埼玉会館ホール
で開催されました。今回
は初めての「日帰り集合」
で茨城からは、三十人が
大型バスで参加しました。

今年、三月の東日本
大震災、福島第一原発事
故などによって多くの
人たちが関東申越に
避難していることから
医療生協・地域とし
てどんな関わりをし
てきたか、これからど
うしたらよいか等につ
いて意見も出され
ました。

療福祉生協連事務理事の
熱い話、交流会のメー
行事、劇団銅鑼による「カ
タクリの花の咲く頃」を
観劇しました。

次年度開催県として、
私が決意と歓迎の心を
挨拶しました。

元吉田支部

田中 英男

午前中は六つの分科会
に分かれ、日頃の活動に
ついて成功例や失敗談な
ど、医療生協ならではの
豊富な経験を交流しあ
いました。十人程度の小
グループに分かれたこと
もあって、何度も発言す
ることができしつかり学
ぶことができた。

午後には記念講演「震
災から見た医療生
協の役割と存在意義」
と題して藤谷恵三医



分科会でも熱心に討論

班会・健康チェック開催一覧				
8/1	本町ハミングロード	(66人)	健康チェック	本部
8/8	小物づくり班会	(3人)	テーブルクロスづくり	土浦支部
8/29	那珂支部お食事会	(12人)	体組成計測定	那珂支部
8/29	中島班	(4人)	体組成計測定・結果を話し合う	土浦支部
8/29	セラバンド班	(10人)	セラバンド	いきいき支部
9/1	本町ハミングロード	(52人)	健康チェック	本部
9/1	ヨガサークル班	(10人)	ヨガ	あすなる支部
9/2	ばら班	(5人)	血液の流れについて	つくば支部
9/4	みずき班	(4人)	支部づくりについて	あすなる支部
9/9	コメコメ班	(10人)	市町村の福祉サービスについて	つくば支部
9/9	戸頭 たちり場班	(8人)	高層ビルの地震について	いきいき支部
9/15	昼どき班会	(5人)	体組成計測定	本部
9/15	ヨガサークル班	(10人)	ヨガ	あすなる支部
9/16	くれない班	(9人)	体重の指導	つくば支部
9/26	くれない班	(6人)	健康チェック	つくば支部
10/1	本町ハミングロード	(54人)	健康チェック	本部
10/2	コープ土浦店前	(19人)	健康チェック	土浦支部
10/12	太極拳エクササイズ班	(7人)	「アンチエイジングの新常識、死ぬまで老けない人」の話	土浦支部
10/13	中島班	(5人)	高齢者にやさしいまちづくり	土浦支部
10/14	コメコメ班	(8人)	うがいと手洗い、歯磨き法について	つくば支部
10/14	昼どき班会	(5人)	体組成計測定	本部
10/17	那珂支部お食事会	(11人)	体組成計測定	那珂支部

● あなたの班会メニューの参考にしてください ●



ハイキングに 行ってきました

例年では十一月三日は
寒いだろうと、防寒雨具
等の準備をして参加しま
した。景色のすばらしさ
澄んだ空気、快い気分で
歩くことができました。
私は先頭グループで歩い
たのですが、ペースはちよ
うど良かったと思います。
地域ごとの親睦ができ
参加者が楽しく歩くこと
ができたので、今回の企
画はとても良かったと思



います。次回からは、参
加者それぞれの体力に合
わせた運営を心がけなが
ら健康を考えたくさんの
参加を募り広がっていく
ことを願うとともに、協
力していきたいと思
います。

いしおか支部

高栖 悦子

ハイキングサークル発足のお知らせ

この度茨城保健生協では、組合員の健康づくりと親睦・交
流を目的とし、ハイキングサークルを発足させることとなりま
した。2012年2～3月に総会を開催し、年間活動計画を定
めて運営したいと思います。ぜひご参加ください。

【お申込み】 組織部 TEL: 029-221-3406
FAX: 029-221-9342

雨の中 元気に健康まつり!



十一月六日の日曜日、
城南病院周辺の地域とし
ては二〇〇七年以来とな
る健康まつりが開催され
ました。当日は「天気予
報どおり」の雨模様。そ
れに加えて病院の敷地を
使った開催は本当に久
しぶりとあって、どれだ

の品が売れていきました。
ぼた餅は人気であつとい
う間に完売し、その他の
食べ物も完売になりました。
子どもコーナーでは
昔なつかしい駄菓子やく
じ引きに子供たちは興味
津々で買っていく、大人
も楽しんでいました。

組織部

*** 大腸がん エックキャンペーン ***

けの方に参加し
ていただけるか
不安でいっぱい
でした。

しかしふたを
開けてびっくり、
売り場が整うと
同時にお客さん
が現れ、あれよ
あれよという間
に焼きそばやば
た餅、とん汁、
産直野菜、バザー
の品が売れていきました。
ぼた餅は人気であつとい
う間に完売し、その他の
食べ物も完売になりました。
子どもコーナーでは
昔なつかしい駄菓子やく
じ引きに子供たちは興味
津々で買っていく、大人
も楽しんでいました。

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。
ドシドシ質問をお寄せください。お待ちしております！！

インフルエンザについて



医師 山川 文男

そろそろインフルエンザの季節となりました。インフルエンザは通年見られますが、やはりピークは冬です。新型インフルエンザのように特殊なケースもありますが、季節型のインフルエンザがなぜこの時期に多いかというと、乾燥していることや日照が少ないことと

関係があります。咳をしたときに吐き出されるつば（飛沫）の中のウイルスは短時間に感染力を失いますが、乾燥した状態や紫外線が少ない状況ではウイルスが感染力を保ちやすいからです。細胞外では短時間しか生きることができず、人の手についても数分で感染力を失います。A型は感染力が強く集団発生なども見られます。

インフルエンザに罹ったときは発熱後48時間以内であれば抗ウィルス薬が有効といわれています。以前新型が世界的に流行した時には死亡率の高さに驚愕したのですが、日本では通常のインフルエンザと同様でした。医療機関への受診が容易であるため抗ウィルス薬等の早期投与の結果だと推測されています。ただし、最近では耐性ウィルスの出現が問題となっています。一時、抗ウィルス薬の一つであるタミフルと精神症状による事故死との関係が取りざたされましたが、関係は証明できなかったようです。あつたとしても極めて少ないと考えてよさそうです。

インフルエンザの予防接種は受けておいたほうがよいでしょう。特に小

さいお子さんやお年寄り
と接する機会の多い方は
特にそうです。受けたか
らと言って100%かからな
いわけではありませんが、
かかりにくくなったり、
死亡率を下げたり、症状
を軽くするなどの効果は
あります。インフルエン
ザに感染してウィルスそ
まき散らしているのに症
状がないといった不顕性
感染も30%程度いるとも
言われているので、接
触した覚えがなくても感
染することは十分あり得
ます。予防接種を受け
たうえで、うがい手洗
い等十分な予防策を講
じてこの冬を乗り切つて
ください。



◆ 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

診療案内 11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 11:00～	加賀美 第1・3・5	菊地	担当医	長谷川	医科歯科
	午前	担当医	菊地 第2・4	担当医	東	加賀美	山川 第2・4
	9:00～ 12:00	…	東	加賀美	菊地	東	腎臓内科
		(一般) 細野	(一般) 今瀬	…	…	…	内田 月1回
		…	担当医	…	…	…	石井 第1・3
		…	石井	…	…	…	川辺代診 第1・3・5
小児科	午後	菊地	東 16:30～	山川	担当医	長谷川 第1・2・4・5 担当医 第3	…
	15:00～ 18:00						
小児科	午前	比佐	比佐	…	比佐	比佐	比佐 第1・2・3・5
	9:00～ 12:00						
小児科	午後	比佐	比佐	…	比佐	比佐	…
	14:00～ 16:30						

※担当医については当日お問い合わせ下さい。川辺Dr. 9/20～12/31産休

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	…	…	東	…	伊藤	菊地 第1土のみ
	大腸カメラ	…	…	東	…	伊藤	…

水戸共立診療所 ☎ 029-241-8050

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

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

看護師募集！

一緒に働きましょう！



私は城南病院附属クリニック内科外来で働いています。
外来の看護師は、全員が主婦であり母親であり、仕事以外でも超多忙ですが、充実した毎日を送っています。
悩み事があっても、お昼休みの楽しいおしゃべりで、お腹が痛くなるくらい大笑いして……。さあ、午後からの仕事！
なんと切り替えの早いこと。元気で明るくパワフルな人達が集まっています。働きやすい職場です。
職場探しで迷っている方がいらっしやいましたら、ぜひ外来に来てみて下さい。そして、一緒に仲間となつて働いてみませんか？
クリニック内科外来
看護師 遠藤由利子

お知らせ

インフルエンザ予防接種種がはじまりました。流行前の早めの接種をお勧めします。お問い合わせはクリニック医事課まで。
*放射線測定器がはいりました。気になる場所をご自分で計ってみませんか？貸し出し予約受付中。お申し込みは組織部まで。
*あなたの「組合員でよかった」をおきかせください。くらしと健康編集委員会までお願い致します。