



くらしと健康

第244号
2014年7月号

HP▶<http://www.ibaraki-health.coop/index.html>

城南病院
TEL 029 (226) 3021

城南病院附属クリニック
TEL 029 (226) 3022

城南居宅介護支援事業所
TEL 029 (302) 0405

水戸共立診療所
TEL 029 (241) 8050

訪問看護ステーション虹
TEL 029 (227) 2577

茨城保健生協の現勢 (2014.5.31現在)

組合員数	16,919世帯
出資総額	502,177,000円
一人平均出資金額	29,681円

発行：茨城保健生活協同組合
水戸市城南3丁目15-17
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】



第49回 通常総代会

社会保障を切り崩す「医療・介護総合法案」が成立されるなか、第49回通常総代会が県立青少年会館で開催されました。今回は定数130名に対し98名の総代が参加、議案について真摯な討論が交わされました。

冒頭、山川理事長の開会挨拶では、2月に逝去された高橋清元理事長のこれまでのご尽力への感謝と哀悼の意が表せられました。議案提案では須貝専務理事から、被災地支援の取り組み、東海第二原発廃炉・社会保障改革推進法反対署名で目標を達成する拡がりとなったこと、健康講座や脳いきき班会インストラクター養成講座の開催など多彩な取り組みの中、出資金ふやしで目標を達成できたことなどが報告されました。経営については、医師・看護師・セラピスト等の体制悪化も影響し、事業収支で赤字となり累積欠損を増やす結果となったこと、今年度は、法人内外の地域連携を強め、なんとして黒字を生み出すことが重要であることが強調されました。

討論では、「脳いきき班会」での楽しい取り組み、インストラクター養成講座を受けて認知症と生活習慣の関係がわかり生活改善に取り組んでいること、診療圏から離れた地域での支部活動について、組合員ホールでの健康講座の実施から、町内会とのつながりも生まれたことなど、各支部の豊かな取り組みが報告されました。医療・介護総合法の成立により介護難民の更なる増加がもたらされること、あるべき地域包括ケアに向け住民参加の協力協同のネットワークづくりの先頭に立ってほしい、また「茨城保健生協九条の会」再建の方針が掲げられたことへの期待も寄せられました。オブザーバー参加の職員からは、無料低額診療事業の利用状況と今後の課題について、また、8月から開始予定の組合員通院支援サービスについて具体的な紹介がありました。

最後に「権利としての社会保障、いのちと平和を守り事業と組合員の協同の力でいのち輝くまちづくりをすすめよう」との特別決議とスローガンを満場の拍手で承認して閉幕しました。

討論では、「脳いきき班会」での楽しい取り組み、インストラクター養成講座を受けて認知症と生活習慣の関係がわかり生活改善に取り組んでいること、診療圏から離れた地域での支部活動について、組合員ホールでの健康講座の実施から、町内会とのつながりも生まれたことなど、各支部の豊かな取り組みが報告されました。医療・介護総合法の成立により介護難民の更なる増加がもたらされること、あるべき地域包括ケアに向け住民参加の協力協同のネットワークづくりの先頭に立ってほしい、また「茨城保健生協九条の会」再建の方針が掲げられたことへの期待も寄せられました。オブザーバー参加の職員からは、無料低額診療事業の利用状況と今後の課題について、また、8月から開始予定の組合員通院支援サービスについて具体的な紹介がありました。

最後に「権利としての社会保障、いのちと平和を守り事業と組合員の協同の力でいのち輝くまちづくりをすすめよう」との特別決議とスローガンを満場の拍手で承認して閉幕しました。

水戸協同病院医師による
整形外科外来を開始しました
詳しくは診療案内をご参照ください。

関信越ブロック組合員活動交流集会
元気な活動を持ち寄り交流を深めよう、今年も誘い合って参加しましょう！

日時 2014年9月17日(水)～18日(木)
場所 長野市内ホテル
記念講演 石川文洋氏(フォトジャーナリスト)長野県諏訪市在住
参加費 ¥10,000～¥15,000の個人負担で参加できるように財政活動をしています。ご協力お願いいたします。

8月1日より 城南病院・城南病院附属クリニック・水戸共立診療所
組合員通院支援サービスを開始します

「バスの本数が少なくなり通院が不便」「車を運転に自信がなくなってきた」などのご意見が多く寄せられています。そこで8月1日より、組合員を対象に通院支援サービスをはじめます。

＜組合員通院支援サービス＞

- ◇利用者基準 組合員が受診で病院、診療所を利用する場合の送迎車の乗降がおひとりできる方
- ◇送迎範囲 城南病院・附属クリニック：直線距離で6kmと大洗・那珂湊地域 水戸共立診療所：直線距離で3km
- ◇送迎時間 午前9:00～12:30出発 月曜日～土曜日(日祝日・休診日は休み)
- ◇事前登録制、3日前までに予約
- ◇ご自宅までつかがいます。
- ◇費用：無料(積立増資などにご協力ください)
- ◇お申込み・お問い合わせ 城南病院附属クリニック TEL 029-226-3022 水戸共立診療所 TEL 029-241-8050

鼓動

いつの頃からか、急な時間があったのが早く感じるようになった。少し前に新年を迎えたと思っただけなのに6月。梅雨の季節を迎えた。雨に濡れたアジサイの風情がいい。5月15日、安倍首相のお友達を集めた私的諮問機関「安保法制懇」が報告書を出した。これを受け「限定的に集団的自衛権を行使することが許される」として安倍首相の暴走に拍車がかかった。日本が再び戦争をする国になることは断じてありえない。など海外での戦争に参加することはないことを強調する。しかし「集団的自衛権の行使」そのものが、「他国のために武力を行使することだ。国民の命と平和を守ることは全く関係がない。海外の戦争に参加し、武力行使に道を開くことは、日本が海外の戦争で「殺し殺される」道に足を踏み出すことだ。戦後日本の平和主義を根本的に転換するもので国民の声を聞くことが絶対に必要だ。憲法12条は「この憲法が国民に保障する自由及び権利は、国民の不断の努力によって、これを保持しなければならない」と宣言する。なし崩しの改憲は許されない。「あの時に声を上げていれば・・・」とならないように、主権者としての声を上げたい。

(K理事)

★簡単クッキング

レンジでチン! 簡単煮びたし



暑い日は調理時間も短縮してさっぱりと食べたいですよね。しょうがをたっぷりのせて野菜をたくさん食べましょう。

《材料》2人分

- * 豚薄切り肉…… 80g (しゃぶしゃぶ用など)
- * なす…………… 1本 * めんつゆ …… 適量
- * おくら…………… 3本 * かつお節 …… 適量
- * しょうが…………… 適量

《作り方》

- ①なすは薄めの半月切り。おくらは斜め薄切り。しょうがはすりおろしておく。
- ②耐熱皿になすをしき、その上におくらをしき、一番上に豚肉を広げてしく。
- ③ラップをして3分チンする。
- ④肉に火が通ったら平均に熱が入るように全体を混ぜ合わせ、さらに1分チンする。
- ⑤めんつゆで味付けし、かつお節を混ぜ合わせる。トッピングでおろししょうがをのせる。

* めんつゆは少量でもかつお節としょうがでおいしくいただけます。

第5回健康講座「認知症予防シルバー体操」

元気に大きな声で1・2・3と体を動かしました。



五月二十七日(火) 城南病院職員の介護予防体操指導士を講師に学習会が行われました。まず初めに認知症についての学習をし、その後予防体操のお話がありました。

人は寝込むと一週間で10%〜20%の筋肉が落ちてしまうそうです。それを戻すためには、2倍〜3倍の運動が必要で筋肉は落ちるともどすのがとても大変なということでした。しかし、やみくもに体操すればいいというわけでもないと言ったことで「シルバー体操」を教えていただきました。ゆつくりと行い継続することが大切で無理はしないことがコツのようです。参加者の方からは、定期的にやってみよう、友人を誘ってまた参加したいといううれしい感想が寄せられました。

第6回健康講座「認知症予防と口腔ケア」

参加費無料

とき 2014年7月29日(火) 10:00~12:00

ところ 茨城保健生協 組合員ホール

お申し込み ☎ 029-221-3406 (組織部)

講師 滝川 公子 (歯科衛生士)

*磨き癖を知るために、普段お使いの歯ブラシをお持ちください。新しい歯ブラシを買って持参する必要はありません。

新緑の奥久慈男体山へ行ってきました



5月26日(月)ハイキングサークル9人で行きました。山はすばらしい新緑につつまれており、絶好の季節でした。西金駅から男体山〜袋田の滝への縦走コースでしたが、急騰・断崖・岩峰が多く鎖場も連続と予想以上の時間がかかり、月居山手前で国道に降りて袋田駅に向かい最後は全員走って電車間に合わせました。

今年は数回のハイキングを企画します。多くの方の参加をお待ちしています。

ハイキングサークル

まもろう平和! いかそう憲法!

第2回 憲法の話 そもそも「憲法」とは?

憲法は国の最高法規であり、一般の法律にはない特殊性を持った法です。近代的な立憲主義においては、憲法の本質は基本的人権の保障にあり、国家権力の行使を拘束・制限し、権利・自由の保障を図るためのものとされています。

歴史を見ればわかるように、国家権力は濫用されがちなものです。国家に都合の悪いことを言う人を好き勝手に逮捕したりする法律を作るかもしれません。こうしたことから、国家が暴走しないように、国家権力を縛る法が必要なのです。国民の権利自由を守るもの、これが憲法です。普通の法律、刑法や民法などは「われわれ国民を縛るもの」であり、憲法は「国家権力を縛るもの」です。日本国憲法には納税、教育、勤労など「国民の義務」も書いてありますが、基本的に憲法は私人間には適用されず、法律を通じて間接的に適用されるとされています。

私たちの日本国憲法はどんな憲法でしょうか。

「日本国民は、恒久の平和を念願し、人間相互の関係を支配する崇高な理想を深く自覚するのであって、平和を愛する諸国民の公正と信義に信頼して、われらの安全と生存を保持しようと決意した。」日本国憲法前文

前文でこのように宣言し、軍隊不保持を明記した「9条」をもつ、世界でも類まれなる「平和憲法」と呼ばれています。

城南病院では、差額ベッド料は頂いておりません

班会・健康チェック開催一覧

4月4日	サロン若松	(5人)	のれん・まくら作り	土浦支部
4月5日	「大好きいばらき」	(92人)	健康チェック	本部
4月7日	コメコメ班	(8人)	免疫と運動について	つくば支部
4月10日	ヴィーブル班	(6人)	脳いきいき班会	ふれあい支部
4月10日	ローズ班	(6人)	エンディングノートの話	本部
4月12日	すいせん班	(4人)	保健生協の班活動について	つくば支部
4月13日	共立春まつり	(27人)	健康チェック	本部
4月13日	水戸民商共済会	(10人)	健康チェック	本部
4月14日	くれない班	(8人)	生活習慣病	つくば支部
4月15日	小物づくり班	(4人)	折り紙で野菜を折る	土浦支部
4月15日	ブルーローズ班	(8人)	かな拾いゲーム	ふれあい支部
4月16日	県営見和団地	(14人)	健康チェック	さくら支部
4月16日	サロンすずらん	(8人)	布カッパ、ずんどご体操	土浦支部
4月17日	ふれあい食事会よしきり	(22人)	楽しいお食事会	土浦支部
4月17日	ひまわり班	(4人)	お習字・漢字かなまじりの学習	元吉田支部
4月18日	葵ギャラリー	(20人)	健康チェック	本部
4月18日	サロン若松	(12人)	支部総会の準備・ずんどご体操	土浦支部
4月21日	歌声班	(9人)	鶴を折る	つくば支部
4月23日	サロンすずらん	(9人)	手作り工房・ずんどご体操	土浦支部
4月23日	なでしこ班	(5人)	脳トレ・フラワーアレンジメント	つくば支部
4月23日	脳いきいき班	(5人)	脳トレ6回目	つくば支部
4月24日	ふれあい支部	(27人)	支部総会で健康チェック	ふれあい支部
4月25日	サロン若松	(12人)	手作り工房	土浦支部
4月26日	はつらつ班	(5人)	脳いきいき3回目	平須支部
4月28日	サロンすずらん	(7人)	学習会(認知症・病気の話)	土浦支部
4月30日	サロンすずらん	(6人)	くらしと健康配布準備・ずんどご体操	土浦支部
5月1日	布カッパボランティア班	(5人)	布カッパ・健康チェック	本部
5月2日	サロン若松	(11人)	手作り工房	土浦支部
5月3日	憲法フェスタ	(34人)	健康チェック	本部
5月7日	サロンすずらん	(8人)	布カッパ、リズム体操	土浦支部
5月9日	カトレア班	(4人)	楽しいお食事会・血圧測定	さくら支部
5月9日	サロン若松	(13人)	手作り工房	土浦支部
5月10日	組合員ホール	(29人)	健康チェック	本部
5月10日	すいせん班	(8人)	支部の今後について	つくば支部
5月11日	コープ土浦店	(21人)	健康チェック	土浦支部
5月12日	サロンすずらん	(6人)	年金の話	土浦支部
5月12日	くれない班	(6人)	認知症予防の工夫	つくば支部
5月13日	ブルーローズ班	(13人)	かな拾いゲーム	ふれあい支部
5月14日	サロンすずらん	(8人)	健康の話・布カッパ・小物作り	土浦支部
5月14日	なでしこ班	(5人)	フラワーアレンジメント	つくば支部
5月16日	葵ギャラリー	(23人)	健康チェック	本部
5月16日	サロン若松	(12人)	手作り工房・布カッパ	土浦支部
5月16日	くれない班	(8人)	血圧測定	つくば支部
5月17日	プラチナ班	(10人)	脳いきいき2回目	鉾田
5月18日	コープ土浦店・助け合い	(13人)	健康チェック	土浦支部
5月19日	ふれあい食事会よしきり	(22人)	藤沢ハル園見学	土浦支部
5月19日	花月班	(5人)	アコーディオン伴奏でナツメロを歌う	本部
5月19日	歌声班	(6人)	認知症予防について	つくば支部
5月20日	小物づくり班	(3人)	ポップリの小袋作り	土浦支部
5月22日	柳岡さん宅	(6人)	健康チェック	笠間市
5月22日	ひまわり班	(5人)	お習字	元吉田支部
5月23日	歌声班	(8人)	うつ病の対処法について	つくば支部
5月24日	すみれ班	(4名)	健康チェック・山村暮鳥の詩を音読	大洗支部
5月25日	新婦人バザー	(7人)	血圧測定	つくば支部
5月26日	マーガレット班	(8人)	「お葬式とエンディングノート」	那珂支部
5月26日	ひまわり班	(5人)	小児用抗生剤について	つくば支部
5月26日	サロンすずらん	(6人)	庭の草取り・沖繩旅行反省会	土浦支部
5月28日	サロンすずらん	(6人)	小物作り・布カッパ	土浦支部
5月30日	サロン若松	(12人)	いろいろな話し合い	土浦支部

●あなたの班会メニューの参考にしてください●

脳いきいき班会 第1期生誕生! インストラクター養成講座

脳いきいき班会インストラクター養成講座では14名の方が卒業しました。インストラクターが地域へ出て出張講座をいたします。興味のある方は組織部までご連絡ください。養成講座に参加した方の感想をご紹介します。

「自分も常々、認知症予備軍ではないかと不安な事も多々ありますが、この養成講座を受けたことで認識を新たに来、まず自分自身から頑張ってみようと思えるようになりました。物忘れがちも恐れずに、過ごしていこうと思います。」



脳いきいき班会・インストラクター養成講座 第2期生募集!

とき 1日目 8月 6日(水) 10:00~12:00 2日目 8月 20日(水) 10:00~15:00

ところ 茨城保健生協 西棟3階会議室

*二日間の受講で「脳いきいき班会インストラクター」に認定されます。

お申込み・お問い合わせ先

茨城保健生協 組織部 ☎ 029-221-3406 fax 029-221-9342

組合員活動 アラカルト



つくば支部 なでしこ班

毎月第4水曜日におしゃべりをしながらフラワーアレンジメントをしています。その後脳トレ班会をします。認知症にならないために、インストラクターの指導の下楽しくやっています。班は40代から80代までの7人で、元看護師がいるので心強い班です。

ふれあい支部

5/23(金)ふれあい支部で天心美術館へ恒例の日帰りバス旅行に行きました。参加者は17名。はじめての人も3名で楽しい交流旅行となりました。うららの湯の前で記念撮影をしました。



5月3日水戸市千波公園のはなみずき広場で憲法フェスティバルが行われました。お天気も良くたくさんの方で賑わいました。茨城保健生協は民医連ブースで健康チェックをしました。34名の参加でした。署名も30筆集まりました。



大子女性のつどい

6月8日(日)第18回大子女性のつどいで中央公民館にて健康チェックを行いました。40名の参加でした。福島医療生協も「福島原発事故・絶望から希望へ」のDVD放映やFTF検査等を行いました。

泉町 ギャラリー葵

毎月第3金曜日に健康チェックを行っています。お配りしている健康チェック表をお持ちで3回ご来場ごとにパルスシステムよりおみやげが出ます。どんどん参加して下さい。



銀行振替で積立増資ができるようになりました(手数料はかかりません)

**なんでも医療
相談コーナー**

**人間ドック学会の
新しい基準について**



医師 山川 文男

日本人間ドック学会の新しい基準範囲について

4月に日本人間ドック学会(以下ドック学会)が血圧、血清脂質値(中性脂肪、善玉及び悪玉コレステロール(LDL))を含む27項目の基準範囲を発表しました。全般的にいえば発表された基準範囲は従来の範囲と比較しゆるく

なった傾向があります。ドック学会は、150万人のドック受診者の中から、ある基準を満たした受診者を健康人と定義し34万人を抽出し、さらに二次除

外を行い最終的に1万5千人を対象として基準範囲をもとめました。ここでドック学会の定義する健康人とは「血液検査

で何も異常がない」という意味ではありません。その結果、血圧に関しては年齢性別に関係なく収縮期の血圧の基準範囲は88〜147、同様にLDLは、男性は年齢に関係なく72〜178、女性は年齢差があり45才〜64才までは73〜183とされま

した。現在の基準では年齢性別に関係なく60〜119とされています。ドック学会の基準範囲は上記の定義を満たした健康人の結果をもとに統計学的に導いた「健康人ならば検査値はこのくらいですよ」という意味です。ここで留意しなければならぬことがあります。い

うまでもなく、誰しも不健康になる前は健康です。数年後には健康な人の中から不健康な人が出てきます。このことはドック学会も認識していて、「今回のいわゆる健康人のデータを5〜10年間追跡調査を行い、基準範囲の妥当性を検討する必要があります」と述べています。

これまでの正常値の範囲は病気の疫学的研究により得られたデータをもとに各専門学会が設定したもので、今回のドック学会の基準範囲とは別物であることを理解する必要があります。

**歯磨きセミプロインストラクター
養成講座 第一期生募集!**



認知症予防のひとつとしてお口の中の清潔が大切だということがかかってきました。茨城保健生協では歯磨きセミプロインストラクターを養成し、歯磨きや歯ブラシの選び方などを班会などで広めていきたいと思ひます。

とき 7月31日(木)・8月19日(火)・9月2日(火)
場所 茨城保健生協 西棟3階会議室

*3日間の受講(全6時間)でインストラクターとなります。
お申込み先: 茨城保健生協 組織部 Tel 029-221-3406

◎古布・紙おむつの寄付ありがとうございます。

- 熊谷菊江様 舘野 猛様 石塚智恵子様 石井令子様
- 片岡 常様 藤原きみ様 西野智恵子様 小林良子様
- 小林芳江様 高阿田みち様 堀江八重子様 田口建設様

医学生奨学金制度

- ◆貸与額 月額上限 10万円
 - ◆返済猶予・免除等あり
- 詳しくは、担当者までご連絡下さい。

茨城保健生活協同組合 城南病院
山田、関、中田
Tel 029-226-3021(代)
E-mail igakusei@ibaraki-health.coop

みなさんのお知り合いに医学生の方がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。

奨学金制度のお知らせ
茨城保健生活協同組合では医学部生を対象とした奨学金制度を設けています。患者様を中心にすえた地域医療・総合診療を志す医学生を応援します。

診療案内 7月～

城南病院附属クリニック ☎ 029-226-3022

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00～ 12:00	丹治	大前	丹治	丹治	大前	※東医歯
		川辺	...	川辺	川辺 第1・3・5
		山川	山川	山川	東	加賀美	山川 第2・3・4・5
		...	東	加賀美	菊地	東	大前
		東 11:00～	内田
午後 15:00～ 18:00	...	丹治	
	山川	菊地 15:00～16:30 16:30以降 川辺	山川	菊地 15:00～16:30 16:30以降 川辺	山川	...	
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～ 16:30	比佐	比佐	...	比佐	比佐	...

※東京医科歯科大学附属病院内科医師の当番制です。

城南病院 ☎ 029-226-3021

		月	火	水	木	金	土
リハビリ	9:00～ 12:00	加賀美	加賀美 第4のみ
整形	9:00～ 11:00	当番医 ※1・3・5	当番医 ※2・4	...
	14:00～ 16:30	丹藤
泌尿	9:00～ 12:00	本郷
検査	胃カメラ	...	菊地 第1・3	東	...	伊藤	菊地 第1土のみ
	大腸カメラ	東	...	伊藤	...

※水戸協同病院整形外科医師の当番制です。

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 第2加賀美 第4菊地
午後	15:30～ 18:00	鈕持	鈕持	...	加賀美	鈕持	...

※木曜夜間の診療時間が17:30～18:30に変更になりました。

◆質問・お困りごとの相談先◆

茨城保健生協組織部 〒310-0803 水戸市城南3-15-17
TEL 029-221-3406 FAX 029-221-9342
メール honbu_sosiki@ibaraki-health.coop

**看護師
大募集!**

透析科に異動して一年になります。透析科では腎臓の疾患だけでなく、ほかの疾患の知識も必要になります。生活調整が必要な疾患のため指導能力も必要です。在宅支援にかかわることもあります。

初めは透析機器の操作や手順など覚えることも多く不安に思っていました。先輩看護師や臨床工学技士に指導してもらいながら、楽しく仕事をしています。たくさん勉強することはありますがその分やりがいも感じます。透析看護にチャレンジしてみませんか?お待ちしております。

看護師 吉澤 令奈

