



# くらしと健康

第247号  
2015年1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 (2014.11.30現在)

組合員数	17,026 世帯
出資総額	511,284,000 円
一人平均出資金額	30,029 円

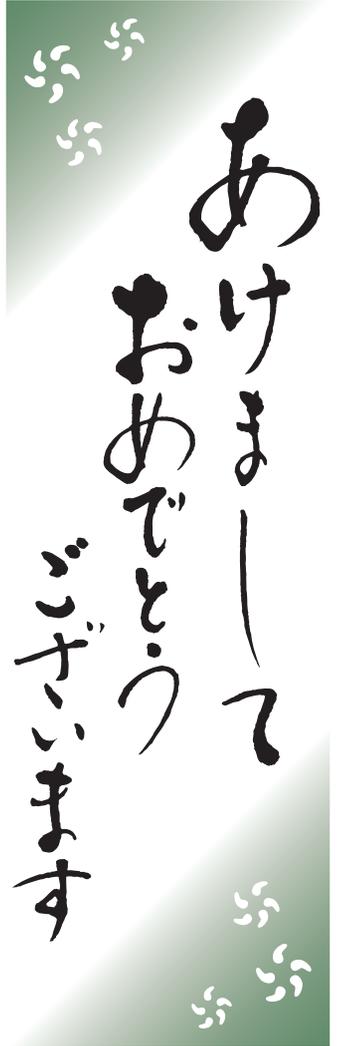
発行：茨城保健生活協同組合  
水戸市城南3丁目15-17  
電話 029-221-3406  
発行責任者：須貝 東光  
定価【一部20円/隔月発行奇数月】



一の関溜池の白鳥 撮影 那珂市 組合員 小野瀬 寿さん



茨城保健生活協同組合  
理事長 山川 文男



新年あけましておめでとうございます。選挙真っ只中にこの原稿を書いています。ある新聞社の選挙結果予想では、「自・公で300議席超」と出ていました。例によって「いまだ情勢は流動的」と外れたときの保険もかけていましたが、この予想だけは大外れであることを祈るばかりです。

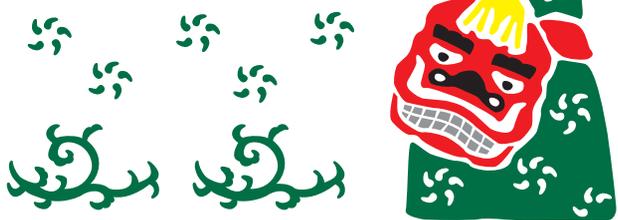
昨年は診療報酬改定や消費税の増税により医療機関の経営はさらに大変になりました。8%に増税されたことにより1000万円近い支出増です。まさに江戸時代の「百姓(病院・診療所)は生かさず、殺さず」といったところ。この挨拶が皆さんに届くころにはどうなっていることでしょうか。是非でも今度の選挙では、医療福祉に光を当ててくれる勢力が伸びることを願ってやみません。

昨年は新春の集いで演奏会を開催し、秋の健康

まつりでは公園を借りての盛大な企画となりました。力を貸していただいた組合員様にお礼申し上げます。

今後、高齢化社会を迎えるに当たり、まさに生協の出番と言えるような状況になりつつあります。今後さまざまな企画を通して地域とのつながりを深め、地域に支えられ、地域とともに生協づくりに今後も邁進していきたいと思っております。

今後ともより一層のご支援をお願いすると同時に組合員、患者さん一人一人にとって良い年になることを心より願って止みません。



## 早わかり読本の紹介



茨城保健生協をわかりやすく紹介した読本をつくりました。ご希望の方は病院受付またはクリニック受付にお申し付け下さい。

## 提出はお済みですか？



30日間続いた方は1月末までに、がんばりカードに感想などをご記入の上、提出して下さい。終了記念品をお送りいたします。

## 組合員・役職員の交流 2015年 新春のつどい

- 日時 2015年2月8日(日) 午前11時~午後2時
- 会場 ホテル・ザ・ウエストヒルズ 水戸 (水戸市大工町)
- 参加費 一人 2,000円
- 参加申し込みは 各理事・支部運営委員、班長または 組織部 (TEL 029-221-3406)

# 復興支援

## 陸前高田市へ 行ってきました



11月25～26日、陸前高田市の「ふれあいサロン」へ支援に行く機会をいただきました。初めて訪れた陸前高田市は巨大な工事現場のようでした。がれきはほとんど片づけられていて、山を削って出た

土砂を巨大ヘルトコンベアで運び、土地をかさ上げする工事が急ピッチで進められていました。奇跡の一本松や震災後の姿のまま残されている建物を見ると津波の恐ろしさが伝わってきます。

そんな光景を横目にバスでサロンに行きました。自分はその場で座ったままの姿勢のみなさんと体をほぐす体操をしました。曲は「水戸黄門」と「北国の春」でしたが大きな声で笑顔で踊る姿には胸が熱くなりました。逆に皆さんから元気をいただき

いた感じですが、今後復興を見守っていききたいと思えます。

介護福祉士  
石井 繁美

陸前高田のボランティアに「復興の様子を自分の目で確かめてきて下さい」と言われ参加することになりました。

沿岸部は只々広いのが被害の大きさを物語っています。公共施設はいまだにプレハブのまま。それでも復興住宅は徐々に完成しており明るい兆しも見え



ます。コープ岩手のサロンの皆さんも支援の私達が圧倒されそうになるくらい元気いっぱいでした。被災地を訪ねる。それだけでも支援と感じた二日間でした。

理事 清水美智子

## 第8回健康講座「リラックス体操」

11月25日(火)西棟3階で、訪問リハビリ佐々木理学療法士によるリラックス体操が行われました。14名の参加でした。参加者からは、分かりやすい説明で良かった、簡単な体操なので毎日続けていきたい、など感想が寄せられました。



## 第9回健康講座「脳いきいきで認知症予防」

とき 2015年1月27日(火)10:00～12:00  
ところ 茨城保健生協  
お申し込み ☎029-221-3406 組織部  
講師 脳いきいき班会インストラクター

参加費無料

## 安心して暮らすには、遺言や相続の知識が大切

教育文化広報委員会主催で11月29日に「知っておきたい!相続・遺言の法律問題」の学習会を水戸翔合同法律事務所所長の谷萩陽一弁護士を講師に開催しました。当日は生憎の雨模様でしたが、会場の県立青少年会館に15名の方が参加しました。



法律用語は聞き慣れず難しく感じます。谷萩弁護士のお話は分かりやすく、また身近に抱える問題や疑問にも答えていただき、より学習を深めることができました。

最近「終活」という言葉が使われます。人生の終わりをより良いものとするため、事前に準備を行うことです。「相続問題になるような財産はない」「子どもはみないいい子、争いなどは起きません。」と考えず、相続の範囲や順位を理解し、正しい遺言書を残して意思表示しておくことも、安心して暮らすためには大切です。

企画部 中山 弘子

## 茨城県と認知症普及啓発のための協定を締結しました

10月15日茨城県認知症普及啓発企業連帯事業協定締結式が、生協や農協をはじめ16の企業の参加で行われ、保健生協も県と協定を結びました。これは「認知症に対する正しい理解の普及・啓発」を協同で進め、県民誰もが認知症を理解し、地域全体で認知症高齢者を見守ることのできるまちにしようということです。

今後、茨城保健生協は組合員や職員を対象とした「認知症サポーター養成講座」を開きサポーターの養成をすすめていきます。

茨城保健生協  
副理事長  
大内 孝夫



### ★簡単クッキング

#### かまぼこの ザーサイ和え



#### ＜材料＞4人分

- かまぼこ(赤)……………1/2本
- 長ネギ……………1本
- セロリ……………1本
- ザーサイ(瓶詰)……………適宜
- \*ごま油……………小さじ1
- \*塩……………小さじ1/4
- \*いりごま(白)……………大さじ1

#### 【作り方】

- ①かまぼこは薄切りにして縦長の細切りにします。長ネギは縦半分に切り斜め薄切りにして水にさらし、水けをぎります。セロリとザーサイは細切りにします。
- ②ボウルに①を入れ\*を加えて和えます。

\*\*\*\*\*

城南病院では、差額ベット料は頂いておりません

\*\*\*\*\*

班会・健康チェック開催一覧

10/ 1	サロンすずらん	手づくり工房・部屋の片づけ	土浦本部
10/ 2	布カットボランティア	健康チェック、布カット	土浦本部
10/ 3	サロン若松	手づくり工房・そば枕の材料仕入れ	土浦本部
10/ 4	柳堤荘班会	第3回脳いきいき班会	土浦本部
10/ 8	サロンすずらん	事務所整理整頓	土浦本部
10/ 9	大子班	脳いきいき教室	大子町
10/ 9	ローズ班	健康チェック・病院のかかり方について	土浦本部
10/10	サロン若松	衣類の整理	土浦本部
10/14	ヴィーブル班	認知症について	ふれあい
10/14	ブルーローズ班	健康チェック	ふれあい
10/15	サロンすずらん	バザー準備	土浦本部
10/16	ひまわり班	お習字・骨密度測定	元吉田
10/16	タンポポ班	健康チェック・家庭でできる救急対応	鹿嶋市
10/17	サロン若松	事務所バザー	土浦本部
10/20	ふれあい食事会よしきり	脳トレ・嚥下体操・歌	土浦本部
10/21	サロン恵	保健生協の説明	つくば
10/22	サロンすずらん	介護保険の話	土浦本部
10/22	花/班	骨密度測定・音読	土浦本部
10/22	なでしこ	フラワーアレンジメント・脳トレ	つくば
10/24	サロン若松	布カット・手づくり工房	土浦本部
10/24	遊	健康寿命を長くするための食事について	つくば
10/25	はつらつ班	脳トレ・リビングウィルの学習会	平須
10/27	マーガレット班	骨密度測定・脳トレ(魚の名前)	那珂
10/27	サロンすずらん	布カット・衣類の整理	土浦本部
10/29	サロンすずらん	布カット・手づくり工房	土浦本部
10/30	ラベンダー班	健康チェック	那珂
10/31	サロン若松	健康についての学習会	土浦本部
11/ 4	脳いきいき班	音読・トランプ	つくば
11/ 5	サロンすずらん	布カット・手づくり工房	土浦本部
11/ 6	布カットボランティア	健康チェック、布カット	土浦本部
11/ 7	サロン若松	自分達の苦労話を語り合う	土浦本部
11/10	サロンすずらん	生協の話	土浦本部
11/12	サロンすずらん	健康まつり準備	土浦本部
11/13	ヴィーブル班	どうしたら元気に暮らせるか	ふれあい
11/14	サロン若松	近所の方がたくさん集まりおしゃべり会	土浦本部
11/17	ふれあい食事会よしきり	お食事会・嚥下手ぬぐい体操・民謡を楽しむ	土浦本部
11/18	小物づくり班	切り紙・食事会誕生カードの話し合い	土浦本部
11/18	ブルーローズ班	健康チェック	ふれあい
11/20	プラチナ班	認知症について	鉾田市
11/21	なるさわ班	「脳いきいき班会とは」の説明	土浦市
11/21	サロン若松	布カット	土浦本部
11/26	東海班	第1回脳いきいき班会	東海
11/27	花/班	本国憲法の読み合わせ・ずんどこ体操	土浦本部
11/27	なでしこ	脳トレ	つくば
11/28	サロン若松	終活についての学習会	土浦本部
11/28	遊	料理の事健康の事を話合いました	つくば

●あなたの班会メニューの参考にしてください●



たんぽぽ保育園保育士さんの太鼓



模擬店 おいしいものがいっぱい販売されました



AED体験 みんな興味津々



大洗カウナカカイのフラダンス



毎年好評の健康チェック 65名の参加でした



被災地支援の写真展示 署名も集まりました

健康まつり

二〇一四年十一月十六日(日) 七軒町児童公園で行われました。天候にも恵まれ四〇〇名が来場しました。

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)

支部紹介

東海支部

支部結成して2年8ヶ月。健康チェックは好評です。脳いきいき班会や口腔ケアの学習会も始めました。一人では続けられないことも皆でなら楽しくできます。12月はけん玉を使って遊びます。お気軽にご参加ください。



班会日時：毎月第4水曜日 14時～16時  
場 所：中丸コミセン  
連絡先：029-282-2597(本郷)・029-283-0672(出井)

みどり支部

認知症予防や口腔ケアの出前講座もあります。支部委員さん大募集中です。皆で学んで活動の輪を広げましょう。



場 所：水戸市千波町  
連絡先：029-243-6007(塙)

大洗支部

「放射線量測定」「平和の鐘つき」「地域ミニ文化祭健康チェック」が主な行事です。健康まつりではフリーマーケットをしました。運営委員会で活動の具体化を話し合います。町の組合員に見える行動を討議しています。



班会日時：2ヶ月に1回  
土曜日に班長さん宅で行います。  
連絡先：029-221-3406(組織部)

ふれあい支部

水戸市西部地域にあり、健康チェック・脳トレ班会・お楽しみ旅行など行っています。おすすめは認知症予防脳トレ。毎月待ち遠しい班会です。皆様もぜひお出かけください。



会 場：菜の花デイ(水戸市赤塚)会議室  
連絡先：029-221-3406(組織部)

前回は、今年の夏みられた70年ぶりのデング熱国内流行が、温帯地方では極めて稀な流行パターンを示したことを中心に書きました。ということ、は、今年の対策が適切であった場合、来年も都内の公園で同様な流行がおこるリスクは、極めて低いと言えます。

## 70年ぶりのデング熱国内発生

医師 大前 比呂思



デング熱は、熱帯地方では一般的な熱性ウイルス性疾患で、日本人がよく訪れ長期滞在者も多いため、東南アジアの大都市でも流行します。同じように蚊が媒介するマラリアは、媒介蚊がきれいな水中でしか生息できないのに対し、デング熱を媒介する蚊は、汚い水たまりでも生育でき、昼間に好んで吸血するので、都市部の旅行者にとっても脅威です。

ところで、デング熱ではウイルス自体に効果がある特異的治療薬はなく、対症療法しかありませんが、出血熱にならない限り、予後はあまり悪くありません。一方、マラリアには効果的な治療薬がありますが、治療が遅れが死につながる場合があります。熱帯から帰国した後の高熱では、両疾患の鑑別は重要です。デング熱では、麻疹（はしか）に似た発疹以外に、血小板減少（85・7%）、

白血球減少（78・6%）、1・0以下のCRP（92・9%）といった所見も多くの所見は、他のウイルス疾患でもみられます。他に肝機能異常を一過性に示すこともあり、1週間程度で熱がさがり軽快することが殆どです。しかし、2回以上デング熱にかかった場合よくみられるデング出血熱では、出血症状とともに胸水、腹水などもみられ、心不全から死に至ることがあります。

デング熱の診断は、上記のような症状や所見に加え、デング熱ウイルス遺伝子の検出や、特異的抗体を検出できれば確定されますが、インフルエンザとは異なり、日本で認可されている便利な診断キットはありません。現在、届け出のための確定検査ができるのは、国立感染症研究所や一部の自治体の衛生研究所に限られています。ただ、デング熱ウイルスは、同じトガウイルス科に属する日本脳炎ウイルスの抗体検査との間で、交叉反応を示し結果が偽陽性となるので、一般病院でも参考にして応用できます。

## 診療案内 1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	菊地	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・4・5
	午後 14:00～18:00	...	東	加賀美	菊地	東	大前
		東 11:00～	内田	...	...	...	...
		...	丹治	...	...	...	...
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。  
※10月から午後の診療時間が14:00～18:00に変更になりました。

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	※当番医	...
	14:00～16:30	...	...	...	...	...	...
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。週1回木曜又は金曜の診察です。

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

◎古布の寄付ありがとうございます。

- ・長南 信雄様
- ・丹羽 雅美様
- ・小須田キミ子様
- ・近藤 純子様
- ・小島 臣子様
- ・舘野 猛様
- ・根岸登志子様
- ・須藤 千代様
- ・宇佐神景子様
- ・土浦支部のみなさま



## 薬剤師募集

新卒・既卒不問。お知り合いの方の紹介も大歓迎です。

ブランクがある方でもスタッフが丁寧にフォロー致します。

奨学生も募集中です。薬学部に入學した、受験を考えている等なんでもお気軽にご相談下さい。

茨城民医連・調剤薬局あすなろ  
〒310-0803 水戸市城南3-15-5  
029-233-0383

私は介護支援専門員として仕事をしています。自宅での生活を本人様らしく送ることができるよう、希望に合わせて介護保険サービスの調整を行う仕事です。「昨日作ってもらったご飯美味しかったな」「リハビリしたら、箸が持てる様になったんだ」「あそこに行つて話をすることが私のストレス発散なんですよ」サービスを受ける利用者様から、いろ

いなる話を聞き、自分らしく、大切な、そして大好きな我が家で生活をされている、生き生きとした表情を見ることが出来ます。病気や障害から自分らしさを失いかけている利用者様の、小さな支えとさせていただくことで、私も大きな喜びを一緒に感じさせてもらっています。

ケアマネージャー  
田口 佳代

