



くらしと健康

第254号
2016年3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 (2016.1.31現在)

組合員数	17,044 世帯
出資総額	515,698,000 円
一人平均出資金額	30,257 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】



2016 新春のつどい ～楽しく盛り上がりました

1月17日(日)フェリヴェールサンシャインにて新春のつどいが賑やかに行われました。参加者は88名。始めに主催者を代表して山川理事長より社会保障を取り巻く情勢にふれた挨拶があり、加賀美院長の乾杯、その後は一気に座は賑やかになりました。久しぶりにお会いした方もおり、話に花が咲いていたようです。1年間の組織活動がスライドで報告され、支部活動以外の活動も知る機会になりました。支部活動が盛んな「いしおか支部」のサロンや無料塾のお話、昨年9月に結成した「かさま支部」の元気な報告、歌や踊りなど披露して頂きました。恒例の「福引き」も大いに盛り上がりしました。最後はリハビリ科職員による「黄門体操」が行われ参加者全員が立ち上がり一緒に行いました。今年は「黄門体操」で健康づくりをすすめていきたいと思えます。医療生協の活動を元気に行っていきましょー!

千葉 浅子



茨城県とがん検診普及に向けた協定を締結



がん検診の受診率向上を目指して、県は13日、新たにいばらきコープや茨城保健生協など12の企業・団体と企業連携プロジェクト協定を結びました。企業側は今後、「がん検診推進サポーター」を養成し、がん検診の普及啓発活動に取り組みます。保健・予防活動を重視してきた私たちとしても、より一層奮闘し、検診受診率5割の目標に貢献したいと思います。

エンディングノート学習会

3月27日(日)
13:30 ~ 15:30

講師：木村静恵氏
(年金者組合朝霞支部書記長)

場所：城南病院 デイケア室

茨城保健生協組織部
申込み：TEL 029-221-3406

あなたもエンディングノート、はじめませんか？
終活はいつから、何を準備したらいいのか、ぜひ一緒に学び考えませんか。

健康講座

第16回

「ストレス解消法」

3月16日(水) 10:00~12:00
講師 保健師 近藤弘子
場所 茨城保健生協 組合員ホール

第17回

「水戸の歴史とウォーキング」

4月21日(木) 10:00~12:00
講師 川上清氏
(水戸歩く会 会長・日本ウォーキング協会専門講師)
集合場所 水戸北口 黄門像前

参加費 無料

お気軽にお申し込みください。
お待ちしております。

お問い合わせ・お申込み 組織部 ☎029-221-3406

鼓動

かつて安倍闘争をとものにたたかった看護師OBのお孫さんのS子さん、今年看護学校を卒業して就職した21歳の看護師1年生です。若い仲間を誘われて国会行動に参加することにしました。日ごろ安倍政権はだめだと話している祖母に、「口だけでなく一緒に国会に行こう」と声を掛け揃って国会に行きました。▼感動したS子さんは、看護師寮で同期の仲間と声を掛け、8月30日には6人で国会に。そして9月18日、強硬採決に対する怒りと「戦争法廃止のたたかいは今から」の唱和の中で、「私も！」と決意したそうです。▼そして、2000万署名が呼び掛けられると、6人の仲間と、看護学校と高校の同級生みんなに手紙で2000万署名を訴えようと相談、実行しています。▼いま、戦争法を廃止、原発再稼働許さない、辺野古に基地をつくらせない、と若者の声が全国で轟いています。私も決意新たに頑張ろう！

古川理事

筋肉をつけて、若々しく、健康寿命をのばそう！



筋肉は20〜30歳代をピークに、年を重ねるごとにだんだんと衰えます。老後も健康的な生活を送るためには、筋肉がしっかりとあることが大事になってきます。大きなけがや、重い病気になつたとき、私たちの体は筋肉を分解してエネルギーを生み出します。筋肉が、けがや病気と闘える体を作っているのです。筋肉の減少は足から現れます。なにも対策をとらなければ、60歳代になると20歳のときに比べて、足の筋肉量は40%落ちます。足の筋肉が減少すると、日常生活で動きにくくなり、活動量が減ることさらに筋肉が減少する、という悪循環に陥ります。そのため特に鍛えたいのが足の筋肉です。椅子に座った状態でもも上げ、椅子からの立ち上がり、腰幅に足を開いてのつま先立ちなどを、ゆっくりと10回ずつ朝晩行うと簡単な筋トレになります。合わせて姿勢よく大腿で歩くこともとても大事です。

そして、食事です。たんぱく質食品をちよつと多めに食べます。私たちの体に必要なたんぱく質は体重1kgあたり1g程度で、筋トレの効果を高めるには、1.2〜1.4gのたんぱく質が必要です。1日に摂取したいたんぱく質量は70〜80gになります。1食に、肉や魚、大豆製品、乳製品などを平均して100g程度食べれば、たんぱく質が20g程度摂取でき、1日に必要なたんぱく質量が摂取できます。

足の筋トレとウォーキング、そして、たんぱく質食品を意識して、筋肉を育て、寝たきり予防をしましょう。

管理栄養士 梅原 優子



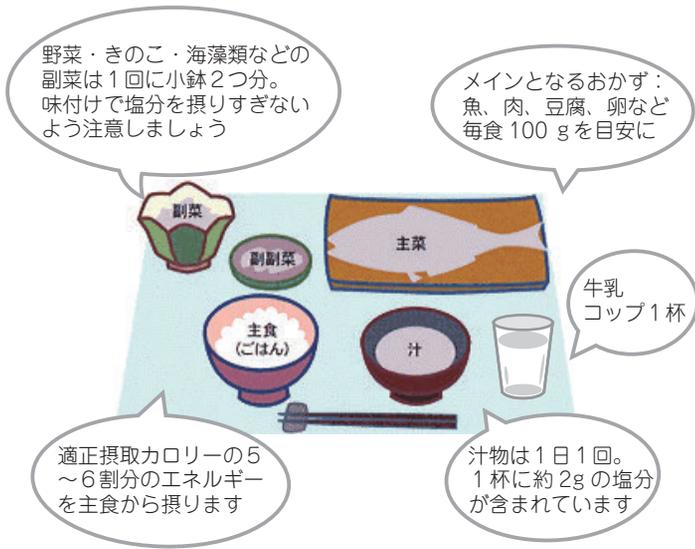
「無料低額診療事業」その2

今回は、無料低額診療事業を利用し治療を続けている患者さんを紹介します。

Aさん(60歳代)は水戸市内で夫のBさん(70歳)と暮しています。Aさんは、糖尿病が進行し複数の合併症を来し、眼科にも通院しています。昨秋、Aさんの主治医から相談がありました。「Aさんはお金が無いからと検査を拒否し、薬局では処方日数を減すよう薬剤師に頼んでいる。食事療法もままならないので血糖値が安定しない。」経済的問題が更に病状を悪化させている状況です。Aさんに話を伺うと、夫婦の年金は生活保護基準額を大きく下回っていました。Bさんは土木作業員の紹介があれば、早朝、遠方にも出かけます。しかし収入が不安定なので、医療費と食費を抑えていたのです。無料低額診療事業を紹介し申請書をお渡しすると、当日、記入済の申請書と審査に必要な年金通知書を提出されました。年金額だけを見れば医療費の窓口負担は全額免除ですが、Aさんは「日雇いの仕事がある間は半額免除でも十分」と言われました。現在、Bさんの収入をみながら対応しています。今後、Bさんの仕事がなくなり年金だけになれば、生活が困窮するのは明らかです。治療を継続するためにも生活保護の併用が必要だと考えています。

医療ソーシャルワーカー 青砥恵子

城南病院・附属クリニックは、無料低額診療をおこなっています



ざくっと、まとめると、
有酸素運動+筋トレ+ちょっと多めのたんぱく質 + 3食バランス良く色々食べる

健康チェックの場所と時間

*参加費は無料です。お気軽にご参加ください。

支部	実施場所	実施日	時間
東海	不定期なのでお問い合わせください		午後
大洗	お富士山下文化祭の時に開催		
元吉田	水戸元台町・安斉様宅	毎月第3火曜日	10:00~11:30
さくら	見和団地集会所	偶数月・第3水曜日	9:30~11:30
ふれあい	法務省青少年支援センターみと	4/3、6/5、8/7、10/2、12/4	10:00~11:45
平須	水戸共立診療所	不定期	午後
いしおか	東地区公民館会議室	毎月1日	13:30~16:00
土浦	土浦コープ店前	毎月第1日曜日	10:00~12:00
その他	水戸南町「ギャラリー葵」	毎月第3金曜日	14:00~16:00
その他	保健生協組合員ホール	毎月第2土曜日	9:30~11:30

お問い合わせ 茨城保健生協 組織部 TEL 029-221-3406



認知症になっても安心して暮らせるまちづくり 1000人の認知症サポーターづくりにチャレンジ!!



「認知症サポーター」として援助ができた

1,000人の認知症サポーターづくり活動の取り組みとして、マーガレット班でも那珂市地域包括支援センター長の神長孝行氏を講師に、認知症サポーター養成講座を開催しました。

〜認知症サポーターは『応援者』〜

DVDを使ったわかりやすい学習の後に、講師から「認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守ることがスタートです。認知症サポーターは『なにか』特別なことをする人ではありません。認知症の人やその家族の『応援者』となることです。」と説明がありました。そして一人ひとりに認知症サポーターオレンジリング(ゴムの腕輪)を頂きました。

〜早速、学びが役立つ体験を、今いる場所がわからない〜

12月に散歩中、私は健康そうな身体の大きい一人の男性老人に声をかけられました。「自分の家がわからなくなりました。」私が聞くと生まれと現住所の二つをくり返すだけです。その現住所は現在地から1km以上の所です。少し、二人でその方向に歩いて、私の地域の自治会長宅に行き、事情を話すと、会長夫妻が送ってあげると引き受けてくれました。車で徐行していたら、彼が自宅近くの建物で見当がついたらしい。彼の奥様に感謝されたそうです。

那珂支部 川村 孝三

あなたのまちの 生き生き組合員



職場や地域でいつもくらしを守る運動に励んできた米谷宏さんは今年87歳になりました。茨城保健生協つくば支部立ち上げのときから、頑張ってきた支部のお父さんです。いつも穏やかで怒っているところを見たことがありません。23年前奥様に先立たれてから、ずっと1人で暮らしています。退職後、検診で糖尿病を指摘され、それまでの生活を見直し、食事療法を開始し、日常的に運動を取り入れた生活にとりくみ、10kgの減量ができました。以後そのスマートな体型を現在まで維持している努力の人です。せめて平均寿命まではと頑張って班会や支部会議で健康チェックをしています。そんな中でも、運動と食事にはこだわり続けている、これが元気で長生きの秘訣ともいえるのでは……!

年金は減る一方で、知らない人ばかりの施設へ入所するのはさみしいし厳しい。やはり住み慣れた地域で交流を持ちながら暮らしていければと思うそうです。

つくば支部 平塚



当時のままの富岡第二中学校体育館

前日の卒業式の看板が片づけられることもなく、被災者の一時避難場所に。恐怖と寒さの中、被災者を待っていたのは次の避難所への移動でした。

あの震災から 5年が……

12/8
福島原発被災地視察

福島で見たものは、はげしく、きびしく、かなしく、くやくしく、やるせない現実

私たちは過去・現在・未来を失った

被災者は、何千年何代もわたって営々と続いてきた家族の過去を失い、生き残った家族がばらばらになって暮らし、そしてふるさとを追われ帰る未来をも失ってしまった。

村はいずれ日本地図から消える

避難指示が解除された楢葉町人口7,500人、帰った人380人(約5パーセント)、帰った人のほとんどは車の運転ができる高齢者。若者のいない町に未来はない。あと5年10年したら自治体が維持できるのか。町は

除染事業は大手ゼネコンの現場労働者は7次下請け

消えてなくなる。国は住民が住めなくなった地域を放棄するのを予測し、そこを放射能汚染物質の格好の最終処理場にするもくろみをもってると断言する。



楢葉町 宝鏡寺にて

せめてもの願いは 私たちを最後にして

おたずねした宝鏡寺の住職 早川篤雄

危険手当はもらっていない。元請け、子請け、孫請けと7段階もの企業が入り、ハゲタカのように復興予算をむしばむ復興神話の現実の姿。

除染作業現場の三角ポールには『大手ゼネコンの大林組』の名前が。政府が出しているお金は危険手当も含めると一人1日10万円以上と聞く。その10万円が現場労働者の手にわたる段階になると平均1万5千円(安いところでは8千円)、危険手当はもらっていない。元請け、子請け、孫請けと7段階もの企業が入り、ハゲタカのように復興予算をむしばむ復興神話の現実の姿。

さんは、最後に「原発推進政策をとってきた国の社会的責任はなんら問われないままに、新たな安全神話が作られ再稼働し、福島の前では被災者は切り捨てられて、見捨てられていくのが現実。私たちがたつたひとつの願いは、福島を教訓にして原発はやめたと言ってほしい。ぼくらを被災者の最後にしてくれるならばせめてもの救いになる。」と語られた。

飛田 元雄

未来に負の遺産を残すまいとする人間の英知は、利害からぬけだし、子や孫の世代に平和で安全な社会の在り方を求め、人間本来のやさしさおもいやりのネットワークへと広がっていくに違いないことを確信します。

土浦支部の新年会に感動!

先ず、目を引いたのがテーブルいっぱいの手料理でした。煮物、お赤飯から揚げ、ポテトサラダ、お浸しなど。立っている「ま、座って〜!」と言われたその瞬間から心がなごみました。支部員さんのさり気ない気遣い、心遣い、美味しい食



新年会



新春囲碁大会

事を頂きながらズンドコ体操、歌声などとても楽しかったです。サロンにきた方が帰りたくないという気持ちよく分かりました。長い歴史だけでは語れない土浦支部の底力を見せつけられた気がしました。本当に楽しい新年会でした。



脳いきいき成沢班会

交流ひろば

「母と暮らせば」を観て

声高にはなく、戦争の残酷さ、無念さを感じわつと思知らされた映画だった。母と息子との暖かで微笑ましい関係、息子と恋人との真直な愛、慎ましくも希望に満ちた生活が送れた筈だった。息子をピカドンに奪われ、立ち直ったかに見える母は耐えられずに立ち、恋人は若さに支えられて、笑顔のない人生に立ち向かって行く。

ふれあい支部 鈴木 恭子

那珂のひなまつり

今年も1月30日〜3月6日まで第8回那珂のひなまつりが開かれます。

会場は那珂市曲り家・歴史民俗資料館・総合センター「ら・ぼーる」・中央公民館など4か所です。2月27日はつるしびなまつりがあり、曲がり家前の公園で保育園児の演技や猿回し、模擬店で



那珂支部 岡田 悦子

短歌

歩数計つけつつ歩日々にしてなかなか届かぬ一万歩には若き師に貯筋体操学びおろ老化防止を目ざす仲間と検診の程よき結果聞きし日に好きな帽子を買って帰るや杖つきておめかし姿の老女たち整骨院よりカラオケに向う

いしおか支部 長谷部

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) **

「今日は妙に古傷が痛む。これから雨でも降るのか?」
 「夜中に喘息発作が出た。明日は天気が悪いのかしら?」
 「今日は曇っているせいか気分が乗らない」



医師 菊地 修司



「今日は妙に古傷が痛む。これから雨でも降るのか?」
 「夜中に喘息発作が出た。明日は天気が悪いのかしら?」
 「今日は曇っているせいか気分が乗らない」

「体調と天気は関係ないだろう」と思われる方もいらっしゃるでしょうが、実は無関係でもありません。天気の变化によつて症状が出現したり悪化したりする「気象病」という考え方が最近出てきたのです。

「この記事を読んでいる皆さんにこのような経験はありませんか?もしかしたら天候が悪いと体の不調を訴える人が身近にいませんか?」

「お天気病」とも呼ばれる「気象病」。そのメカニズムは完全には解明されていませんが、耳の奥の「内耳」にあるセンサーが気圧のわずかな変化をキャッチして平衡感覚が狂い「今体が揺れている」と脳に伝える一方で、目は「いや揺れていない」という情報を脳に伝えた結果、脳が混乱して感じたストレスによつて交感神経優位となって様々な症状を引き起こすと言われている。このセンサーが敏感な人や体力の落ちている人、高齢の方が「気象病」になりやすいと言われています。

「気象病」で代表的なものとして、「天気が悪いと古傷がうずく」天気痛、めまい症、メニエール病、気管支喘息、うつ

が気圧のわずかな変化をキャッチして平衡感覚が狂い「今体が揺れている」と脳に伝える一方で、目は「いや揺れていない」という情報を脳に伝えた結果、脳が混乱して感じたストレスによつて交感神経優位となって様々な症状を引き起こすと言われている。このセンサーが敏感な人や体力の落ちている人、高齢の方が「気象病」になりやすいと言われています。

病、頭痛、腰痛、肩こり、神経痛、慢性関節リウマチなどが知られています。これらを持病に持つ人は気圧の変化により症状が出たり悪化したりますと言われています。

「気象病」を確実に防

が市販の「酔い止め薬」が予防に使えと言われている。また、天気予報を逐一チェックして心の準備をしておくのも有効です。規則正しい食生活や十分な睡眠によつて疲れやストレスを溜めない事も重要です。

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。薬学部に入学生、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

診療案内 3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	菊地	大前	菊地	木曜1・2・4・5 9:00~9:30 山川 9:30~ 木曜3 山川	大前	※東京 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
		大前 <small>予約(9:30~10:30)</small>	東	加賀美	菊地	東	大前
		東 11:00~	内田 (月2回)
午後 14:00~18:00	山川	木曜2 東 加賀美 木曜3 菊地 16:00以降 川辺	山川	14:00~16:00 菊地 16:00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。
 ※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	...
泌尿	9:00~12:00	本郷
検査	胃カメラ	...	丹治 第1・3	東	木曜1・3・5 富樫 第2・4 木曜 第2・4 木曜 第1・3・5 富樫	...	菊地 第1土のみ
	大腸カメラ	東	第2・4 木曜 第1・3・5 富樫

※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	...	第1 鈕持 第2・3・4・5 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

お知らせ

- ◎古布・紙おむつの寄付ありがとうございました。
- ・石岡 茅野 様
 - ・宇佐神景子 様
 - ・須藤 様
 - ・近藤 純子 様
 - ・西野智恵子 様
 - ・鈴木 孝子 様
 - ・長南 信雄 様
 - ・吉野よし江 様
 - ・菅井起代江 様
 - ・土浦支部の皆様

**戦争法の廃止を求める
2000万署名に
ご協力ください**

くらしと健康新年号にも折り込んで、ご協力いただいている『戦争法の廃止を求める署名』は、2月20日現在、1800筆に到達しました。茨城保健生協としての目標は5000筆です。4月25日に向けてあと、3200筆。ぜひとも、戦争法を廃止させていきましょう。

デイサービスセンター ひらす

私たちのデイサービスでは、季節の行事を大切にしています。先月は常磐神社に初詣に行きました。2月は、節分行事。職員が鬼となり利用者様は楽しそうに豆まきを行いました。「豆を投げるうちに、子どもの頃のようにしゃがみ楽しく笑えた」との声が聞かれました。今後も、利用者様が楽しめる行事づくりをしていきたいと思えます。ぜひ一度お立ち寄りください。

鈴木真理子

節分の豆まき