



医療福祉生協連

# くらしと健康

第258号  
2016年11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 (2016.9.30現在)

組合員数 16,941 世帯  
出資総額 482,255,000 円  
一人平均出資金額 28,467 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】



塩と上手におつきあい  
**すこしお**



	小さじすりきり 1杯(5ml)	大きじすりきり 1杯(15ml)
塩	塩分6g	塩分18g
しょうゆ	塩分1g	塩分3g
みそ	塩分0.7g	塩分2.2g
めんつゆ (2倍)	塩分0.5g	塩分1.6g
粉末だし	塩分1.3g (山盛り1杯)	

\*調味料にはそれぞれ塩分がふくまれます。めんつゆや粉末だしにも塩分は入っています

### よく使う調味料の塩分量

年齢とともに血圧はあがり、食塩摂取量が増えれば、血圧はあがります。減塩により、この上昇を抑えることができず、高血圧は「沈黙の殺人者」と呼ばれています。ある日突然命にかかわる状態となり、初めて事の重大性に気付くというわけです。食塩を毎日14g、30年間摂取すると153kg、7gだと7kgになり、血圧の差は15歳の差になるそうです。平成24年国民栄養調査によると茨城県民1日食塩摂取量の平均は、男性11.1g、女性9.7gです。日本人の食事摂取基準で、1日の食塩摂取量目標値は、男性8g未満、女性7g未満、高血圧の方は6g未満です。1日3g食塩を減らすことを意識してみましよう。1食1gの減塩です。

### 1食1gの減塩!

**味覚チェックテスト**  
一般に塩味を認識できる最低の濃度は、0.08%、0.4%と言われています。その中間の0.2%濃度の塩水(500mlの水+食塩1g)を作つてなめ、塩味が認識できれば、味覚の感度は良好と言えるそうです。管理栄養士 梅原 優子

当てるまるに○	今の自分チェック	おおよそ塩分量	減塩ポイント	おおよそ減塩量
Q1	全部のおかずを満足する味で食べている	6g	ポイント1 味にメリハリをつける満足味と薄味又は無塩	2g減
Q2	みそ汁は1日2回食べている	3g	ポイント2 1日1杯にする	1.5g減
Q3	味付けご飯、丼物、お寿司好き	6g	ポイント3 定食物にして、汁、つけもの残す	2g減
Q4	麺類のスープは全部飲む	6g	ポイント4 汁残す	3g減
Q5	しょうゆやソース、ドレッシング好きにだけかける	2g	ポイント5 皿にとり、つけて食べる	1g減
Q6	漬物、梅干し、佃煮、何かしらある	2g	ポイント6 半分又は無し	1g減
Q7	ハム、ウィンナー、かまぼこ、ちくわ好き	2g	ポイント7 回数減らす	1g減

## 牛乳使ってすこしお料理

### ★牛肉とごぼうの牛乳きんぴら

1人分 塩分0.5g エネルギー 140Kcal

#### 材料 2人分

- ごぼう 1/3本(60g)
- 人参 1/4本(30g)
- しいたけ 1枚
- 牛肉 50g
- サラダ油 小さじ1
- 赤とうがらし 1/2本
- 牛乳 1/2カップ
- しょうゆ、砂糖 各小さじ1



#### 作り方

- ごぼうと人参はそれぞれ千切りにする。しいたけは薄くスライス。牛肉は1cm幅に切る。赤とうがらしは種をのぞく。
- フライパンに油と赤とうがらしを入れて火にかけ、牛肉、ごぼう、人参、しいたけを加え、しんなりするまで炒める。
- 牛乳と調味料を加えて、汁気がなくなるまで煮る。

## 関信越組合員活動交流集会 in 那須

初めての参加で、見ることも聞くことも「目からうろこ」の2日間でした。まず、明るい。格差や貧困、社会保障改悪などの深刻な現実、楽天的にチャレンジする仲間たちの姿。圧倒されました。

今回のテーマは「居場所づくり」。私は2日目の第2分科会に参加。サロン、子ども食堂、有償ボランティア、行政との連携などまさに「新しい連帯」を生協活動の蓄積の上に、生活者の立場で地域包括ケアに魂を入れ、豊かに発展させていくイメージが多少なりともつかめてきたかなと思いました。早朝、仲間たちと周辺をウォーキング。楽しい交流会。心身ともにエネルギーをいただきました。かさま支部 海老沢文範



## 鼓動

### 障害者への目

最近、私の長女の連れ合いの実家から送られた数冊の漫画があります。その中の一遍で、「わが指のオーケストラ(山本おさむ著・秋田書店)」を、ふと読み始めたところ、ページをめくる動作もどかしいくらいに読み進み、考えさせられました。音楽の道を断念した青年の、「言・聲・唾」教育に取り組む姿を描いたものです。彼らには何が 필요한のか、また周囲はどのようにするべきなのか、昔から見れば多少は改善されてきたものの、まだまだ不十分だと思えます。▼今、「障害者」の「害」を、カタカナかひらがな表記にすることが多くなっていますが、それ自体には大した意味もなく、肝心なのは政治がどう彼らに向き合うかではないでしょうか。憲法が脅かされている今日、戦争ともなれば一番被害を蒙るのは弱者であり、彼らです。▼市井の私たちは、微力ではあるけれど無力ではない。やられっぱなしでもじっとしていれば、嵩にかかって傷めつけられる。みんなの声で跳ね返しましょう。

(柳岡理事)

第20回健康講座

「日常生活動作と腰痛予防」



1. 腰痛の原因

腰痛は様々な原因から起こります。その一つに日常生活での誤った体の動かし方や長時間の不良姿勢があります。その線

2. 正しい姿勢

背骨には頸部、胸部、腰部、腰仙部からなる4つの湾曲があります。横から見ると緩やかなS字状になり、バネ様に体を支え安定させています。

3. 体をゆるめる

腰痛予防には筋力強化が推奨されていますが、その前に関節の動きをよくするために、からだ全体をゆるめる必要があります。体のあちこちに硬くなった組織があると、関節の動きが制限され筋

力も低下します。体をゆるめる方法にはいろいろありますが、当講座では運動科学総合研究所所長・高岡英夫先生の考案された「ゆる体操」を取り入れてみました。

この体操は立位でも座位でも横になっても簡単にを行うことができ、体の深部にある筋肉もゆるめることができます。精神的要因となりますので「ゆる体操」のような柔軟体操で心と体をゆるめ、気持ちよく体を動かす生活習慣を持つことを腰痛の効果的な予防方法として提案いたします。

城南病院 作業療法士 岡倉 宏之

赤とんぼの大群が歓迎してくれた鶏頂山!

雨が心配された9月10日、今年度第2回のハイキング。日光市の山「鶏頂山(1765m)」を歩きました。16名の参加者でしたが、晴れ男・晴れ女の力で、絶好のハイキング日和となりました。

日塩有料道路の峠付近が登山口で、山全体が信仰の山になっている鶏頂山、登山口には鳥居が祀られています。

鶏頂山への登山は、大きく三つに分けられ、第一段階はスキー場跡の最上部まで、両側に熊笹が覆う道を進みます。第二段階は楓と白樺の林の中を進む幽玄さを感じる弁天沼までのコースです。弁天沼には「神域の境界」として鳥居があり、この鳥居から、鶏頂山までが第三段階で、岩と木の根の大きな段差に汗を絞られながら山頂を目指します。



柴田 均

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

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

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

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

「診療報酬改定」その3

訪問診療で何が変わった

今回は訪問診療編です。ちなみに訪問診療とは通院が困難になった患者さんのご自宅や施設に直接訪問して行う診療のことをいいます。原則月2回診療に何回かで点数算定がなされていました。茨城保健生協では城南病院附属クリニック及び水戸共立診療所で行っています。個人宅への訪問診療は改定前後で考え方に大きな変更はありませんが、点数は4,200点から3,800点に引き下げられました。施設への訪問診療は入所者で利用されている患者さんの数によって3段階に振り分けられました。1人の場合3,800点、2人~9人の場合一人につき2,100点、10人以上は一人につき1,100点となりました。今回2人以上に点数が新設されましたが、実はこれには裏があります。同じ施設に5人の訪問診療の患者さんがいた場合、1日で5人診てしまうと4,200点は1人しか算定できません。しかし5日で5人を診た場合は5人とも4,200点が算定できたのです。この矛盾に対する対応が今回なされたわけです。さらに月1回の訪問診療に対しても今回2,280点が新設されました。2人~9人1,260点、10人以上660点の配分です。基本の点数は引き下げられましたが、全ての患者さんに訪問診療の点数がついた改定となりました。豆知識ですが診療の単価を点数で表記します。1点は10円です。訪問診療3,800点は38,000円です。1割負担の患者さんは2回の訪問診療で3,800円係るということです。さて次回はいよいよ最終回、その他諸々ご報告します。

城南病院附属クリニック事務長 宮沢 清久

共同組織活動交流集會に2,000人の仲間が参加



民医連の第13回共同組織活動交流集會(9/4-5)が加賀温泉で開かれ、保健生協からは4人の参加でした。

民医連副会長・城北病院副院長の柳沢深志医師の記念講演では「笑って死ねる病院」の城北病院の看護師が30代の癌患者とパチンコへ行くのがテレビで放映され、看護師さんは「苦しみと闘っている患者さんが病気のこ

とを忘れて、喜んでいる姿を見ると医療に従事する私たちも励まされる」とのこと。また金沢の協同組織の人たちは職員と一緒に「まつもてい」といういきがいセンターで、食事の提供などもしている。病院と一緒に医療や介護を良くしていくかけがえのない仲間だ」とのはなしがありました。2日目は2,000人の仲間が256の演題を受けて学びました。2年後は近くの神奈川です。多くの人と参加したいです。

大内 孝夫

# わたしのまちの 生き生き組合員



那珂市在住の松本弘子さんとのおつきあいは、保健生協那珂支部委員になってからです。支部委員会ではいつも朗らかに笑っていますが、きちんと意見を言えるので尊敬しています。それに、仕事帰りに夜支部委員会が松本さん

宅である時は、テーブルいっぱいごちそうが並んでいて、腹ごしらえしながらの会は最高です。しかもとても美味しく、お土産まで持たせてくれるのも嬉しいです。

松本さんは、料理の腕だけではなく、石鹼にバラなどのシールを貼ったり、和布の手芸も得意で、それらを綺麗に見せるための台などをすぐ手作りしてくれるご主人とおしどり夫婦でした。でも、昨年ご主人が亡くなり一人暮らしですが、隣に息子さん家族が住み、又、花いっぱいのお家には、たくさんの友人が訪れます。松本さんをよく知る友人も、料理上手で物知り、コンサートや映画に行く時、美味しいお弁当を作ってきてくれ、色々頼りにしていますと大絶賛でした。益々お元気で。

那珂支部 大内 素子

## 組合員活動 アラカルト

### ひたちなか支部総会

活動、仲間増やし、などが話し合われました。本部からは健康チェックや子どもの貧困の問題、病院の経営の現状などの話をしていただきました。打ち立てのうどんとお蕎麦と天ぷらに舌鼓を打ちながら今年の活動を誓いあいました。

佐藤 俊宏



10月2日(日)、20名の参加でうどんづくり交流と支部総会を行いました。うどんづくりは「網のし頃」に合わせて練り上げ、みんなで和やかに行われました。総会は佐藤支部長の挨拶で始まり、東海第二原発廃炉署名、戦争法の話、班



26名の参加者がありました。団地内の行事に人が参加しないと「〇〇さんはどうしたのかな」と声をかけ合い、気づかう、まさに理想の町づくりの先頭に立っている団地です。

山形 文子

中丸原団地は2000世帯で水戸市に隣接した茨城町にある団地です。団地ができて40年になり、団地内の公民館は広く「団地内の住人が助け合って楽しく元気に過

せるように」と区長を先頭に様々な取り組みがされています(健康体操・おしゃべりカフェ・カラオケ等々)今回は平須支部の運営委員の道川さんの友人野村さんの紹介で初めて開催し、

### 初めての健康チェック

### 平須支部

## 健康チェックのご案内

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	中央公民館	偶数月…第4水曜日	14:00~17:00
かさま	友部社会福祉会館2階	不定期	13:30~16:00
元吉田	吉沢団地しらうめ集会所	偶数月…第2月曜日	10:00~11:30
	水戸元台町・安齊様宅	毎月第3火曜日	
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	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	奇数月…第1日曜日	10:00~12:00
	土浦コープ店内	偶数月…年金支給日	
その他	水戸南町「ギャラリー葵」	毎月第3金曜日	14:00~16:00
本部	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

## 交流ひろば

短歌 平和を願う 水戸市 井坂 好江  
東京と水戸二度の空襲炎のがれ 延々とつづく焦土忘れじ  
父の手に強く握られ空襲の 炎の路地を駆けぬけて来ぬ  
安倍政治平和、自由を奪い去る 共謀罪など市民に迫る

### 大洗支部

3月中旬、新班申請書を提出し、7月16日最初



### 新班紹介

の班会を開きました。血圧は班員の殆どが高く、それぞれが重責を荷っているからではないかと原因を探りあいました。構えることなく「ゆっくり、のんびり」活動しようということで、班名は「かたつむり」にしました。「くらしと健康」の発刊月に、記事を話題にしつつ班会を開催する予定です。班員は5人で

### 鹿島たんぼ班

こんには、鹿嶋に初めて出来た保健生協の班たんぼぼです。2014年の8月に第1回の班会がスタートし、毎月1回定期的に開いていきます。外に出かけない限り、必ず健康チェックをし、データを見ながら話に花を咲かせています。9月は眠ろうとしてもどうしても眠れないという誰しもが体験したことのあるテーマで学習をしました。19名の参加でした。

田原ウメ子

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)

関根 洋一

# 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	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～ 川辺 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
		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	東 加賀美 菊地 川辺 16:00以降	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	...	...
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 楠	...	菊地 第1土のみ
	大腸カメラ	...	...	東	〃	...	...

※水戸協同病院整形外科医師の当番制です。毎週木曜の診察です。

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	第1・3辻 第2関口 第4未定	第2加賀美 その他未定
午後	15:30～18:00	鈕持	鈕持	...	加賀美	〃	...

※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



予防接種に義務はありません。予防接種は、接種を受けた人が病気に罹らなかったり、症状を軽くする、全く症状が現れないで済ませることの出来る薬です。予防接種は、ウイルス、細菌、細菌から出る毒素に対して効果があります。病気には、他人にうつす病気、つまり、人



医師 比佐 静枝

から人へうつって行く病気と、人から人へうつらない病気とがあります。人から人へうつることのない病気の予防接種で、効果抜群の横綱格は破傷風です。破傷風は土の中にいる破傷菌が作る毒素によって起こる病気です。けがから毒素が体に入りますが、ほんの小さな傷でも、毒素の侵入で死にいたることもあります。人から人へ移る

ものではないので、予防接種を受けた人のみ、受けておこなうのです。一方、はしか、おたふく、みずぼうそう、ふうしんは、人から人へうつり、時に大流行を引き起こします。予防接種は、受けた本人がかからないですむ、軽くて済むという利益の他に、他人にうつさない、という利益があります。予防接種を受けないでも、軽い症状ですむ人がいます。自分自身に軽くても、うつされた人が重症でひどい目に会ったことがあります。現代の予防接種は、先人のたゆまぬ努力、試行



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

錯誤、開発途上における多くの人々の犠牲の上に手に入れた英知の結晶です。ぜひその恩恵を多くの人に受けて欲しいと思います。予防接種を受けないことに対する罰則はありません。無料券や割引券が

送られてくるから義務ではありません。また、補助券を全部使って、その後一生、予防接種は必要なしという事ではありません。大人になってから海外へ行く場合必要なもの、追加接種を受けた方が良いものもあります。

## お知らせ

### 保健生協のホームページが新しくなりました！

今まで外部の専門業者に委託していましたが、情報の更新が遅れがちのため、職員有志が作成委員会を立ち上げ、自分達でホームページを一新して日々情報を発信することにしました。

新しいホームページのアドレスは以下になります。  
<http://www.ibaraki-health.coop/home/>

新しいホームページでは、附属クリニックや病院の診療案内だけでなく、保健生協が最近始めた水戸初のこども食堂「にこにこ食堂」のニュース、その他生協や病院からのお知らせを随時更新しています。

「くらしと健康」も、最新版はもちろん過去のバックナンバーを随時印刷したりすることができます。

また、最近所有する方が増えたタブレットやスマートフォンにも対応しており、それぞれから見やすいレイアウトに自動的に切り替わります。

「くらしと健康」をお読みの皆さん！

ぜひホームページを見に来て、ご感想やご意見を専用のメールアドレス、hp\_manager@ibaraki-health.coopまでどんどんお寄せ下さい！！

茨城保健生活協同組合ホームページ作成委員会



医学対の活動紹介  
つくば分室では毎週水曜日ランチミーティングを行っています。毎回10名前後の医学生が集まり、忙しい学生生活の中で学内では話せない悩みや交流や試験の情報交換、先輩学生からの学校生活でのアドバイスなど学年を超えて気軽に話せる場になっています。

◆返済規定... 月額上限10万円  
返済猶予・免除等あり  
詳しくは医学生担当者までご連絡ください！  
TEL 029-226-3021(代)  
E-mail: igakusei@ibaraki-health.coop  
茨城保健生協 医学生担当 中田・山川

＊医学生奨学金制度のお知らせ＊

茨城保健生協では医学生を対象とした奨学金制度を設けています。

◇貸与額... 月額上限10万円

◇返済規定... 月額上限10万円

返済猶予・免除等あり

詳しくは医学生担当者

までご連絡ください！

TEL 029-226-3021(代)

E-mail: igakusei@ibaraki-health.coop

茨城保健生協

医学生担当

中田・山川