



# くらしと健康

第267号  
2018年5月号

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

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 | 看護小規模多機能そらいろ TEL 029(246)5680

## 茨城保健生協の現勢 (2018.3.31現在)

組合員数 17,130 世帯  
出資総額 503,787,000 円  
一人平均出資金額 29,410 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】

### かさまはらぺこ食堂



### 鹿嶋タイヨ一健康チェック



### 小美玉タイヨ一健康チェック



### 水戸にここ食堂



今後、社協・地域包括支援センターとの協力を實現して、医療福祉生協の地域包括支援活動に成長できるよう努めていくことにしています。また、鹿嶋地域では近隣病院と社協・地域包括支援センターと協力して今年の2月より第3火曜日で健康チェックを行っています。

小美玉支部で健康チェックを取り組むにあたり、市内の国保資格証明書交付世帯が国保世帯の2%（近隣市町は0%）、国保税滞納世帯の16%（近隣市町は0%）、6.6%という状況を考

えて、①健康栄養のチェックの場で落ち着いて相談できる体制と②主婦を中心に多くの人が集まるスーパーの協力を得て実施することにしました。幸い茨城県と千葉県で40店舗を展開する『タイヨ一』さんから「社会貢献事業として『健康チェック』と『子ども食堂』に

生協でつながり安心させたい」とのお願いを頂き、共催の健康チェックとして昨年11月にスタート、毎月第2水曜日の午後10時から実施しています。

## 健康講座

### 第32回

### 「首・肩の痛み予防」

7月12日(木) 10:00~11:00

城南病院2階フロア

講師 城南病院リハビリ職員

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



## 第53回

## 通常総代会のお知らせ

日時

2018年6月24日(日)  
10:00~16:00

場所

茨城県立青少年会館  
2階大研修室

茨城保健生活協同組合

理事長 山川 文男

5.25 (金)~

# 全国公開



各支部・組織部でチケット取扱い中  
¥1,100

今年も日本さくら草が咲き始めた。この花を栽培している近所の方から分けて頂いたのが4~5年前。山野草栽培の醍醐味は人それぞれだが、品種の収穫も間違いなくその一つだと思ふ。私もその例に漏れず品種集めに没頭し、気がついたら数えきれないくらいに増えていた。また八重桜の品種も少なからず現れた時期で、ほとんどの八重桜品種も手に入れた。

冬には葉を落とし地上部には何も見えなくなつたさくら草は、節分を過ぎたころから芽を動かかし、柔らかな薄緑の葉を伸ばすと同時に、その中心から垂直に花芽を伸ばして桜の花の台のように開く。かすかな風に揺れる様子は何とも表現できない風情をつくる。さくら草は人のために咲くわけではないが、手入れをすればちゃんと答えてくれることを、いつも後悔と共に実感する。

7月の誕生日を迎えると古希になる。年の取り方は人によって違う事を痛感するが、外見はどうあれ心は年を取らないようだ。「現在が一番若い」との思いで保健生協の仲間とも人生を楽しんでいきたいと思ふ。

理事 木村 泉

# 鼓動

# 第2回 江戸の振る舞いから学ぶ 高齢者の生き方

## 江戸から学ぶ 「老い」の文化②

江戸の健康キーワードは養生。好老社会(ハスローライフ)の江戸時代、健康観の基本は「養生」だったようです。医療が現代社会に比べてずっと遅れている社会です。ですから、病気になるということは一大事。病気になるに暮らさず、病気が最大の関心事でし方こそが最大の関心事でした。「無理をしない、いい加減にする、暴飲暴食はとんでもない」など、日常生活の中の健康法が中心ということになります。沖縄地方では「デーゲー主義」という言葉が残されています。長生の秘訣が「大概(デーゲー)にする」という訳です。「慢(Chin)来(中国語)」も「Let it go(英語)」も「ケセラセラ」も、人間の生き方を教えているように思います。



### 養生は「攻めの健康」

病気になる前の健康法とは「攻めの健康」と言えるかもしれません。病院は「守りの健康」、暮らし方まで含んだ文化としての健康づくりは「攻めの健康」ということです。貝原益軒「養生訓」(1712)では、三菜(善行、健康、長寿)を勧め、四欲(食欲、色欲、むやみに眠る欲、徒に喋る欲)を抑えるべきと記述されています。

### 長寿の寿は尊敬とお祝いの表現

長寿は生活問題なのでしょうか? 問題なく喜ぶべきことです。昔話を読むとおじいさんとおばあさんが登場する物語がほとんどです。しかし、登場する老夫婦が、ほとんど病気をしていないことに気が付きますね。つまり、長寿は大切でしたが、健康という条件がついていたのでしょうか。沖縄地方ではカジマヤーという長寿を地域でお祝いする祭りがありますが、皆さんに質問です。米寿は88歳、卒寿・鳩寿は90歳、白寿は99歳、それでは、茶寿は? 茨城県生涯学習・社会教育研究会会長

長谷川 幸介

\*\*\*

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

\*\*\*

## 2018年度 新入職員紹介 よろしくお願ひします



- 看護師 内田 勝利
- 言語聴覚士 平石 達也
- 理学療法士 高橋 菜南
- 看護師 小林 ひとみ
- 理学療法士 田寺 純也
- 言語聴覚士 佐藤 華帆
- 看護師 上野 華歩
- 看護師 古谷 裕子

## すしおレシピ 柴漬けチャーハン

### 市販品をアレンジ



栄養評価(1人分)  
熱量 399kcal 塩分 1.0g

### 材料(2人分)

- 柴漬け…30g
- 小ねぎ…3本
- 卵…2個
- バター…10g
- ごはん…250g
- ごま…大さじ2
- こしょう…少々

### 作り方

- 1 柴漬けを粗みじん切り、小ねぎを小口切りにし、卵を溶きほぐす。
- 2 フライパンにバターを熱し、卵を加えて炒め、ごはん、柴漬け、小ねぎを加えて切るように混ぜながら炒める。
- 3 ごまとこしょうを加えて混ぜ、器に盛る。

### ポイント

★柴漬け、バター、ごまの風味で醤油や中華だしを入れなくてもおいしく召し上がれます。小ねぎのほか、大葉を入れるのもおすすめです。

## 医療・介護 診療報酬改定

### 2018年診療報酬改定について

診療報酬とは、病院や診療所などの医療機関が行った手術や検査、薬などの保険医療サービスに対する公定価格のことです。診療報酬は医療の進歩や世の中の経済状況とかけ離れないよう通常2年に1度改定(見直し)されます。

今回の診療報酬改定では、医療と介護の連携が重視されました。それは団塊の世代が75歳以上となり、医療費が急増していく「2025年問題」を乗り切るための体制づくりです。

入院中心の医療のままで医療費がかさみ、サービスを受けられない高齢者がいる恐れがあるとして、政府は在宅医療へのシフトを進めています。「入院から在宅」への医療体制のシフトを進めるため、政府は入院現場の見直しを図りました。看護体制が手厚く重症患者向けの7対1病床(患者7人に対して看護師1人が配置されており、4つある一般病床の分類で最も高い入院基本料がとれる)が増えすぎ

たと考えている政府は、7対1病床と10対1病床を合わせて、急性期一般病床に再編しました。そのなかで最も高い入院基本料を算定できる要件を厳しくして、全体の入院基本料を下げるのが狙いです。

そして今回の見直しでは高齢者らが長期入院する療養病床を、新設する介護施設「介護医療院」に転換することも進めます。

一方、「在宅」をすすめるために、患者が住み慣れた自宅や介護施設で暮らし続けられるように、必要に応じて大病院へ紹介状を書き、介護の相談にものるといった「かかりつけ医」機能を備えた診療所や中小病院の普及を目指しています。在宅医療については1つの医療機関だけでは困難な面があるため、「チーム医療」の推進を図ります。複数の診療所が連携し、24時間在宅患者の対応ができる体制を築けば報酬がつくようになりそうです。

城南病院・事務長

加賀美 哲也

# わたしのまちのいきいき組合員



後藤睦子さんの紹介をします。生協の組合員さんになり2年目です。きっかけは元吉田支部にお知り合いの方がいて組合員になりました。

聞けば聞くほど何事にも前向きで明るく積極的な方です。

1つは、ナルク（アクティブライフ・特定法人非営利活動法人 NPO）のボランティアは長年行っています。

また、デイサービスエリスの学習支援もしています。

2つは、自分もがん患者の経験もあり NPO 法人茨城県がん地域医療を考える会の世話役も行って、水戸医療センター・茨城県立中央病院、東水戸病院の中に作られている「がん患者サロン」のお手伝いをされています。地域で「がんサロン」を作りたいと現在打ち合わせ中です。

3つは、平須支部との係りは月3回火曜日の「サロンカフェひらす」には毎回参加され、認知症すごろくの指導もしてくれます。また昨年10月から開催（月2回）されたピラティスヨガの会員さんです。水戸共立診療所も利用するようになりました。

趣味は民謡でデイサービスの慰問も時々行っているとの事です。さらに驚いたのがスマートフォンを使いこなしています（年齢は？）私の団地の近所であるのも驚きでした。これからも元気で活躍して欲しいと思います。

平須支部 山形文子

## 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	柳堤荘	毎月第3火曜日	13:30~15:00
さくら	見和団地集会所	偶数月・第3水曜日	10:00~11:30
	赤塚市民センター	奇数月	10:00~12:00
ふれあい	法務省青少年支援センターみと	偶数月・第1日曜日	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
小美玉	タイヨー美野里店	毎月第2水曜日	14:00~16:00
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
鹿嶋	タイヨーサンポート鹿嶋	毎月第3火曜日	10:00~12:00

お問い合わせ 茨城保健生協 組織部 Tel 029-221-3406

日立支部  
健康チェック

## これからの活動に大きな足跡

### みんなで楽しむ健康ふれあいのつどい

茨城保健生協日立支部 4月11日(水)10~12時・日立市民会館



桜の花が満開のはずがすでに散ってしまい少々残念ではありましたが、28名の参加者で和やかで楽しいつどいになりました。

日立支部としては暫らくぶりのイベントで、みんなでこの「ふれあいのつどい」を魅力あるものにしてゆくための大きな一歩となりました。

つどいでは「骨密度測定」と茨城保健生協の中山さんによる「茨城保健生協の活動と介護保険制度の今」のお話し、参加者同士の自己の紹介を含めた「懇談会」をメインに、血圧測定、健康体操(新体動)も行いました。

骨密度測定では、結果をみて皆さん自己の年齢と比べて様々な表情をみせていました。また、新体動(=武道)は初めての人にも好評でまた経験したいとの声もありました。介護制度の話では今後の自分たちを重ね合わせて、聞きながら聞いていました。懇談会では「介護の知らない高齢者をめざそう」というテーマで話し合い、介護や健康の問題を自分の立場から経験を訴えたり、保健生協とのかかわりを話す人もいました。

最後に、次回のつどいを5月9日(水)に小木津山自然公園で、「ふれあい新緑のつどい」を行うことを約束して終了しました。(西村)



3月23日に、「あなたの肉体年齢は何歳?元気なカラダ、作りましよう!」と題し、健康講座を開催しました。場所は看多機そらいろに併設されたサ高住「コープ菜の花の家水戸」です。当日は施設に入居されている方の他に近隣の方々も多

数参加されました。講座ではまず肉体年齢チェックとして「血圧」「体組成」「握力」「バランス」「片足立ち」「生活能力」の測定を行い、各々の筋力やバランス、歩行能力などの確認をしました。その後、理学療法士より各項目の平均値や結果から分かる危険性などの説明がありました。良い結果だった方、思う様な結果でなかった方などが、皆さん和気あいあいとご自分の

肉体年齢をチェックしていただきました。その後は全員で元気なカラダ作りのための体操を楽しく行いました。下は60歳代から上は102歳の方までしっかりと運動をやり遂げ、最後は理学療法士 平野 しのぶ

### 健康講座

## あなたの肉体年齢は何歳?元気なカラダ、作りましよう!

### 交流ひろば

### 俳句

うす紅をなをうすくして返り花  
ささやかな膳に色添う木の芽和へ  
吹く顔に吹き戻さるるシャボン玉

大内 あいさん



城南病院は差額ベッド料をいただいております。

**医師 川辺 あずさ**  
 糖尿病の治療は特にチーム医療が大切です。なぜなら、糖尿病の治療は薬やインスリン注射だけではうまくいかないからです。治療には食事、運動、生活パターンそのものが関わってきます。患者さんを中心として医師、看護師、管理栄養士、薬剤師、検査技師などがおのおの専門性を

発揮しながら治療に取り組む必要があります。患者さん一人一人にそれぞれにあった治療法をオーダーメイドで構築します。またまだ人数は不足していますが、当院には糖尿病療養指導士がおります。糖尿病療養指導士とは、糖尿病治療にもっとも大切な自己管理(療養)を患者に指導する医療スタッフのことで、糖尿病

の生活指導のエキスパートです。細々ではありますが、スタッフ間で定期的に糖尿病治療に関するカンファレンスを開いています。糖尿病治療のための情報交換や学習会を行います。今後糖尿病療養指導士の数も増やし、スキルアップしていく予定です。糖尿病治療で困ったことや疑問に思っ

# 糖尿病治療ではチームワークが不可欠



ことがありましたら、是非スタッフにお気軽に声をかけて下さい。



茨城保健生協  
ホームページ

## 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

大切なお知らせなどが届かない場合があるので住所や氏名など組合員登録内容に変更があった方はお手数ですが  
 組織部 029(221)3406  
 までご連絡ください。



## お知らせ

## 診療案内 5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	予約 山川 川辺 東 11:00~	山川 東 大前	山川 加賀美 川辺	東 菊地	加賀美 東	神経内科 大前 山川 川辺 村田 第2・4 第1・3・5 第2
	午後 14:00~18:00	一般 川辺 大前 16:00以降	菊地 9:00~11:00 大前 11:00~	加賀美/川辺 14:00~16:00 16:00以降 第3東/川辺 14:00~15:00 15:00以降	阿部	阿部 崔 (内科・循環器科) 14:00~17:00 川辺 17:00以降	大前 山川 ...
小児科	午前 9:00~12:00	比佐	比佐	...	比佐	比佐	比佐 第4は休診
	午後 14:00~16:30	比佐	比佐	...	比佐	比佐	...

人工透析は月～土(午前・午後)ご相談ください

※土曜日 神経内科：東京医科歯科大学附属病院医師の当番制です。

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	...	...	...	...
泌尿	9:00~12:00	...	...	本郷	...	...	...
検査	胃カメラ	...	...	東	第1・3・5清水・立川 第2・4捨田利	...	菊地 第1土のみ
	大腸カメラ	...	...	東	第2・4捨田利	...	...

※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	山川	辻	辻 加賀美 第1のみ
午後	15:30~18:00	鈕持	鈕持	...	山川 16:30~18:00	辻	...
訪問診療		山川	...	山川	山川	辻	...

※木曜夜間の診療時間が16:30~18:00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

## 《医学生奨学金制度のお知らせ》

茨城保健生活協同組合では医学生を対象とした奨学金制度を設けています。地域医療を志し、患者中心の医療を志す医学生を応援します。

医学生の皆さん、私たちは奨学生の方に医療に関わる色々な事を学ぶ機会を作っています。特に年に4回全国の医学生さんが集まり医師像や医療観など普段取り上げられないような事も皆と一緒に考えたりしています。また、毎週行っているランチミーティングでは気軽に交流も行っていきます。



医学部を目指す時の「人の為になる事がしたい。」と言う漠然とした思いをもう一度振り返ってみませんか？茨城保健生活協同組合ではそんな学生さんの素敵な思いを育み理想を現実に変えるお手伝いをさせて頂いています。

\*医学生奨学金制度のお知らせ\* 茨城保健生活協同組合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……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

茨城保健生活協同組合 城南病院 医学生担当