

あなたと生協の心と情報の架け橋

# 健康ひかわ

第272号

2018年  
4月号

ひかわ生協の現況 (2018年3月1日現在)

組合員数	8,551人(先月比+14人)
出資金総額	2億9,329万8千円
平均出資額	34,300円
班数	72班
機関紙手配り人数	333人
手配り部数	3,952部

## ひかわ医療生活協同組合

〒699-0631 出雲市斐川町直江4883番地1 斐川生協病院代表電話(0853)72-0321  
 ひかわ医療生活協同組合組織部 電話(0853)72-4577 FAX(0853)25-7888  
 発行:健康ひかわ編集委員会 Eメールアドレス: sosiki@hikawa-hp.com

# みんなでやりましょうや 助け「い」、支え「愛」



2月23日、出雲縁結び交流館で地域つながりセンター出雲部主催の助けあいボランティアの交流会が行われ、70人が参加(ひかわ医療生協からは9人が参加)しました。

### 「ふつ々の暮らしを応援」

第一部は出雲市社協・地域コーディネーターの春日智徳さんから、出雲地域での助けあいについて報告がありました。「福祉」とは「ふつ々のくらしのしあわせづくり」。困り事はすべての人にある。「できる事」を『できる人』が手伝うことが必要』との話しに、参加者は深く頷いていました。

### 「助けあい」は「元気」のもと

第二部は「たすけあいゲーム」を行い、「頼まれ上手」「頼み上手」をグループで選びました。感想交流では、「頼みごとがある時、近所の人だと、断られたらどうしよう」と思いが先にたち、頼めない「助けあいは相手を元気にするだけでなく、自分も元気になれる活動だと思ふ」などの感想が出されました。

### 「活動紹介コーナーも盛況」

会場には参加団体の紹介コーナーが設けられ、JAしまね斐川地区本部の「生活支援ボタン」や生協しまねの「夕食宅配弁当の試食」、グリーンコープほか3団体は有償ボランティアの紹介を行いました。ひかわ医療生協は健康チェックコーナーを設けました。特に「骨密度チェック」が人気で、行列ができていました。

### 「つながりマップ」を活用しよう

ひかわ医療生協では、6つの支部で一人暮らし高齢者の「つながりマップ」を活用しよう



「リマップ」を作っています。支部では声かけを中心に、お話ボランティアや、困り事の解決を行っています。支部・地域で「くらし安心のネットワーク」をひろげましょう。

## 健康ひかわ掲示板

草取りボランティア

日時 4月9日(月)8:00~  
 会場 斐川生協病院駐車場一帯

第45回通常総代会

日時 6月16日(土)13:30~  
 会場 斐川町商工会館2階会議室

# 認知症



理事長  
金森 隆

認知症は、いったん正常に発達した種々の精神機能が慢性的に減退・消失し、日常生活、社会生活が出来なくなる状態をいいます。

## 認知症の症状

認知症の症状には中核症状と、行動・心理症状(周辺症状)があります(図1)。中核症状には記憶力障害、見当識障害、判断力低下、実行機能障害、視空間認知障害などがあります。

行動・心理症状の代表的な症状として、行動症状では暴言、暴力、徘徊、不穏興奮などがあります。心理症状では不安、うつ症状、幻覚、妄想があります。行動・心理症状は認知症の重症度や程度とは一致しません。また、患者毎に様相が異なっています。

行動・心理症状の発症・進行の誘因は、身体面の不調(ほかの病気の合併、発熱など)、心理面的変化(近親者やペットとの死別、経済的不安など)、生活面での変化(転居、施設入所や入院に

よる環境変化など)といった要因が単独または複数で相互に作用し起きてきます。特に家族との関係が最も重要な因子になっているようです。



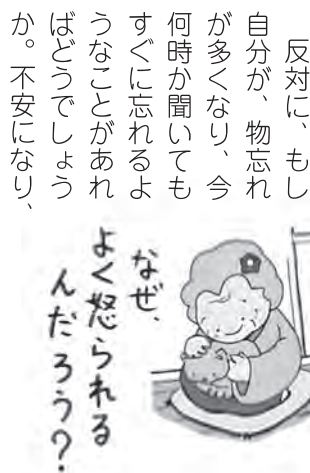
図 1

## 認知症の負のスパイラル

先に家族との関係が最も重要な因子と書きましたが、このことについてお話をします。

認知症はなりたくない病気、なっほしくない病気であり、「恍惚の人」のイメージがあります。もし、長年連れ添ってきたご家族が物忘れがひどくなって、何度も同じ事を聞き直したりされるとどうでしょう。よくあるのは、大きな声で「さっき言ったでしょう。

もう忘れたの」と言われることが多いと思います。



認知症の方は、物忘れなどはあっても、感情までは失ってはいないと言われていています。

いつも怒られているようなことが続けば、ここは自分の家ではないと思いつ、家に帰りたくなくなってしまおうし、家族に対し、お前は何者だと、暴力・暴言に繋がっていくでしょう。

そうするとますます周りから温かい声かけなどが少なくなってきた、だんだん孤独で不安な世界に追い込まれていきます。周りの人から受け入れてもらえず役割や居場所を奪われ、家庭的にも、社会的にも『よるべない』存在になってしまいます。こういうことがくりかえされると、認知症の症状も進行(悪化)していきます。

## 認知症にどう向き合おう

ではこの行動・心理症状を悪化させないためにはどうしたらいいでしょうか。

大変難しい問題ですが、一つは認知症の中核症状を理解し、受け入れることです。物忘れやいろいろなことが出来なくなったことを指摘したりしないことです。出来ないことがたくさんあっても、出来ることもまだまだあるはず。その出来ることをしてもらうことです。認知症の方にとっては、家庭や社会で、役割を果たせる自分がいることを自覚してもらうことが大切です。

認知症のイメージはあの有吉佐和子さんの「恍惚の人」の映画化で、癌以上に、なりたくない病気、なっほしくない病気になってしまいました。決してあれが認知症の本当の姿ではありません。次回は治療や予防のお話をしましょう。

### 認知症の人にどう対応?

#### 三つの「ない」

- 1、驚かせない
- 2、急がせない
- 3、自尊心を傷つけない





# ズーム

## 「班会は楽しい事が一杯です」



「えによば班」と云う意味のユニークな班です。ひかわ生協の班として活動するようになって18年、一番長い班です。

えによば班は地域もばらばらで、年齢も親子ほど離れた人もいます。毎回、松江から先生を招き、熱心に教えを受けています。『ヨガ』をした日は体調が良く、気持ちも最高とのこと。班会での勉強やおしゃべり、また、

### 「えによば班」

食事会などが楽しくて、長い人生で嬉しい事、辛い事、色々な事がありました。今が一番幸せで、月に1回の班会が待ち遠しいと言っている人もいます。

「えによば、ばかりの楽しい班です。皆が元気で楽しく長生きできるようにと思ひ、続けています。これからも皆と相談しながら、より楽しい班会にしたいと思ひます。今は、えによばばかりですが、男の人も大歓迎です」と班長の陰山民子さんは大きな声と笑顔で元気いっぱいでした。

(編集部)

福祉用具を使った移乗方法(手すりやスライディングシート)もありますので、ケアマネージャーさんなどにお尋ねください。

(訪問リハビリゆい 森脇 拓郎)

環境を整えた上で、介助者が安定した姿勢をつくり、人の自然な動きを妨げないように介助することがお互いにとって一番安心して移乗できる方法だと考えます。

③環境の確認  
移乗先との距離、足元に物がなければ、ベッドは低すぎないかなど周囲にも目を配ります。

②自然な動きを意識  
人は誰でも立ち上がる時には浅く座り直し脚を引いて前にかがむようにします。そして真上ではなく前上方に向かって立ち上がりまします。自然な動きに逆らって介助者が力任せに行くと恐怖心を与えてしまい、お互い余計な力が入ってしまいます。

## だまされないゾウくんのめざせ!かしこい消費者

『架空請求のハガキに注意!』の巻



消費生活に関するご相談は  
**消費者ホットライン**  
泣き寝入りは **いやや!**  
局番なしの **188**

お近くの消費生活相談センターにつながります。

### メール相談受付中

メールによる消費生活相談を受け付けています。詳細はホームページをご覧ください。また、ホームページでは、消費生活に関する情報も発信しています。



## ちよつと介護

### 「移乗の介助」

「移乗」とは乗り移ることです。例えばベッドから車椅子に移ることをなどを言います。「力を入れないといけなくて大変」「重たくて大変」と感じられたことがあるかもしれません。今回はそのような場合の移乗のコツをご紹介します。

①自分を安定させる  
介助者が不安定では支えることができません。まずは自分を安定させる必要があります。脚を広げて膝を曲げ、腰を落とします。膝をベッドなど固定されている物に押し当てるとさらに安定します。



# くらしの安心をひろげよう くらしと福祉の学校開催



2月15日、22日と3月1日の日程でくらしと福祉の学校を31名の受講で開催しました。

高齢者を狙った特殊詐欺の問題、医療・介護の同時改訂で利用する側はどうかかわるのか、出雲市社会福祉協議会の進める地域助け合い活動等の講義がありました。参加者からは「初めて知る事が多く今後も続けて学びたい」という意見や、「地域での助け合いは大切だと思った。気軽に助けてと言える関係を地域でつくっていきたい」と感想がありました。

介護事業所見学をきっかけにデイサービスの相手ボランティアを始めた参加者もおられます。皆さんも出来る事から始めてみましょう。

## 出東支部 「元気だったかね！」組合員親睦会

2月16日、前週の雪が消え、快晴で親睦交流会の日を迎えました。会場の「華満」に集まった41人の参加者はお互い、元気を確認しあいました。

有藤常務から、これからの医療・介護についてのお話がありました。戦後、日本の発展のためがんばってきた自分たちが蔑ろにされる社会とは悲しいもので

すね。

みんな誰かのお世話をうけていくようになります。みんなが安心して最後が迎えられるような世の中にしたくないものです。そのためには、みんなが家から一歩出て、「まちづくり・健康づくり」の活動に参加することが健康長寿につながる感じた一日でした。

(運営委員 石原 征)



2月25日、アクティーひかわにて、52人の参加でカローリング大会が開かれました！思い起こせば、3年前、初参加で屈辱のゼロ点。二度と参加することはないだろうと思っていたが、自治会の仲間でもう一回出てみようという事となり、昨年は20チーム中6位、今年は18チーム中5位と中々の出来。チームの慰労会では『来年は優勝だ』と氣勢を上げました。

毎回感じますが、我チームより一回り二回り上の先輩の方々が若々しく頑張っておられる様子を拝見するにつけ、我チームはまだまだ若僧との思いを強くした一日でした。

(65歳 男性)



伊波野支部

## カローリング大会

直江支部



2月24日、30名の参加でカローリング大会が開かれました。

受付嬢だけのつもりが、人数が足りなくてメンバーとして参加する羽目に。冬季オリピックでもカローリングが話題になっていたので、勇気を出してやってみました。初めは的まで届きませんでしたが、練習の成果と本番に強いせいで、終わってみれば10組中3位に。親切に指導してくださった先輩の皆さんありがとうございました。

カローリングは頭も体も使うので健康に良いし、ぜひ皆さんも体験してみてください。(笑)  
(運営委員 土江 千佐子)



莊原支部 えびす班  
「ニュースポーツ」



出東支部 四つ葉班  
「唱歌」

# 魅力いっぱい 班 会



伊波野支部 りんご班  
「肩の痛みと体操」



出西支部 城平班  
「高齢者の食事」

## 2月班会一覧

支部	班名	開催月日	テーマ内容	参加人数
莊原	にこにこ	2018.02.02	みそ汁塩分チェック	4
莊原	みゆの会	2018.02.05	年間計画	5
莊原	えびす	2018.02.16	ニュースポーツ	6
莊原	新川	2018.02.20	年間計画	10
出東	四つ葉	2018.02.07	唱歌	6
出東	あじさいサロン	2018.02.14	笑いヨガ	11
直江	さくら&あかね	2018.02.19	年間計画	8
久木	つばき	2018.02.03	健康チェックとお話会	3
伊波野	薬師1	2018.02.14	セラバンド	5
伊波野	リンゴ	2018.02.16	肩の痛みと体操	4
伊波野	ひまわり	2018.02.20	スポーツ吹き矢	7
伊波野	ティータイム	2018.02.21	室内カローリング	5
出西	嬉し	2018.02.03	介護サービスについて	4
出西	やよい	2018.02.06	脳トレ	3
出西	紅葉	2018.02.07	すきやきジャンケン	5
出西	すいせん	2018.02.22	年間計画	5
出西	ずいしん	2018.02.26	体の温まる食事	4
出西	城平	2018.02.27	高齢者の食事の工夫	5
平田	もちの木	2018.02.01	花粉症	4
平田	はやさめ	2018.02.16	お話会	3

## 2018年度支部総会日程

支部	日付	会場
出東支部	4/13(金) 午前	出東コミセン
莊原支部	4/17(火) 午前	J A 莊原支店
伊波野支部	4/25(水) 午前	華満
久木支部	4/26(木) 午前	久木健康広場 ふれあいプラザ
直江支部	4/26(木) 午後	組合員ルーム
出西支部	4/27(金) 午前	水源地記念館



(応募ハガキから)

●多々納 智輝さん

1月29日〜2月4日まで、学校でノーマメディアデーが実施されており、TVやメディアを見ずに過ごすことになり、家族みんなでせいきょうパズルに挑戦しました。おじいさん、おばあさんも一緒に協力してもらい、みんなでワイワイとクイズに挑戦！とても楽しい時間となりました！

●山崎 美紀さん

「健康だんだんチャレンジ」団体

●原 溢さん

今年は大雪でしたネ。寒さも厳しく早く春が来いと思った日々でした。ようやく春が近づき、気持ちの前向きになってきました。今年の夏は暑くなる予想、その上に台風も多く発生するとか、災害がないことを祈ります。

**わが家の愛犬** 渡部和夫さんの愛犬 「ロン」ちゃん



今年ワンダフルな年に

平成30年1月元日 斐川町 庄原佐支多神社に初詣しました。

多くの参拝人で賑やかでした。今年も成人ですので、愛犬用のしめ縄を作りました。愛犬は間もなく6才の柴犬、牝です。(2012年2月29日生まれ) 血統登録証の名前は「斐川の春香」愛称は「ロン」(ロンドンオリンピックの年) 皆さん、ワンダフルな良い年でありませう。

編集部より 引き続き「わが家の愛犬」の写真を募集いたします。ベストショットとワンちゃんの紹介を書いて送ってください。

文芸コーナー

明治 大正 昭和の知恵袋  
 今は しぼんで 旅支度  
 自我が強くて 意地っぱり  
 職員さんを 困らせて  
 皆が 同じゴールに 向かってる  
 今日も一日 お世話をかけながら  
 無事 日が暮れる  
 ありがとう 合掌

飯塚 光代さん

絵手紙



矢田 幸憲さん

読者のひろば・文芸コーナーへのおみなさまの投稿をお待ちしております。

の垣根を越えての3476名の参加。素晴らしいと思います。健康について、それぞれ個人が自意識的に管理する事は大事ですね、かく言う私は毎日血圧を計ることしかしてなくて、反省しています。「すこしお」の提唱は最も、日頃気を付けています。

すこしおクッキング

すこしお ☆お魚ハンバーグ☆



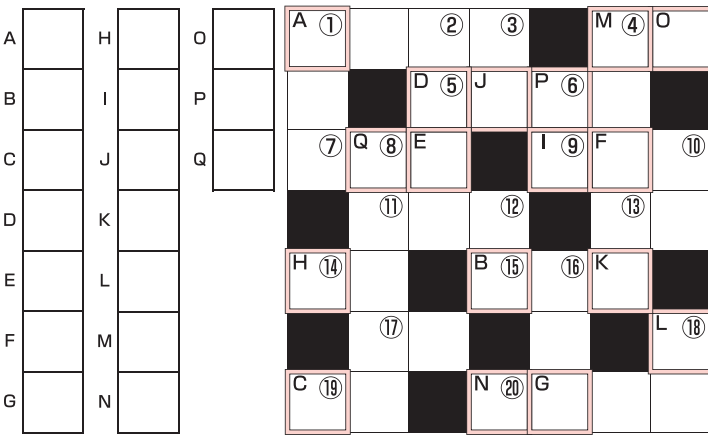
青しそと、しょうがで、すこしお効果

- 材料 (4人分)
- いわしミンチ…200g
  - 根深ねぎ…1/4本程度
  - 青しそ…8枚程度
  - 木綿豆腐…1/2丁
  - 卵…1/2個
  - 料理酒…小さじ1
  - 塩…ひとつまみ
  - 濃い口醤油…小さじ1
  - おろし生姜…小さじ1
  - 片栗粉…大さじ1
  - キャノーラ油…小さじ1
  - おろし生姜…小さじ1/2
  - 砂糖…小さじ1
  - 濃い口醤油…小さじ2

作り方

- ①根深ねぎ、青しそ、をみじん切りにしておく。木綿豆腐はしっかりと水切りをして、すり鉢ですりつぶしておく。
- ②ボールにいわしミンチ、根深ねぎ、青しそ、木綿豆腐、卵、Aの調味料を入れよく混ぜ合わせ、成形してフライパンにキャノーラ油をしき焼く。
- ③タレを作る。たれの調味料を小鍋に入れ、砂糖がとける程度に、火にかける。
- ④②の魚ハンバーグに中心までしっかりと火がとおり、焦げ目がついたら、お皿に盛り付け、③のタレかければ出来上がり。

豆腐が入るのでとてもやわらかく病院給食でも提供しています。いわしミンチを、鶏ミンチに変えてもよいです。お好みで大根おろしを添えるのもオススメです。

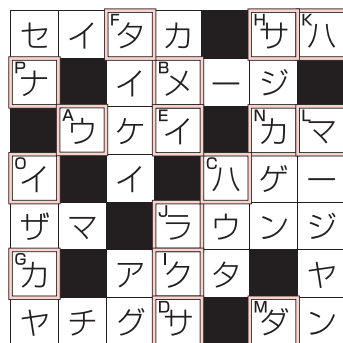


クロスワードを解き、2重マスの文字をAからQまでアルファベット順に並べると答えが出ます。

「タテのカギ」  
 ①低い身分や境涯から高い地位を得た金持ちになる者。不相応であるとの気持ちこめて言ふ。「あいつは○○○○がり者だ」  
 ②動きの柔らかいこと。「これは○○○○な竹で作りました」  
 ③インドに伝わる精神統一の修業。「日本でも愛好者多く有名な○○○○です」

- ④何かをして適当に過ごすこと。「○○○○にパチンコをしていた」
- ⑥費用を自分で払ってすること。「自分でお金を払い○○○○で留学した」
- ⑧一日いくら、と決めた給料。「私は月給ではなく○○○○です」
- ⑩とても不思議な事。「これは○○○○不思議な事件です」
- ⑫堰き止めてある水を出す口。また用水の取り入れ口。「○○○○ち」
- ⑯おとなしくて遠慮深い性格。「私は○○○○で控えめな性格です」
- ⑱日没後残照で明るいうこと。「今日の○○○○明かりはきれいだね」
- ①隠し事。こっそりとすること。「○○○○の話」
- ④一日一日と上達する。「○○○○に、上手になりました」
- ⑤記録に残るのは王貞治さん。「記憶に残るのは○○○○茂雄さん」
- ⑦1998年アメリカ占領下にあった沖縄から初めてプロ野球選手となり「沖縄の星」と言われた。「○○○○宗八」さん
- ⑨名古屋めしの一つと言われるうなぎ料理「かば焼きを細かく切り飯に乗せた○○○○ぶ」
- ⑪言いつけられて、あちこち出かけて使いをする。「○○○○走り」
- ⑬ある人の命令、監督を受けて仕事をする人。「私はあの部長の○○○○です」
- ⑭つまらない者ばかりいる処に優れた者がはいってきた例え。「○○○○だめに鶴」
- ⑮脳全体の機能が停止した状態。「○○○○により不可逆的に回復不可です」
- ⑰豆乳を煮て表面に出来たうす皮を干した食品。
- ⑲英語で量や程度、特に値段を聞くととき「○○○○マッチ?」
- ⑳室内の埃をはきだす為に床と同じ高さにした小さな窓。「○○○○窓」

- ◆2月号パズルの当選者
- ①飯塚富士子さん(上庄原)
  - ②岩崎 克郎さん(直江)
  - ③大場 久子さん(中洲)
  - ④岡 英樹さん(直江)
  - ⑤品川 正典さん(上直江)
  - ⑥瀬崎 徳子さん(福富)
  - ⑦錦織まさよさん(沖富)
  - ⑧藤江 弘毅さん(直江)
  - ⑨星野 健さん(直江)
  - ⑩矢野 協子さん(併川)



◆賞品  
 正解者の中から抽選で、10名の方に図書カード5000円分をお送りします。

◆2月号の正解  
 正解は、「ウメハサイタカサクラハマダカイナ」でした。

◆しめくり  
 2018年4月30日(月)

◆死先  
 〒699-1063 1  
 出雲市斐川町直江4883番地1  
 ひかわ医療生協  
 健康ひかわ 編集係  
 FAX:0853-257888  
 Eメール:sosiki@hikawa-hp.com

ハガキ・FAX・メールにクイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、ひかわ医療生協に対するご意見、地域やご家庭での話題などを記入してご応募ください。

## 2017年度 第9回定例理事会報告

日時 2018年2月26日(月) 19時00分~20時00分  
 出席 理事17名 監事3名

### 【主な議題】

#### 1. 2017年度第8回常任理事会からの報告と協議事項

##### ①2017年度1月決算報告

<1月単月>

- ☆経常利益は7,660千円、予算比427.9%
- ☆総収益119,994千円、予算比102.1%前年比106.1%
- ☆入院収益70,159千円、予算比101.3%、前年比101.5%
- ☆外来収益13,350千円、予算比107.2%、前年比109.0%
- ☆介護収益33,533千円、予算比103.7%、前年比116.1%
- ☆医療材料費8,608千円、予算比84.0%、前年比97.4%
- ☆人件費85,291千円、予算比99.4%、前年比104.2%
- ☆事業経費11,891千円、予算比93.3%、▲858千円、前年比107.7%、848千円超過

<累計>

- ☆経常利益53,062千円、予算比227.0%、前年比118.4%
- ☆総収益1,193,645千円、予算比100.7%、前年比102.1%
- ☆入院収益683,904千円、予算比100.0%、前年比98.9%

#### ☆外来収益133,848千円、予算比100.4%、前年比100.5%

☆介護収益332,171千円、予算比103.1%、前年比110.6%

☆医療材料費99,259千円、予算比93.8%、前年比96.7%

☆人件費842,179千円、予算比98.6%、前年比103.2%

☆事業経費132,912千円、予算比98.5%、前年比100.8%

#### ②総代会までのスケジュールと準備について

1、第45回通常総代会日程の確認

開催日時 6月16日(土)午後1時30分

会場 斐川町商工会館 二階会議室

#### ③高齢者住宅建設事業の進捗状況について

1、農地転用申請に向けた手続き

2、高齢者住宅建設計画の進捗状況

#### ④人事案件

1、有田裕子二階病棟師長代行を3月1日付で二階病棟師長に任命する。

2、その他、職場異動を2件確認した。

# 斐川生協病院外来診療のご案内

☎(0853) 72-0321

日曜・祝日・第2・4・5土曜日は休診です

※【午前受付時間】午前8:30～11:30（診察開始は午前9:00～）

午前診療	月	火	水	木	金	土(1・3)
内科	福田 貴好	福田 貴好	福田 貴好	生馬 一教	村田 幸治	金森 隆
	金森 隆	平 仁司	金森 隆	金森 隆	金森 隆	
	景山 省次	生馬 一教	金森美智子	廣瀬 昌博	景山 省次	
				杉本 利嗣 【骨粗鬆症】		
眼科	金森美智子	金森美智子		金森美智子	金森美智子	金森美智子
整形外科					島根大学医師 (第1・3・5)	
外科						島根大学医師 岸本 晃司 【呼吸器外科】

※【夕方受付時間】午後4:30～6:30（診察開始は午後5:00～）

午後診療	月	火	水	木	金
内科				金森 隆	
				景山 省次	
				織田 禎二 第3木 【循環器特診】	
眼科				金森美智子	

※都合により急な診療体制の変更もあります。ご了承ください。

毎月保険証を提示ください。

休日・時間外の診療は当直医師対応になります。急患で診察をご希望の方は、まず、お電話で相談ください。



その他事業所

- ◆斐川生協病院健診センター 電話 (0853) 73-7140
- ◆ひかわ医療生協 組織部 電話 (0853) 72-4577 FAX (0853) 25-7888
- ◆ひかわ生協指定居宅介護支援事業所 電話 (0853) 72-2407 FAX (0853) 72-2417
- ◆訪問看護ステーション「チューリップ」 電話 (0853) 72-7532 FAX (0853) 72-7534
- ◆訪問リハビリテーション「ゆい」 電話 (0853) 73-8708 FAX (0853) 72-7534
- ◆ヘルパーステーション「あおぞら」 電話 (0853) 73-3555 FAX (0853) 72-7534
- ◆看護小規模多機能事業所「みなみ」 電話 (0853) 73-8705
- ◆デイサービス「きずな」 電話 (0853) 72-0373 FAX (0853) 72-8933
- ◆デイサービス「ふらみんご」 電話 (0853) 72-0353 FAX (0853) 72-0322
- ◆サービス付高齢者住宅あっとホームひかわ 電話 (0853) 72-9930 FAX (0853) 72-7534

桜の花咲く4月です。新しい出会いもあるでしょう。心ワクワク恋もしたくなるでしょう。元氣が出てきます。今月から「健康ひかわ」の紙面がA4、8面になりました。これから色々な記事を掲載したいと思っています。ご期待ください！ (編集部)

編集後記

## 「いのちの章典」学習会

日時：4月10日(火) 14:00～  
会場：市立ひかわ図書館  
講師：藤原高明  
(医療福祉生協連理事長)



## 募集

看護師・介護福祉士  
(夜勤可能な職員)

チーム医療を重視し、話し合える明るい職場です。残業も少なく、誕生月にはプレゼント。5年ごとにリフレッシュ休暇と祝い金が支給されます。高齢化社会を明るく乗り越えていく仲間になりませんか。(同時にパートも募集中です)

お問い合わせ：72-0321 三代