

あなたと生協の心と情報の架け橋

健康ひかわ

第273号

2018年
5月号

ひかわ生協の現況 (2018年4月1日現在)

組合員数	8,505人(先月比-46人)
出資金総額	2億8,689万円
平均出資額	33,732円
班数	72班
機関紙手配り人数	335人
手配り部数	3,953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

ワクワク!病院たんけん



薬局では薬の話聞き、お菓子を
使った薬の分包づくりを体験しまし
た。レントゲンでは機械の説明と写
真を見学。「手洗い体験」コーナー
では「手洗いチェッカー」を使って
上手に手が洗えているかを体験しま
した。何度も手を洗ってやっと合格
がもらえる嬉しそうな笑顔が。付
き添いで来られたお母さんも「きち
んと洗わせないと」と感想も。診察

初めての体験に眼を輝かせ

3月31日、子ども健康づくり教室「ワクワク病院探検」を0歳から10歳の19名が参加して行いました。



手洗いチェック

終了後の感想文では、子どもたちは「楽しかった」「もっと詳しい探検がしたい」「お菓づくりをもっとしたい」などの感想が寄せられました。お母さんからは「普段入れない

またやってねと感想も

昼食は子どもたちも一緒に餃子を作って食べました。ウインナーやチーズを入れ、真ん丸な餃子をつくった子や一人で20個の餃子をつくった子もいて、出来栄は様々でしたが、ボランティアに手伝ってもらってみんなで美味しくいただきました。

みんなできると美味しいね

室では白衣を着て聴診器で心臓の音を聞いたりして、お医者さんになった気分になりました。



餃子づくり

健康ひかわ掲示板

草取りボランティア

日時 5月9日(水)7:30~
会場 斐川生協病院駐車場一帯

カレー販売

日時 5月9日(水)11:00~
会場 組合員ルーム



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

ところを見せてもらえてとてもいい体験ができました」「家ではお手伝いできませんが、みんなで一緒に作ったので子どもたちも楽しそうでした」「次回は病棟も見てみたい」と積極的な意見も出されていました。今後、定期的に企画を行いますので、次回の参加をお待ちしています。

健康シリーズ ⑩

認知症 ②



理事長
金森 隆

今回は認知症の症状などをお話ししましたが、今回は予防・治療についてお話ししましょう。

認知症の分類

認知症の原因は大きく分けて①治ることのない認知症と、②治る認知症とがあります。

- ① 治ることのない認知症
アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、レビー小体型認知症
- ② 治る認知症
慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症、薬物によるもの

ほとんどが①による認知症で、②によるものは数パーセントといわれています。認知症で、特に多いのがアルツハイマー型です。原因は、脳に異常蛋白が貯まるためといわれています。最近では、蓄積を防ぐ方法や、蓄積した蛋白を取り除く方法などが研究され、薬の開発が進められています。発売されれば、アルツハイマー型認知症は治る病気になるかもしれません。

認知症は徐々に忍び寄る

認知症と診断されている人は500万人(65歳以上の人口の14%)です。『認知症というのは加齢現象のようなもの、医学が進んで長寿を享受出来るようになったため認知症は長寿の証だ』と言う研究者もいます。認知症と診断する前の段階に、MCI(軽度認知障害)といわれる病態があります。どういう状態かというと、①自覚的な物忘れがあり、②年齢に比し記憶力の低下を認めているが、③日常生活は支障なく行え、④全般的な認知機能は正常で、認知症は見られない状態をいいます。MCIの患者は65歳以上の人の10%(約400万人)いると推測されています。その内の80%は5〜6年の間に認知症と診断されています。

禁酒よりも禁煙を

認知症にならずに長生きをするにはどうしたらいいでしょうか。端的に言えば、年をとらないことです。(笑)

最近、毎日お酒を飲み続けている人に無理やり休肝日をつくと休肝日の翌日のアルコール量が増えるというデータがあるようです。ですから深酒をせず適量量のアルコールとお付き合いをしましょう。また、タバコは老化を早めます。本人だけでなく、受

動喫煙により家族へも悪影響が広がります。禁煙はお勧めです。ぜひ禁煙にトライしてみてください。生協病院では『禁煙外来』で、禁煙支援を行っています。

生活習慣病予防が効果的

多くの生活習慣病の中で、特に糖尿病と認知症は深い関係があると言われています。出雲地方は『オチャコト』という習慣があり、糖尿病の方が多いと言われています。『チャグチ』を控えめにし、食生活を変えるきっかけにしてみましょう。また、歩くスピードが遅い人も認知症の発症リスクが1.5倍高くなると言われています。日頃から運動をして足腰を鍛えておきましょう。(認知症予防10か条参照)

認知症予防10箇条

- ① 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事
- ② 適度な運動を行い、足腰を丈夫に
- ③ 深酒とタバコはやめて、規則正しい生活を
- ④ 生活習慣病の予防(特に糖尿病)、早期発見、治療を
- ⑤ 転倒に気をつけ、頭の打撲を防ぐ
- ⑥ 新しいことに興味と好奇心を持つ
- ⑦ 考えをまとめて表現する習慣を
- ⑧ 細かい気配りをしたよいお付き合いを
- ⑨ 何時も若々しく、おしゃれを忘れずに
- ⑩ くよくよしないで明るい気分で生活を

心当たりがあったら受診を

最近、①外出が億劫になり、外出のときの服装に気を遣わなくなった。②小銭での支払いが面倒になりお札で払うことが多くなった。③手の込んだ料理が少なくなり、味付けが変になった。④同じものを何度も買う事が多くなった。⑤車をよく擦るようになった。⑥同じ事を何度も話すようになった。⑦入浴が面倒になってきた。⑧長い時間会話が出来なくなり、おしゃべりが楽しくなくなつた。このような事に心当たりがあれば、MCI(軽度認知障害)があるかもしれません。

そんな時は、生協病院の外来に相談ください。夏頃から、物忘れ相談を始めたいと思います。





ズラッパ

「皆元気で楽しい班活動をしています」



「やよい班」(出西)
大正琴をしていたグループが
中心になって平成14年3月に班

をつくり、名前は「やよい班」です。班長は皆が交代でしています。月には一回の班会が今月で114回です。やよい班の自慢は5人皆がひかわ生協の保健大学を出た保健委員です。またこの班の人が中心になって創り全国的に有名になった、誰でも、いつでも、簡単に出来る「まくれん」体操が皆がインストラクターでもあります。班活動も活発で、まちなみマップを作り、皆で見回り、近くにある子どもたちの遊び場である公園周辺の清掃や溝蓋の整備を行いました。夜になると

真っ暗になるため、自治委員さんを通じて役場に働きかけて、防犯灯の設置も実現しました。3月にはお花見食事会、お出かけなどの楽しい班会やその他の活動計画を作りますが、全員が同年代の仲良しのため直ぐに決まります。「16年間5人が一緒に色々な事をしてきました。皆が年を取りましたが、お蔭様で元気です。やよい班はこれからも仲良く、活発で楽しい班会活動をお願いします」と、班長の須山昭子さん、他の皆さんも元気いっぱいでした。(編集部)

車椅子には病院や自宅で最も多く使用されているスタンダードタイプ。車椅子の各部品が動く、角度が自由に調整できるモジュールタイプ。座面と背もたれが連動して倒れるテイルト、背もたれのみ倒れるリクライニング。手元のコントロールを使用し操作する電動タイプがあります。(訪問リハビリ員 米山 昌宏)

だまされないゾウくんのめざせ!かしこい消費者

『かたり商法に注意!』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。



島根県消費者センター
マスコットキャラクター
だまされないゾウくん



ホームページ
QRコード

ちよつと介護

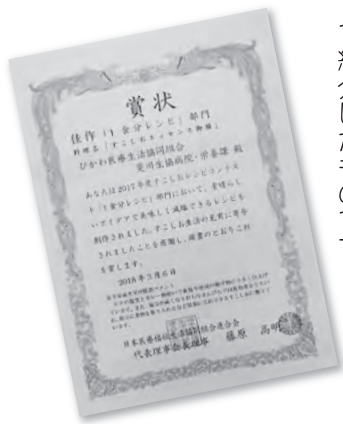
『車椅子操作のコツ』

車椅子を動かす前には、必ず声を掛け周囲の状況に注意し進みます。段差を昇る時は、キャスター(前輪)を上げて乗り越えます。キャスターの上げ方はティッピングレバーを踏み込んでグリップを押し下げ、膝と腰を軽く曲げてバランスを保つようにします。キャスターが段を通過したら下ろし後輪を押し上げます。段差を降りるときは、後ろ向きで後輪を下ろし続いて後ろに引きます。この時キャスターを上げた状態で保持し、段を完全に通過したらキャスターを下ろします。



坂道を昇る時は前進で、急な下り坂の時は後ろ向きで降ります。介護者用のブレーキが付いている場合は、降りる時にブレーキを操作しながら速度を調整します。

医療福祉生協連 すこしおレシピコンテスト 佳作受賞



医療福祉生協連のすこしおレシピコンテスト1食部門で栄養課のレシピが「佳作」を受賞しました。メニューの「サーモンフライ(粉ふき芋、花型人参添え)」、「乳和食きんぴら」、「大根おろし和え」は、いずれも『すこしおクッキング』で紹介したものです。

未来の職員候補？ 春の高校生病院体験



3月28日、出雲市内の高校生15人が参加し、「春の高校生病院体験」を行いました。希望する職種にあわせ、病棟、デイサービス、リハビリに分かれて、仕事を体験。参加者からは「患者さんと会話することが難しかった」「いつでも笑顔で前向きに捉えられる看護師になりたい」との感想が出されました。斐川生協病院が身近になったようでした。

(後継者委員会
竹田 優)



グラウンドゴルフ大会

5月の『第10回ひかわ生協グラウンドゴルフ大会』の出場権をかけた支部予選が行われました。



出西支部

3月23日、前日までの雨も上がり、6支部最多の73名が熱戦を繰り広げました。



久木支部



ホールインワン競争では景品が足りないくらい盛り上がりました。上位24名がひかわ生協のグラウンドゴルフ大会の出場権を獲得しました。



3月14日、久木健康広場を会場に45名の参加で大会を行いました。試合の前には会場周辺の草取りをみんなで行いました。

出西 ずいしん班
ドライアイ



出東 いちご班
年間計画

魅力いっぱい 班会

久木 すみれ
室内グラウンドゴルフ



伊波野 ひだまり班
すこしお調理実習

3月班会一覧

地区コード	班名	開催月日	テーマ内容	参加人数
荘原	つきみ草	2017.03.08	年間計画	6
荘原	シクラメン	2017.03.20	年間計画	6
荘原	おちらと	2018.03.05	年間計画	14
荘原	にこにこ	2018.03.05	年間計画	4
荘原	えびす	2018.03.16	年間計画	7
荘原	こだま	2018.03.29	体脂肪と食事	7
出東	げんき一番	2018.03.05	年間計画	7
出東	若松	2018.03.09	年間計画	6
出東	だんだん	2018.03.14	菓の飲み方	7
出東	あじさいサロン	2018.03.14	ゲーム、脳トレ	14
出東	いちご	2018.03.23	年間計画、インナースキャン	5
出東	もみじ	2018.03.27	脳トレ、羽根っこダーツ	6
直江	はなみずき	2018.03.03	おでかけ	6
直江	ききょう	2018.03.08	足指体操	10
直江	つつじの会	2018.03.13	お話会	6
直江	西本町	2018.03.15	手先・足先の血行改善の運動	8
伊波野	ひふみ	2018.03.05	認知症	3
伊波野	ひだまり	2018.03.08	すこしお調理実習	3
伊波野	ひまわり	2018.03.20	年間計画	4
伊波野	薬師2	2018.03.22	脳トレ	5
伊波野	ティータイム	2018.03.22	年間計画	7
久木	なでしこ	2018.03.02	いちご狩り	4
久木	すみれ	2018.03.05	室内グラウンドゴルフ	8
久木	アカツキ	2018.03.07	9条改憲反対3千万署名の話	12
久木	興農	2018.03.07	脳トレ	6

地区コード	班名	開催月日	テーマ内容	参加人数
久木	島田	2018.03.15	味噌汁の塩分チェック	6
久木	なでしこ	2018.03.26	年間計画	5
出西	紅葉	2018.03.07	すこしお調理実習	4
出西	西求院交流	2018.03.08	年間計画	3
出西	やよい	2018.03.13	年間計画	5
出西	すいせん	2018.03.22	ニュースポーツ	6
出西	ずいしん	2018.03.26	ドライアイ	4
出西	城平	2018.03.27	年間計画	6
出西	神名火	2018.03.29	まくれんで体操	4
平田	はやさめ	2018.03.16	年間計画	5
その他	ポッポ	2018.03.26	こどもまつり(健康チェック)	20
その他	いけずこ	2018.03.23	年間計画	3



みしま みく
三島 菜来
(看護師)



まつぎき あいり
松崎 愛莉
(看護師)

新入職員



読者のひろば

(応募ハガキから)

●伊藤 睦子さん

先日、人間ドックを受けました。とてもスムーズに検査してもらい、早く終わってうれしかったです。胃カメラも昔にくらべて楽になり、検査が終わってから食事までの時間も短くなってよかったです。

●葛西 智子さん

2月9日の虹のバレンタイン行動をしておられる時に出会いました。私も署名をさせていただきました。

いただいたチョコを食べてほんわかしました。

●川上 妙子さん

パズルの答えは与謝蕪村の俳句と知り、勉強になりました。健康シリーズ「認知症」は興味深く、三つの「ない」など参考になりました。次回も楽しみに待っています。

●原 幸子さん

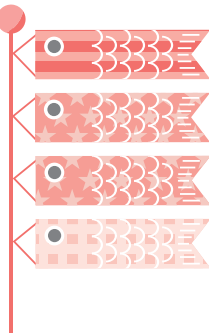
久しぶりにクロスワードに挑戦しました。だんだん難しく一気に解けないので、時間を置いて頭の切換えをしながらひらめきを求め、家族に聞いて……認知症の予防にと思っています。

●古川 裕さん

リニューアルおめでとうございま

す。これ位ボリュームがあった方がいいですね。

4月号のクイズは少し手こずりました。マスを全部埋めないと気が済まないもので……。できれば、デイの様子をもっと紹介して欲しいです。



読者のひろば・文芸コーナーへのみなさまの投稿をお待ちしております。



わが家の愛犬

高野都夫さんの愛犬

「ストライク」くん

11歳 雑種 オス

「主人様を守るため、しっかりと留守番を努めているよ」

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

宍道湖の

やまとしじみが

名もひろい

高橋 シゲ子さん

高津川

鮎釣る人の

姿よし

丸山 喜美子さん



絵手紙

西尾 佳代子さん

作り方

- ①きゅうりは塩をまがして板ずりして、食べやすい大きさに切っておく(分量外の塩)。
- ②いんげんは、ゆでて食べやすい大きさに切る。にんにくは粗みじんしておく。
- ③きゅうりの水気をしっかり切って、ボールに入れる。いんげんと枝豆も加える。
- ④フライパンにごま油とにんにくと塩を入れ、弱火でにんにくに色がつくまで炒め、熱いうちに③のボールにまわしかける。
- ⑤④をよく混ぜ合わせ、完成。

コツ

きゅうりが水っぽいと味がぼやけるので、しっかり水分を取る。

すしおポイント

にんにく、香辛料、ごま油を使ってパンチを効かせる。

すしおクッキング

猫と上手におつきあい

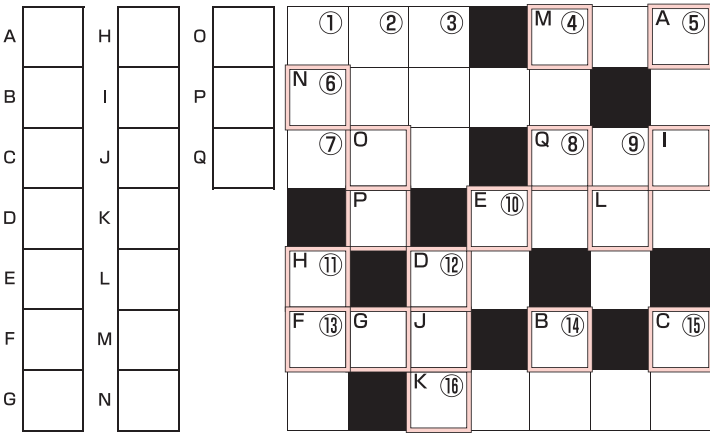
すしお ☆枝豆ときゅうりの中華和え☆



材 料 (2人分)

- きゅうり……………1本
- 冷凍枝豆…むき身20~30g
- いんげん……………6本
- にんにく……………1かけ
- 食塩……………小さじ¼
- ごま油……………大さじ1弱
- こしょう……………適量

1人分=塩分0.8g



⑬日本固有の気概のある精神。「○○○
魂で頑張る」
⑭金銀の箔をつけたもの。「童謡・七夕
の歌の歌詞」♪お星さま キラキ
ラ 金○○○○○○

⑫陸地の事。環境が一変すると全く無
力になること。「○○に上がったカッ
パ」
⑬元の身分、生れ。「○○○が知れる」
⑭疲れ果て、正体なく寝ている事。「昨
夜は疲れ果て○○○○しました」
⑮危ないこと。肉体的暴力をあたえる
こと。「○○○を与える」
⑯靴のひもを通す金具のついた丸い穴
の事。
⑰相撲取りが、まわしの下につけるす
だれの様なもの。
⑱病氣、災難などが無く平穩無事なこと。
⑲海面上を飛び、飛びつおのこと。「○
○○のやき」

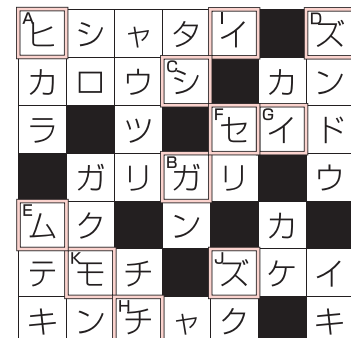
「タテのカギ」
①五月の空が晴れてスッキリしている
事。「江戸っ子は○○○○の鯉の吹き
流し」
②貪るように食べる様子。「むやみに
○○○○食べる」
③利益と損害。「あの人は○○○○関
係にあります」



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。

④荒れ果てた家。あばら家。
⑤見つける事が早い。目の付け所が早い。
「あの人は○○○○」
⑥期待どつりで改めて感心する。「○
○○にあの人強かった」
⑦鈍感で風邪をひいても気がつかない。
「○○○は風邪をひかない」
⑧あの二人は結婚したばかり。「新婚○
○○やです」
⑨子どもに聞かせる昔ばなし。「○○○
ばなし」
⑩樹脂を油で溶いた透明で湿気を防ぐ
塗料。「○○を塗って光を出す」
⑪海面上を飛び、飛びつおのこと。「○
○○のやき」

- ◆3月号パズルの当選者
- ①伊藤 睦子さん (上直江)
 - ②小村 亜沙さん (三分市)
 - ③葛西 智子さん (神水)
 - ④片寄美由喜さん (直江)
 - ⑤瀬崎 善夫さん (富江)
 - ⑥多々納孝子さん (福西)
 - ⑦永戸 芳子さん (出西)
 - ⑧原 溢さん (併川)
 - ⑨林 悟さん (美野町)
 - ⑩持田 敏子さん (三分市)



◆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。

◆3月号の正解
正解は、「ヒガシズムセイチ
イズモ」でした。

◆しめきり
2018年5月31日(木)

〒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: 0855-257888
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10回定例理事会報告 日時 2018年3月26日(月) 19時00分~20時20分
出席 理事18名 監事3名

<1>2017年度第10回常任理事会からの報告と協議事項
1、2017年度2月決算報告
<2月単月>
☆経常利益は▲2,723千円、予算比128.1%
☆大雪による収益が大幅にダウン、予算を1,998千円下回ったこ
とが主要因
☆総収益112,252千円、予算比98.3%、前年比100.1%
☆入院収益62,755千円、予算比100.3%、前年比99.1%
☆外来収益10,998千円、予算比84.3%、前年比87.4%
☆介護収益32,181千円、予算比97.3%、前年比108.6%
☆医療材料費8,273千円、予算比80.7%、前年比97.4%
☆人件費88,164千円、予算比102.4%、前年比106.4%
☆事業経費11,876千円、予算比90.3%、前年比93.4%
<累計>
☆経常利益50,339千円、予算比236.9%、前年比109.9%
☆総収益1,305,897千円、予算比100.4%、前年比102.0%
☆入院収益746,659千円、予算比100.1%、前年比98.9%
☆外来収益144,846千円、予算比98.9%、前年比99.4%
☆介護収益364,352千円、予算比102.5%、前年比110.4%
☆医療材料費107,532千円、予算比92.6%、前年比96.8%

☆人件費930,342千円、予算比99.0%、前年比103.5%
☆事業経費144,789千円、予算比97.7%、前年比100.2%

II、2018年春闘要求に対する回答について
III、2017年度活動のまとめと2018年度重点課題(案)の提案
(総代会第一号議案)
IV、人事案件
V、栄養課の空調設備更新について
VI、その他

<2>2018年2月管理会議からの報告と協議事項
I、報告事項
II、2018年度事業活動目標の説明
III、職場目標管理制度推進チームの立ち上げとコーチング契約に
ついて
<3>2017年度第9回組合員活動委員会からの報告と協議事項
I、2017年度の取り組み
II、2017年度まとめと2018年度重点課題
III、健康チェック料金見直し
IV、支部長・副支部長会議からの要望について
V、組織部の名称変更について



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

春爛漫の今日この頃、黒やグレーばかり着ていた服とはお別れして、パアッと明るくおしゃれをして、今までと違った自分探しに出掛けたいと思います。

(編集部)

編集後記

◆ケアマネジャー募集!

パート or フルタイム可

◆夜間専従者募集!!

看護小規模多機能事業所みなみ
応募資格：介護福祉士、准看護師、看護師（年齢不問）
勤務時間：16:45～8:45（週1回からでも可）

まずは、お気軽にお電話ください。

出雲市斐川町美南 1507-1
ひかわ医療生活協同組合介護事業部
連絡先：72-9905（担当 西山・有藤）



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、誕生日にはプレゼント。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