

あなたと生協の心と情報の架け橋

健康ひかわ

第289号

2019年
9月号

ひかわ生協の現況 (2019年8月1日現在)

組合員数	8,617人(先月比+12人)
出資金総額	2億9,424万円
平均出資額	34,146円
班数	61班
機関紙手配り人数	337人
手配り部数	3,892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

心も身体も頭も健康に中四国ブロック 組合員活動交流集会



7月16日〜17日、広島市中四国ブロック組合員活動交流集会が開催され、ひかわ医療生協からは10人(全体では430人)が参加し、交流を深めました。



第5分科会 つながりマップを交流。つくっただけでなく、活用してこそという温かい指摘を受けました。

第3分科会 居場所づくりを交流。いつでも、気軽に集まれる『場』が大事だということ学びました。



第4分科会 平和とくらしの取り組みを発表。地域の困った解決の取り組みを交流しました。



第1分科会 支部活動・班活動を交流。班づくりの工夫や担い手ふやしの経験を交流しました。



第2分科会 健康づくりがテーマで、70人が参加する人気の分科会。すこしおクイズやご当地体操を体験しました。

2日目は5つの分科会に参加しました。参加者からは「参考になる取り組みが聞けてよかった」「班会でも使える体験をした。早速やってみよう」など積極的な感想が出されていました。

5つの分科会でお悩み解決

健康ひかわ掲示板

カレー販売

会日 9月11日(水) 11:00〜



組合員活動交流集会

会日 10月8日(火) 9:15〜

会場 アクティーひかわ

健康シリーズ 146

骨粗鬆症

(こつそしやうていよう)

について



島根大学医学部
内科学第一
内分泌代謝内科
山内 美香

2019年4月から外来を担当させていただいています山内です。

さまざまなホルモンの病気や、糖やミネラルなどの代謝に関わる病気を主にみる内分泌代謝内科を担当しています。なかでも、骨粗鬆症や甲状腺、副甲状腺の病気を専門としています。

骨粗鬆症とは、どのような病気？

骨粗鬆症とは、骨の量が減り、スカル力になることで、骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。骨粗鬆症になると、立った姿勢から転んだくらいでも、背骨や手首、足や腕のつけ根、肋骨などに骨折を起こしてしまいます。骨粗鬆症による骨折をきっかけに、これまで出来ていた日常の動作ができなくなったり、車椅子生活や寝たきりとなったりすることも少なくありません(図1)。



図1

高齢になると背中が曲がってこられる方がおられます。「私の母は背中が曲がっていたので、私も年をとると背中が曲がるのは仕方がないこと」とあきらめておられる方もおられるかもしれませんが、しかし、背中が曲がることは誰もが避けられない老化現象ではなく、骨粗鬆症による背骨の圧迫骨折によるものです(図2)。つまり、背骨の骨折を起こさなければ、何歳になっても背筋をピンと伸ばした姿勢のままです。

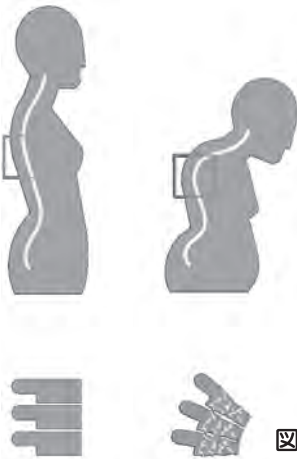


図2

どのような検査をするの？

骨粗鬆症の方は、一度骨折すると、ドミノ倒しのように次々と骨折を起こしやすくなると言われていますので、骨折を起こす前に骨粗鬆症がないかを知っておくことが大切です。

骨粗鬆症は、骨折の有無や骨密度の値により診断します。骨粗鬆症による骨折のうち、背骨の骨折は気づかない間に骨折している場合もありますので、X線検査を行います。骨密度は高い方が良く、若い人の骨密度の平均を100%とした場合、70%以下になると骨折がない方でも骨粗鬆症と診断されます。

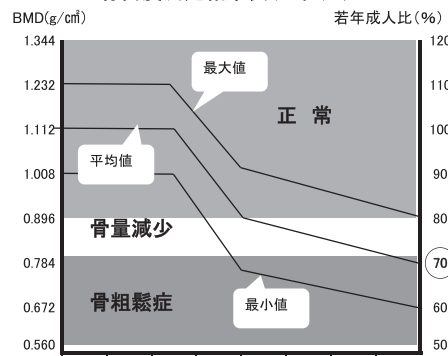
すでに骨粗鬆症になっても症状がない方もおられます。閉経後の女性や70歳以上の男性は、「私は大丈夫」と思わずに骨粗鬆症検診を受けてみましょう。また、身長が2cm以上低くなった方、胃の手術をしたことがある方、バセドウ病にかかったことがある方、ステロイドを服用している方、前立腺癌や乳癌で治療中の方は、骨密度検査を受けることをお勧めします。

どんな薬があるの？

骨粗鬆症の薬には、毎日飲む薬から、週1回や月1回飲むだけの薬もあります。また、強い効果を得るために、毎日、あるいは週1回、月1回、半年に1回、

さらには年1回注射する薬もあります。どの薬が良いか、主治医の先生と相談して決めます。骨粗鬆症になってしまっても、薬によって骨密度を増やし、骨折を防ぐことができます。

骨密度測定結果表(女性用)



骨密度測定の結果はBMDと年齢のグラフで表されます。女性の場合は閉経後、値が急激に低下します。若年成人比70%以下になると骨粗鬆症と診断されます。

骨粗鬆症外来のお知らせ



毎週木曜日
9時~12時

まずはお電話でご相談ください。☎72-0321



ズームアップ

「元気で楽しくが班のモットーです」



シクラメン班 (荘原)

16年前に4人で班を結成。みんなの大好きな『シクラメン』を班の名前にしました。今では、人数も増え、8人になりました。班会は3ヶ月毎に行っていて、生協病院から講師に来ていただいて、みんなで勉強しています。高齢になり、お出かけは難しくなりましたが、ワイワイガヤガヤ集っては楽しんでいます。班会ではお喋りが地域の情報交換やストレス解消にもなっていて、班があつて本当に良かったと

思っています。班会を続けていくための秘訣を班長の昌子恵子さんは「気さくに話のできる仲間8人で、『元気で楽しく』をモットーにしていることです。次の班会が待ち遠しいと言っていたら、嬉しそうですね。皆さん歳をとってききましたが、これからも、遊びに学びに楽しい班会をしたいと思えます」と元氣いっぱいです。

(編集委員会)

第4回 『SDGs』ってなあに？

SDGsの3番目の項目は『すべての人に健康と福祉を』です。

あなたは健康ですか？

世界には『飢餓』や『貧困』で5秒に1人が亡くなっています(1日では12000人)。特に、乳幼児の割合が高くなっています。衛生状態のよくない国では、感染症・伝染病に苦しめられています。また、アルコール依存や薬物依存に陥っている人もたくさんいます。

日本人の平均寿命はここ30年で、5歳伸び、女性は87.32歳、男性は81.25歳となっています。これは、3大疾病といわれる「がん」「心疾患」「脳血管疾患」で亡くなる人が減少し、医療技術の向上や介護の仕組みが広がった結果です。平均寿命は伸びる一方ですが、出生率は低下し続けています。今のままの社会では、結婚・出産・育児が困難だと考えている人が多いのも現実です。憲法では「健康で文化的な生活を営む」権利が保障されていますが、医療・介護保険制度の改悪で保険料が高くて払えない・窓口負担金が払えないなど社会的弱者の比率は高まっています。

ひかわ医療生協では、医療と介護のサービスを提供し、組合員のネットワークで「安心して住み続けられるまちづくり」をめざしています。班会や健康チェックで健康寿命を伸ばす取り組みに参加してみませんか。

3 すべての人に健康と福祉を



3.すべての人に健康と福祉を

あらゆる年齢のすべての人の健康的な生活を確保し、福祉を推進する

ちよこっと介護

ベッド上で簡単介護予防

宇宙飛行士が地球に帰還したとき、自分で歩けず、介助又はストレッチャで運ばれる風景を見たことがあると思います。無重力状態に長期間滞在すると筋肉量が低下するからです。宇宙飛行士たちは、筋力低下を防止するため、船内でトレーニングを欠かしません。わたしたちも、長期間、寝たまま過ごすとな筋力が低下します。1週間の安静で、筋力は10%減少します。歩けなくなるだけでなく、呼吸や飲み込みの力も衰えるので、ますます歩けなくなります。

筋力アップのため、まずは寝たまま体操をやってみましょう。

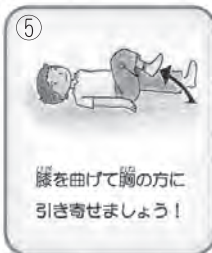
- ①腕を頭上にあげ、伸びをする
- ②足首の曲げ伸ばし



③ 膝をのびたまま 足を横に広げましょう



④ 膝をのびたまま 足を上げましょう



⑤ 膝を曲げて胸の方に引き寄せましょう!



⑥ 膝を立ててお尻を持ち上げましょう!

1つの体操は5回を目安に行いましょう。

「核兵器なくせ!」 思い新たに



8月7日、9日、長崎で原水爆禁止世界大会が開催されました。

大会には、21カ国85人の海外代表が参加し、国内からは4000人が参加（ひかわ医療生協からは3人）

たり、各種分科会に参加し、核兵器廃絶の願いを新たにしました。参加者からは「自分も何かしたいと強く思った。大会に参加して知ったことを周りに伝えていきたい」との感想が寄せられました。



爆体験を聞きました。被災

高校生病院体験!



綱領学習会 「綱領」の肝を学ぶ



7月29日、社会医療法人同仁会 齊藤和則理事長（民医連副会長）を講師に、学習会を開催しました。学習会には57人の職員が参加し、綱領の肝を学びました。

参加した職員からは「民医連綱領ブックレット」を読んだ感想や鋭い質問もだされ、齊藤先生もたじろじになる場面もあり、あっとほろむような学習会となりました。



7月26〜30日に毎年行っている「夏の高校生病院体験」、8月5〜6日に「平田高校インターンシップ」を行いました。将来、看護師やリハビリ技師になりたいという高校生12名が参加し、病棟、リハビリ、デイサービスでの体験や技術体験をし、先輩職員に積極的に質問をしていました。聴診器や血圧計の操作では「意外と難しかった」との感想が出されていました。将来の夢に向かって頑張ってください。（後継者委員会より）

そうめん流し 好評

久木支部は、8月4日の「久木納涼夏祭り」に、「そうめん流し」で出店しました。毎年恒例となっている「そうめん流し」は子どもや大人にも人気で、早々に完売してしまいました。「そうめん流し」に、支部の世話役20人に参加いただき、大いに楽しく交流できました。

（久木支部長 山田 百合子）



出西支部 紅葉班
「糖尿病」



平田支部 はやさめ班
「夏バテ予防」



久木支部 なでしこ班
「腰痛の話と体操」



魅力いっぱい 班会

荘原支部
おちらと班
「マットス」



7月班会一覧

支部	班名	開催月日	テーマ内容	参加人数
荘原	おちらと	2019.07.01	ニュースポーツ	6
荘原	えびす	2019.07.03	骨密度測定+骨粗鬆症予防の食事のはなし	9
荘原	つきみ草	2019.07.11	骨密度測定	6
荘原	こいのぼり	2019.07.12	年間計画	8
荘原	ふきのとう	2019.07.19	脳トレレク	5
荘原	なかよし	2019.07.22	夏バテ予防、脳トレ	6
荘原	こだま	2019.07.25	カラオケ	4
出東	げんき一番	2019.07.01	介護保険について	7
出東	若松	2019.07.10	脳トレ	6
出東	あじさいサロン	2019.07.10	編み物と折り紙	10
出東	いちご	2019.07.17	転倒について	6
久木	つばき	2018.07.06	お話し会(班の歴史をふりかえって)	4
久木	なでしこ	2019.07.02	腰痛の話と体操	4
久木	興農	2019.07.09	総代会の方針	7
久木	日向ぼっこ	2019.07.16	自主班会	5
伊波野	ティータイム	2019.07.18	夏バテ防止の食事(資料依頼)	7
伊波野	ひまわり	2019.07.18	食物繊維の上手な取り方	6

支部	班名	開催月日	テーマ内容	参加人数
伊波野	ひだまり	2019.07.22	寝たきり予防	3
出西	紅葉	2019.07.03	糖尿病	5
出西	西求院交流	2019.07.11	認知症予防	5
出西	やよい	2019.07.11	手芸(小銭入れ)	4
出西	城平	2019.07.23	インナーキャン	5
出西	すいせん	2019.07.25	認知症の対応	6
出西	星田のお家	2019.07.29	血管年齢測定	4
その他	なのはな	2019.07.25	熱中症予防のはなし	4
平田	はやさめ	2019.07.18	夏バテ予防の食事	4



読者のひろば

●川瀬 幹夫さん

(応募ハガキから)

先日孫が来て、雨で外に出れず中で何か遊ぶことはないかとのことで「しりとり」をしました。敵もさるもの末尾に「る」のつくことばかり回してくるので、かなり苦戦を強いられたがとても面白く楽しかった。

●田中 義夫さん

毎年ゴーヤを植えて日除けを作っています。昨年は成長が遅く役に立ちませんでした。今年は土や植える時期を替え、肥料も与え、今度こそ

●山田 富久子さん

今年も特定健診の時期となりました。このところ毎年お世話になり、ありがたく思っています。今年も予約を入れて「元気!!」を確かめたいと思います。

●和田守 聡さん

今頃の「せいきようパズル」は少し難しいですね。我が家の畑に夏野菜が少しずつ育ってきて、ありがたくいただいています。毎日、畑の手入れをするのも楽しみです。

役に立ちそうです。さて日差しはどのようになりますか？

絵手紙



西尾 佳代子さん

テーマ「あなたがチャレンジしていること」を募集します。

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。

わが家のペット



勝部清治さん(出東)の愛犬

「マメ子」ちゃん (10才めす)



親戚からの貰い犬で、わが家に来て10年になります。番犬として言うことを聞いて頑張っている可愛い奴です。

編集部より ペットの写真を募集いたします。ベストショットとペットの紹介を書いて送ってください。

文芸コーナー

遅植えの 朝顔あさがおつるは 伸びたれど

今朝一輪 やつと咲くなり

石原 征二さん

・ 追い打ちを かける猛暑に 蝉しぐれ

・ 夏祭り 暑さ忘れて 見る花火

高田 治朗さん

腰まがり 姿かわれど 顔だけは

昔のま、と 言われても嗚呼

持田 敏子さん

すこしおクッキング

すこしお ☆チンゲン菜とツナの和え物☆



材料 (4人分)

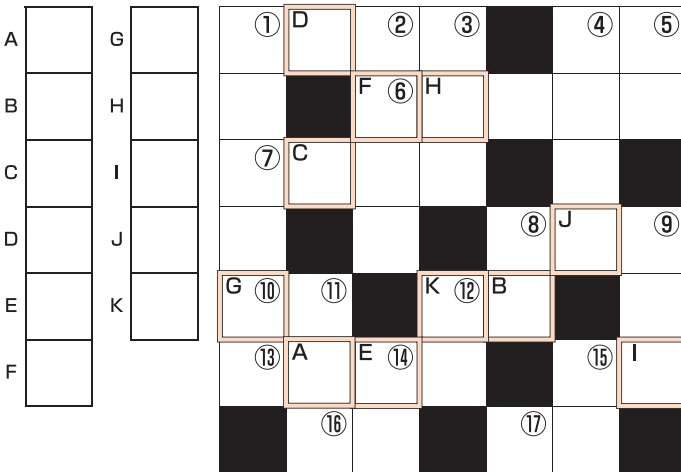
- チンゲン菜…………… 240g
- ツナ缶(ノンオイル) ……40g
- しょうゆ…………… 10g
- ごま油…………… 10g

作り方

- ①チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に湯を沸かし、塩ひとつまみいれ、チンゲン菜を茹でる。
冷水で冷まし、絞っておく。
- ③ボウルに②を入れ、ノンオイルツナ缶を加え混ぜる。
しょうゆ、ごま油で和えたら出来上がり。



猫と上手におつきあい



クロスワードを解き、2重マスの文字をAからK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 多年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し長寿を祝う日。
- ② 大きな身体の事。「大きな○○○○○をしている」
- ③ 夜が未だ明けきららない事。「○○○に出発しました」
- ④ 下あごに生えているヒゲ。

- ⑤ 食事の準備と後始末をやってもらう事。「いつも上げ膳○○膳です」
 - ⑧ 溪流の香魚といえは○○。
 - ⑨ しつこい事。「話が長く○○○○」
 - ⑩ キララ多伎のある地区。「た○○○○」
 - ⑫ ある領域の趣味、道楽に精通している。「あの人は芝居の○○○だ」
 - ⑬ これまで経てきた立派な来歴。「○○○緒ある家柄です」
 - ⑭ 動物などを隠れ場所から追い立て出すこと。「野兎を○○出す」
- 【ヨコのカギ】
- ① 薪などの火を消して作った柔らかい炭。
 - ④ 今日の次の日。「○○の天気心配です」
 - ⑥ 苦しんでいる声。「辛そうな○○○○○○だ」
 - ⑦ 年をとった身体。「○○○○に鞭打って…」
 - ⑧ 終末のこと。「○○○○の果て」
 - ⑩ 屋根の端の壁から張り出した部分。♪「○○○下三寸借り受けまして…」
 - ⑫ 晴れた朝に草の上などに見られる水滴。
 - ⑬ 特に秘密にしている事。「この事柄は○○○○の秘で」
 - ⑮ 改めたことが前より悪くなること。「改正ではなく○○悪だ」
 - ⑯ 地中に打ち込んで目印や支柱にする棒のこと。「○○打ち作業」
 - ⑰ 身分の低いものが急に出世したり急に金持ちになることを嫌みや軽蔑の意を込めて言う。「○○上がり者」

- ◆7月号パズルの当選者
- ① 伊藤 大省さん (直江)
 - ② 川瀬 幹夫さん (神西沖町)
 - ③ 品川 正典さん (上直江)
 - ④ 田中 義夫さん (富村)
 - ⑤ 玉木美智子さん (三分市)
 - ⑥ 松浦 保彦さん (大東町)
 - ⑦ 三島 秀子さん (原鹿)
 - ⑧ 持田 敏子さん (三分市)
 - ⑨ 湯原 聡さん (三分市)
 - ⑩ 和田 聡さん (上庄原)
- 正解は21通でした。



- ◆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。
- ◆7月号の正解
- 正解は、「ウミハヒロイナオオキイナ」でした。
- ◆しめきり
- 2019年9月30日(月)
- ◆宛先
- 〒699-0631
出雲市斐川町直江4883番地1
ひかわ医療生協
健康ひかわ 編集委員会
FAX: 0853(25)7888
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。

2019年度 第3回定例理事会報告

日時 2019年7月26日(金) 19:00~20:00
出席 理事19名 監事3名

1. 2019年6月度決算報告

<6月単月>

- ☆経常利益は▲1,138千円。予算比89.8%
- ☆支出では予算を下回ったが、収益が予算に達しなかったことが大きな要因。入院収益は予算通りとなったが、外来・介護事業全体収益が稼働の低迷により予算未達。
- ☆総収益129,856千円、予算比97.3%、前年比104.7%
- ☆入院収益67,509千円、予算比100.4%、前年比100.0%
- ☆外来収益13,071千円、予算比95.8%、前年比99.0%
- ☆介護収益44,915千円、予算比93.8%、前年比115.3%
- ☆医療材料費10,437千円、予算比102.7%、前年比111.0%
- ☆人件費97,109千円、予算比99.1%、前年比111.1%
- ☆事業経費13,872千円、予算比96.4%、前年比104.0%

<累計>

- ☆経常利益は▲7,890千円、予算比367.2%、前年比35.9%

2. 理事会運営規則の一部改定の提案

3. ソーシャルネットワーキングサービス(SNS)利用規程(案)の提案について

4. 扶養家族のインフルエンザ予防接種費用補助金制度新設の提案

5. 固定資産購入の件

(1)病院南側駐車場造成工事

6. 7月管理会議からの報告

7. 第1回組員活動委員会からの報告と検討事項

(2)生協強化月間方針検討
(3)囲碁・将棋大会とゲートボール大会の取扱いについて

斐川生協病院外来診療のご案内

☎(0853) 72-0321

【午前受付時間】午前8:30～11:30（診察開始は午前9:00～） **日曜・祝日・第2・4・5土曜日は休診です**

午前診療		月	火	水	木	金	土(1・3)
内科	1診	福田 貴好	福田 貴好	福田 貴好		村田 幸治	金森 隆
	2診	金森 隆	平 仁司	金森 隆	金森 隆	金森 隆	
	3診	景山 省次	金森 隆	金森美智子	廣瀬 昌博	景山 省次	
	5診				山内 美香 【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	
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	1診				金森 隆	
	2診				景山 省次	
	3診				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
- ◆ひかわ医療生協 組織部
- ◆ひかわ生協指定居宅介護支援事業所
- ◆訪問看護ステーション「チューリップ」
- ◆平田サテライト
- ◆訪問リハビリテーション「ゆい」
- ◆ヘルパーステーション「あおぞら」
- ◆定期巡回随時対応型訪問介護看護事業所「かざぐるま」
- ◆看護小規模多機能事業所「みなみ」
- ◆みなみサテライト
- ◆デイサービス「きずな」
- ◆デイサービス「ふらみんご」
- ◆サービス付高齢者住宅「あっとホームひかわ」
- ◆住宅型有料老人ホーム「あっとホームさふらん」

- 電話 (0853) 73-7140
- 電話 (0853) 72-4577
- 電話 (0853) 72-2407
- 電話 (0853) 72-7532
- 電話 (0853) 63-5166
- 電話 (0853) 73-8708
- 電話 (0853) 73-3555
- 電話 (080) 2890-4511
- 電話 (0853) 73-8705
- 電話 (0853) 25-7280
- 電話 (0853) 72-0373
- 電話 (0853) 72-0353
- 電話 (0853) 72-9930
- 電話 (0853) 72-7760
- F A X (0853) 25-7888
- F A X (0853) 72-2417
- F A X (0853) 72-7534
- F A X (0853) 63-5177
- F A X (0853) 72-7534
- F A X (0853) 72-7534
- F A X (0853) 72-7534
- F A X (0853) 72-7534
- F A X (0853) 25-7280
- F A X (0853) 72-8933
- F A X (0853) 72-0322
- F A X (0853) 72-7534
- F A X (0853) 72-7534

令和になって初めての夏の甲子園で、全国高校野球選手権大会が、熱戦に決着が着きました。惜しくも初戦突破とはならず、今年も9月も続きます。毎日、入浴や食事、水分補給をしっかりと行い、体調管理に気を配り、暑さ対策を怠りません。水分補給をしっかりと行い、体調管理に気を配り、暑さ対策を怠りません。

編集後記

病院職員募集 調理師、栄養士

利用者の「その人らしい生活」を支えるために
全てのスタッフで協力しています。
パートからフルタイムまで、働き方自由！新卒も可。
チーム医療を重視し、何でも話し合える明るい職場です。



お問い合わせ 斐川生協病院：大國 (0853-72-0321)