

あなたと生協の心と情報の架け橋

第298号

2020年  
8月号

ひかわ生協の現況 (2020年7月1日現在)

組合員数	8,628人
出資金総額	2億9,441万円
平均出資額	34,123円
班数	62班
機関紙手配り人数	342人
手配り部数	3,859部

# 健康ひかわ

## 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地域活動部 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

### お待たせしました! 2ヶ月ぶりの発行です!!

お元気  
でしたか?

新型コロナウイルス感染症の全国的な流行をうけ、急遽「健康ひかわ」6月号、7月号の発行を中止させていただきました。ご迷惑をお掛けし申し訳ありませんでした。  
今回は、4月から行ってきたひかわ生協のコロナ対策のとりにくみを紹介します。

### 事業所 ウイルスの侵入を防ぐ!

入院患者への面会や出入り業者の入館は制限され、外来患者も病院入口では検温と体調チェック、受付カウンターの飛沫防止シートが張り巡らされました。  
入院患者の洗濯物の受け渡しも、1階フロアで行いました。直接会うことができないため職員が様子をお伝えします。中にはタブレットを使用してオンライン面会をしていた方もありました。



外来の入り口では、検温と手指消毒にご協力をお願いします

## “コロナ”の中であれこれと...



### 地域 「つながり」 フレイル予防

感染予防のためのフェイスマスクや袖付きガウンなどは入荷できない状況が続いたため、手に入る材料を使って職員が手作りしました。飛沫予防のためのついでにも130個以上を手作りしています。  
各介護事業所では、利用者どうしの距離を取り、隣り合わせの席にはついでを立っていました。昼食や午睡は二部屋に分かれるなど今できる感染対策に知恵と力を合わせて取り組んでいます。

緊急的な困窮者に食料品を支援する社会福祉協議会のフードバンクに協力しようと、地域や職員からたくさんのお食料品が寄せられました。また、マスクを手作りして寄贈してくださった方もあり職員も大変励まされました。  
一方、お家で過ごされた組合員の中には班会で購入した※1ロングピロピロで※2オーラルフレイル予防に取



寄せられた食料品の一部

※1：ロングピロピロ 当生協で口周辺の筋力を鍛える為に普及しているグッズ。約1メートルと長い、いわゆる「ピロピロ笛」



※2：オーラルフレイル予防 口腔機能の軽微な衰弱（オーラルフレイル）を防ぐとりにくみ。噛む、飲み込む等の機能を高齢になっても保つために口の周りや舌の力を口周辺の体操などで鍛えようと呼びかけている。

り組んでいる方もありました。  
顔を合わせられないぶん電話で近況を伝え合うこともフレイル予防としてお勧めしています。地域活動部でも高齢者組合員の名簿をもとに「どうしておられますか」の電話かけに取り組みました。  
有償ボランティアつくしはゴミ出しや買物代行、調理など生活に密着したものに限り支援を継続してきました。

健康シリーズ ⑯

熱中症対策

予防が大事!

「3密」を避けながら、十分な対策を取りましょう!



1. 気温や湿度が高い日は熱中症の発症数が急増

熱中症は、毎年7月から8月に多く発生しています。急に暑くなる梅雨明けには、体が暑さに慣れていないため、例年熱中症による救急搬送者数や死亡者数が急増しています。

私たちの体は、血管を広げて外気に体内の熱を放射したり、汗をかいて蒸発させたりして体温の急激な上昇を防いでいます。しかし、気温が高いと体内の熱は放散されず、湿度が高いと汗は蒸発しません。

熱中症は、まわりの温度に体が対応することができず、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が上手く働かないなどが原因で起こります。

その日の最高気温が30度を超えるあたりから熱中症による死亡が増え始め、その後気温が高くなるにしたがって死亡者数が急増します。また、熱中症は、気温が高い場合だけでなく、湿度が高い場合や、風が弱い、日差しが強いなどの環境でも起こりやすくなります。近年、地球温暖化や大都市のヒートアイランド現象により、熱中症の危険性は高まってきています。特に小さい子ども、高齢者、体調不良の人、肥満の人ふだんから運動をしていない人などは熱中症になりやすいので注意が必要です。

熱中症の主な症状

分類	重症度	主な症状
I度	軽症 現場での応急処置が可能	めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）、大量の発汗
II度	中等症 病院への搬送が必要	頭痛・気分不快・嘔気・嘔吐、力が入らない、体がぐったりする
III度	重症 入院・集中治療の必要	意識がなくなる、けいれん、歩けない、刺激への反応がおかしい、高体温

☆熱中症の症状が現れたら、まずは涼しい場所へ移動しましょう。

2. 熱中症は予防が大切

- ①暑さを避けましょう
  - ・感染予防のため、換気扇や窓開放に よって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
  - ・外出時は暑い日や暑い時間帯を避け、無理のない範囲で活動をしましょう。
  - ・涼しい服装を心がけ、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。
  - ・少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所へ移動し、水分補給を行いましょう。
- ②適宜マスクをはずしましょう
  - ・気温・湿度の高い中でマスクをすると熱中症のリスクが高くなるため注意が必要です。
  - ・屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合は、マスクをはずしましょう。
  - ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとったうえで、適宜マスクをはずして休憩をとりましょう。
- ③こまめに水分補給をしましょう
  - ・のどが渇く前に、水分を補給をしましょう。
  - ・たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどを水分とともに補給しましょう。

（斐川生協病院

看護部長 三代 由美子）

ちよつと介護

『福祉用具の利用について』

福祉用具とは、要介護者や要支援者が適切に利用することにより在宅で安心した暮らしができ、介護者の負担を軽減するために利用する用具です。

種類や性能によって、一般購入商品、一般レンタル可能な商品、介護保険購入用品、介護保険レンタル用品として利用することができます。このうち介護保険のレンタル用品について説明致します。

レンタルの対象となる福祉用具は、①車椅子②車椅子付属品（クッションなど）③特殊寝台（介護用ベッド）④特殊寝台付属品（マットレス、柵など）⑤床ずれ防止用具⑥体位変換器⑦徘徊感知機器⑧移動用リフト⑨手すり⑩スロープ⑪歩行器⑫歩行補助杖⑬自動排泄処置装置です。①～⑧までは要介護2～5の方、⑨～⑬までは要支援1・2、要介護1～5の方が利用できます。

レンタル料金は月額設定になっており1～3割（所得に応じて変動）の料金で借りることができま

す。福祉用具を利用したい時はケアマネジャーにご相談ください。

（在宅支援室 ケアマネージャー 前久美子）

# 第47回通常総代会

6月20日斐川商工会館2階大会議室で第47回通常総代会を行いました。会場での密を避ける目的で事前に書面議決書についての案内を行っていたため当日参加25名、書面議決書124名での開催となりました。2019年度のまとめと2020年度方針、2019年度決算、2020年度予算、特別報告ほかが議論されました。



1号議案では、昨年組合員ごうしの助け合い事業として立ちあがった有償たすけあい「つくし」が徐々に広がりを見せ、地域からの依頼や要望が増えてきていること、あととホームさからは開設から1か月で満室となったことなどが報告されました。また、2020年度の方針として、



コロナ禍においても誰もが心身ともに健康で暮らせるまちを目指して「食べる、でかける、安心を結ぶ」をスローガンに、食べる力を鍛えるオーラルフレイル予防と身近な範囲でのつながりを地域に増やすこと、有償たすけあい「つくし」を拡げる事を重点に活動をすすめることが提

## <2020年度活動の中心テーマ>

- ・新型コロナウイルス感染症の予防対策を徹底し、患者・利用者に寄り添い安全と安心を確保します。
- ・職員・組合員の声を聴き、2025年ビジョン（案）をより豊かに発展させます。
- ・新規事業を早期に軌道に乗せ、次期ビジョンの実現に向けて経営基盤を強化します。
- ・安心して住みつけられるまちづくりを推進するため、地域サポートセンターの機能の充実を図ります。
- ・医療と介護の質の向上と、高い人権感覚を持った職員育成を最重要課題と位置づけ取り組みます。とりわけ職責者の育成を重視します。
- ・改憲の発議を許さず、平和と社会保障の充実を求めて行動します



地域でも職場でも語り合い、議論を深めようと提案されました。

案されました。事業では、新型コロナウイルス感染症の予防対策を徹底しながら、「最後までその人らしく生きる」ことを大切に支援して、地域の要望を受けて10月にオープンする予定の新デイサービスを早期に軌道に乗せることが提案されました。特別報告ではひかわ医療生協の2025年ビジョン（案）の提案がありました。事業と組合員活動相互が協力しあって、誰もが住み慣れた地域でその人らしく生きられるまちをつくらうとビジョンが語られました。2025年ビジョンは来年の総代会での確定を目指します。ワクワクするようなビジョンになるように

## 特別定額給付金の申請はお済ですか？

4月27日に出雲市住民基本台帳に記載されている方を対象に10万円の特別定額給付金の申請ができます。該当者の方には、世帯主に郵送で書類が送られてきていると思います。

締切は8月20日です。お忘れなく。

## 今後の組合員活動についてのお知らせ

新型コロナウイルスの感染対策のため、3月よりさまざまな企画を自粛してきました。

ご協力いただき誠にありがとうございました。

7月より、以下のように活動の再開をしています。マスクの使用や手指の消毒、参加者が密にならないよう換気も行い、新型コロナウイルス感染症予防を図りつつ活動をしています。

2020年度の活動スローガンである「ゆるやかにつながり、だれもが健康にくらせる居心地の良いまちづくり」に取り組んでいきましょう。

今後も、地域の感染状況に応じての活動となります。引き続きご理解後協力をよろしく願います。

### 7月より再開中 (小規模な集まりに限り)

- 班会やサークル
- 支部運営委員会
- 専門委員会
- 屋外で行うスポーツ企画
- 有償助けあい「つくし」



### 今年度自粛を決定した活動 (不特定多数の方が大勢集る企画)

- 健康まつり
- 月間スタート集会や学習会など、室内での集会

# 自宅で“できる”フレイル予防体操

訪問リハビリテーション ～ゆい～ 米山 昌宏

## “フレイル”とは

加齢に伴い、筋肉の力が落ちるなど体の機能や内臓などの生理的な機能が低下して心身の活力が低下した「虚弱」な状態をいいます。多くの高齢者がこのフレイルの段階を経て要介護状態になることがわかっています。

## 基本対策は“食事”と“運動”

転倒による骨折やフレイルの進行予防のために筋肉を減らさないように注意しましょう。筋肉を減らさない対策として重要なのが“食事”による栄養摂取と筋力トレーニングなどの“運動”です。食事と運動のどちらか一方に力を入れるのではなく、両方を偏りなく行うほうが筋力アップに効果的であることがわかっています。

### 注意事項

- ・心身の状態に合わせ無理のない範囲で行いましょう。無理なく継続して行うことが大切です。
- ・関節痛、動悸、息切れなどの身体症状がある場合は医師にご相談ください。
- ・写真では動きが分かりやすいように丸椅子を使用している所もありますが、安全に行うために背もたれのある安定した椅子をお使いください。

フレイルの予防と改善のための運動をご紹介します。

## ストレッチ

### 脚の裏側



①椅子に浅目に腰掛けます。



②片側の脚を伸ばしかかとのみ床につけます。上半身を倒しながら裏側を伸ばします。

### アキレス腱



①椅子の背もたれ側に立ち、背筋を伸ばします。両手を背もたれに添えます。



②片脚ずつ後ろへ引き、ふくらはぎを伸ばします。

### 太もも前面



①伸ばす側のお尻を椅子から浮かせて座ります。



②片側の脚を後ろへ引き、太ももの前面を伸ばします。

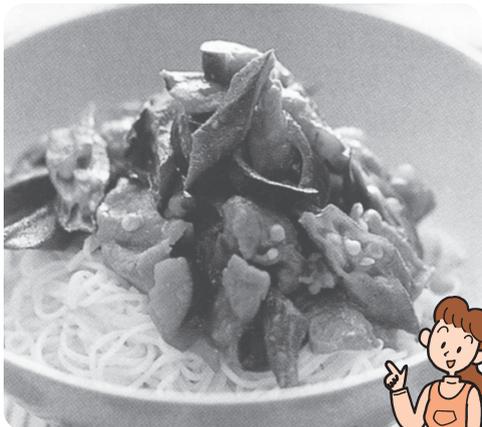
反動はつけずに**15秒以上**ゆっくり伸ばしましょう



## すこしおクッキング

塩と上手におつきあい

### すこしお ☆なすと豚肉のみそ炒めのつけそうめん☆



材料 (4人分) 塩分量1.2g

- そうめん……………5～6束
- なす……………3個
- オクラ……………100g
- 豚こま切れ肉……………200g
- 合わせ調味料
- 酒……………大さじ3
- みそ……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1
- サラダ油……………小さじ2

【コメント】身体の熱を逃がしたり免疫力を上げる働きのある夏野菜と、タンパク質と疲労回復のカギとなるビタミン B1 が備わっている豚肉と一緒に摂れるので夏バテ防止にもピッタリのメニューです。  
(地域活動部 栄養士 渡部未香)

### 作り方

- ①なすはヘタを落とし、二つ割にして斜めに1cm幅に切って水にさらす。オクラは斜めに1cm幅に切る。合わせ調味料の材料を混ぜ合わせる。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒め、色が変わったらなすとオクラを加えてなすがしんなりするまで炒める。合わせ調味料を加えてからめるように炒め合わせる。
- ③そうめんはたっぷりのお湯で表示時間通りにゆで、冷水にとってさまし、ざるに上げて水を良く切る。器に盛り、上に②を4等分にして乗せる。



# バランストレーニング

## 座位 … 腹部の筋肉を鍛えます



①椅子に浅目に腰掛けま  
す。



②両腕を広げて、上げます。  
片側に体重をかけていきま  
す。反対側にも体重をかけて  
いき、繰り返します。

5秒キープを10回繰り返します

## 立位 … 支持側のお尻を鍛えます



①椅子の脇に立ちます。



②椅子に手を添えて片脚立  
ちをとり、姿勢をキープし  
ます。

30～60秒キープします

# 筋力トレーニング

## 空気椅子 … 太ももの前の筋肉を鍛えます



①椅子に浅目に腰掛けま  
す。背筋をしっかり伸ば  
し両腕を交差させます。



②椅子から起立する  
途中、お尻が浮いた  
ところで止めます。

10～30秒キープします

## フォワードランジ … 太ももの前の筋肉を鍛えます



①両脚を揃えて、  
背筋を伸ばして立  
ちます。



②片側の脚を前に出  
します。つま先が正面を  
向くようにし、腰に手  
を手添えます。



③片側の脚に体重をか  
けます。反対側の脚も  
同様に行います。

3秒キープし10回繰り返します



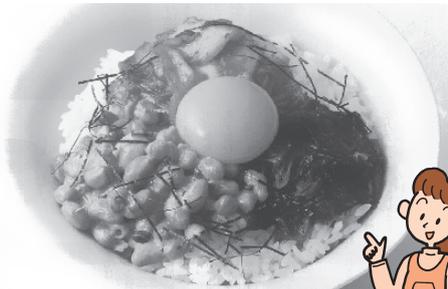
# すこしおクッキング

編と上手におつきあい

## すこしお ☆納豆とキムチ、めかぶのパワーどんぶり☆

### 材料 (1人分)

- ごはん ……茶碗1杯
- 納豆 ……1パック
- めかぶ ……小1パック
- 白菜キムチ ……適量
- 卵黄 ……1個分
- 刻みのり ……適量



### 作り方

納豆は付属のタレを入れて混ぜる。ごは  
んの上にすべての具をのせて、混ぜて食べ  
る。好みで醤油を少量たらしてもよい。

### 【コメント】

納豆は「畑の肉」とも言われ、タンパク  
質が豊富。合わせて、腸内の悪玉菌を減ら  
す役割もあります。

(地域活動部 栄養士 渡部未香)

フレイル予防には主に  
タンパク質が必要となります。





(応募ハガキから)

まからの健康ひかわを  
読ませていただいております。  
手配りでお世話になっております。  
身近なことがわかり

●遠藤 光子さん

ズームアップのコーナーで  
紹介されていらつしやる93歳  
の方の元気ぶりにとても感動  
しました。あやかりたいもの  
ですね。

(活動等) ありがたいです。  
パズルの答えになっておりま  
すが、新型コロナウイルスの  
1日も早い終息を願っており  
ます。

●福島 好江さん

この紙面の他のコーナーも  
いろいろと知ることができて、  
考えさせられます。

●佐々木 豊さん

看護師として永年勤めまし  
たが、この春いよいよ退職し、  
牛飼いに頑張っています。読  
み物は大好きです。毎回楽し  
みにしています。

わが家のペット



井上凌太さん(伊波野)の愛猫  
「井上ふぶき」くん  
(5歳 おす)

昨年の母の日にけがをし  
て迷い込み、家族の一員に  
なりました。みんなに可愛  
がられています。



北脇文久さん(出西)の愛犬  
「クロ」ちゃん  
(11歳 めす)

音に敏感ですが、おとな  
しくとても可愛い娘です。



山本幸雄さん(伊波野)の愛猫  
「山本チロ」ちゃん  
(2歳 めす)

車のドアの音がするとす  
ぐにやって来るおてんば娘  
です。

文芸コーナー

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。

園児等は 足もと見つつ 歩みゆく

手一杯の つくしみつけて

西尾 佳代子さん

今朝もまた カッコー美声を

聞きながら コロナ忘れて

農の始まり

石原 征二さん

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。



クイズの答えやお便りなど、簡単にメールで  
送れるようQRコードを掲載します。  
ご活用ください。



「自治会、全戸がひかわ生協組合員です」

出東支部 若松班



若松班は、大きな  
声飛び交う元気  
いっぱい賑やかな  
班です。毎年3月に  
計画を立てて、年9  
回集まって活動して  
います。班から2名  
の支部運営委員が出  
ており支部総会、バ  
スハイク、健康まつ  
り、親睦交流会等々  
の支部の行事には全  
員が積極的に参加しています。

班が出来たのは16年前。自治会の若妻会、  
婦人会と一緒に旅行を楽しんでいた仲間  
でスタートしました。皆が元気で年を重ね、  
今の平均年齢は82歳になりました。

班の自慢は、自治会25戸全戸がひかわ  
生協の組合員であること。班のみんな  
で頑張る声掛けして、ひかわ生協の組合  
員になってもらいました。

スタート時から班長の持田弘子さんは  
「班をつくって16年ですが、6人全員が生  
え抜きです。これからも笑いの絶えない  
楽しい班会を続けたいと思っています。  
健康第一で運動や勉強をしながら、他の  
班との交流も出来ればとも考えています」  
と話していただきました。(編集委員会)



# 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	長野奈津子	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。  
発熱やせきの症状があるの方は、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 地域活動部
- ◆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) 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

新型コロナウイルスの緊急事態宣言が解除され、今までの日常がもどつつあります。が、収束には2年間はかかると言われてます。コロナ以前の生活がいかにか自由で幸せだったのかしみじみ感じています。これからは、いろいろなことがデジタル化され変わっていくと思います。柔軟に対応できるようにしていきたいものです。

(編集委員会)

## 編集後記

## 新デイサービス「つむぎ」10月オープン予定

**職員募集** 看護職員・理学療法士  
作業療法士

患者・利用者さまの「その人らしく生きる」を支える為にすべ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です。



TEL 0853-72-9905 (介護事業部) 森脇