

わたり病院は、経済的理由による差別を医療に持ち込まないために、差額ベッド料金はいただきません。

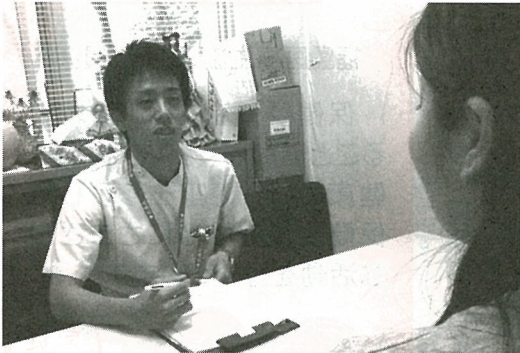
ふくしま



医療生協

2013年6月号 第347号
発行責任者 渡辺 幸夫
<http://watari-hp.jp/>

福島医療生活協同組合	TEL 024-522-1236	〒960-8141	福島市渡利字中江町66番地
医療生協わたり病院	TEL 024-521-2056	〒960-8141	福島市渡利字中江町34番地
生協いいの診療所	TEL 024-562-4120	〒960-1301	福島市飯野町字後川27-2
医療生協わたり病院附属 ふれあいクリニックさくらみず	TEL 024-559-2664	〒960-0241	福島市笹谷字逢谷地20-1



相談内容を一緒になって考え支援しています

医療介護相談室の紹介

安心して治療を受け、生活をするために
困っていることわからないことがあれば
ご相談ください



**医療と福祉を
つなぐ役割を担っています**
医療介護相談室には、現在五名の社会福祉士が配置されており、福祉の専門家として、医療と福祉をつなぐ役割を担っています。相談室は病院一階の健診センターの隣にあり、皆様に気軽に声をかけていただけるよう、相談員が在室中は常に扉を開けておくようにしています。



医療生協わたり病院
医療介護相談室
室長 矢吹 圭子

わたり病院では、治療についての不安や悩みがあるとき、医療費や生活費で困ったとき、病気や障害をかかえながら社会生活を送るときなど、病気になっていろいろと心配している方や毎日の生活の中で困難を抱えている方の悩みの相談を受けています。安心して治療を受け、生活を続けられるように、医療介護相談室で、医療ソーシャルワーカーが皆様に対応しています。

外来通院の方、入院されている方はもちろん、組合員の方や地域の方より、日々いろいろな相談事が寄せられます。「車を借りりたい」、「退院後ヘルパーさんに来てもらいたい」、「入院費がどのくらいかかるのか教えてほしい」、「これからの生活が不安でどうしたらいいかわからない」など、内容はさまざまです。それらに対し、私たち医療ソーシャルワーカー

安心した生活が送れるための支援を行います



渡利支部 藤の花班

50年来の付き合いがある友達で班を結成しました。「高齢になれば医療生協のつながりが大切になってくる」と運営委員の佐藤絹子さんが呼びかけました。

わたり病院北側の組合員ルームを会場に、佐藤さんがつくった昼食を食べて健康チェックを行いました。

今後は家にこもりがちな近所の方にも声をかけて参加者を増やしていく予定です。

新しい班ができました!

班づくり班会開催月間(5月~6月)

保原支部 いきいき班

昨年度健康づくり講座を受講した組合員がご近所さんに声をかけ班を結成しました。「認知症にならないための学習や脳トレ」を班会の当面のテーマに決めました。お楽しみ会や映画鑑賞会なども取り入れながら「気軽に・楽しく」班会を開いていく予定です。

6月のオススメ班会テーマ『尿チェック』
尿チェックをして減塩に取り組みましょう!

班・班会についてのお問合せ
福島医療生協 組織部 Tel.024-522-1236



医療介護相談室のスタッフの皆さん

カーは、社会福祉制度の紹介や申請のお手伝いをさせていただいたり、行政や関係機関との調整を行ったりしながら、皆様と一緒に考え、悩

小さなことでもお気軽にご相談ください

社会保険制度の改悪が進み、社会のシステムや家族の生活は日々厳しさを増しています。そのなかで一人では解決できない問題も多くあります。是非、何か困っていることや、悩んでいること、分からないことがあれば、医療ソーシャルワーカーに声をかけてください。どんな小さなことでも結構ですので、お気軽にご相談ください。

み、少しでも不安が軽減し、安心した生活が送れるための支援を行っています。

●食品放射能測定結果(2013年4~5月)

種類	採取場所	セシウム137	セシウム134	検出下限値(Cs-137/Cs-134)	セシウム合計
アスパラ	渡利	ND	ND	16.8/14.9	ND
大豆	飯野町青木	19.9	ND	15.7/13.9	19.9
かぶれな	渡利	ND	ND	15.8/14.0	ND
かぶれな	渡利	ND	ND	16.2/14.4	ND
からしな	飯野町青木	ND	ND	13.6/12.1	ND
にら	立子山	ND	ND	15.0/13.3	ND
ふきのとう	飯野町青木	68.4	13.6	34.4/31.1	82.0
ふきのとう	飯野町青木	32.1	ND	9.95/8.87	32.1
ふきのとう	松川	142.0	78.7	37.5/33.7	221.0
ふきのとう	安達	342.0	191.0	27.4/24.5	533.0
→お湯にさらした		139.0	72.8	21.1/18.8	212.0
ふぎ	しのぶ台	14.1	ND	13.5/12.0	14.1
ブロッコリー	飯野町青木	ND	ND	19.8/17.5	ND
べにかなめ	渡利	117.0	76.1	16.4/14.5	193.0
ほうれんそう	飯野町青木	ND	ND	19.3/17.1	ND
まさきの葉	渡利	101.0	67.0	21.4/19.0	168.0

*測定器は全て AT1320 (NaIシンチレーション検出器) を使用
*検出下限値は諸条件により異なります

食品放射能測定 申込みはこちら(要予約)

予約受付/080-1811-9756(平日午前のみ)
詳細/日時:毎週水曜・金曜 13:30~
場所:組合員ルーム
測定時間:1件につき30分
検種:セシウム137・セシウム134・カリウム40
測定する食品は細かくさきみ 500~1000gをお持ちください
測定に関するお問い合わせは 522-1236 組織部まで

お水 測定します!

お水の測定も行っております。食品測定と同様にお申し込みください。(結果のお返しは翌日となります)

放射能濃度	検出下限値
セシウム137	2.98 Bq/kg
セシウム134	2.75 Bq/kg
カリウム40	3.44 Bq/kg
セシウム合計	ND

WHO(世界保健機関)の世界保健デーにちなみ、毎年恒例となっている駅前健康チェックを五月十八日(土)福島駅東口の駅前広場にて行いました。
道行く市民に、保健委員など組合員(二十七名)と職員(十名)が血圧、体組成、体力、骨密度などを測定しました。また、福島市の市民健診が六月から始まるため、「年に一度は健診を受けましょう」と呼びかけました。
今後も保健委員を中心に班や



地域で健康づくりを広め、健診の受診を呼びかけていきます。

保健委員が地域に健康づくりを広げています

福島医療生協 保健委員会

保健委員会では「地域まるごと健康づくり」をめざし、健康づくり講座を修了した保健委員を中心にさまざまな活動を行っています。



まちかど健康チェック 実施日程

担当ブロック(支部)	場所	実施日	時間
東ブロック(渡利、中央、もちずり)	コープマート 新町店	毎月 第3金	10:00~12:00
南ブロック(蓬萊)	蓬萊まちづくりコミュニティ「げえね」	毎月 第3水	10:00~12:00
南ブロック(二本松支部)	コープマート あだたら店	毎月 第1水	10:00~12:00
北ブロック(平野余目、大笹生笹谷、清水北、清水南)	コープマート やのめ店	毎月 第3木	10:00~12:00
北ブロック(飯坂)	いちい 飯坂店	毎月 第3月	10:30~11:30
西ブロック(大森永井川、鳥川平田、あづま、吉井田)	コープマート 方木田店	毎月 15日	10:00~12:00

※都合により日程変更、休止する場合もございます。

まちかど健康チェックで活躍中

毎月十五日にコープ方木田店にて健康チェックを行っています。そこに、昨年の健康づくり講座 西ブロック教室を受講した大森永井川支部の後藤玲子さんが参加するようになりまし。後藤さんの主な担当は血圧測定で、地域の健康づくりに活躍しています。



左から2番目が後藤玲子さん

お気軽にお立ち寄りください。ご協力いただける方も募集しています。
TEL 024-521-2336
TEL 024-521-2336
TEL 024-521-2336

わたり福祉会の紹介(最終回)

さまざまな要望に応えられる施設

社会福祉法人わたり福祉会
総務部長 板橋 修



はなひらの(福島市飯坂町平野)

ています。地域のみなさんのさまざまな要望に応えられるようにどの施設にも複数の事業所を併設し、お元気な方から要介護状態の方ま

わたり福祉会が運営する介護施設といえば「はなひらの」、「はなしのぶ」は泊まりの施設。「はなみずき」は日帰りの施設とイメージされている方が多いのではないのでしょうか?

実は、各施設には「デイサービス」「ヘルパーステーション」「居宅介護支援事業所(ケアマネージャーの事務所)」、

福島市から委託を受けた「地域包括支援センター」などが併設され

で生活の支援を行なっています。また、保育部門でも同様に、さくら保育園に、子育て支援センターや児童デイサービスがあります。さくらみなみ保育園にも、子育て支援センターや学童クラブなどがあります。どの施設にも専門の資格を持った職員がおりますのでお気軽にご相談ください。

福祉会の各施設では、わたり病院を中心とした福島医療生協の医療的サポートをいただくことで安心して福祉活動が行なわれてきました。これからも「医療・福祉の連携」を強めながら地域のみなさんが安心して暮らせるまちづくりをすすめてまいります。

はなみずき(福島市渡利)



はなみずき(福島市渡利)

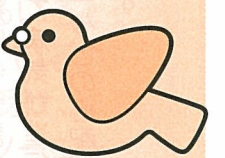


はなしのぶ(福島市平石)

はなみずき(福島市渡利)



「平和と基本的人権」が躍動する未来のため 憲法第96条改憲を阻止しよう



福島医療生協 理事長 平 範男

第96条は単なる手続論や形成論ではない

今、安倍首相をはじめとする改憲派は全面改憲を目指した第一次安倍内閣の失敗を踏まえて憲法第96条の改定：「改定手続き」の緩和：を参議院選挙の争点として



強く押し出してきました。しかし、第96条は単なる手続論や形式論ではなく、国の基本法としての「憲法の憲法たる所以」のものであります。

近代憲法の考え方は「国の主権者である国民」がその「人権を保障する」ため憲法によって「国の権力を縛る」と言うことです。そのため改定の要件も時の政府の都合の良いように改憲することが難しいようにされており、世界の主要国でも当り前の原則となっています。安倍首相が強調して止まない「同盟国アメリカ」はもっと厳しく「上下両院の三分の二以上の賛成で発議」「四分の三以上の州議会の承認」が求められるべきです。改憲派が主張する「日本の改憲要件が厳しすぎる」と言うことは強引な改憲を目指すことじつげと言えます。

曖昧な改憲案の検討が必要

同時に改憲の内容を曖昧にして進めようとしていますので、昨年発表された自民党の改憲案の検討がどうし

看護の現場から No.3

子どもたちの笑顔に癒されて

南三階病棟 主任 三浦さき子

わたり病院が、南二階病棟に小児科を開設してから三十年近くになります。今回の病棟再編の中で、小児科が南三階病棟へ移動となり、外科・内科・小児科の混合病棟になりました。旧病棟は、ピンクを基調として温かいイメージがありました。ところが、新小児科病棟は、ブルーを基調として子どもたちが、落ち着いた雰囲気療養生活を送られるよう



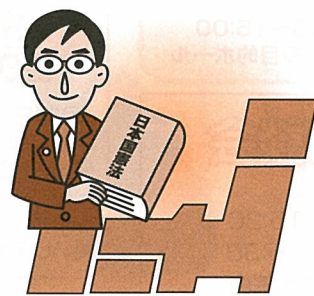
小児科の病室

イメージにかわりました。病室の日当たりも良く、壁紙もデザインーキョウラクター模様となり楽しく過ごすこともできようになります。新たな小児科に処置室の設置、病棟内の改修により、

患者様を安全に受け入れられるように、また、病棟スタッフが安心して仕事ができるように、病棟業務の見直しやオリエン用紙（入院時の注意事項）の作成にも取り組んできました。三月末には、患者様の移動も済み、新しい環境の中で無我夢中で関わっている中で、元気に退院していく子どもたちの笑顔に看護師一同癒されています。これからも未来ある子ども達の笑顔をなくさないように頑張りたいと思います。

日本国憲法 第九十七条

第九十七条 この憲法が日本国民に保障する基本的人権は、人類の多年にわたる自由獲得の努力の成果であつて、これらの権利は、過去幾多の試練に勤へ、現在及び将来の国民に対し、侵すことのできない永久の権利として信託されたものである。



ても必要です。その改憲案では「自衛隊を国民軍」に変え「集団的自衛権」の容認と合わせ海外で戦争の出来る国が目指されています。基本的人権は「：侵すことのできない永久の権利として信託」とした第97条を全面削除して根底から否定し、第21条の表現・結社の自由も「公益及び公の秩序」に反しない範囲でしか認めずその判断は国家によって行われます。天皇を「象徴」から「国家元首」に変えることと合わせ「国民を縛った明治憲法」への変質は明らかです。戦前、各地の消費組合（生協）が政府の進める戦争政策を妨害するものとして解散させられた経験の思い起し、「平和と基本的人権」が躍動する未来のため第96条改憲も阻止しましょう。

1・2・3歩 教室

～散歩をしましょう～

第2回 大臀筋(だいてんきん)体操

医療生協 わたり病院 リハビリテーション室

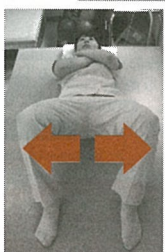
- ◆大臀筋は、お尻にある筋肉で、骨盤を後ろから支えている重要な筋肉です。
- ◆歩行中の衝撃を吸収し、骨盤と体の姿勢を保持することが可能となり、スムーズな歩行が出来るようになります。
- ◆運動中は、呼吸を止めないように行いましょう。
- ◆運動の回数は、10回から20回を目安として下さい。
- ◆痛みが出た時は、運動を中止して下さい。



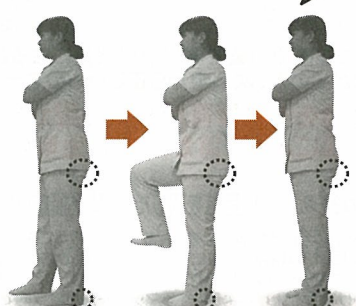
リハビリテーション科に入職した新人です 作業療法士：星 幸恵



- ①寝た状態より開始します。
- ②両膝をしっかりと曲げて下さい。
- ③お尻を持ち上げて下さい。
- ④両膝を少し開いて下さい。
- ⑤持ち上げた状態を維持して下さい。(5～6秒程度)
- ⑥ゆっくりとお尻を戻して下さい。



①片足の踵に体重を乗せておきます。反対の足を1歩前へ出して下さい。



②踵に体重を乗せた状態を維持したまま、反対の足をしっかりと曲げて下さい。

③立っている状態に足を戻して下さい。(左右行して下さい)

福島医療生協とわたり病院のホームページがリニューアル

生協の取り組みや組合員活動がわかりやすく、病院の知りたい情報が探しやすい見やすくなりました!



福島医療生協

検索

アドレス

- 福島医療生協ホームページ <http://watari-hp.jp>
- 医療生協わたり病院ホームページ <http://watari-hp.jp/watari/>

病棟改修工事が 終わりました 県北地域初の 緩和ケア病棟開棟

わたり
病院

3月から行われていた病棟改修工事も予定通り終了し、緩和ケア病棟(15床)が5月13日より始まりました。詳しくは次号でご紹介します。



緩和ケア病棟オープンセレモニーのようす(5/13)
遠藤院長(左)と渡辺看護長

1. 下記の項目ができていれば✓チェック

- ① 1日3食規則正しい
- ② 節度ある間食(午後3時のみ)
- ③ 腹八分目
- ④ 栄養バランス
(主菜・副菜がそろっている)
- ⑤ 薄味
- ⑥ 良く噛む
- ⑦ 食後の歯みがき
- ⑧ 適量範囲の飲酒
(日本酒なら1合、ビールなら500mlまで)
- ⑨ 自分で献立を考えて調理する
(あるいは買う)
- ⑩ 食事療法を守っている

2. ほぼ毎日、忘れずに食べていれば✓チェック

- ① 発酵食品(味噌・麹・漬物は少々・納豆・ヨーグルトなどは善玉腸内細菌を増やす)
- ② 食物繊維の多い食品(海藻・きのこ・青菜・芋・豆・ごぼう・コンニャクは排泄促す)
- ③ 魚(イワシ、サバ、サンマは特に脂が多いので血液サラサラ、脳の活性化に役立つ)
- ④ 野菜と果物(抗酸化ビタミンが多い)

放射能の心配から野菜を控えている方が増えました。また、食事の洋風化や外食、市販惣菜の利用も増え、この世代も、和食離れ・野菜不足が深刻になっています。福

島で元気に暮らすために心がけることを左記にまとめました。「放射能に負けない、動脈硬化を予防する食生活」を実行し健康長寿をめざしましょう。



医療生協わたり病院
栄養科科长
関場 治美

毎日ちよこつと 食生活をみなおそう

放射能に負けない、動脈硬化を進めない食生活を

前編



*サプリメントは体調がすぐれない時など、一時的な利用に留めておくほうが無難です。頼ってしまうと「料理を作らなくなる、薬を飲んでいけるような錯覚に陥り病院を受診するのが遅れて病気が進行してしまう」などの心配があるからです。

*いかがでしたか? できていない項目があれば、それを意識的に心がけてみましょう。半年続けることで、習慣になると言われています。
*生活習慣病などで治療中の方は、薬が最小限で済むように食事療法を頑張りましょう。

日本の青空Ⅲ

上映日程決定

「渡されたパトシ さよなら原発」



1968年、全国で初めて住民が自主的に住民投票を行い、東北電力が計画していた巻原発を白紙撤回させた人口三万人の新潟県巻町(当時)の実例を映画化。

原発行政、原発立地への疑義を表明すること自体タブーであった時代、この壮事をマスコミは積極的に取り上げなかった。真の民主主義が機能し、実を結んだ陰には、住民たちにどんな葛藤があったのだろうか。福島第一原発事故の衝撃が時を経るごとに風化していく中、この映画はもう一度、311のリアル、原発事故への危機感を取り戻させてくれるものだと思う。(フォーラム福島 阿部泰宏)

- ◆公開期間/6月15日(日)~28日(金)
- ◆上映スケジュール/第1回10:00~、第2回14:30~、第3回18:30~
- ◆場所/フォーラム福島5 ◆監督/池田博穂、脚本/ジェームス三木
- ◆前売り価格/大人1,000円 ◆当日価格/大人1,500円、大学生以下800円
- 本映画についてはシニア割引はありませんので前売券をお買い求めください。(お問い合わせ:福島医療生協組織部 Tel.024-522-1236)

国民平和 大行進 2013



6月22日(土)~24日(月) 東北を行進します。一緒に歩きましょう! 沿道からの声援もお願いします。

この映画は新潟県巻町(現新潟市西蒲区)で東北電力の原発建設の動きに町民が約四半世紀の間粘り強く抵抗し、最終的に住民投票でやめさせたという運動を取り上げています。脚本はジェームス三木、監督はこれまで小林多喜二、田中正造等の巨人を取り上げてきた池田博穂です。原発建設阻止を巡る事実の迫力と赤塚真人・ケーシー高峰など実力俳優や地元の人たちの参加とで見ごたえのある作品になっています。巻町の皆さんの勇気ある行動や経験から学ぶべき点は沢山あると思います。福島人必見の映画です。(福島市上映実行委員 伊藤昌太)

第47回通常総代会

- ◆日時/6月23日(日)9:30~15:00
- ◆会場/コラッセふくしま 多目的ホール

無料 法律相談会

- 日時
6月13日(木)13:30~15:30
7月11日(木)13:30~15:30
- 場所/医療生協わたり病院内
事前申込制 Tel. 522-1236
- 相談員/深谷 拓弁護士(あぶくま法律事務所所属)

INFORMATION

これからの行事

6月

どうぞご参加ください

第4回 ほうらい地区福祉まつり

- ◆日時/6月9日(日)9:30~14:30
- ◆会場/蓬莱学習センター本館・分館

保健学習会「第1回 乳がん」

- ◆日時/6月15日(土)13:30~15:00
- ◆会場/飯野学習センター
- ◆講師/医療生協わたり病院 放射線技師
いいの診療所では今後も定期的に学習会を開催していく予定です。

わたり元気まつり

- ◆日時/6月15日(土)12:00~14:00
- ◆会場/わたりケアセンター はなみずき

先月発行の5月号(第346号)に誤りがありましたので、下記の通り訂正いたします。

- 4面「私の健康法」上段3行目
(原)福島ハーモニカ協会 → (正)福島ハーモニカ友の会
深くお詫言申し上げます。

保健師室
プレゼント

けんこう豆知識クイズ 5名様にプレゼント!

第7回 ピロリ菌の除菌は胃がんにも効く? 出題者:医療生協わたり病院 保健師 佐藤真理子

ピロリ菌に感染すると、ピロリ菌が出すアンモニアや毒素などによって胃の粘膜が炎症を起こし、慢性になると粘膜が萎縮して「萎縮性胃炎」になります。そして、萎縮性胃炎が進行すると、粘膜の抵抗性が落ちてきて、胃潰瘍ができやすい状態になります。

- ◆問題 ピロリ菌の感染で胃炎や胃潰瘍になると除菌治療が行われます。除菌は胃がん予防につながるのか、次の中から正しいもの一つを選んでください。

- A. 除菌をすれば胃がんの心配がなく、胃がん検診を受けなくてもよい
- B. 除菌によって胃がんの発生率は減るが、0%になるわけではない

第6回の答え ① 足首を回したり、貧乏揺すりなどでふくらはぎの筋肉を動かす

心臓から送り出される動脈血と違い、静脈血を重力に逆らって送るのは大変です。下肢の血液を心臓に戻すには、静脈弁とともにリンパ管の周囲の筋肉を収縮させることが大切です。長時間の立位や椅子での座位を避け、お行儀は悪いですが、貧乏揺すりなども効果的です。また、足首から太ももにかけてかき上げるようにするマッサージが効果的です。

当選者

高橋 弘子さん
鎌田 朋子さん

一筆箋 赤べこ

プレゼントは機関紙の作成と印刷をしていただいた際の第一印刷のオリジナル商品です。(300円相当)

©Daiichisatsu Co.LTD

応募あて先/福島医療生協 本部事務局 保健師室「けんこう豆知識クイズ 係」

応募締切り/6月20日(木) ※応募者多数の場合は抽選いたします。当選者は7月号に掲載します。

住所・電話番号・氏名を忘れずにご記入ください。