

医療生協わたり病院の 医師研修理念

「住民の医療要求にこたえ患者様の人権を守る立場で社会的に信頼される医師となるための基礎づくりをおこなう」
当院は、厚生労働省指定の「基幹型臨床研修病院」です。指導医の監督のもとに研修医(医師免許を取得した1年目、2年目の医師)が外来・病棟で診療を行っております。日本の未来を担う医師を養成するために、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

ふくしま



医療生協

2015年10月号 第368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127-2
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	福島市笹谷字塗谷地20-1

健康診断の よがった

健診の結果返しやフォローが丁寧。班会の健康チェックで病気を早く発見できます。



いち早く導入されたマンモグラフィ検診で自己検診の方法を教えてください、その後自分で2mmの乳がんを見つけました。それから17年過ぎた今も元気で過ごしています。



市に前立腺がん検診がない頃、医療生協の組合員健診で発見していただきました。

年齢の差に関係なく組合員ということで付き合うことができ、特に高齢の方からたくさんの事を教えてもらっています。

組合員活動の よがった

地域包括ケアが進んでいく中で、これからの医療費や介護制度の変化がとても心配だが、医療生協では介護教室や認知症予防指導など健康で生きていくために今一番求めていることをしてくれる。みんなに広めていきたい。

最初は病院にお世話になったので恩返しのつもりで組合員活動を始めた。今では地域に出て行ってさまざまな繋がりが出来たのでとても充実している。

福島医療生協の

組合員でよがった



患者さんの よがった

たまたま福島に来ていて病気になり、その時の対応のよさに感動。永住することになって即組合員になりました。その後現在まで健康に過ごせていることに感謝しています。

私の今ある命はわたり病院のおかげです。3回の大手術を受け、様々な対応や助言をいただき乗り越えることができました。

班会は、引きこもりから引き出してくれ、ストレス解消ができ、お互い協力できる場を提供してくれる場所になっています。

班会の よがった

私が元気なのは班会や支部の旅行に参加しているから。介護不要の90歳という私なりのメダルを目指して頑張るつもりです。



余命1ヶ月の母の最期を自分の家で迎えさせてあげたいという希望を、クリニックさくらみずの在宅医療担当の先生と連絡を取っていただき快く受け入れてもらいました。住み慣れた家で安らかな最期を迎えられたのは母にとっても家族にとってもかけがえのないものでした。

ただ家でボーっとしているだけでなく、外に出て行って体操をしたり、地域を回ったりすることで自分の健康につながっていると感じている。



入職から半年

わたりの病院



新入職員の入職から半年が経過しました。この半年間で新入職員は多くのことを感じ、そして学んだことでしょう。今回は三人の新入職員に、入職してから今までで「苦労したこと」「嬉しかったこと」、そして「これからの目標や抱負」を聞きました。



看護部
加藤 葵さん
南四階病棟勤務

◆苦労したこと

学生の時とは違い責任感を持つこと、患者さんそれぞれの疾患や検査、薬などの知識不足に苦労しています。疾患や症状などを理解していないと日々の観察の中で何が異常なのかという点において抜けてしまうことが多かったです。



◆嬉しかったこと

入職時より一人で入れる処置が増えたことです。入職時は先輩の処置を見学し、自分でまとめるなど苦労しましたが、手技や手順を身につけることで簡単な処置に入れるようになりました。

◆目標や抱負

一年目ということで基礎的な病態、検査、薬などの知識不足を補い、基礎をしっかり身に付けたいです。また、まだまだ分からないことだらけですが、分からないことをそのままにせず自分で調べたり先輩方に助言をいただきながら二つ二つ丁寧に仕事をしていきたいです。



リハビリテーション科
理学療法士
佐藤 淳哉さん
南二階回復期リハ病棟勤務

◆苦労したこと

入職し最初の三か月は日々の業務を二通り覚える事に苦労しました。まだわからないことがたくさんありますが先輩方からのアドバイスを大切に、今は患者さんに合わせたリハビリを実施する事を意識し業務に当たっています。

◆嬉しかったこと

患者さんが退院されるときに「わたり病院に来てよ



かった」と言って頂いた事です。入院される患者さんは不安だと思えます。そのような患者さんにリハビリを行い、徐々に回復していく喜びと一緒に共有できた時が嬉しかったです。

◆目標や抱負

毎日、患者さんにリハビリを提供させて頂き自分の知識不足を痛感します。今後は研修会に参加し知識不足を補い、患者さんから学んでいるという初心を忘れずにこれからも日々の業務を行ってまいります。



看護部
引地 秋音さん
南三階病棟勤務

◆苦労したこと

先輩の指導のもと夜勤が始まり、多くの患者さんを、自分がしっかり見られるのが不安でした。先輩からア



安心して暮らせるまちづくり 仲間の「わ」を広げよう!!

十月二日から生協強化月間がはじまっています。安心して暮らせるまちづくりの担い手として、職員と組合員が力を合わせて、目標に向かって取り組みます。

今年度も強化月間中に組合員・出資金・班担い手の目標の八割を達成することを目標として外来での呼び掛けや地域訪問が行われます。九月二十九日に

ドバイスをいただき、タイムスケジュールを見直ししました。できている部分を評価され一人立ちへの不安も軽減されました。

環境があり、相談できる人がいる病棟を、先輩だけでなく自分も作っていきたくと考えていました。そのため、患者さんから相談されることを嬉しく思います。

病棟は患者さんにとって生活の場です。過ごしやすい

班会に参加し、地域に住む

人たちと実際に会話をして健康について考えることができました。今後も患者さんや地域住民との交流を深めて、もっと一人ひとりの、その人にとっての「健康とはなにか」を考えて仕事に臨みます。



地域訪問行動の打合せ

スタート集会の様子

昨年度の取り組み



外来での呼び掛け



減塩 すっぺ 福島県⑦

減塩の調理実習と 食事を開催して

理事 八谷美知子

中央支部で減塩の調理実習と食事を催しました。献立は、「鮭とトマトの 에스カベッシュ風」「夏野菜の和風ピクルス」「カボチャとお芋のあんかけ」「ワカメのスープ」で、共通して使ったのは、鰹節の出汁です。出汁は、薄味でおいしく食べるための決め手でした。また、ニンニク、生姜・ネギ・レモン・胡麻などの香味野菜を使い、素材をよりおいしく味わうことができました。持ち帰った和風ピクルスは「すこしおこぼれたりです。わたり病院の調理師による野菜の美しい切り方などを、プロならではの「技」を教えていただき、おしゃべりな出来上がりとなりました。



わかめのスープ(塩分0.4g)

●減塩ポイント

かつお出汁のイノシン酸の他、海藻のグルタミン酸や、きのこのグアニル酸などを合わせることで、「うまみの相乗効果」が出ます

材 料	
・わかめ(乾燥) ……	1g
・もやし ……	20g
・椎茸(乾燥) ……	5g
・長葱 ……	10g
・白胡麻 ……	1g
・出汁 ……	180g

◆作り方

- ①椎茸の表面をさっと洗い出汁で戻す
- ②椎茸が戻ったらもやしを加えて火を通す
- ③最後にわかめと長葱、白胡麻を加えて一煮立ちさせる

夏野菜の和風ピクルス(塩分0.7g以下)

●減塩ポイント

塩味の他に酸味や薬味・香辛料で味の奥行きを出しましょう。旬の食材を使って彩りよく。

材 料	
・胡瓜(縦に1/4本) ……	50g
・人参(縦に1/8本) ……	25g
・ラディッシュ(大根でも可) ……	30g
・黄パプリカ(縦に1/8) ……	20g
・アスパラガス(1本) ……	50g
・茗荷(縦に1/2個) ……	20g
・ピクルス液	
出汁 ……	100g
ピネガー・白(穀物酢でも可) ……	50g
砂糖 ……	5g
しょうゆ ……	3g
生姜 ……	5g
黒胡椒・粒(2粒) ……	2g



◆作り方

- ①野菜は味が滲みるようにスティック状に切る
- ②根菜を水から茹で、沸騰して1分したら残りの野菜を加え、再沸騰したら冷水にとる
- ③ピクルス液につける

出汁の仕込み：かつお出汁を八方出汁風に調味して下味として利用

●減塩ポイント

料理に出汁の「うまみ」をプラスして食塩の使用量を減らしましょう

材 料	
・水 ……	400g
・削り節 ……	3g
・砂糖 ……	3g
・しょうゆ ……	4g
・塩 ……	0.6g

◆作り方

- ①水を沸騰させ、火を止めて削り節を入れる
- ②削り節が沈んだらひと混ぜし、1分おく
- ③キッチンペーパーで濾し、軽く絞り、調味料を加える



1 理事会保健委員会委員長賞

渡利小学校 5年生
鈴木 幸恵さん



2 福島医療生協理事長賞

飯野小学校 5年生
齋藤 奏音さん



3 医療生協わたり病院院長賞

御山小学校 5年生
森山 春生さん



4 いいの診療所所長賞

渡利小学校 1年生
吉田 芽生さん



5 クリニックさくらみず所長賞

飯野小学校 4年生
東海林 よつ葉さん

禁煙ポスターコンクールの
掲示が始まりました！
こども企画の第二弾として行われている、小学生を対象とした禁煙ポスターの院内での掲示が始まりました。今年も北地区十二の小学校から六十枚の作品が集まりました。昨年に引き続き力作ぞろいです。ポスターの掲示はわたり病院だけでなく、クリニックさくらみずやいいの診療所でも写真を用いて行われています。お近くの病院や診療所にぜひポスターを見に来てください。

たばこはやめてね！

あなたの一票で決まる！

「みんなの賞」投票受付中

コンクールにはみなさんからの投票で選ばれる「みんなの賞」があります。多くの方の投票をお待ちしております！

- ◆投票期間:9月21日～10月18日
- ◆投票箱横の用紙に記入して病院・各診療所の投票箱へ入れてください。

記入例

禁煙ポスターコンクール みんなの賞 投票用紙

投票期間：9月21日(月)～10月18日(日)		発表：11月2日(月)
エントリーNo.	投票者氏名	お願い
●●番	生協 太郎 ←	①投票用紙にNoと氏名をご記入ください。 ②氏名がない投票用紙は無効になります。 ③投票は1人1回です。

放射線による健康影響の不安軽減のため、内部被ばく検査を受けましょう。

医療生協わたり病院ではホールボディカウンタによる内部被ばく検査を行っております【お問い合わせ：医療生協わたり病院健診センター Tel.024-522-3446】

わたしの健康、あなたの健康

私の健康法

蓬莱支部 渡部幸一さん(七十四歳)

あと半年で「後期高齢者」になるので、健康には気を遣っているつもりです。その中のいくつかを述べてみます。

① 余分には食べない

現在、体重は五十五kgで腹が出ていません。昔の私を知っている人に会うと「やせたね」と良く言われる。昔は自分で言うのも何ですが「大橋巨泉に似ている」とよく言われていた。顔も体も丸みを帯びていたのだ。今は「余分には食べない」とことで胃袋が小さくなったと思います。ただ、旅行等で美味しい御馳走が出て、つい食べ過ぎて気持ち悪くなり、反省することがあります。

② 野菜を沢山食べる

これは「お母ちゃん」の手腕に依ることが多いが、お汁もおかずも野菜を多く摂る



ように心がけています。今朝などは、卵焼き二個に生野菜が一杯にあって「俺、馬じゃないんだけど」と思いながら食べた。

③ ヨーグルトと果物を毎晩食べる

夕食後、デザートに必ずヨーグルト(これにミキブルーンとミキバイオCを加える)と季節の果物を食べます。

④ 趣味に生きる

私の趣味はカメラです。退職後、「まじめ三割、あそび七割」の精神で写真を撮り始めましたが、これが生き甲斐にもなっています。「視点展」や「しのぶの里」フォトコンで入選・入賞して、かなり勢いついています。

以上当たり前前のごことを述べてきましたが、私には弱点があります。それは「体を動かす運動が足りない」ことです。市民検診で先生に「運動はしていますか」とよく聞かれます。「運動」はしていませんが運動が足りないです。と笑って答えますが、これからは早朝ウォーキングなど実行していきたいと思えます。

よりよい社会をめざして

第28回 福島県高齢者大会



九月五日に南相馬で福島県高齢者大会が開催されました。午前中はそれぞれの分科会に分かれて参加しました。午後は山口孝子氏による笑いヨガの講演に参加者全員が大笑いし、笑いによる健康を実際に体験することができました。



高橋さん「遺跡の案内人」をしています

笑いヨガの講演が非常に良かったです。講師のバリエーションと様々なことにチャレンジする勇氣に励まされました。作り笑いでもないという事なので、最初は無理やりにも笑顔を作った気持ちも明るくしていこうと思えます。

高齢者大会に参加した組合員さんの感想

保原街道を北上し、「くろみ川」に架かる橋の信号を右折すれば、福島市岡島の福島工業団地。ここに縄文時代中期～晩期の遺跡「じょーもびあ宮畑」があります。阿武隈山地の山すそに位置し、吾妻連峰を遠望できる場所です。

「じょーもびあ宮畑」(縄文時代の史跡公園)

もちずり支部 高橋 聡

を再現した露出展示棟・竪穴住居など。芝生の敷地の奥には八月にオープンした「体験学習施設」(この見学は二百円がかかります。他施設は無料)があります。中に入ると、縄文時代のこの地の四季を「ジオラマ」で表現したスペースが目を見せます。土器や石器のほかに、遺跡から出土した「アスファルト」の展示もあります。



高橋さんは「遺跡の案内人」をしています

太古の時空を想像しながら、広い敷地内を散策する家族連れなどの姿が見られます。

無料 法律相談会

- 日時 10月8日(木)13:30~15:30
11月12日(木)13:30~15:30
※日には変更になる場合があります。
- 場所 医療生協わたり病院内
事前申込制 Tel. 024-522-1236
- 相談員 あぶくま法律事務所弁護士

INFORMATION

これからの行事

10月

どうぞご参加ください

第14回さくらみず健康まつり

- ◆日時 10月4日(日) 10:00~13:30
- ◆場所 ふれあいクリニックさくらみず(小雨決行)
※雨天の場合抽選会は11:00から行います
- ◆お問合せ:福島医療生協 組織部
Tel. 024-522-1236

WHO健康ウォーク

- ◆日時 10月31日(土)
8:50集合 9:00開始
- ◆あづま総合運動公園(大駐車場集合)
- ◆お問合せ:福島医療生協 組織部
Tel. 024-522-1236

戦後70年特別企画 前進座公演 南の島に雪が降る

前進座の俳優加東大介が、第二次世界大戦中、西部ニューギニアで実際に体験した悲しくも可笑しい物語。戦争の酷さ、人の命の大切さ、演劇や音楽のもつ力を今こそ見つめ直したい。

- ◆2015年10月28日(水)福島市公会堂
- ◆昼の部:13時30分(13時開場)
夜の部:18時30分(18時開場)
- ◆ご観劇料金:指定席4,500円/
自由席4,000円/高校生以下3,000円/
当日券それぞれ500円増
- ◇主催:前進座「南の島に雪が降る」福島公演を観る会
◇福島医療生協でもチケットを取扱っています。
(Tel. 024-522-1236)