

医療福祉生協は、地域の人々が、それぞれの健康と生活にかかわる問題を持ちよる消費生活協同組合法に基づく自治的組織です。医療機関・介護事業所などを所有・運営し、ともに組合員として生協を担う住民と職員の協同によって、問題を解決するための事業と運動を行います。

ふくしま



医療生協

2016年10月号 第377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	福島市笹谷字釜谷地20-1

班会の よかった

尿検査・血圧測定・塩分測定や健康診断の結果説明など、自分の体のために役立っています。

組合員で よかった

妻の介護中です。周りの組合員の方々に助けられ教えられ、たいへん助かりました。いつかは自分の経験として、今度は伝える側にもなりたいと思っています。

川崎から福島に引っ越し、組合員になったことがきっかけで友達がたくさんできました。私が班長となり班ができました。名前を“さざんか班”といいます。春には花見、秋にはいも煮会、皆さんに喜ばれるのが私も嬉しくて、これからも続けます。

引きこもり人生だった私を家から引っ張り出してきてくれてありがとう。(班の皆さんへ)

気の知れた仲間と気軽にお茶をしたりおしゃべりできることが何より良いこと。



患者さんからの ありがとう

(高齢者住宅ひだまりの入居者の方より) 優しい気配りのできるスタッフに支えられ2年が過ぎました。生活環境、身体状況等さまざまな利用者が同じ屋根のしたで暮らす家族です。ありがとうございます。

福島医療生協の 組合員でよかった 患者さんからの ありがとうの声

「一人は万人のために、万人は一人のために」
—わたり病院 正面玄関—

しっかりと検査をしていただき、今まで知らずにいた病気が分かり大変感謝しています。



歳をとることを心配していました。医療生協を通じた多くの交流や学習、出合いが私を前向きにしてくれたと思っています。

在宅医療と連携がとれているのでたいへん有難かったです。

お陰様で歩けるようになり、先生、看護師さん、リハスタッフの方々に本当に感謝です。素晴らしい時間をありがとうございました。

※ 掲載のメッセージは“虹の箱”“よかった集”“退院時アンケート”より

10～12月は生協強化月間

生協強化月間とは？

生協の活動を広め、その基盤となる生協組織を強めるための月間です。毎年秋に全国の生協で取り組まれています。

●今年度のテーマは!?

- 1) 3,000人の健康チャレンジ
- 2) 機関紙配布率の向上 … 現在65.3% (配布数16,205部)
- 3) 班づくり、サークルづくり … 現在の班数148班、サークル数20
- 4) 組合員増やし、出資金増やし … 月間中に年度目標の8割達成

健康、家族、老後、災害、平和などたくさんの不安や心配がある世の中…一人の力で、みんなの力で、もっとたくさんの“よかった”“ありがとう”を創っていきましょう。
私たちが目指すのは健康で安心して暮らし続けられる支え合いの地域づくりです。

緩和ケア病棟の三年間を振り返って

医療生協わたり病院緩和ケア病棟看護長 渡辺百合子

緩和ケア病棟が開設されて三年が過ぎ四年目を迎えました。この間、多くの方が入院され、つらい症状が緩和されて退院されお家で過ごされている方、ご家族に見守られながら亡くなられた方、いろいろな方がいらつしました。ウエディングドレスを着て結婚式の写真を撮られた方もいらつしました。また、関東方面からご実家が福島にあるので終末期をこちらで過ごしたいというご希望で転院してこられた方もいらつしやう、短い時間ではありましたがご家族と一緒に過ごす時間を持つことができました。とても喜んでいらつしました。

わたり病院で緩和ケア病棟を開設したのはとても意味のあることだと思っています。

ストレスなく穏やかに
入院されたらできるだけ速やかに症状緩和をしますが、症状コントロールがなかなか難しい方もいらつします。その時は私たちもとても悩みますが、多職種との連携で様々な工夫をしています。症状がよくなつて穏やかに過ごす時間が増えてくると、表情も穏やかになり、食欲が出たり夜もよく眠れるようになつたり、外出や外泊もできるようになります。つらい症状が緩和され、ストレスが少なく穏やかに日常生活が送れることは人間にとつてとても大事なことです。緩和ケアそのものが究極の延命治療かと思っています。

患者さんに寄り添って

県北で初めての緩和ケア病棟ですので、私たちも試行錯誤の中で取り組んでいました。でも「患者さんに寄り添う」「患者さんの価値観を大事にする」という基本的なこととは継続できていると思います。三年間という経験も積んできましたし、一般病棟に比べると患者さんやご家族と関わる時間が長く密度も濃いのので、多くの学びもありスタッフの成長も感じられます。

緩和ケア病棟とは

がん患者さんのがんに伴う痛みやつらい症状をできるだけ取り除き、その人らしく過ごせるよう支援する病棟です。患者さんの意思を尊重し、お手伝いさせていただきます。

今後、情報共有などを含め、地域との連携、他の医療機関や施設などとの連携がますます必要になってくると思います。

まだまだ「緩和ケア」という言葉を知らない人も多し、わたり病院に緩和ケア病棟があることを知らない人も多しのが実情です。今までの経験を活かして私たちの取り組みを発信していきたいですね。

みなさんと生き方を考えたい

人間の一生は限りがあります。どのように過ごしてどのように最期を迎えるのか一人ひとり考えておくことは大事なことです。そのなかにも生き方、それは、どのように生きていくのかということでもあります。でも一人で考えるのはなかなか難しいですね。班会などによんでいただけたら、ぜひ一緒に考えたいと思います。

棒体操をやってみよう

- ① 棒をつかった体操はストレッチ効果や筋力UPにつながります
- ② 棒を投げたり受け取ったりする瞬間的な動作は、感覚や運動のスイッチ！
- ③ 転倒予防や認知症予防への効果も期待されます

● 注意すること
・カラダに痛みが生じたり、気分が悪くなった場合は中止しましょう
・棒が天井・壁・家具等にぶつからないように確認しよう
・集団でおこなう場合には隣のひとにぶつからないようにしましょう
・チャンバラや時代劇のマネはほどほどにしよう

～はじめに“棒”をつくってみよう～



＜用意するもの…新聞紙8～10枚、ハサミ、テープ＞

- ① 新聞紙8～10枚を、丁寧に巻いていきます
- ② 巻いた新聞紙がバラけないようテープで3ヶ所程度仮止めします
- ③ 最後にテープや模様紙で全体を補強して完成!!

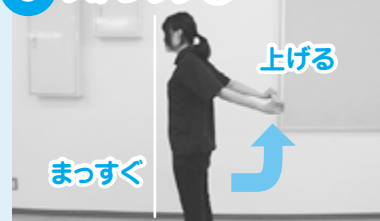
テープはビニール製のものがお勧め!
100円ショップで購入できます♪

基本姿勢



足を肩幅に開き、やや胸を張る、棒の両端をつかみます

3 ストレッチ②



ポイント…胸を張る
腰が前にまがらないように

2 ストレッチ①



ポイント…体側、腕、肩
気持ちよく伸ばしましょう

1 まずは深呼吸～



ポイント…ゆっくり大きく
腹式ができればなお◎

4 ストレッチ③



ポイント…腰、肩、腕のストレッチ
ひねったときに目線はしっかり後ろまでついていきましょう(写真右のように)



5 ストレッチ④



ポイント…よい姿勢のまま、気持ちよく

6 背中洗い(ストレッチ)



ポイント…お風呂で背中を洗うように
ゆっくりとやりましょう

はじめは左右・逆回し各3セットづつやってみましょう☆



蓬莱まるめろ班「私たちみんなでがんばります」

いち早くチャレンジしている渡利在住の大和健雄さん（八十九歳）の取り組みを紹介します。

自分にあつたコースを選択し、挑戦してください。

でも五千歩でも結構です。何回かに分けても結構です。駐車場ではできるだけ遠くに止める等の工夫で達成できるかもしれません。

ウォーキングを選択した場合、「一日〇〇歩以上歩く」ですから、当然、三千歩でも五千歩でも結構です。

ウォーキングを選択した場合、「一日〇〇歩以上歩く」ですから、当然、三千歩でも五千歩でも結構です。

ウォーキングを選択した場合、「一日〇〇歩以上歩く」ですから、当然、三千歩でも五千歩でも結構です。

ウォーキングを選択した場合、「一日〇〇歩以上歩く」ですから、当然、三千歩でも五千歩でも結構です。

ウォーキングを選択した場合、「一日〇〇歩以上歩く」ですから、当然、三千歩でも五千歩でも結構です。

ウォーキングを選択した場合、「一日〇〇歩以上歩く」ですから、当然、三千歩でも五千歩でも結構です。

ウォーキングを選択した場合、「一日〇〇歩以上歩く」ですから、当然、三千歩でも五千歩でも結構です。

ウォーキングを選択した場合、「一日〇〇歩以上歩く」ですから、当然、三千歩でも五千歩でも結構です。

ウォーキングを選択した場合、「一日〇〇歩以上歩く」ですから、当然、三千歩でも五千歩でも結構です。



渡利支部 大和健雄さん

六月の感想には「一日二万歩を達成出来なかった日がある。来月は梅雨も明け、雨の日の目標を達成したい。」とあります。七月の感想には「所用、来客、入梅で思うようにウォーキングができなかったが、一日一万歩達成し、合計三十三万歩を超えたことができた。血圧も二十八日間測定。八月は酷暑のため体調の変化の有無が不安だが、十月の初秋に再挑戦したい。」とあります。素晴らしいですね。

六月の感想には「一日二万歩を達成出来なかった日がある。来月は梅雨も明け、雨の日の目標を達成したい。」とあります。七月の感想には「所用、来客、入梅で思うようにウォーキングができなかったが、一日一万歩達成し、合計三十三万歩を超えたことができた。血圧も二十八日間測定。八月は酷暑のため体調の変化の有無が不安だが、十月の初秋に再挑戦したい。」とあります。素晴らしいですね。

六月の感想には「一日二万歩を達成出来なかった日がある。来月は梅雨も明け、雨の日の目標を達成したい。」とあります。七月の感想には「所用、来客、入梅で思うようにウォーキングができなかったが、一日一万歩達成し、合計三十三万歩を超えたことができた。血圧も二十八日間測定。八月は酷暑のため体調の変化の有無が不安だが、十月の初秋に再挑戦したい。」とあります。素晴らしいですね。

六月の感想には「一日二万歩を達成出来なかった日がある。来月は梅雨も明け、雨の日の目標を達成したい。」とあります。七月の感想には「所用、来客、入梅で思うようにウォーキングができなかったが、一日一万歩達成し、合計三十三万歩を超えたことができた。血圧も二十八日間測定。八月は酷暑のため体調の変化の有無が不安だが、十月の初秋に再挑戦したい。」とあります。素晴らしいですね。

六月の感想には「一日二万歩を達成出来なかった日がある。来月は梅雨も明け、雨の日の目標を達成したい。」とあります。七月の感想には「所用、来客、入梅で思うようにウォーキングができなかったが、一日一万歩達成し、合計三十三万歩を超えたことができた。血圧も二十八日間測定。八月は酷暑のため体調の変化の有無が不安だが、十月の初秋に再挑戦したい。」とあります。素晴らしいですね。

六月の感想には「一日二万歩を達成出来なかった日がある。来月は梅雨も明け、雨の日の目標を達成したい。」とあります。七月の感想には「所用、来客、入梅で思うようにウォーキングができなかったが、一日一万歩達成し、合計三十三万歩を超えたことができた。血圧も二十八日間測定。八月は酷暑のため体調の変化の有無が不安だが、十月の初秋に再挑戦したい。」とあります。素晴らしいですね。

六月の感想には「一日二万歩を達成出来なかった日がある。来月は梅雨も明け、雨の日の目標を達成したい。」とあります。七月の感想には「所用、来客、入梅で思うようにウォーキングができなかったが、一日一万歩達成し、合計三十三万歩を超えたことができた。血圧も二十八日間測定。八月は酷暑のため体調の変化の有無が不安だが、十月の初秋に再挑戦したい。」とあります。素晴らしいですね。

六月の感想には「一日二万歩を達成出来なかった日がある。来月は梅雨も明け、雨の日の目標を達成したい。」とあります。七月の感想には「所用、来客、入梅で思うようにウォーキングができなかったが、一日一万歩達成し、合計三十三万歩を超えたことができた。血圧も二十八日間測定。八月は酷暑のため体調の変化の有無が不安だが、十月の初秋に再挑戦したい。」とあります。素晴らしいですね。

六月の感想には「一日二万歩を達成出来なかった日がある。来月は梅雨も明け、雨の日の目標を達成したい。」とあります。七月の感想には「所用、来客、入梅で思うようにウォーキングができなかったが、一日一万歩達成し、合計三十三万歩を超えたことができた。血圧も二十八日間測定。八月は酷暑のため体調の変化の有無が不安だが、十月の初秋に再挑戦したい。」とあります。素晴らしいですね。

六月の感想には「一日二万歩を達成出来なかった日がある。来月は梅雨も明け、雨の日の目標を達成したい。」とあります。七月の感想には「所用、来客、入梅で思うようにウォーキングができなかったが、一日一万歩達成し、合計三十三万歩を超えたことができた。血圧も二十八日間測定。八月は酷暑のため体調の変化の有無が不安だが、十月の初秋に再挑戦したい。」とあります。素晴らしいですね。

六月の感想には「一日二万歩を達成出来なかった日がある。来月は梅雨も明け、雨の日の目標を達成したい。」とあります。七月の感想には「所用、来客、入梅で思うようにウォーキングができなかったが、一日一万歩達成し、合計三十三万歩を超えたことができた。血圧も二十八日間測定。八月は酷暑のため体調の変化の有無が不安だが、十月の初秋に再挑戦したい。」とあります。素晴らしいですね。



宮代日枝神社前でパチリ

ある組合員の方から、一人ではなかなか続かないので、ウォーキングを立ち上げてほしいという声があり、平成二十五年六月にはじめました。

ある組合員の方から、一人ではなかなか続かないので、ウォーキングを立ち上げてほしいという声があり、平成二十五年六月にはじめました。

ある組合員の方から、一人ではなかなか続かないので、ウォーキングを立ち上げてほしいという声があり、平成二十五年六月にはじめました。

ある組合員の方から、一人ではなかなか続かないので、ウォーキングを立ち上げてほしいという声があり、平成二十五年六月にはじめました。

ある組合員の方から、一人ではなかなか続かないので、ウォーキングを立ち上げてほしいという声があり、平成二十五年六月にはじめました。

ある組合員の方から、一人ではなかなか続かないので、ウォーキングを立ち上げてほしいという声があり、平成二十五年六月にはじめました。

ある組合員の方から、一人ではなかなか続かないので、ウォーキングを立ち上げてほしいという声があり、平成二十五年六月にはじめました。

ある組合員の方から、一人ではなかなか続かないので、ウォーキングを立ち上げてほしいという声があり、平成二十五年六月にはじめました。

ある組合員の方から、一人ではなかなか続かないので、ウォーキングを立ち上げてほしいという声があり、平成二十五年六月にはじめました。

月一のウォーキングが楽しみ

東支部 斉藤美代子

毎月第一月曜の十時、宮代の日枝神社に集合し、コースは四季にあわせて決めます。当時は参加者は四名ほどで手作り弁当を持参でしたが、そのうち昼食は、美味しい店を見つけたら、そこで済ませました。十月頃には、参加者が七名ほどになり、行き先も鎌田、瀬上、伊達まで足を延ばすようになりました。

冬場も雪が少なかったこともあり、一月に鎌田方面の神社で、元朝参りを兼ね一年の安全を祈りました。桃の節は電車で桑折に行き、つるし

回を重ねるうちに、筋肉痛になる人は皆無になりました。自分のペースで歩き、おしゃべりしながら、景色や花を愛で、肌で感じる、そのような歩き方をします。七月は、ラベンダー園に行き、ラベンダーのアイスクリームを食べ、汗を静めました。地元であつても歩いたことがない道を歩くのは、子ども探検隊のような気分になりワクワクします。

この様なつきあいの輪の広がりで、東支部も元氣になつてきたように思います。

蓬莱支部健康まつり

蓬莱支部 飯盛マサ子

第二十三回蓬莱支部主催健康まつりが、去る七月三十日に六十名の参加で開催されました。

今までは、午前午後二時ころに開催していたので、この猛暑の中で参加者が来てくれるのだろうかと思ひ、心配していましたが、そこは二十三日も続けてきた成果にほっとしました。

健康チェックのスタッフは健康教室を卒業された運営委員会の方、乾物販売を長



講演は、いいの診療所長の松本純先生に「終末期の在宅医療と介護について」のお話をいただきました。先生が実践されている具体的な症例のお話に、参加者は熱心に聞き入っていました。

「今後、蓬莱支部が地域で

果たす役割として、『蓬莱に住んでよかった』と言えるようなみんなの繋がりを作っていかねばならない」という閉会のことばに、参加者の方々も共感していました。

班会継続のコツは

年間計画と気楽にやること

渡利支部
高谷班

高谷班の始まりは四十年前にさかのぼります。わたり病院開設の頃から地域の世話役として尽力された、現班長の河野としえさん(写真右端)のお父さんが班長さんでした。その班が今の形になったのは二十三年くらい前で、それ以来毎月一回定例の班会を継続しています。

班会を続けて良かったことは、「みんなと楽しくおしゃべりできること」「血圧、尿塩分、体組成の

チェックを毎回するの
で、減塩など日々の暮らし方を意識することが出来ること」だそうです。その効果もあって、平均年齢は八十才を超え治療中の病気のある人もいますが、みなさんとても元気です。班会を長く継続するコツは、①毎年の初めに一年分の班会の計画をつくること、②新年会・お花見・芋煮会忘年会なども入れて、肩肘はらずに気楽にやることのことでした。

日本高齢者大会に参加して

八月二十八・二十九日・東京 理事 西坂 稔

第一日目の前半は「戦争をする国になることの危うさ」について日本国際ボランティアセンター代表理事谷山博史氏の話。導入として、南スーダンの危機(PKOの部隊でさえ攻撃を受けている)、イラク戦争やアフガニスタン戦争が引き起こした紛争現場について話されました。さらに安倍政権の「参加できる戦争」、「人道援助自体のもつ侵略性」など紛争下で被害にあっている人達など悲痛にあえぐ実態を話されました。

後半は医療介護をめぐる情勢と運動の課題で全日本民医連事務局次長林泰則氏の話。安倍政権が推進する医療・介護制度改革の全体像「二つの一体改革」のもとでのねらいは何か?その三つの矢へ提供制度の改革<保険制度の改革>医療費(介護給付費)抑制のしくみづくり<はどんなものなのか?国民に自助、互助、共助を押し付け政府・自治体が果たすべき公助を縮小しようとし医療費負担や介護制度の変更など、混合診療(自由診療)の拡大とTPP・企業が参入する介護、「保険外」サービスなど詳しく話されました。

二日間で約一万人の参加者、数々の問題が提起され学び考えさせられる大会でしたが、高齢者が安心して暮らせる社会をつくる政治をつくるために皆さんとともにすすめていかなければと思いました。

無料

法律相談会

●日時

毎月第2木曜日 13:30~15:30

※日時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・11月

どうぞご参加ください

第16回さくらみず健康まつり

◆日時／10月16日(日)

◆場所／ふれあいクリニックさくらみず

保健活動交流集会

◆日時／11月25日(金)10:00~13:00

◆場所／パルセ飯坂第1会議室

お問合せ：福島医療生協組合員活動部
TEL.024-522-1236

松川資料の今昔

蓬萊支部 伊部 正之

★ふるさとの歴史探してみませんか★ 21

松川事件は、一九六三年九月十二日の第二次最高裁判決によって、被告全員の無罪が確定した。翌六四年一月、松川運動記念会(松対協)の全国代表者会議は、松川勝利の記念事業の一環として、記念碑(事件現場)と記念館(福島市内)の建設を承認した。

現場まで二キロほどの距離に立地している。この地理的条件に加えて、元被告や関係者の高齢化の進行などの諸事情も踏まえて、八四年夏から福島大学による本格的な資料収集事業が始まり、八八年十月には待望の「松川資料室」が開設された。

こうして、松川記念塔(松川の塔)は無罪確定判決一周年に除幕式を行った。これは公正裁判要求と被告救援を旨とする松川運動が、その基本的な役割を達成したことを象徴するものでもあった。

この松川資料室はたんに歴史の記録資料であるだけでなく、現代の諸問題を解決するためにも大いに役立つはずである。そのため、松川資料の規模(十萬点)、丹念な整備水準、見学・利用者への丁寧な対応などの実績は、各方面から高い評価を与えられ、今やユネスコ世界記憶遺産への登録を目指す運動が始まるに至っている。

さて、福島大学が、市内から郊外の松川町に総合移転を完了したのは一九八一年春である。ここは松川事件の

