

一人は万人のために、
万人は一人のために

生協の理念

わたり病院玄関に掲げてあります

ふくしま



医療生協

2017年10月号 第386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	福島市笹谷字塗谷地20-1



萬歳登山ハイキング(川西支部・やまぼうしの会)



自作の棒で棒体操(渡利支部ココ班)

みなさんのくらしが大変になっています！

貧困率(平均の半分以下の収入で暮らしている人の割合)が増え、1/6が貧困世帯になっています。高齢者世帯では1/5世帯とより深刻です。

国は入院ベットが多すぎるとして削減を推進している

ます。介護度が低い人のサービスが、介護保険から市や町のサービスに移されてきています。

福島の健康をめぐる状況も深刻です。心筋梗塞の死亡率は男女とも福島県がトップです。喫煙率一位、塩分摂取量二位などの生活習慣が影響していると考えられます。



毎月定期的に組合員訪問(中央支部)

生協強化月間 10~12月

安心して暮らせるまじゅくのために 医療生協の活動を 広げましょう

毎年十一月十二月は生協強化月間です。全国の生協が、組織を強め活動を広める期間です。各支部、地域で様々な魅力的な活動が行われています。みんなで楽しく健康や暮らしの安心につながる活動を広げていきましょう。あなたも、是非ご参加ください。

医療生協の組織と活動を広げることが必要です

くらしと健康の問題を解決していくためには、組合員をふやし・機関紙配布や班・サークルなどの結びつきを強めることを通して、暮らしの安心をつくり、地域まわると健康づくりをすすめる医療生協の活動を広げることが、今こそ求められています。

「分断」に負けない「協同」を

マスコミでも、世界各国で考え方の違いから様々な分断が起こり、争いに発展していることが毎日のように報

わたり病院をはじめとする各事業所も、皆さんのご意見と出資によって支えられています。更なるご協力をお願いいたします。

道されています。日本でも、弱い立場の方々にさらに叩く風潮が強まっています。私たちは「分断」に負けないように「協同」を進めましょう。互いに手をつなぎ、助け合い、健康で楽しく暮らしましょう。私たち福島医療生活協同組合はこれらの課題に添えていく組織です。みんなの力を合わせて、強化月間で更なる協同を広げましょう。

こんな活動をお勧めします。たとえば...

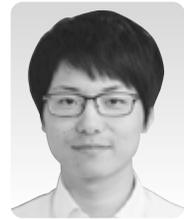
- あなたの地域の支部や班の活動に参加してみましょう。素敵な出会いがありますよ。お仲間と班を作ってみるのもよいと思います。
- ご近所だけでも、機関誌(今お読みのもので)配布を手伝っていただけませんか。年9回の発行です。運動不足解消によいのでは。
- 近所の方やお知り合いに、福島医療生協への加入を勧めましょう。組合員になって良かった事なども話してみてください。



- 「健康チャレンジ」に参加しましょう。食事や運動に関する30日間のチャレンジをシートに記入します。家族や友達と一緒にどうですか。
- ご協力いただけたら増資もお待ちしています。月々の銀行引落もできます。

お問い合わせは組合員活動部まで522-1236

オーラル・フレイル予防で健康寿命を延ばしましょう



健康運動指導士 関場 和史

みなさん、フレイルという言葉を知っていますか。フレイルとは、健康と要介護のちよと中間に存在する虚

弱の状態のことを指します。なお、フレイルには「身体」の虚弱だけではなく、「こころ(認知)」「社会性」の虚弱があります。これらは適切な努力や介入により、再び健全な状態に戻るとされています。今回はこの三つの中で「身体」の虚弱にあたる「オーラル・フレイル」についてお話しします。

「オーラル・フレイルってなに？」

オーラル・フレイルとは、高齢になって口腔の筋肉や活力が衰え、歯や口の機能が虚弱になることです。単に歯や口の機能が低下するだけではありません。歯や口の機能低下は筋肉減少、さらには生活機能障害へと陥ってしまいます。

始まりは、滑舌の悪化、食べこぼし、わずかなむせ、か

めない食品が増える、口の乾燥などのささいな症状です。また、滑舌が悪化することで人との交流を避けるようになったり、家に閉じこもりがちになり、生きがいを失ったりします。つまり「歯を含むお口の機能」が衰えないように、早めに気づき適切な予防をすることが重要となり、その結果健康寿命を延ばすことにつながります。

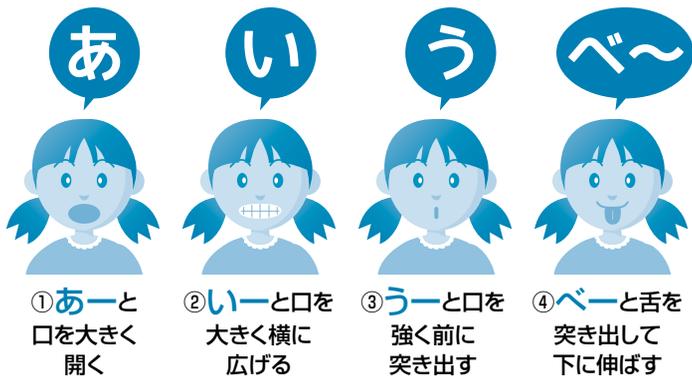
「あいうべ体操でカラダいきいき」

あいうべ体操は、口の周りや舌の筋肉を鍛え、口呼吸を鼻呼吸に改善していく体操です。特に口がいつも開いている人、疲れやすく

だるさを感じている人などにおすす

め、他にも免疫力アップ、小顔効果、インフルエンザにかかりにくくなるなど様々な効果があるとされています。体操は、図1の動作の繰り返しです。

図1



※図1の①～④を1セットとして、1日30セットを目標に行いましょう。

「八十歳になっても二十本以上自分の歯を」

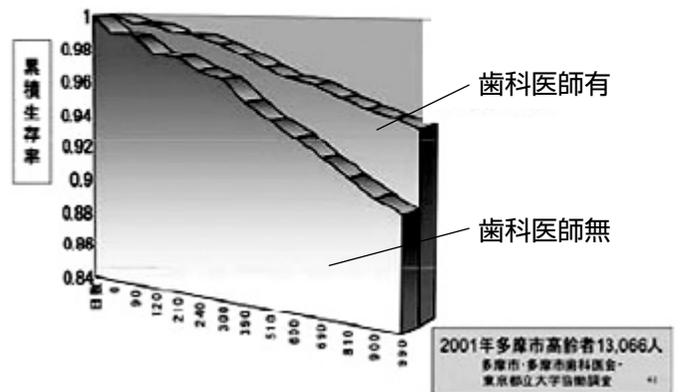
「8020運動」は、八十歳で二十本以上の歯を保ち、何でもかんで食べられることを目指しています。この運動が広まり、現在わが国の8020達成者は四〇%を超えています。ちなみに八十歳で自分の歯が〇本の人は、一ヶ月の医

療費が十一万四千八百三円程高く、歯がたくさん残っている人ほど医療費がかからず、病気になるにくいといわれています。したがって、定期的に歯・口の健康状態を歯医者さんに診てもらい、健康状態を保つことが重要であり、健康長寿への近道なのです。なお、かかりつけの歯医者さんがある人、定期的に買い物に行く人は生存率にも影響を及ぼすと研究でも証明されています(図2参照)。きょういく(今日、行くところがある)、きょうよう(今日、用事がある)がある人ほど健康寿命が長くなる傾向があるといわれています。

フレイル予防で、要介護状態にならないようにし、健康寿命を延ばしましょう。

図2

かかりつけ歯科医師の有無と累積生存率との関連



新しいマンモグラフィ

診療放射線技師 及川拓哉

この度、わたり病院放射線科にGEヘルスケア社製、マンモグラフィ撮影装置が導入されました。

この撮影装置の最大の特徴は、以前の撮影装置と比べ被曝線量が最大四〇%低減されていることです。被ばく低減を実現しているながらも、以前より画質が向上しています。

また、以前の撮影装置では、撮影時に「脇の下が角にあたって痛い」とたびたび言われていましたが、導入した撮影装置では、角がなく丸みをおびている為、痛みの低減効果が期待できます。導入して間もないですが、受診者から「去年より痛みが少ない」という声もいただいています。

撮影の際にはフィルム交換が不要で、撮影した画像



乳がんは早期発見、早期治療で完治できる病気です。この新しい撮影装置とモニター診断で、乳がん発見率の向上に努めていきたいと思えます。

が瞬時にモニターに映し出され、画像の確認がその場で出来るようになり、検査時間の短縮が可能となりました。

また、フィルムプリントを行わなくなり、医師がモニターで診断し、拡大や濃度変化が容易に行われるため、診断能力の向上が期待できます。

撮影室内の照明は間接照明にし、空気清浄器の配置、BGMを流し、撮影中に少しでもリラックスできる空間を作りました。

あなたの健診結果に『黄色信号』が点いていませんか？



健診課 保健師 菅原かおる

福島市の市民健診も残すところ一ヶ月弱となり、今年も多くの方に、特定健診やがん検診を受けていただいております。すでに結果表がお手元に届いた方は、結果はいかがだったでしょうか。健診結果は、一年間の健康づくりの評価ともなるものです。心配な項目はなかったでしょうか。

総合評価で「異常なし」だった方は、ひとまず安心ですね。今後も定期的に健診を受けましょう。「経過観察」だった方は、今すぐ検査や治療が必要な状態ではありませんが、昨年や一昨年と比べ数値や評価が悪化していないか、よく見てみましょう。油断は禁物です。

も、治療が早めに始められれば、がんの進行が抑えられ予後も良いことが多いです。がんは早期発見・早期治療がかせませぬ。早期対応が治療期間や費用負担にも大きく影響します。

「治療継続」の方も、中断しないよう通院や服薬を続け、治療していない項目で「精密検査」の指示があればお早めに検査をお受けください。尚、精密検査は予約が必要となることが多いので、詳しくは医療機関へお問い合わせ下さい。当日は健康保険証やお薬手帳、健診結果表をお持ち下さい。費用は健康保険適用となります。

「精密検査」や「要治療」だった方は、詳しい検査を受けになりましたか？「病気がみつかる」と怖い「具合が悪くない」など、受診を躊躇したり自己判断で先延ばししていませんか？

また、血圧やコレステロール、血糖値などが高い状態が続くと、動脈硬化が進行しているかもしれない。腹囲や体重が基準値より大きいと、内臓脂肪の過剰な蓄積も考えられ、メタボリックシンドロームも心配されます。さらに悪化すると、心臓病や脳卒

中、糖尿病などのリスクも高まります。早めの対応が重症化を防ぎます。

健診はご自身の健康を振り返る年一回の良い機会です。必要な精密検査も受けて、有効に活用しましょう。そして、毎日の生活習慣を見直してみることも心がけましょう。

「経過観察」だった方は、今

ない平和な世界にしなければならぬ」と話し合われました。特に日本の政府を変えなければならぬということにも賛同しました。

「治療継続」の方も、中断しないよう通院や服薬を続け、治療していない項目で「精密検査」の指示があればお早めに検査をお受けください。

尚、精密検査は予約が必要となることが多いので、詳しくは医療機関へお問い合わせ下さい。

「原水爆禁止二〇一七年世界大会・長崎」参加報告

中央支部 春山哲郎

初めての参加でしたが、七月七日(私の傘寿の誕生日)に「核兵器禁止条約」が国連

の百九十三ヶ国中、百二十三ヶ国で採択された年に開かれた意義ある「世界大会」でした。

開会総会六千人、閉会総会七千人もの参加者でした。

総会や分科会「核兵器と原発」でも「条約を締結し、核兵器廃絶に向けて、少数派になった核保有国、核の傘に依存する国を無くし、戦争の

も、治療が早めに始められれば、がんの進行が抑えられ予後も良いことが多いです。がんは早期発見・早期治療がかせませぬ。早期対応が治療期間や費用負担にも大きく影響します。

また、血圧やコレステロール、血糖値などが高い状態が続くと、動脈硬化が進行しているかもしれない。腹囲や体重が基準値より大きいと、内臓脂肪の過剰な蓄積も考えられ、メタボリックシンドロームも心配されます。さらに悪化すると、心臓病や脳卒

中、糖尿病などのリスクも高まります。早めの対応が重症化を防ぎます。

一番左が春山さん



大会決議「長崎からの呼びかけ」が採択され、文中に「ノーモアヒロシマ、ノーモアナガサキ、ノーモアヒバクシャ」とありましたが、「ノー

大会決議「長崎からの呼びかけ」が採択され、文中に「ノーモアヒロシマ、ノーモアナガサキ、ノーモアヒバクシャ」とありましたが、「ノー

次世代に伝える責務を感じ、貴重な体験を生かした日々を過ごしたいと思っています。このような機会をいただいたことに感謝いたします。有難うございました。



春山さんのスケッチ 「長崎眼鏡橋」

育成会でキッズチャレンジ



大笹生笹谷支部 阿部 恵子

ン」が描いてあり、頑張るんだゾーと応援しているので、楽しみながら、ゴールまで続けられます。

健康チャレンジがはじまっています。今年「キッズチャレンジ」もはじまりました。六月から十二月にわたり、コースの中から選んで、出来た日には〇をつけて続けます。毎日、健康に過ごす第歩になります。キッズチャレンジには、「ゾウ」や「キリ

大笹生笹谷支部では、子ども会育成会が家族とともに参加しております。家族と励まし合って、また健康について話し合う良いチャンスになると思います。家族の方からの一言を書く欄もあり、楽しみながら目標に向かうことができます。参加賞ももらえますよ。

県北高齢期運動連絡会 自治体要請行動

八月二十五日に県北高



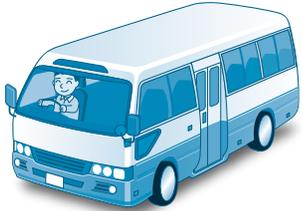
年齢運動連絡会で県北の各自自治体を訪問し、医療と福祉に関する要請行動を行いました。「国保の県単位化」「地域医療構想による入院ベッド減」や「介護施設の利用状況や職員の処遇改善」「地域包括ケアシステムの進捗状況」などへの意見が出されました。医療・福祉のネットワークづくりを協力しながら進めることも話し合いました。「組合員さんたちは各地域で頑張っている」と話すと、

「(医療生協の活動は)わかっています。うちの母も班会に参加しています。いつも楽しみにしていますよ」という自治体担当者の方もいらっしゃいました。(組合員活動部 松崎)

患者送迎バスのお知らせ

福島市・川俣町の患者送迎バスを運行しています。送迎のご希望や日時、コース等の詳細については、福島医療生協本部総務課までお問い合わせください。

TEL. 522-1236



近所を大事に 楽しく班会

松川支部
西郷班

三年前に地域の老人会で呼びかけて始まった西郷班。体操をしたり、病气や医者にかかっている話をしたり、毎月楽しく続けています。班会の良い所を尋ねると、「話の内容が参考になるんだよ」「そうそう、テレビや新聞でも健康のこと見聞きするけど、面と向かって聞いて、その後みんな話すと余計わかるんだ」「そう

そう、健康以外のこともおしゃべりするのが楽しいね」とのこと。
今後やりたいことはと尋ねると、「健康の話もいけど、身の回りの出来事や自分の思っていることをお互い話すのが大事。毎回やった方がいいと思うんだ」「脳の活性化にもなるよ」「そう、種をいつまいたほうがいいとか。そういう話も大事だ」「隣近所の関係を大事にしていくのも必要だよ、こんな時代だからなおさらだ」「そういえば俺の前近所で頼まれてこんなでつかいスズメバチの巣退治してきたんだ」「どこで？」「(ことごと)」「んーと、あそこの家の…」と、話は尽きません。

アルバイト運転手募集

外来の患者さん、デイサービスの利用者さんの送迎等



ご応募・お問い合わせは

福島医療生活協同組合 総務課 野地
TEL. 024-522-1236まで、ご連絡ください!

無料法律相談会

- 日時 毎月第2木曜日 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

どうぞご参加ください

第17回さくらみず健康まつり

- ◆日時/10月15日(日) 10:00~
- ◆場所/ふれあいクリニックさくらみず

WHO健康ウォーク

- ◆日時/10月28日(土) 9:00~12:00
- ◆場所/あづま総合運動公園 (大駐車場集合)

保健活動交流集会

- ◆日時/12月8日(金) 9:30~12:30
- ◆場所/とうほうみんなの文化センター

●お問合せ
福島医療生協組合員活動部
TEL.024-522-1236



あらためて原発を考える 3生協合同映画会を行います

- 上映日時
11月11日(土)~17日(金)『日本と再生』 光と風のギガワット作戦
11月18日(土)~24日(金)『チャルカ』 未来を紡ぐ糸車
土~火曜日は14時から 水~金曜日は19時から上映
- 上映場所/フォーラム福島
- 前売券/1,000円
お近くの支部運営委員が病院・診療所窓口、福島医療生協組合員活動部 024-522-1236
- 映画紹介
日本と再生:河合弘之監督の第3作。自然エネルギーの可能性と世界の流れを紹介。原発にたよらない未来をしめす。
チャルカ:島田恵監督。核のゴミをめぐる日本と世界の問題を紹介。新しいエネルギーや生き方を問いかける。

昨年の「日本と原発 四年後」(河合弘之監督)に続いて、今年もコープふくしま・きりり健康生協と一緒に映画会を行います。あの事故から六年

半を経過し、あらためて原発の問題点やエネルギーの未来を考える機会にすることが目的です。お誘い合わせでご観賞ください。

歌謡界を背負った二人の歌碑

★ふるさとの歴史★ 30

蓬萊支部 菅野家弘

信天山第一展望台の近くに「五ツ石」がある。五匹の犬が飼主の死を悲しんで石になったという。この石にはめ込まれた歌碑が『暁に祈る』

詩は野村俊夫、曲は古関裕而、共に何千曲という歌を作った歌謡界の巨人である。二人は福島市出身で、家も近い幼友達だったという。軍歌調の『暁に祈る』(一九四〇年)は、同名映画の主題歌で、この二人のコンビでは最大のヒット曲だった。しかし、

平和憲法のもとでの現代に(歌碑は一九七三年にできた)戦時歌謡よりふさわしい歌はなかったのか。『東京だヨおっ母さん』野村俊夫物語(斎藤



秀隆著)を読み、教わるが多かった。戦争遂行のために非協力的な歌は検閲で却下され、生活のために書き出したという事。しかしその歌も、兵の心に寄り添ったもので、悲壮感のある厭戦歌という見方も紹介されていた。「あゝ、傷ついたこの馬と 飲まず食わずの日も三日 捧げた生命 これまでと 月の光で走り書き」(『暁に祈る』三番)

でも、この二人が初めて出したレコード『福島行進曲』(一九二九年)や『福島音頭』など、望郷の念も追及したという野村俊夫氏の歌碑としてふさわしかったのかなと思ってしまう。