

ありがとうを
未来へ
50周年
福島医療生活協同組合

50周年のロゴが
決まりました

ふくしま



医療生協

2019年6月号 第401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
医療生協わたり病院 TEL 024-521-2056 〒960-8141
生協いいの診療所 TEL 024-562-4120 〒960-1301
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

福島市渡利字中江町66番地
福島市渡利字中江町34番地
福島市飯野町字後川27-2
福島市笹谷字釜谷地20-1

霊山支部
石橋班



今年3月1日にできたばかりの班です。
乳癌チェックや骨密度測定、尿チェックなど、楽しく健康づくりをしています。

2018年12月から班会を始めました。
毎月1回集まって、活動しています。
班長 安斎タミ子



松川支部
浅川班

自分たちで楽しく血圧測定

第53回 通常総代会のお知らせ

日時／6月22日(土) 9:30～15:30
会場／コラッセふくしま 多目的ホール

福島医療生協では、二十三支部で計百四十六班が、様々な班活動を楽しんでいます。健康チェック、病気の予防について、脳トレやバスハイクなど様々です。これからの時期は健診についての班会も多く企画されています。

班会は楽しい活動をしながらか、くらしの困りごとを助け合い、地域のつながり・居場所づくりを進める取り組みです。だれもが住みやすい地域づくりを進めるには大事な活動です。合言葉は「おたがいさま」。地域でのつながりをたくさんつくり、助け合いの活動と健康づくりの



飯野支部
田中裏端班

…福島医療生協の班活動

「おたがいさま」を
合言葉に助け合い

写真で振り返る 福島医療生協の50年

④

新診療所
建設事務局・
初代事務局長
佐藤 克行

クリニックさくらみず建設運動について

一九九九年の第三十三回総代会で、福島市北西部に、新しい診療所を建設することが決まりました。当生協の医療施設が福島市南部に片寄っており、広く組合員の医療要求に応えることが目的でした。また、一九九八年に老人保健施設はなひらのオープンしており、これと連携した医療拠点が求められていたことも要因でした。



新診療所起工式(coop笹谷店協働の家)

翌年五月のオープンまで、毎月一回土曜と日曜に「フィードバック」を行いました。診療所建設を知らせつつ、要求の把握や加入のおすすめのために、組合員と職員がペアを組んで訪問しました。地元はもちろん伊達郡や二本松を含む支部から組合員が参加。職員もマイクロスバスで集合し、合わせて百人を超えたこともありました。

こうした運動は、オープン後も、支部代表と所長・看護長事務長で構成するさくらみず運営委員会にいかされ、医療活動と組合活動の前進に結びつきました。この仕組みは、現在のブロック制につながっています。

六月から福島市の 市民健診が始まります



今年も六月～十月の期間、福島市の健診が行われます。五月末に受診券が送付されていますのでご確認ください。特に昨年受診されていない方は、必ず受診していただくようお願いいたします。ご自分が受診することができる健診は、受診券に記入されています。ご確認ください。詳細は市政だよりを参照してください。

●わたり病院健診センター
522-3446

●生協いいの診療所
562-4120

●ふれあいクリニックさくらみず
559-2664

※社会保険の方の特定健診については医療保険者にお問い合わせください。市の受診券が発行されていない方、紛失された方は福島市健康推進課525-7670に再発行をご依頼ください。詳細は市政だよりを参照してください。

心臓血管撮影装置 更新のお知らせ



わたり病院副院長
内科循環器科
渡部 朋幸

このたび当院の心臓血管撮影装置が更新されました。

前機種は独シーメンス社製の装置は大きな故障もなく十五年間使用を続けてきましたが、装置の老朽化と交換部品が用意されない恐れなども生じてきたため更新することになりました。導入したのは本邦の老舗メーカーの島津製作所の装置です。

十五年間の機器の進歩は著しく、なによりも画質の向上と、医療被曝の軽減



工事中の写真です。フラットパネルというタイプの最新型の画像撮像装置になりました。



人形を用いたシミュレーション風景。

が期待される装置となっています。また、装置の更新に伴い、カテーテル検査室でも電子カルテや他の画像検査が見られるようにコンピュータネットワークを改築し、併せて診療力の向上が期待されることです。

心臓カテーテル検査は、毎週火曜日と木曜日に行っています。狭心症や心臓の動脈硬化が疑われる場合、心不全の原因検索、心臓弁膜症で手術が必要な場合などに検査が必要になります。また、狭心症や心筋梗塞に対するバルーンやステントを用いた治療も引き続き行っていますが、ペースメーカーを入れる手術が必要になります。

約一か月、検査や手術を中断していたため、なかなか予約が取れない状況が続いています。組合員の皆様には引き続きご迷惑をおかけいたしますが、新しくなった撮影装置で快適で安全な検査や治療が受けられるようになります。また、引き続きわたり病院の循環器科をよろしくお願いいたします。



検査中に術者が見るモニターです。4面構成から6面構成になり、電子カルテやCTやエコーなど他の画像も参照できます。

第3回

フットケアのお話

～跗趾(タコ)・鶏眼(ウオノメ)について～

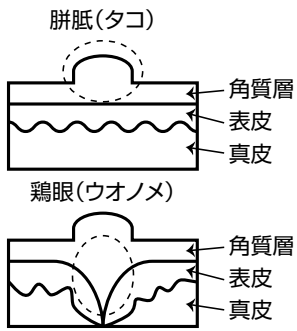


わたり病院理学療法士 佐藤 努

跗趾(タコ)や鶏眼(ウオノメ)は、耳にすることが比較的に多い「足の病気」です。これらが引き起こる要因とフットケアについてお話をしたいと思います。

跗趾と鶏眼の違い

跗趾(タコ)と鶏眼(ウオノメ)の大きな違いは、できる場所の違い。皮膚の深さの違い、表面の角質層にできるのが「跗趾(タコ)」で、深い真皮層まで達しているものを「鶏眼(ウオノメ)」と言います。



跗趾と鶏眼が引き起こる要因

足裏(足底)の特定部位に圧迫、摩擦が幾度となく繰り返されることによって発生します。図に示した通り、
①不適正な靴 靴の長さ・幅・形状が要因となります。

靴の選び方に関しては、第一回のフットケアの話(395号)を参考にしてください。
②低栄養状態 皮膚の色(赤みがない)や乾燥している場合、浮腫(むくみ)を認める状態の皮膚に注意が必要です。

③歩行異常 例えば、扁平足や外反母趾の方は、ある一定の場所に荷重された状態で、常に歩くことになります。このように、歩き方に問題があつて引き起こる場合も多くあります。

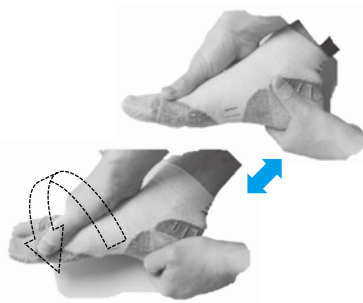
④足部構造 前回の「扁平足・外反母趾」でも説明しましたが、距骨下関節の過剰回旋(踵が外側に倒れていること)も高い要因です。引き起こる部位としては、親指内側、人差し指と中指、小指の三つがあると言われています。

フットケアについて

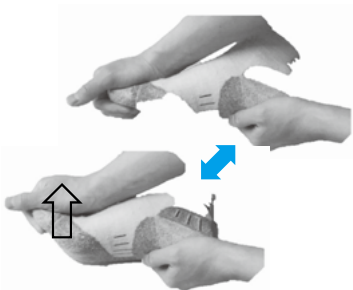
「足浴」や「やすり」などで、皮膚の状態を改善することが一般的なフットケアとされており、今回は、要因のひとつでもある「足部構造」を変化させることを目的としたトレーニング方法をお教えいたします。「雑巾しぼり運動」と「指伸ばし運動」の二つの運動を行って下

さい。

1. 雑巾しぼり運動 図(右足の場合)のように、踵(かかと)と前足部(前足の部分)をそれぞれ包み込み、軽く捻じるように五回程度動かしてください。



2. 指伸ばし運動 図(右足の場合)のように、踵と指先を全体で包んで持ち、指先の方だけをゆっくりと軽く伸ばすように五回程度行ってください。



※運動中や運動後に痛みがでた場合には、運動を中止してください。

新しいマイクロバス どうぞご利用ください

組合員のみなさんからの出資金を元手に購入した新しいマイクロバスが大活躍中です。

四月七日(日)、新車の試乗会を兼ねて秋保温泉に行ってきました。天気も良いし楽しい一日でした。

「高齢になって自動車を運

転しなくなった」「あまり外出しなくなった」などという声もよく聞かれます。組合員の活動交流のためのマイクロバスです。どんどん活用してください。費用など詳細は組合員活動部(024-522-1236)まで。



シリーズ消費税③ 消費税10%への増税は中止を

消費税10%中止は可能

消費税をなくす福島県の会事務局長 服部 雅

安倍政権のもとで貧困と格差が広がっています。家計消費はこの六年間で二十五万円も落ち込み、実質賃金は二〇一四年消費税増税前に比べ十九万円以上減少しています。このもとで政府の調査でさえ「生活が苦しい」との回答は五六%にのぼり、私たち消費税をなくす会の調査では「生活が苦しくなった」が八三・五%になっています。ある会員は「消費税は生きていることをむしろいっている、これを一生払うのか。福島を真に復興するには消費税をなくさなければなりません。」と話しています。

一〇%増税が今年十月に迫る中、「増税は決まったこと」と思っている人が一定数いますが、政府の景気対策、目新しい軽減措置のごまかしの宣伝によるものです。

しかしこの間の国民の運動と世論で、自民党萩生田光一幹事長代行の消費税一〇%増税見送りに言及するなど政権与党に動揺が走っています。二〇一五年と二〇一七年の二回、署名を一千万人以上集めて、安倍政権による一〇%増税をくい止めて

きました。

増税しなくとも財源はあります。株で大儲けしている富裕層に税率を現在の二〇%から三〇%に、大企業の法人税実質税負担を中小企業並の一八%にすれば合計五・二兆円生まれます。一機百十億円の戦闘機の爆買など軍事費を削ればもっと財源はあります。

税金は、政治そのものです。七月の参院選で増税中止の野党勢力を伸ばせば増税はとめることが出来ます。マレーシアでは野党が勝利して消費税六%が〇%になったことが何よりの証明です。



ももりん体操 一年六カ月余を振り返り

渡利末広会 佐藤敏夫

扇田・中江町いきいきももりん体操が一年六か月余を経過するにあたり、一筆したためます。

平成二十九年の夏、渡利末広会斎藤会長のもとに渡利包括所長の紺野さんより、福島医療生協の多目的室が使えるので、市の長寿福祉課に申請してみてはとの提案

がありました。このことにより、「扇田・中江町ももりん体操クラブ」が結成されました。運営から会場準備まで医療生協の方々のご配慮により始めることが出来ました。

毎週金曜日午前十時より、体操と談笑しながらのお茶のみを一時間ほど行ってお

ります。体操は福島市で作成した「健康寿命をのばす」椅子を使って下半身強化を目的としたお年寄り向けの体操です。

現在私ども町会より参加した人達は十四人、医療生協渡利支部と他の町会のみなさんを合わせると六十名以上の方が参加しています。毎週都合の良い日に集まり、楽しく運動しています。新しく参加してくださる方大歓迎です。お待ちしております。

相馬、浪江町、 富岡町などを見学

五十周年健康祭り社会問題小委員会の展示テーマである、「再生可能エネ

ルギーへの転換の必要性」を知ろうと、原発被災地の現状を見る見学会を実施しました。「野馬土」という団体のガイドで、相馬市から一部帰還制限の続く浪江町、富岡町の廃炉資料館などを見学しました。

沿岸部はどこも新たに高い防波堤が築かれ震災当時の様子は無くなっていますが、当時のままの請戸小学校や帰還制限が続く地域は今もバリケードが張られ荒れ放題の家々を見て、復興には程遠いことを実感しました。

(佐々木幹雄)

大人の 風疹抗体検査・ 予防接種について



赤ちゃんの先天性風疹症候群を予防するために、各自治体で成人の風疹抗体検査・予防接種をすすめています。福島市、伊達市、飯舘村などではわたり病院、いいの診療所、ふれあいクリニックくらみずが登録医療機関になっています。各自治体の広報誌、ホームページなどで確かめていただき、対象となる方は、ご予約の上受診してください。

班の良き、 改めて感じた私の体験

タもみじ班 班長 高橋 美恵子

今年の初め深夜一時頃、自宅で倒れ、救急車で病院に運ばれました。倒れた時は意識がありましたが、夜遅くに救急車を呼ぶとご近所迷惑ではないかと躊躇しているうちに意識を失ってしまいました。

班の仲間たち

意識を回復した時は、病院の中でした。私の家の電気がずっとついたままだったのでおかしいと気付いた近所の方が、倒れている私を見つけて、救急車と警察を呼んでくれて助かったのです。

今では、救急車が必要な時には我慢せずに呼ぶことができていますが、倒れてからは、自転車は乗れませんし、食事もある程度に作ることが出来ません。それでも、私が今、自宅で生活が出来るのは、タもみじ班の仲間が支えて下さっているからです。

自宅に戻ると、班の仲間たちが、すぐに家に来てくれて、優しい言葉をかけてくれました。食事を以前のように作れないことを知る



と、食事を交代で届けてくれたり、買い物や通院の送り迎えをしてくれています。「一人じゃ大変だから、しばらく私の家に来てもいいんだよ」と声をかけてくれる方もいました。困ったことがあると、すぐ仲間たちが助けてくれました。本当に嬉しくて涙がでるくらい感謝しています。

私は、班長として、仲間（班員）の家で介護が必要な状況になった時はお手伝いをしたり、困ったことが起きたときは相談にのってきました。それは、私がしたことと他の仲間に戻してくれたらうれしいと思っています。それが、今回、図らずも私が倒れてしまい、感謝しきれないほど助けていただくことになつてしまったのです。

これからも一緒に班活動

班会は、いろんな考えや思いを持った人が参加する場所です。班でやりたいことをみんなで考え、決め、健康を守るために活動するところです。班員は昔と比べると年齢が高くなり、班員が知りたいことや、やりたいことが変わってきています。それはとても良いことです。今必要なことや、これから必要なことを、一緒に笑って勉強し、活動していきたいと思っています。

ありがとうございます
未来へ
50周年
福島医療生活協同組合

いきいき健康まつり

2019年9月8日(日) 午前10時～午後3時



MANAMI

体育館



ave

音楽ライブ・お笑いライブ



健康子エツク
ウォーキング講座も開催!



フードトラック村
俺の窯 味工房



マルシェ
手作り品バザー
みそすくい(内池醸造)

子ども
体験コーナー



お楽しみ
抽選会

★ふるさとの歴史探してみませんか★ 45
ブナの木は残った

蓬萊支部 菅野 家弘

観光コース以外の所にも、霊山は魅力を持っています。今回は、人知れずそびえ立つブナの木の話。

ナ一族郎党を従えて…。探すのに手間取ったが見つけた！

ここへのルートは(と言っても道はない)裏の相馬市玉野字副霊山から登る。霊山寺坊跡が散在する林の中を進み、尾根の火防線(野焼きの火による類焼を防ぐため、高さ1〜2mの土壁)を伊達側に越した所からすぐである。

近寄って、一年ぶりにその肌に触れる。山ガールの人たちに木を抱いてもらったら、もう一人分足りない。測ると3m70cmの胴回りだった。

霊山奥山から峰を超えた玉野までの原野は、伊達郡の村々にとっては、生業のもと(草は肥料・飼料、木は燃料、他に山菜など)である。だから入会地をめぐって村同士の争いも繰り返された。霊山には平安時代に大きな寺が建てられ、それが南北朝時代は城に変化する。このブナの木は何歳くらいだろうか。人間の悲しみや喜びを見つめてきた。そして「ブナの木は残った」。(初めての人は案内が必要)

霊山奥山から峰を超えた玉野までの原野は、伊達郡の村々にとっては、生業のもと(草は肥料・飼料、木は燃料、他に山菜など)である。だから入会地をめぐって村同士の争いも繰り返された。霊山には平安時代に大きな寺が建てられ、それが南北朝時代は城に変化する。このブナの木は何歳くらいだろうか。人間の悲しみや喜びを見つめてきた。そして「ブナの木は残った」。(初めての人は案内が必要)



霊山奥山から峰を超えた玉野までの原野は、伊達郡の村々にとっては、生業のもと(草は肥料・飼料、木は燃料、他に山菜など)である。だから入会地をめぐって村同士の争いも繰り返された。霊山には平安時代に大きな寺が建てられ、それが南北朝時代は城に変化する。このブナの木は何歳くらいだろうか。人間の悲しみや喜びを見つめてきた。そして「ブナの木は残った」。(初めての人は案内が必要)

無料 法律相談会

- 日時 毎月第2木曜日 13:30～15:30
※日にち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

わたり元気まつり

- ◆日時 6月8日(土)
- ◆場所 渡利花見山駐車場

第53回通常総代会

- ◆日時 6月22日(土) 9:30～15:30
- ◆場所 コラッセふくしま 多目的ホール

国民平和行進

- ◆日時 6月24日(月)
- ◆場所 わたり病院スタート～二本松へ

組合員のみなさんからの記事を募集しております。
ご意見ご感想、身の回りのことなどをお寄せ下さい。
素敵な作品なども大歓迎です。

- お問合せ
福島医療生協組合員活動部
Tel. 024-522-1236