



フレイル予防と まちづくりで元気に長生き

〜フレイル予防で健康寿命をのばしましょう〜

フレイルとは

加齢により筋力や認知機能や社会とのつながりなどが低下し、心身の活力が低下した状態をフレイルと言います。介護が必要な状態の一手手前の状態とも言えます。

原因

フレイルの語源は、海外の老年医学の分野で使用されている「Frailty (フレイルティ)」の日本語訳で「虚弱」や「老衰」を意味します。フレイルは治療や予防を行うことによって健康な状態に戻ることができるという意味も含まれています。

チェック

- ① 身体的な原因
加齢による筋量の減少・食欲不振・低栄養・嚥下機能の低下・活動量の低下など運動機能が低下して起こる身体的原因
- ② 精神的な原因
うつや物忘れ、軽度の認知障害、認知症など記憶力や判断力の低下により起こる精神的な原因
- ③ 社会的な原因
周囲のサポートがない孤立した状態や、外出の頻度の減少、閉じこもりなど外部との交流が減少することにより起こる社会的な原因。

予防

- ① 栄養：バランスのよい食事、みんなで楽しい食事、よく噛んでしっかり食べること。
- ② 運動：日常的な運動習慣、10分多く体を動かすこと。
- ③ 社会参加：趣味やボランティア、就労など自分に合った方法で社会参加をすること。

班会に参加してフレイル予防

医療生協では「フレイル」の考え方が提唱されるずっと前から健康づくり活動に取り組んできました。班会ではお茶会や食事会、健康チェックや筋力維持のためのセラバンド体操など楽しい取り組みを行っています。健康寿命をのばすためにも班会に参加してフレイル予防に取り組ましましょう。



楽しいカラオケ班会誕生

佐野支部

地域まるごと健康づくり

みなみのわ



おしゃべりをしながらの健康チェックでしたが、「みんなで集まってカラオケをする班があったらもっと楽しいね」となり、昨年の5月に「カラオケ班」が誕生しました。月に1回みんなでお茶とお菓子を持ち寄り、カラオケ店に集まって楽しんでいきます。また、班会の始まりは、ウォーミングアップとして水森かおるの「かおり音頭」をみんなで合唱することが定番です。ただ、最近では人数も増えてきてなかなか順番が回ってこないという嬉しい悩みにも頭をかかえています。集まってカラオケを楽しむだけでなく「風邪ひいてない?」「調子はどう?」とお互いの体調や近況報告もしながら交流も楽しんでいます。お腹から声を出して楽しく歌う。そして交流もできる楽しい班会です。

はまゆうだより

薬局コラム

薬の飲み忘れや飲み間違いはありませんか？
～認知症の方の薬の飲み方の工夫～

認知症の患者さんは、認知機能の低下や見当識障害（時間や人がわからなくなる）が原因で飲み忘れや飲み間違い、飲み過ぎ、服薬拒否を起こすことがあります。

きちんと薬を飲んでもらうには、認知症の特徴を理解したうえで患者さんに合った服薬方法を工夫する必要があります。

薬を正しく飲んでもらうための工夫

- ①服薬数、種類の整理
- ②服用法の簡便化（服用時点の整理）
- ③一包化（服用時点ごとに1回分の薬をパックする。複数の医療機関の薬をまとめる。日付を付けることも可能）
- ④剤形の変更（錠剤、カプセルから粉薬、シロップ、貼り薬など）
- ⑤介護者が管理しやすい服用法
- ⑥お薬カレンダーや薬のケースの活用があります

患者さんの生活スタイルに合わせて服薬方法を変えることで薬を服用できるようになり、症状の緩和にもつながります。

多くの薬を服用している場合、飲めずに残している薬を必要最低限の種類に減らし整理することで服薬しやすくなり、副作用や相互作用を防ぐことができます。

このような工夫が必要な場合はぜひ薬剤師にご相談ください。患者さんに合った服薬方法をご提案します。

（記事提供：はまゆう薬局）

2018年1月 理事会報告

1. やりきろう月間の取り組み方針について話し合いました。

昨年12月末時点で加入384件・出資金額は2012万円です。年間目標に対して60%台の到達にとどまったため、2月・3月に「さいごまでやりきろう月間」を各支部・事業所で取り組みます。

2. 所在不明組合員の「みなし自由脱退」の手続きを確認しました。

2015年12月までに「所在不明」となった組合員さんを定款に基づいて脱退の手続きを行います。

3. 3000万署名「安倍9条改憲NO! 憲法を生かす全国統一署名」の取り組み方針について話し合われました。

全国で取り組んでいる3000万署名「安倍9条改憲NO! 憲法を生かす全国統一署名」の取り組み方針について話し合い、5月3日の憲法記念日までに10000筆の目標としました。

達成するために地域・支部では憲法学習を行いながら目標を持って署名に取り組みます。

4. 2017年12月度の患者利用者状況が報告されました。

外来患者：4,855人、訪問看護：127人
訪問ヘルパー：110人、デイサービス：152人
ショートステイ：62人、ケアプラン：301人

5. 2017年12月度の経営状況が報告されました。

12月度経常利益：335万円
累計経常利益：787万円

6. 017年12月度の組織活動統計が報告されました。

12月は仲間ふやし25人、出資金増資額126万3千円でした。4月からの累計では、仲間ふやし384人、出資金増資額2012万円です。

2018年1月末現在

組合員数：15,708人／出資金額：425,297,000円



塩と上手におつきあい
すこしお
はじめませんか？

すこしお

レシピのご紹介

青ねぎとたけのこの和風パスタ

ねぎの香りとたけのこの食感が美味しい



炒めた具材に茹で汁を足し旨味を出します。固めに茹でた麺を入れ、だしを吸った麺は塩を足さずとも旨味があり減塩効果になります。

〈材料〉 2人分

- ・スパゲティー …160g
- ・豚ひき肉 …60g
- ・にんにく（みじん切り）…1片
- ・オリーブオイル…大さじ2
- (A)
- ・たけのこ…小1 / 2個
- ・青ねぎ…30g
- ・人参…30g
- ・酒…大さじ2
- ・しょうゆ…小さじ2 (12g)
- ・無塩バター…10g
- ・塩こしょう…少々

〈作り方〉

- ①たけのこはいちょう切り、穂先はくし形切りにする。人参は短冊切り、青ねぎは長さ3cmほどに切る。

- ②パスタ（スパゲティー）は表示より1分半短く茹でる。塩分控えるなら塩は入れない。茹で汁は50mlとっておく。

- ③フライパンに、にんにく（みじん切り）とオリーブオイルを熱し、ひき肉を入れ炒め、酒を入れてアルコール分をとばす。（A）野菜としょうゆを入れ、香りが出たら茹で汁50mlを入れ少し煮詰める。

- ④③に②のパスタを入れて余熱で絡め、コク：を出す為にバターを絡める。最後に塩こしょうで味を整える。

1人分あたり（甘酢おろし大根含む）
エネルギー 562kcal 塩分量 0.9g

レシピ引用元 「塩分控えて素材が活きる!ワザありレシピ」(トーコーコーポレーション株式会社)

憲法を生かす全国統一署名

「憲法9条を変えないで」の声を届けましょう

戦後70年以上にわたって、海外で戦争をしてこなかった大きな力は憲法9条の存在です。新たな文言を付け加えたりする必要はありません。

憲法9条に自衛隊を明記すれば、海外での武力行使への道が完全に開かれることとなります。すでに強行採決された安保法制をはじめ、秘密保護法、共謀罪、武器輸出3原則の空洞化など軍事優先の戦争するための国づくりは着々と進んでいます。

私たちの国を戦争する国にさせないために、全国で「安倍9条改憲NO! 憲法を生かす全国統一署名」が取り組まれています。2018年5月3日の憲法記念日までに全国目標3000万筆、その運動に応じて神奈川みなみ医療生協でも1万筆を目標にします。

今月号に署名用紙と返信用封筒または署名はがき付のチラシを折り込みます。

署名欄すべてに記入されていなくてもかまいません。
一筆でもかまいませんので、ぜひご返信ください。

風化させてはいけけない

東日本大震災

数々のドラマが繰り広げられた平昌オリンピック。選手の活躍は人々を励まし大きな感動を与えてくれました。2年後に開催される東京オリンピックに日本はまた沸き立つことでしょう。オリンピック開催地選考に東京が手を上げて招致計画を進めていた当時、福島第

一原発事故による甚大な被害、津波を受けた被災地での復興の見通しが立たない中で問題を置き去りにしてはならないという議論が展開されていきました。3月に東日本大震災から8年目を迎えますが、今なお原発事故によって6万8千人もの福島県民が故郷を追われて避

難生活を強いられ、多くの被災者が災害公営住宅への入居を余儀なくされる状況にある中、問題を置き去りにするような災害公営住宅の減免制度打ち切りや原発の再稼働が進められています。

数年前に私が支援で訪れた被災地は、津波被害のつめ跡がまだそのまま残っていました。復旧への長い道のりを感じる中で聞いた「ここに来たい」という地元の方の言葉がいまだに忘れられません。被災地が抱えている様々な問題を見据え、絶対に風化させることなく出来るかぎりの支援と運動をこれからも続けていかなければならないとあらためて決意しています。

専務理事

秋田 直樹

シリーズ 介護の現場から ③

手をつなごう

住み慣れた地域で暮らし続ける ～家族で寄り添い支えていく介護～

艶さんは息子さん夫婦と孫娘3人と暮らしていました。艶さんが70代の時に息子さんのつれ合いが病気で亡くなり、そ

れからまだ幼い孫たちの子育てが始まりました。息子さんとは成人してから養子縁組をしたので実は初めての子育てでした。孫たちが寂しくないようにと授業参観には親がわりに欠かさずに参加し、膝が悪い艶さんに先生が保護者席の最前列に椅子を用意してくれたことを楽しそうに話をして

くれました。孫たちも結婚をきっかけに家を離れ、息子も同居をしていなくなったので、1人残った孫娘Aさんと二人での生活になりました。艶さんは94歳で寝たきりになりました。介護が必要になりました。責任感の強いAさんは「育て

てもらったから」と自宅で介護をする道を選びます。しかし仕事をしながらの介護は想像以上に大変で、時には認知症の症状からおむつ交換の拒否などがおきるようになりました。

艶さん(仮名)の事例

ある日、仕事と介護で疲れたAさんが思わず手をあげてしまうと、「映画にでも行ってきたらう」と艶さんが言いました。昔からAさんがイライラしているとかけてくれた言葉でした。その言葉でハッとするとAさんは、罪悪感と後悔で泣きながら姉妹に電話をします。これをきっかけに姉妹に協力を頼めるようになり、拒んでいた介護サ

葉山クリニック ケアマネージャー

渡邊 恵美

デイサービス 元気

元気が一番 — 節分の鬼退治

「元気が一番」では、2月3日に節分の豆まきを行いました。スタッフが節分の話をしていると突然「ドン」と激しく窓をたたき音が。利用者たちは驚きながら窓の方を見て、「なんの音？」と口々に声を上げます。スタッフがそとカーテンを開けると赤鬼と青鬼が窓を強引にあけながら部屋の中へ。雄叫びをあげながら利用者へ迫ります。



「鬼は外」と夢中でボールを投げ込んでいる

みなさんびつくり。つづいて利用者たちの反撃です。スタッフの掛け声とともに鬼たちに向けて全員で「鬼は外」と大合唱。鬼のお腹をめがけて豆の代わりにボールを「鬼は外」と夢中になって投げ込みました。

利用者の活気と笑顔が今年1年の無病息災を呼び込むのだとスタッフ一同も感じました。

やっぱり「元気」が一番ですね！

デイサービス元気 竜澤 研一

こんにちは



ショートステイ 安護楽

鏡開きの餅つき

「それいくよー」「べったん、べったん」「がんばれ、がんばれ」。ショートステイ安護楽に威勢のいい声が響きわたります。1月11日、新年の鏡開きの日にちなみ餅つきをしているのです。



餅つきを楽しむ利用者たち

普段であれば食事をすませたらすぐに休んでしまう利用者も「餅つきなんて久しぶり。楽しいね」「昔は町内会がよくやったもんだよ」などと張り切り、民芸品の小さいものですが本ものの臼と杵を使い餅つきを楽しみました。

餅つきの後は白玉を入れたお汁粉を職員、利用者と一緒に作り、みんなでおいしく食べました。付け合わせに出した三浦のブランドたくあんも大好評で、いつも「入れ歯で硬いものが食べられない」と言っている人までバリバリと美味しそうな音をたてながら夢中になって食べていました。

楽しいことや美味しいことがあると、普段は出ない力が発揮されるものだな、とあらためて実感できた正月の楽しい企画でした。

ショートステイ安護楽 大高 直樹

薬剤師さん募集!

組合紹介に度
組知照薬てん制
協おをい。さし金
生の方をい。さし
療ののだを学。授
医さいく師はも

募集

・はまゆう薬局・
衣笠診療所ななめ前 横須賀市平作1-12-7
☎ 046-850-3113

・なぎさ薬局・
三浦診療所前 三浦市南下浦町上宮田3262-4
☎ 046-889-2421

問い合わせ

一般社団法人**メディホープかながわ**
はまゆう薬局・なぎさ薬局は、神奈川みなみ医療生協とともにあゆみ、地域の皆さんに密着した事業をすすめていきます。
045-624-8704 (人事担当)

組合員のひろば

機関紙の感想、日頃のエピソードや文芸、俳句、和歌などもお待ちしております。

春を告げる

我が家の小さな畑にも春を告げる山菜「ぶきのとう」が顔を出し始めました。

私も春に飾ろうと「つるし雛」を製作中。日溜まりで作っているといつ居眠りをしてしまします。焦らずにゆっくりしながら作っています。

返子市/佐藤君江

雪かきもつと助け合えれば

先日、雪が積もり4年ぶりに雪かきをしました。近所も高齢者が増え、雪かきをする人たちも4年前より減りました。近所でもつと助け合えればいいですね。

返子市/杉山千賀子

春が近づいてきました

今冬は寒い日が続きました。北陸、日本海側では何十年ぶりの大雪でお気の毒でした。

春一番のニュースがあり春の兆しが近いと嬉しく思っています。

横須賀市/佐々木美江子

また来て ください

三浦海岸の桜まつりに行くためにバスを待つていると、食事のために三崎港にきた観光客の人も並んでいました。どうやら食事が美味しかったらしく、「マグロの切り身がすごく厚くて美味しかった」と喜んでいました。

本当は観光船で城ヶ島にも行きたかったようですが風が強くあきらめたようです。

三浦市/かなな

青空がベストショットのチャンス

年初めから寒くて冬眠状態でしたが三浦海岸の河津桜が4・5分咲となり、カメラを持つて出かける準備を始めました。

青空がベストショットのチャンスです。あとは強風が吹きませんように。晴れますように。

三浦市/かなな

送迎バスに ありがとう

1月28日に衣笠診療所の日曜健診に行きました。送迎バスのおかげです。ありがとうございました。2月2日にインフ

文芸コーナー

初曾孫なんと可愛い寝顔にみとれ
横須賀市/晴子

残雪を路頭において街ふける
横須賀市/花純

梅の里下れば相模湾の風
横須賀市/いさ子

白梅や寒風に耐え凛と咲く
横須賀市/佐々木美江子



▲返子市/市村洋子

地域区分理事候補への推薦を希望される方の申し出についての公告

神奈川みなみ医療生活協同組合定款第19条第1項、役員選任規約第6条第4項により、次期地域区分理事候補推薦希望者申出について下記の通り公告します。

地域区分理事候補として地域別推薦委員会の推薦を受けることを希望する組合員はお申し出ください。

(1) 役員選任を行う総代会の日時
2018年6月17日 横須賀商工会議所

(2) 理事会が決定した地域別の理事定数
横須賀行政区 8~10人
三浦行政区 5人
葉山行政区 3人
返子行政区 2人

(3) 申出の受付方法及び申出の期限
各診療所 本部にある所定の「理事候補推薦希望申出用紙」に記入し、3月2日(金)~4月14日(土)までに各診療所・本部に届けてください。

2018年3月2日
神奈川みなみ医療生活協同組合
理事長 藁谷收

2018年度総代選挙公告

神奈川みなみ医療生活協同組合定款第44条・45条により、2018年度の総代選挙について下記の通り公告します。

● 総代選挙区および定数
横須賀第一選挙区40人
公郷・衣笠栄町・池上・金谷・阿部倉・平作・小矢部・衣笠町・大矢部・森崎
横須賀第二選挙区50人
その他の横須賀市全域

● 三浦市選挙区50人・三浦市全域
● 葉山町選挙区28人・葉山町全域
● 返子市およびその他の市選挙区32人
返子市・鎌倉市・藤沢市・横浜市

● 立候補および推薦の受付
各診療所などにある所定の「立候補届け用紙」、または「推薦用紙」に記入し選挙管理委員会に届けてください。

● 立候補および推薦の受付期間
3月2日(金)~4月14日(土)

● 総代選挙期日
5月14日(月)

2018年3月2日

3月号 おたのしみパズル

◆たてのカギ
②湯などから立ちのぼる水蒸気が冷えて、白い煙のように見えるもの。
③黙って見ているだけで、関わりを持つことしないこと。
④漢字を組み立てている点や線の数。
⑥続いている後の部分。
⑦ほしと思う気持ち。ほしがる心。
⑧遠い方の道を通っていくこと。回り道。迂回。
⑩見たり隠れたりするあいだ。
⑫一万の二万倍。
⑬国が他国との通商・交通などを禁止、または強く制限すること。
⑭猿人猿で最も大きな猿。
⑮鼻の上に一本から二本の角がある、大きな体で灰褐色の動物。

◆よこのカギ
①初夏の長雨。または、そのはじめた季節。
④建物や山林など、大きなものが焼けること。
⑤太陽・地球・月が一直線にならび、地球の影の中に月が入って、月の一部または全部が見えなくなる現象。
⑨くすむこと。黒ずんだ色が出ること。
⑪大きいこと。程度。
⑫より高い所。
⑮物の表面をおおう薄い皮。「油の○○ができる」
⑯古い時代の言葉で、今では一般に使われなくなった言葉。
⑰自分の目的を達成するために相手をおとしめるはかりごと。
⑲利益と損害。得と損。

たてのカギ、よこのカギにしたがってマス目をうめて下さい。

二重枠の文字を並べかえた言葉が解答です。その言葉をハガキに書き、右のあて先までお送り下さい。正解者の中から抽選で10名に図書カードをお送りします。(3月末日必着・発表は4月号) 抽選に間に合わなかったお便りは次号で抽選をします。

パズルの問題も募集しています。採用の場合は図書カードをお送りします。

当選者(敬称略)
●横須賀市/渡辺敏子・堀口秀雄・今井喜代子
●三浦市/冷水慶子・梅川幸子・宮川チエ子
●返子市/佐藤君江・手澤章
●葉山町/根岸佐和子・勝又成代

2月号の正解

4	5	7	8	2	9	3	6	1
6	1	9	5	7	3	2	4	8
2	8	3	6	4	1	7	9	5
8	6	1	2	3	7	9	5	4
5	3	2	4	9	8	1	7	6
7	9	4	1	6	5	8	3	9
1	2	5	7	8	4	6	3	9
3	7	8	9	5	6	4	1	2
9	4	6	3	1	2	5	8	7

正解(1+2+3)

あて先 〒238-0031 横須賀市衣笠栄町2-19
神奈川みなみ医療生協 しんぶん係
FAX:046-852-8238 E-mail:h-sosiki2@k-minami.or.jp