

# 神奈川みなみ医療生協 機関紙

6月号

# みなみ

発行月 2018年6月  
 発行所 神奈川みなみ医療生活協同組合  
 横須賀市衣笠栄町2-19  
 TEL 046(853)8105  
 E-mail h-sosiki2@k-minami.or.jp  
 URL http://www.k-minami.or.jp  
 編集 機関紙編集委員会

## 新連載

# 知ってよ！骨粗しょう症

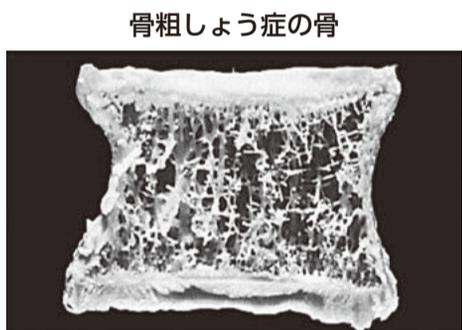
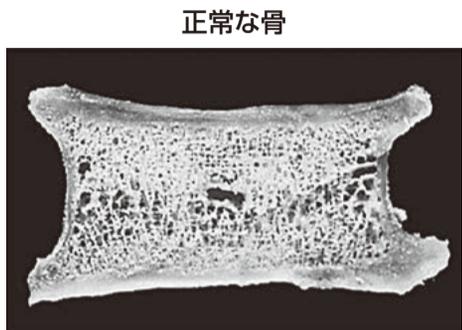
### 人生最後の日まで立って歩けるように

#### 第1回

## どうして必要？ 骨粗しょう症の早期発見

はじめまして。逗子診療所で医師をしている倉井由加です。逗子診療所の田縁看護師長と骨粗しょう症についてシリーズで掲載していきます。

さて、第1回は「どうして必要？骨粗しょう症の早期発見」です。日本骨粗鬆症学会と日本骨代謝学会、骨粗鬆症財団が発表した「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版」によると、骨粗しょう症の人は全国で推計1280万人もいますが、治療している人はわずか15%です。なぜ



出典：浜松医科大学 井上哲郎名誉教授

これらの病気が診断されたからといって、その瞬間から生活が変わるといふわけではありませぬ。病気を受け止め、どのように付き合っていくかという心構えをする時間が残されています。最近では、

## 地域まるごと健康づくり

# みなみのわ



AEDを持って駆けつけた草田看護師(衣笠診療所)



現場に居合わせ対応した長岡職員(デイサービス元氣)

## AEDで人命救助

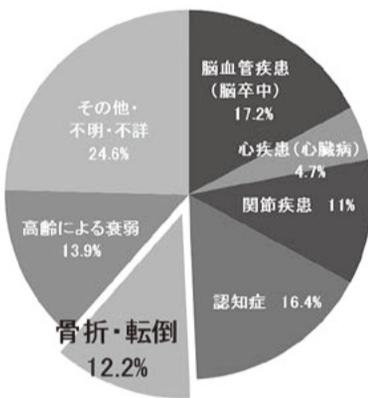
ある日の朝のことです。診察前の時間に「AEDを貸してください」とある患者さんから声がかかりました。話を聞くと診療所から数分の路上に男性が倒れているとのこと。すぐに看護師がそ

の患者さんの車に同乗させてもらってその場に駆けつけました。すでに救急車を呼んでいるとのことでしたが到着までのあいだ、AEDの使用と心臓マッサージを行いながら救命処置を続けました。

みなさんからご協力いただいている出資金の一部で購入したAEDを人命救助に役立てることができました。感謝、感謝です。

衣笠診療所  
事務長 齋藤崇

## 65歳以上の介護が必要となった主な原因(男女総数)



資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成25年)

私の外来にご夫婦で来られている患者さんから、「もう私たちにはがんの早期発見をしない方がいい」と言われることすらあります。高齢化

社会になった今、がんの早期発見はしないで自然に任せての人生設計をするという選択肢もありなのかもしれません。

ご本人がつかうだけではなく家族も巻き込んでしまう「骨折」を起こさないために、これから骨粗しょう症についての知識を身につけていきましょう。

次回は、田縁師長の「みんなが危ない！自分でもできる骨粗しょう症チェック」です。  
逗子診療所 医師 倉井由加 (日本骨粗鬆症学会認定医)

## 骨粗しょう症により折れやすい部位



はまゆうだより

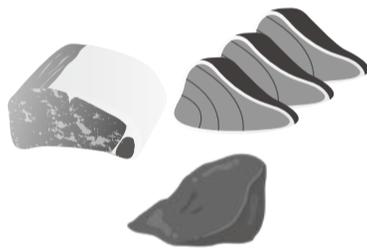
薬局コラム

貧血に有効な食品とは？

貧血を予防するためにはまず、毎日失われる鉄を食事からしっかり摂ることが必要です。鉄の他にもヘモグロビンなどの材料になるたんぱく質・鉄の吸収を高めるビタミンCの摂取も大切です。鉄やたんぱく質が豊富に含まれる食品は、牛肉やレバー・カツオなどの赤身の魚・あさりなどがあります。また、ビタミンCが豊富に含まれる食品は緑黄色野菜・果物などがあげられます。さらに赤血球が作られるときには葉酸（ビタミンの1種）やビタミンB12などが必要になります。葉酸の豊富に含まれる食品はホウレンソウ・アスパラガス・ブロッコリー・納豆、ビタミンB12の多い食品はレバー・魚介類・チーズなどです。

また、鉄は胃酸が分泌されると吸収されやすくなりますので、梅干や酢などの酸っぱいものを食べたり、よく噛んで食べたりすることで胃酸の分泌を促すことは吸収率を高めることが期待できます。

鉄は発汗によっても失われますので、暑い季節は要注意です。鉄を多く含む食事を心掛けるほか、「無理なダイエットをしていないか」「朝食を抜いていないか」など、食生活全般の見直しも大切です。



(記事提供：はまゆう薬局)



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

ぐるぐる肉巻きフライ  
2種類の衣で風味豊か



- <材料> 2人分  
 ・豚肉(しゃぶしゃぶ用)…100g  
 ・塩こしょう …少々  
 ・小麦粉 …適量  
 ・アスパラガス …2本  
 ・人参 …80g  
 ・小麦粉、卵、パン粉、白ごま…適量  
 ・揚げ油 …適量  
 ・レモン …適量

- <添え物>  
 パセリなどお好みで  
 <作り方>  
 ①アスパラガスははかまを取り除き、軸の固い皮の部分むく。人参は棒状に切り、固茹でする。  
 ②豚肉を広げ、塩こしょう少々、小麦粉を薄くふりかける。アス

- パラガスに肉を巻きつける。人参も同様に豚肉で巻く。  
 ③②の半分を小麦粉、卵、パン粉と順につける。同様に残り半分は小麦粉、卵、白ごまにつける。揚げ油を中温にし、揚げる。  
 ④器に盛り、レモンなどを添える。

パン粉と白ごまの衣は揚げることで、2つの香ばしさが楽しめます。揚げたてにレモンを搾って香りのバリエーションを楽しみましょう。市販のソースより塩分を控えられ、素材の旨味が感じられます。

1人分あたり  
 エネルギー 273kcal 塩分量 0.4g

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)

2018年4月 理事会報告

- 第76回通常総代会に向け話し合いました
  - ①日程会場を確認しました。  
 日程：2018年6月17日(日) 10:00~13:10  
 会場：横須賀市商工会議所(横須賀市平成町2-14-4)
  - ②役員選出、発言の要請を行いました。
- 「班会を上げよう月間」について話し合いました  
 6、7月の2か月間「班会を上げよう月間」に取り組みます。月間方針をもとに各支部でも開催の検討をお願いします。尿塩分チェックとあわせて健康チェックも行いましょう。
- 2018年3月度の患者利用者状況が報告  
 外来患者：4,639人、訪問看護：123人  
 訪問ヘルパー：109人、デイサービス：147人  
 ショートステイ：62人、ケアプラン：279人
- 2018年3月度・年間(仮決算)の経営状況が報告  
 3月度経常利益：-222万6千円  
 累計経常利益：-1,010万4千円
- 2017年度 組織活動統計の報告  
 出資金増資は2,509万6,500円となり目標の3,000万円には届きませんでした。出資金減資額は2,906万3,500円で396万7,000円の純減となり、目標の純増1千万円には届きませんでした。  
 仲間ふやしは504人となり、目標(600人)の84.0%でした。一方、みなし自由脱退も含めた脱退は721人で217人の純減となりました。

2018年4月末現在

組合員数：15,439人 / 出資金額：419,208,500円

専門部会だより

健康づくり委員会

- すこしおレシピ体験会の詳細(6月号チラシ折り込み予定)が決定しました。
- コグニサイズ体験会を8月に開催します。会場は6月に決定いたしますので、詳細は7月にお知らせします。
- 今年度の保健委員交流会や介護カフェについて討議しました。

社保・平和部会

- 5月14日~15日にかけて行われた、国民平和大行進に組合員・職員が参加をしました。
- 原水禁世界大会(広島)への参加者を募集しています。8月開催。詳細は組織部まで。

組織活動部会

- 第14回全日本民医連 共同組織活動交流集会へ参加者を派遣するために財政活動として物販を行っています。ご協力をお願いします。
- 法人パンフレットについて検討をしました。

# シリーズ 介護の現場から ⑤ 手をつなごう

## 住み慣れた地域で暮らし続ける 繋がっていることが安心感に

「会ってほしい人がいるのだけれど」という地域包括支援センターからの電話が始まりました。内容は高齢者の夫婦に

ついて。奥さんは認知症があり要介護認定を受けています。すぐに介護サービスが必要ではありませんが、いろいろな心配なことがあります。介護サービスについて話をすると「まだ大丈夫です」と言われますが、何かあった際にすぐ対応できるようにと考えているので一度会って欲しいとのことでした。

相談を受け、まずは夫婦が参加している地域の食事にいき、簡単に自己紹介をして「診療所にはありますので何か困りごとがあればご相談ください」と挨拶をしました。それから約1か月後、「妻

が動けなくなっているのので助けてほしい。どうしたらよいか」とご主人様から連絡があり、すぐに地域包括支援センターの担当者と自宅に向かいました。話を聞きながら状況を把握し、奥さんが安全に過ごせるように、まずは福祉用具の利用を提案し設置することにしました。数日後に訪問した際、「手すりがあるとこんなに楽なんです。もっと早く使えばよかった」と笑顔で話してくれました。今では他の介護サービスも利用し、食事や服薬もしっかりとでき、体の調子も整い、表情も良

中村 美知子

# 2018年 神奈川エリア大学習会

5月22日 戸塚区民センター さくらプラザ

## 私もあなたも「おせっかいをしたり、されたり」 たかが一声、されど一声

県内4医療生協と福祉クラブ生協合同のエリア大学習会が今年も開かれました。今年のメインテーマは「おせっかい」。講師の酒井保さん(ご近所福祉クリエイション主宰)は「良いおせっかいさんと悪いおせっかいさん。あなたの「おせっかい」で地域が変わる?」

と題した基調講演で江戸時代の長屋文化に端を発する「おせっかい」の歴史から現在に至るまでの

「おせっかい」事情をユーマタつぷりにお話しされました。紙面の都合上講演内容を詳述できませんが、酒井さんが広めて欲しい高齢者のための3つの言葉として①社会性がある②毎日よく動き③よく肉料理を食べる、と強調されていたことを記しておきます。また人は助けたいという気持ちを持つているが、助けてとはなかなか言えないというお話が「おせっ

丁

## 6、7月は「班会を拡げよう月間」

6、7月は、「班会を拡げよう月間」として班活動の前進に力を注ぐ期間です。ご近所や仲の良い仲間と「班会」を開いてみませんか? 組合員が3人集まれば班会です。おしゃべりや趣味で集まり楽しく活動し、社会参加をすることでフレイル予防にもつながります。また、尿塩分チェックも積極的に行いましょう。5月号の機関紙「みなみ」には班会マップが掲載され、体操やセラバンド、脳トレ、趣味など多彩な班会が紹介されています。気になる班会や近くで開催されている班会に参加してみませんか? 詳しくは、神奈川みなみ医療生協本部組織部までお問い合わせください。

本部組織部 TEL: 046-853-8105



## 核兵器廃絶を求め 平和大行進

一歩でも一歩でも



今年も核兵器廃絶を求め国民平和大行進が開催されました。三浦半島では、5月14日、15日で行われ、夏のような暑さの中、今回は横須賀では2コースを歩き、例年以上に多くの人に訴えることができました。



核兵器廃絶を訴え、くらくらする暑さのなか行進する参加者たち

## こんにちは



## 温かい 流しそば ショートステイ 安楽楽

まだ寒さの残る初春。体が温まる企画として流しそばめんならぬ「流し温そば」を開催しました。今回で2回目です。

お湯でそばを流し食べる! 食べ慣れているそばも流れてくるだけでさらに美味しくなります。利用者さんたちはとても美味しそうに食べていました。そばだけではなく、そばだけでは足りず、コロッケも追加しました。みんなで楽しく食べたことで心も温かくなりました。

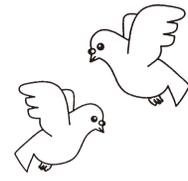
高梨卓也

**薬剤師さん募集!**  
 組合員紹介制度  
 紹介料なし  
 協会の福利厚生  
 組合員としての  
 権利義務を享受  
 することができます。

**募集**  
**はまゆう薬局**  
 衣笠診療所前 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。

## かしわ餅に大満足

バラの香りを背に帰宅途中、青空を元気に泳ぐ鯉のぼりを発見。思わず立ち止まり、「昔ながらのかしわ餅が食べたい」と思いました。それから何度買っても納得がいかずにあきらめていた所、近くの和菓子屋さんで理想の味に出会えて大満足。年寄りには歯止めがき

## 憂うつな梅雨

奄美大島が梅雨に入ったというニュース。この梅雨が稲作には大切と理解しています。しかし、私の身体にとっては大変心悩ましい時期になっているのです。

## スコールのような梅雨

新聞に、5月に高温が続くと梅雨入りが早いと書いてありました。昔の梅雨はしとしとと何日も雨が続きうつつとうしいと感じていたのですが、最近は熱帯化してスコールのような豪雨で被害が出たりします。今夏は暑いと予報されていますので気が滅入ります。

## まさに五月病

年を重ね、今年是不順な気候についていけません。パズルの答えの通り、まさに五月病です。

## パズルで

お楽しみパズルを楽しみにしています。3月号の答えで、どうしても解らない部分がありました。悔しさと情けなさで気持ちが落ち着かずにイヤな思いをしました。

## もう少し交通の便が良かったら

ゴールデンウィークは人通りや交通量が多く、渋滞や満員の路線バスなど日常生活に支障をきたすこともあります

鶴見区から父の顔を見るために実家のある三浦市に週3回通っています。実家で「お楽しみパズル」を解くのが楽しみ！帰宅途中の電車で揺られながら数独をサクサク解こうと思ったのですが、途中から数字がぜんぜん入らず、なんだかんだで3日間かかりました。とつてもやりのがいがありましたが高齢者には難問すぎかな。でもとても楽しめました！初老の私には良い頭のストレッチでした。



▲横須賀市/松原多鶴子

## 文芸コーナー

●天候の変化はげしく梅雨近し

●相撲道賞き勝負五月晴れ

横須賀市/佐々木美江子

が、活気づいた街の雰囲気は良いですね。ただ、もっと高速道路や電車への便が良かったらと思います。

三浦市/かな

**衣笠診療所 診療体制表 ☎046-851-1062 2018年6月1日現在**

時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	岡田中村 (第1,3,4)	畠山猪狩 (糖尿)	岡田小野村 (漢方) 立壁	岡田中村 (~10:00)	平野雄新井 (糖尿) 中村 (第4)	岡田中村 (第1) 平野雄 (第2,4)
午後 2:00~4:30	平野恵造	岡田塩田 (神経内科 第2,4)	休診	杉山堀内 (整形外科) (14:30~第1,2,4,5)	岡田 2:30から	休診
夜診 5:00~7:00	休診	岡田	休診	休診	岡田	休診

※漢方・神経内科・整形外科・糖尿病は事前予約が必要です。

**葉山クリニック 診療体制表 ☎046-878-8200 2018年6月1日現在**

時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	平野 (第1,3,4,5) 中村 (第2)	平野	若松 (市大)	平野	飯塚 (市大) 平野	平野 (第1,2,3,5) 中村 (第4)
午後 1:30~	中村 3:00まで	休診	中村 3:00まで	休診	平野 3:00まで	休診

※偶数月の第1火曜日は中村医師となります。

**三浦診療所 診療体制表 ☎046-889-3388 2018年6月1日現在**

時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	藁谷立壁	藁谷石井	中村	藁谷國本 (胃カメラ診療)	岡田	藁谷中村立壁 (第1,3,5週) (第2週) (第4週)
午後 診療	藁谷 3:00~6:00 石井 2:00~5:00	藁谷 3:00~6:00 石井 2:00~5:00	休診	中村 2:30~5:00	石井 2:00~5:00 森 (整形外科) 2:30~5:00 [予約] (第1,3,5週)	休診

**逗子診療所 診療体制表 ☎046-872-3530 2018年6月1日現在**

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~11:45	芹澤高橋	芹澤高橋 渥美 (市大) (胃カメラ)	飯塚 (市大) 倉井 (宏) (胃カメラ)	芹澤清水	倉井 芹澤	倉井 芹澤
午後 受付時間	芹澤 2:00~4:30	芹澤 2:00~4:30	休診	宮崎 (市大) 2:00~4:30	倉井 芹澤 2:30~5:30	休診

※都合により変更になる場合もあります。

## 5月号の正解

カ	ネ	ツ	ツ	ゾ
ガ	ト	ウ	ソ	ウ
カ	エ	リ	ウ	チ
シ	リ	ビ	ロ	ク
ヨ	キ	ヨ	ボ	ク
チ	ヨ	ウ	ツ	ガイ
オ	ジ	ギ	ゴ	タ

正解 (ゴガツピョウ)  
 当選者 (敬称略) 応募総数81通

横須賀市/田尻育子・堤坂敏子  
 三浦市/大井章子・石橋八重子・板倉房子  
 逗子市/松本敏子・石渡洋子  
 葉山町/矢島俊子・菊地満喜 横浜市/鈴木貴美恵

◇問題◇  
 二重マスに入った数字の合計はいくつになるでしょう?  
 ◇ルール◇  
 ①空いているマスに、1~9までの数字のどれかを入れます。  
 ②縦9列、横9列のそれぞれに1~9までの数字が1個ずつ入ります。  
 ③太線で囲まれた3×3の枠内(マスは9個)にも1~9までの数字が1個ずつ入ります。  
 ④縦列、横列、枠内で、同じ数字が重複して入ることはありません。  
 答・ご住所・お名前を下記までお送り下さい。  
 正解者の中から抽選で10名様に図書券を送ります。(6月末日必着。発表は7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。未発表のものに限りません。採用の場合は図書券をお送りします。

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

6月号  
**おたのしみパズル**

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

出題：機関紙編集委員会