

健康まつり

開

催



逗子

葉山

毎年恒例の健康まつりを逗子行政区、葉山行政区で開催。組合員と職員が力を合わせました。当日はたくさんの人たちと交流でき、地域に医療生協を知ってもらい、医療生協の健康づくりを地域に広めることができました。



お囃子にあわせて踊りも披露してくれました

オープニングは地元のみなさんによるお囃子。迫力満点。ショートステイの利用者さんたちもニコニコしながら鑑賞しています。クリニックの外では復興支援品の販売やバザー、包丁研ぎなどで賑わい、院内では組合員の作品展示や健康チェックで大盛況。平野先生の講演、支部活動がフレイル予防になっていることの報告も好評でした。毎年恒例のビンゴ大会も大盛り上がりで、みなさんの笑顔があふれる健康まつりでした。

笑顔があふれる健康まつり
—葉山—



きれいな歌声で会場を包み込んだコーラス

来場者は150人。ハワイアンのほか、日本の曲で振付をしていてめずらしく新鮮だったフラダンスや明るくきれいな歌声で会場を包んだコーラス。全体で合唱した“ふるさと”では、会場がひとつになりました。初めて出演した大正琴のみなさんは、なかなか直接聞くことのできない素敵な琴の音色を会場に響かせてくれました。バザーや健康チェック、健康講話も大好評でした。

地域のみなさんイキイキ
—逗子—



ユーモアを交え会場を和やかにしながら講演した平野先生



大好評だった班活動の展示品



健康チェックも大好評



健康講話は、耳ひっぱり体操でした



健康チェックも大盛況でした



生協自慢の商品を試食する参加者

今年の生協大会はまず
会員生協の活動報告から
始まりました。各生協の

一人ひとりが大切にされる社会を ～地域で、豊かに、人と生きる～

2018年神奈川県生協大会開催

10月11日 於ワークピア横浜

取り組み、目指すところなどをテーマ毎に3チームに分かれて発表。授業形式、ドキュメンタリー風、突然のピコ太郎登場など工夫をこらし、各生協のいきいきとした活動が報告されました。休憩をはさみ体操で心と体をほぐした後、「ともに生きる地域社会づくりのために変えるべきこと、変えてはならないもの」と題した基調講演がありました。講師の山本幸司さんは現在の日本は歴史上経験したことのない時代を迎えている。新しい社会システムを作っていくなくてはならないと話され、参加者は真剣な表情で聞き入りました。その後、各ブースでの自慢の品の試食、販売、健康チェックで会場はにぎわいました。多彩な生協活動を共有し連携を深め、楽しく交流し、現在の社会について学ぶ。内容豊かな生協大会だったと思います。

はまゆうだより

薬局コラム

服薬ゼリーについて

錠剤・カプセル・散剤など薬を飲む時に「水では飲みにくい」「味が苦手」など困っている人も多いと思います。今回は、そんな人の服薬を手助けする服薬ゼリーについてお話をします。

服薬ゼリーとは

服薬ゼリーとは基本的に、薬が体の中で作用する邪魔をせずにいくつかの錠剤やカプセルをまとめて飲んで、つるんと飲めるようにしたり、粉薬などの匂いや味を感じづらくして服薬の支援するものです。

現在は、用途や味の違いなどによりさまざまな種類が販売されています。

服薬ゼリーの使い方

・錠剤、カプセル

小皿などの小さな容器にあらかじめゼリーを少量出し、薬をその上に乗せて、さらに上から包み込むようにゼリーをかぶせます。そして、薬がゼリーで包み込まれた状態のままスプーンですくうか、容器に直接口をつけるようにして嘔まずにゼリーごと薬を飲みます。

・粉、顆粒、細粒など

小皿などに出したゼリーによく混ぜて、スプーンなどですくってかまずに飲みます。



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

さつま芋と葡萄の白和え
果実と酒煎りきのこで食材の甘みを活かす

<材料> 2人分

- ・さつま芋…80g
- ・しめじ…30g

(A)

- ・酒…小さじ2
- ・塩…ひとつまみ
- ・ぶどう(大型種)…40g
- ・木綿豆腐…1/4丁

(B)

- ・練りごま…大さじ1
- ・砂糖…小さじ2
- ・しょうゆ…小さじ1/2
- ・クルミ…適量



<作り方>

- ① さつま芋は皮つきで1cm半月切りにし、柔らかく茹でる。
- ② しめじは(A)調味料で、蓋をして酒煎りする。
- ③ ぶどうは横半分に切り、種を取り除き、皮もむく。
- ④ 水切りした豆腐に(B)調味料を入れ混ぜ合わせ、①、②、③、砕いたクルミを混ぜる。

1人分あたり

エネルギー 195kcal 塩分量 0.4g

ぶどうのフルーティーな甘み、きのこを酒煎りすることで甘みをアップさせて塩分控えめな味付けです。

クルミの食感と一緒にのお楽しみください。

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)

知っておこう

骨粗しょう症

人生最後の日まで立って歩けるように 第6回

骨粗鬆症の治療 その2

薬は「骨の破壊を抑える薬」「骨の形成を促す薬」「骨の材料を補う薬」の3種類に分けられます。骨折の危険性が高い場合は、「骨の破壊を抑える薬剤」「ビスホスホネート製剤」が最も多く使用されます。(前回お話したお薬です) また、いくつかの薬を組み合わせる治療することもあります。

2、活性型ビタミンD3製剤

腸からのカルシウム吸収を促進させます。骨を作る細胞を活性化にし、骨吸収(骨を壊す働き)を抑制させ骨折の頻度を低下させます。筋力低下を防ぐため、転倒予防効果も注目されています。カルシウム摂取不足、胃腸の手術後などの患者さんに使用されます。副作用としては、高カルシウム血症があります。特にカルシウム剤を併用している場合や腎機能が悪い方は注意が必要です。

骨密度低下の強い骨粗鬆症や既に骨折を生じている重症の患者さんに適応があります。毎日自分で皮下注射する製剤と週1回外来で注射する製剤があり、いずれも使用できる期間が制限されています。

年齢とともに骨をつくるより壊すスピードの方が早くなっているのは生理的な現象です。

食事、運動、日光浴、お薬やサプリメントなどを上手に取り入れ、「つくる」と「壊す」のバランスを整えま

骨の材料を補う薬

1、カルシウム製剤

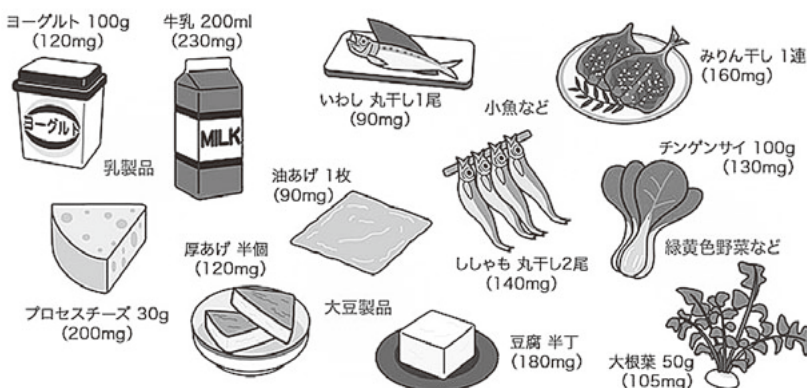
カルシウムは骨の構成成分であり、骨にとって必要不可欠な栄養素です。カルシウム摂取量が不足すると骨吸収(骨を壊す働き)が増加し骨量

骨の形成を促す薬

ヒト副甲状腺ホルモン製剤

ホルモン製剤

骨組織は「破骨細胞」



()内は、各食品のカルシウム含有量

看護師 田縁加寿子
(骨粗鬆症マネージャー)

しょう。食事はバランスよく、特にカルシウムとビタミンDは積極的に摂ることを勧めます。骨粗鬆症の患者さんに必要な摂取量は、カルシウムが800mg、ビタミンDが400~800IU、ビタミンKが250~300ugとされています。食事だけでは足りない場合は、サプリメントなど利用するのも良いでしょう。カルシウムの吸収を高めるビタミンDは、日光浴によって皮膚でも作られます。夏は木陰で30分、冬は手や顔に1時間程度を目安にしましょう。

地域の話

第63回 神奈川県母親大会 12年ぶりに横須賀で開催

1300人が参加

“生命を生みだす母親は 生命 も早く来ることを願いました。を育て 生命を守ることをのぞみ ます”のスローガンのもと、横須賀市文化会館で開かれた第63回母親大会に約1300人が集いました。

午前は7つの分科会。今回特徴的だったのは開催地横須賀は原子力空母もある県内最大の基地の街であるため、「横須賀から考える―基地・平和・環境―」の見学分科会を実施。バス1台40人で平和の母子像、原子力空母母港横須賀港、石炭火力発電所建設予定地等を見学。助言者の説明を聞き大変考えさせられた分科会でした。第1分科会ではたくさんの方が鑑賞した、ドキュメンタリー映画「O KINAWA1965」を上映。

大盛況のうちに幕を閉じました。

経済活動とは人間の営み、人間を幸せにするための営みが経済活動である。ブラック企業や原発を推進する人たちがしていることは経済活動ではない。安倍政権の経済政策はアホノミクスですとの言葉が胸に響きました。講演後は各団体の交流、アピール提案、特別決議案等を探検し最後に「いまわたしたちは」を全員で合唱して大盛況のうちに幕を閉じました。

「基地のない平和な沖縄」が一日

(S)

原子力空母はいらない 10・14横須賀集会

1800人が集まり母港化反対の声

10月14日、1800人が参加した「原子力空母はいらない！横須賀集会」が横須賀市のヴェルニー公園で開かれました。

米海軍横須賀基地は原子力空母ロナルド・レーガンの母港であり、アメリカ以外で原子力空母の母港は横須賀基地だけです。

1973年に「向こう3年間」という約束で空母の母港とされてから45年、2008年に原子力空母が配備され10年になります。

集会では全労連の小田川義和議長が主催者あいさつ。日米の基地機能強化と東アジアの軍事的緊張を高めることを合法化するのが9条改憲だと強調し、3000万人署名への取り組みの強化を呼びかけました。

神奈川みなみ医療生協からは、20名ほどの組合員・職員が参加。集会後は、「母港化反対」と声を上げながら基地周辺をデモ行進し、市民にアピールをしました。



デモ行進を訴えながらプラカードを掲げた

認知症の母親を連れて受診に来ていた息子さん

から、ただならぬ様子で「母親が歩けなくて困っている」とケアマネに相談がありました。話を聞くと昨年末に外出先で転倒して歩行困難となり、現在は布団で寝たきり状態。トイレにもはいずつて移動、言葉もうまく出なくなり返答もできません。自宅はエレベーターなしのマンション5階、外出もままならない状況でした。

ながら介護保険の説明と申請の手続きをすること。自宅にも訪問をして室内を確認。室内の環境整備をすること、介護保険サービスで介護ベッドとデイサービスの利用が必要と判断し提案。80代半ばの夫は、介護と家事を担って生活に不安を抱え疲れ果てながら「仲良く暮らしていたのに転倒をきっかけに生活が一転した」と話していました。

は、急きょ手配した介護ベッドと置き型手すりを搬入。嬉しそうにベッドに横になったり、自力で起き上がり手すりにつかまりながらトイレまで移動している姿を見て、表情が硬かった家族も笑顔になりました。

今では週2回のデイサービスと介護ベッド、手すりのレンタルやオムツの支給を受け、家族みんなが穏やかに暮らしています。デイサービス利用

中に夫は趣味の囲碁の対局に出かけたりしてリフレッシュしています。私が訪問する時も夫婦で仲良く会話され、その姿が微笑ましくかえって癒されます。これから本人とご家族が住み慣れた地域で安心して暮らせるようにお手伝いをしていきたいと思っています。

在宅福祉センター
ケアマネージャー
星 純子

シリーズ 手をつなごう

介護の現場から
⑩

住み慣れた地域で暮らし続ける ～適切なサービス利用で笑顔に～

まず困りごとを確認し

訪問した日の午後

大運動会 を開催

デイサービス元気



借り物競争で変装し、いつもとは違う笑顔の利用者たち

「デイサービス「元気」の大運動会を10月15日、17日にかけて開催。大運動会のはじまりは赤組・白組キャプテンによる選手宣誓。続いてラジオ体操で体を動かす準備をしてから、各種目の

開始です。今年の種目は、大玉おくりや借り物競争、途中に応援合戦はさんでパン食い競争。借り物競争ではロングヘアや金髪三つ編みのかつら、着物やエプロンなど普段とは違う姿に会場は大笑い。パン食い競争では義歯が外れそうになるほど勢いよくパンにくらいつきながらの真剣勝負。今年スタッフは体操服にちようちんブルマ姿でみなさんの笑いをとり、大運動会を盛り上げました。

デイサービス元気
高崎 千賀子

色とりどりに！ 秋の壁飾り完成

ショートステイ安護楽



色とりどりで完成。カラーじゃないのが残念

ショートステイ安護楽
重田 留美子

安護楽では季節ごとに貼り絵など貼りだしています。9月はコスモスの花畑を利用者さんと一緒に作りしました。8月の蒸し暑い時期から作り始め、紙を切る係。夕暮れ時の風景に仕上げました。夕日が沈むまで夢中になってトンボ取りをする兄妹の姿もモチーフになっていました。季節ごとに色々な飾りをしていきますので、ぜひ見に来てください。

