

神奈川みなみ
医療生協
機関紙

12
月号

みなみ

発行月 2018年12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

横須賀 三浦 健康まつり 催開

三浦健康まつり

～であい、ふれあい、ささえあい～

今年もさまざまな団体が参加。オープニングは、健康まつりらしく「みんなでラジオ体操」。おどりやソーラン、コーラスにおもちつきでまつりを盛りあげ、各支部自慢の模擬店も大好評でした。エンディングは、みんなで輪踊りをして、大盛況のうちに幕を閉じました。



つきたてのおもちに大行列でした



今年はじめて企画した「みんなでラジオ体操」



デイサービスでも披露してくれたソーラン三崎 三浦海岸教室のみなさま

逗子・葉山に続き、横須賀・三浦で「健康まつり」を開催。横須賀では地域の子供たちによる太鼓で幕開け。岡田先生と田縁看護師による健康講話や模擬店も大盛況でした。三浦では、恒例のおもちつきや健康まつりらしくみんなでラジオ体操をしました。班会のコーラスや地域の方たちの踊り、ソーランでまつりを盛り上げてくれました。ソーランはデイサービスでも披露され、利用者も楽しむことができました。

横須賀健康まつり

～これからも地域とともに～

天候に恵まれ300人の参加者でした。オープニング企画は太鼓の演奏とひょっとこ踊り。子どもたちの可愛らしく踊りにみなさん喜んでいました。模擬店のほか、健康講話や抽選会、組合員によるバンドなどで最後まで盛り上がっていました。フードドライブも実施してご協力いただきました。



お楽しみ抽選会は大盛り上がりでした



模擬店はすぐに売り切れてしまうほど人気



地元の子供たちによる太鼓とひょっとこ踊り

協同組合まつり

～良いアピールの場に～

今年も握力測定と足指力測定で参加しました。300人ほど測定することができ、測定結果にあわせ、機関紙や健康チャレンジも手渡して医療生協の宣伝もできて良いアピールの場になりました。



がん検診を受けましょう

健康診断はもうお済みでしょうか？健康診断は生活習慣病をはじめ、さまざまな病気の早期発見・早期治療や、病気そのものを予防することを目的に行われています。またオプションで実施できる各種がん検診では、さらに詳しく検査をすることができます。早期に見つけて治療につながるがん検診も定期的に受けることをおすすめします。



胃がん検診

【検査方法】

問診、胃部レントゲン（バリウム）検査

【調べること】

食道、胃、十二指腸の病変をチェックするための検査です



肺がん検診

【検査方法】

問診、胸部直接エックス線撮影、喀痰細胞診（医師が必要とした場合のみ）

【調べること】

肺結核、肺炎、肺腫瘍、肺気腫など、呼吸器系の疾患が発見されることがあります。



胃がんリスク検診

【検査方法】

問診、血液検査

【調べること】

胃粘膜の萎縮度、ピロリ菌の感染を検査し、胃がんになりやすい状態かをリスク分類します。胃がんリスク検診で要精密検査となった場合には、胃内視鏡検査が必要です。



大腸がん検診

【検査方法】

問診、便潜血検査（便の中に出血があるかを調べます）

【調べること】

痔やポリープ、腫瘍、潰瘍などが発見されることがあります。



前立腺がん検診

【検査方法】

血液検査（腫瘍マーカーPSA法）

【調べること】

前立腺肥大や腫瘍がある可能性を判定します。

がん検診を受けましょう！

診療所により実施していない検査もあります。がん検診をご希望の場合は、各診療所にお問い合わせください。



すこしお レシピのご紹介

蓮根すりおろし根菜和風シチュー

ごろごろ根菜で食べごたえのある濃厚な一品



- <材料> 2人分
- 鶏もも肉…80g
 - 片栗粉…適量
 - しめじ…大さじ2
 - ごぼう…40g
 - れんこん…100g
 - だし汁…1カップ
 - 豆乳…1/2カップ
 - 塩こしょう…少々
 - 人参…50g
 - 干しいたけ(もどす)…2枚
 - たまねぎ…1/4個
 - ブロッコリー…30g
 - 白みそ…大さじ1と1/2

- <作り方>
- ①鶏肉は一口大に切り、塩こしょうをして片栗粉をつける。
 - ②玉ねぎはスライス。人参、ごぼうは乱切り、蓮根1/3量も乱切りにして、残りは皮をむき酢水につけておく。干しいたけは水で戻し、一口大に切る。ブロッコリーは茹でる。
 - ③鍋にだし汁を入れ、①の鶏肉と②のブロッコリー以外の野菜を入れ蓋をして、沸騰したら弱火にして5分煮る。
 - ④③の鍋に、残しておいた蓮根をすりおろして入れてとろみをつける。白みそを溶き入れ、豆乳を

1人分あたり
エネルギー 221kcal 塩分量 0.9g

野菜たっぷりでカリウムが豊富です。カリウムにはナトリウムを体外に排泄してくれる役割があります。蓮根をすりおろしてとろみをつけているので、具材とシチューが絡みます。

レシピ引用元
「塩分控えて素材が生きる!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10月 理事会報告

1. 強化月間の取り組みと準備状況について話し合いました。
8月、9月で取り組んだ事業所強化月間の到達は、仲間ふやし103人、出資金増資420万円でした。4月からの仲間ふやしは284人、出資金増資は1,537万4千5百円です。
10月から始まっている支部・地域の強化月間について各行政区から報告を受け、健康まつりや健康チェックなどの取り組み状況が報告されました。
2. 神奈川まるごと健康づくりについて話し合いました。
10月から始まっている健康チャレンジにより、スポーツクラブや公共施設、サロンなどこれまでにないつながりが広がっています。チャレンジの期間は11月末まで、提出は12月25日までにFAXや郵送、各診療所に設置した回収箱などをお願いします。
3. 2018年9月度の患者利用者状況報告
外来患者：5,211人、訪問看護：121人
訪問ヘルパー：102人、デイサービス：154人
ショートステイ：70人、ケアプラン：307人
4. 2018年9月度の経営状況報告
9月度経常利益：マイナス362万2千円
累計経常利益：マイナス1,479万7千円

2018年10月末現在 組合員数：15,463人／出資金：418,453,500円

葉山クリニック 医師体制について

葉山クリニックの所長に川崎博通医師が就任いたします。
11月26日(月)から診療を開始しています。

ご協力をお願い

「機関紙みなみ」では、平野恵三医師を偲ぶ声を掲載する予定です。掲載時期は2018年1月号または2月号を予定しています。偲ぶ声のほか、在りし日の思い出やエピソードなどもご投稿ください。ご協力をお願いいたします。

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

訃報

平野恵三医師(ひらのけいぞう)元神奈川みなみ医療生協理事長・葉山クリニック所長) 11月11日、逝去されました。74歳でした。優しくユーモラスな人柄で親しまれ、長年患者さんと地域のために尽力されました。生前の功績を偲び、心からご冥福をお祈り申し上げます。

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 **最終回**

目標になる人を持ちましょう

骨粗鬆症マネージャーの田縁看護士とお届けしたこのシリーズも、今回で最終回になります。最後は「目標になる人を持ちましょう」です。

返子診療所に勤務して19年になります。先日統計をとった結果、私の外来患者さんのうち70歳以上の方が76%という結果でした。この仕事の魅力は、お元気でイキイキと過ごしている人生の先輩にたくさんお目にかかれることです。上品でおしゃれな人にお会いすると、「あ〜こんな風に年を重ねていきたいな」と刺激を受けます。

大腿骨骨折を起こした人の中で、骨粗鬆症の人は3分の1に過ぎなかったという報告もありました。私たち医療者は過剰診断をして、不必要な薬を処方することを避けなくてはなりません。そしてみなさんは、何よりも転倒しない体づくりが大切だということが言えるでしょう。

今回は、大変お元気な

3名の患者様を、写真入りで紹介させていただきます。

湊 井東様(90歳)

関東学院大学で体育教師をされていました。現在も週2回テニスを続けています。今年の夏も休まずテニスをしてきたとのこと。さすがに猛暑の中は心配ですが、本当に素晴らしいですね。



水品 洵様(73歳)

子育てが一段落して、65歳からマラソンを始められました。マラソンを見るのが好きで、「いつか自分も走ってみよう」と思っていたそうです。今は若者と一緒に7〜10キロ走っています。9月には皇居マラソンにデビュー。2周走ったそうです。



竹市 義弘様(99歳)

90歳の時に、背中が曲がらないようにと自宅の廊下に手作りのぶら下がり棒を設置しました。毎年海外旅行に行かれています。看護職員の骨粗鬆症についての勉強会にスベシャルゲストでお呼びしました。その時、私は座って講義をしましたが、竹市さんは直立不動で自身の治療歴をお話して下さいました。脱帽です。

返子には紹介した人たちに負けないお元気な高齢者がたくさんいます。そしてさらに胸を打つのは病気を患いながらも頑張っている方たちです。



返子には紹介した人たちに負けないお元気な高齢者がたくさんいます。

パーキンソン病で体が硬くなり、スムーズに動かせなくなっても、子供たちに迷惑をかけるまいと毎日リハビリを続けている人、心筋梗塞になっても年末の「第九」に向けて、ウォーキングや発声練習を欠かさない人、目の難病を患いなが

ら「見えるうちは」と、鮮やかな色の花を植えてガーデニングを楽しんでいる人、夫婦2人8脚(2人とも両手に杖で歩行です)で日本中を旅している人、例をあげれば限りありません。きっとみなさんの周りにも同じような人たちがいると思います。

年齢を重ねれば必ずほころびが出てきます。同じ境遇にある人、自分よりも年を重ねても前向きに輝いて生きている人を目標に体づくりをすると思ふようになります。

たとえ骨粗しょう症になっても、シリーズで紹介したような治療薬を使い、筋肉を落とさないように運動すれば人生最後の日まで歩くことも夢ではありません。外出できなくても、冷蔵庫まで歩いて行って冷たいビールを取って来る、トイレまで行って排泄をする、これが私の目標です。「死ぬこと以外はかすり傷」とつぶやきながら私も腕立て伏せをしています。

みなさまもぜひ頑張ってください。

最後までお付き合いいただきありがとうございます。

返子診療所

医師 倉井由加

(日本骨粗鬆症学会認定医)

ショートステイ 安護楽

壁飾りをつくりました



みなさんで手分けして作業

ショートステイ安護楽では、大きな窓に毎月季節ごとの壁飾りをしてい

ます。10月は秋をイメージして「お月見」をテーマに壁飾りを作りました。黒い厚紙にお月様やうさぎ、雲などを貼り付けます。利用者から型紙からパーツを切ってもらったり、ハサミが使えない人には手でちぎって

利用者の中には作業内容が少しわからずに苦労した人もいましたが、数日掛けて作り上げることが出来ました。ヒモに貼り付け、飾り付けが完了。個性的なデザインもあり、季節を感じる壁飾りになりました。十三夜にはみんなで手作りのおまんじゅう作りにも挑戦し、みなさんニコニコ顔でした。安護楽を利用中にみなさんが笑顔でいてくれたら嬉しく思います。

ショートステイ安護楽 石渡晶子

シリーズ 手をつなごう

介護の現場から

住み慣れた地域で暮らし続ける

～努力と工夫で生活を維持～

マグロ船や観光船のエンジンニアとして働いていたOさん。90才近くになりますが、足が不自由な妻の通院支援をしたり、一緒に買い物に行くなど支え合いながら2人で暮らしていました。しかし半年前にOさんが患っていた病気が悪化し手術。その後は車いす生活になりました。

在宅生活は困難になり、子供たちが施設への入所を進めましたが頑なに拒否。Oさんは入院中に、自宅での車いす生活が出来るようにと知人の大工に住宅改修を依頼し、福祉用具も選定。得意な携帯やパソコンで情報を集めて退院後の準備を進めました。渡した福祉用具のパンフレットはボロボロになるほど読み込まれていました。退院後のことを何度か打合せし、周りの心配も何のその、笑顔で退院。何より退院を喜んだのは妻でした。

時々転倒することがあったものの「工夫すれば手の力とタイミングで大丈夫」と努力を重ね、介助する場面は徐々に減りました。買い物は宅配を利用。冷蔵庫の中を頭の中で把握し、ヘルパーに依頼をします。

こうして介護サービスの利用と子供たちの支援もりました。

利用者の中には作業内容が少しわからずに苦労した人もいましたが、数日掛けて作り上げることが出来ました。ヒモに貼り付け、飾り付けが完了。個性的なデザインもあり、季節を感じる壁飾りになりました。十三夜にはみんなで手作りのおまんじゅう作りにも挑戦し、みなさんニコニコ顔でした。安護楽を利用中にみなさんが笑顔でいてくれたら嬉しく思います。

ケアマネージャー 山口順子

