

神奈川みなみ
医療生協
機関紙

2
月号

みなみ

発行月 2023年2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

ヘモキャッチの紹介

1回分 350円

ヘモキャッチは便に混じる目に見えない微量の血液、便潜血反応を判定できる検査キットです。

便潜血キット
OC-ヘモキャッチ®S'栄研' 操作方法&判定例

操作方法
穿孔器で孔をあける
便懸濁液を3滴する
検体滴下部(S)に1滴滴下し、5分後に判定する

判定例

陰性(-)	陽性(+)	陽性(+)
-------	-------	-------

判定例に従い、赤いテストライン(T)が見えたら、陽性と判定してください。

※本試薬の使用上又は取扱い上の注意については、製品添付文書をご参照ください。
栄研化学株式会社 AK2 2013年1月作成

捨てるうんちで拾ういのち



みんなで大腸がんチェックしよう

CHECK!

大腸がん日本で急増

日本人に大腸がんが増えています。最大の要因は食生活の欧米化と考えられています。女性では罹患率が乳がんに次いで2位、死亡率は1位です。また、男性は罹患率が前立腺がんに次いで2位、

早期発見が大事

死亡率が3位ですが、大腸がんは各種がんの中では比較的進行が遅く、治療率・延命率の高いがんです。

さて、そんな大腸がんですが何といたっても早期発見が1番であり、大腸がん検診として便潜血検査が行われています。便潜血検査はスクリーニング(病気の疑いがある人を見つけて出す)検査なので、がんのほかにポリプなども陽性となりま

で切除できるものは切除したほうが安心です。

初期の段階では、大腸がんはほとんど無症状です。このため大腸がんの早期発見のためには検査を受けることが第一です。

大腸がん検診は、検便による便潜血検査(便に血液が混入しているかどうか)が広く行われています。便潜血が陽性であった場合、精密検査として大腸ファイバー(カメラ)で調べるようになります。大腸ファイバー(カメラ)の検査は衣笠

診療所で受けることができます。自覚症状のない人もぜひ年に1回は大腸がん検診を受けましょう。

2月・3月は
大腸がんチェック
強化月間
強化石間
II(ヘモキャッチ
(便潜血チェック))II

医療生協では年2回の大腸がんチェックをおすすめしています。(1回目はがん検診、2回目は自宅で行える「ヘモキャッチ」)「捨てるうんちで拾ういのち」というキャッチフレーズで、大腸がんのセルフチェックをおすすめしています。大腸がんを見逃さないために、ぜひ便潜血検査を受けましょう。ヘモキャッチは、目には見えない便

新型コロナウイルスが気になって受診を控えているみなさまへ

~定期的に健康診断を受けましょう~

新型コロナウイルス感染症のリスクを避けるために、健康診断やがん検診の受診控えが続いています。自覚症状のあらわれにくい病気も多く、今では2人に1人がかかるといわれている「がん」も早期がんでは無症状であることがほとんどです。

高血圧、糖尿病、脂質異常症の生活習慣病やがんは自覚症状がないまま進行することも多く、体の異変を感じてから受診をした頃には病状がかなり進行している場合もあります。健康診断によって早期発見、早期治療することはとても重要です。健康づくりのはじめの一歩として定期的に健康診断を必ず受けましょう。

健康診断のご予約は医療生協へ

健康診断のご予約は医療生協へ



衣笠診療所

横須賀市平作 7-10-27
☎ 046-851-1062



三浦診療所

三浦市南下浦町上宮田 3263-1
☎ 046-889-3388



逗子診療所

逗子市逗子 4-1-7
☎ 046-872-3530

潜血があるか検査をします。結果が陽性(+)の場合は血便をキャッチしている判定となりますので、医師に相談していただくことをおすすめしています。

ヘモキャッチは1個350円。5分程度でチェックできます。希望される人は医療生協本部(組織部)・お近くの診療所・地域の支部役員までご連絡ください。



三浦半島 地名の由来 34 野比(のび)

「野比」は横須賀市の東部に位置し、久里浜に隣接する海沿いの地域です。約2.5kmほどの野比海岸沿いの道は景色も良く、お散歩に最適です。

YRP野比駅寄りの海岸から長沢の若山牧水の夫婦歌碑までは遊歩道が整備されています。京浜急行の駅名YRP野比のYRPは「横須賀(Yokosuka)・リサーチ(Research)・パーク(Park)」の略称です。東日本でアルファベットを含む駅はこの1か所だけだそうです。

横須賀リサーチパークは光の丘にある電波・情報通信技術を中心としたICT技術の研究開発拠点で、光の丘という地名も電波情報通信からイメージして新たにつけられたそうです。野比の地名は「二つの野」が並んでいる地形に由来するという説と、野焼きの「野火」に由来する説があるようです。

人気アニメ「ドラえもん」に登場する「野比のび太」の名前は横須賀市の野比に由来するという噂がまことしやかにささやかれたことがあったそうです。ドラえもんの作者である藤子・F・不二雄さんが野比の「国立療養所久里浜病院」(現・久里浜医療センター)に入院していた際、野比の街の雰囲気を感じ取り、作品の主人公に投影したとするものです。2006年頃に「YRP野比駅前商店会」が事実解明に乗り出しましたが、確証は得られなかったそうです。



京浜急行YRP野比駅



野比海岸

からだ動かそう! 健康 ヨガ

Lesson④⑥ ダウンドッグ

効果：ふくらはぎ、ハムストリングス、肩をほぐす

1. 四つんばいになります 20秒くらい静止します。
 2. 息を吸って腰が天井へ向かって上がって行くまで押し上げます。 3. 息を吐きながら四つんばいに戻ります
 4. リラックスします。 もう一回やってみましょう
- 両足を出来るだけまっすぐ持ち上げます



やさしいヨガ教室



日時：毎週水曜日 ①9:45~ ②11:00~
 定員：各回7名(要予約)
 会場：ほっとスペースみなみ(医療生協本部1階)
 料金：1回1,000円
 ※組合員は、1,000円のうち500円を出資金とします。
 問合せ：医療生協本部 ☎046-853-8105
 監修/折戸めぐみ(横須賀ピラティス・ヨガ教室主宰・やさしいヨガ教室講師)

ピラティス・ヨガ教室の YouTubeチャンネルはこちら⇒



2022年12月度 理事会報告

1. 生協強化月間のまとめについて話し合われました。
11月末時点の加入(仲間ふやし)は198人、増資(出資金)は1,403万1千円でした。年間目標に対して加入は39.6%、増資は56.1%の到達でした。加入・増資ともに近年では最も少ない到達となり、大変厳しい結果でした。年度末の脱退予告を含めると組合員数・出資金ともに減少が見込まれますので、2月・3月に「やりきろう月間」を実施します。
2. 第82回通常総代会開催に向けた準備日程を確認しました。
第82回通常総代会を2023年6月18日(日)に開催します。通常総代会開催に向けた準備日程を確認しました。通常総代会を想定して準備を進めていきます。
3. 2022年11月度の患者利用者状況報告
外来患者：4,237人、訪問看護：108人
訪問ヘルパー：64人、デイサービス：113人
ショートステイ：50人、ケアプラン：211人
4. 2022年11月度の経営状況報告
11月度経常利益：431万1千円
累計経常利益：マイナス3,157万3千円
5. 2022年11月度 組織活動統計の報告
仲間ふやしは25人でした。出資金増資は104万6千5百円でした。

2022年12月末現在 組合員数14,063人/出資金405,515,500円

ご存知ですか? 75歳以上で1割負担から2割負担になった方の外来医療の負担を抑える配慮措置

後期高齢者医療制度の変更で、今まで窓口負担が1割だった方のなかで一定の所得(75歳以上で単身世帯の場合200万円以上、2人世帯の場合は320万円以上)がある方の窓口負担が昨年10月から2割になりました。衣笠診療所に通院している方の3割から4割近くの方が対象になっています。負担が2倍になって驚いている方も多く、厚生労働省は窓口負担が1割から2割に変更になった方への軽減措置を設けています。

1割負担の時の1カ月の支払額が5,000円だった人は、2割負担になると10,000円になります。その差額は5,000円ですが、その5,000円のうち、3,000円を超えた2,000円を払い戻すという内容で、3年間(2025年9月30日まで)の措置です。

この軽減措置では、窓口でいったん2割分を支払う必要があります。この払い戻しは高額療養費の講座に登録している方にはその口座に振り込まれますが、登録をしていない方は、昨年8月から9月にかけて神奈川県後期高齢者医療広域連合から申請書が届いているので、申請する必要があります。この件に関する問い合わせ先は市町村の後期高齢者医療担当窓口か神奈川県後期高齢者医療広域連合になります。

■配慮措置が適用される場合の計算方法
①1カ月の外来の医療費全額が50,000円の場合

窓口負担(1割のとき)①	5,000円
窓口負担(2割のとき)②	10,000円
窓口負担の増加額③(②-①)	5,000円
窓口負担増の上限④	3,000円
払い戻し③-④	2,000円

※諸税調整等により実際の支払額と一致しない場合があります。

介護相談室

Q & A

Q 高齢期の生活課題について～身体的、精神的、社会的特徴～

(その1)
～身体的特徴について～

A 高齢になると身体的機能や、免疫力などの低下により、けがやさまざまな病気にかかりやすくなります。また、病気になると合併症を併発したり、疲れやすい、回復しにくいなどの変化が生じ、これまでの生活様式や環境を変えていくなどの工夫が必要になります。一方、過度な安静や何もしていないでいることは、かえって身体的な機能低下につながることもあり、外出する気力がなくなったり、社会的な交流が減ったりする「閉じこもり」の原因ともなります。地域の活動や介護サービス利用などを通じ、活動の機会を作ることで、身体的機能の低下に応じた心身機能の向上や社会関係・生活上の活性化を図ることが出来ることも多いです。

また高齢になると、全体的な運動速度が遅くなる傾向があり、生活の様々な場面で急がされることでストレスを強く感じたり、時間をかければできることも、時間内に出来ないことで無力感や羞恥心が生じて意欲を失う場合もあります。加齢に伴い、視覚、聴覚、味覚、臭覚、触覚の感度の低下など、視覚や聴覚の機能低下によって生じる思いこみや誤解により、周囲に対する猜疑心や孤立感を感じると、社会的交流に消極的になったり、社会的孤立につながる場合があります。感覚の変化については、本人もそのことに明確には気づいてなかったり、気づいても周囲に言わなかったりする場合もあり、その様子や訴えをよく観察して、適切なコミュニケーションを図るなど、ご家族などの周りの方々の理解や配慮も必要です。

質問募集中

介護に関する質問を募集しています。
気になることやわからないことなどがあればお寄せください。



ショートステイ
あごら
安楽楽



パーティ帽で笑顔



カラフルパフェとコーヒー

12月25日曜日、あごらクリスマス会を行いました。
スタッフたちはサンタかトナカイ、利用者様には



はパーティー帽を被っていたいただき、少人数ながら賑やかに始めました。まずはカタカナ言葉クイズです。紙に書いた漢字をカタカナ言葉にしてもらいます。「電髪」は？パークからはじまります。パークです！これは実際に使われていた言葉ですが、後半は本に載っていた創作言葉を当てるので、なかなか難しくスタッフサントラからヒントをプレゼントしてもらいながら答えてもらいました。

次はクリスマスソングの歌4曲です。この日の為に、一か月前から練習を続けてきました。初めは「こんな歌知らない」と言っていた方々も、しつかり歌えるようになっていました。腕輪のような鈴も、赤い実と緑の葉っぱをつけたクリスマス使用の利用者様との手作りの物です。手のひらで握りこむとまるで数珠を持つてお念仏を唱えているように見えますが……

次は記念撮影。お一人ずつ手作りのコースターを持つて素敵な笑顔が見られました。ステンドグラス風のバラの花の塗り絵を、クリスマス柄の紙に貼ったものです。同じ仕上がりが一つもなく、個性が出ていてどれも素敵ねと仰る方も。「コースター」が分からない方には「コーヒー用の茶たき」と説明させて頂きました。

クリスマス会のおやつは、スタッフが美味しいものを積み上げたカラフルなパフェです。手作りのコースターの上には暖かいコーヒーを載せて。食後は、もういくつねるとお正月を歌って閉

は、スタッフが美味しいものを積み上げたカラフルなパフェです。手作りのコースターの上には暖かいコーヒーを載せて。食後は、もういくつねるとお正月を歌って閉会となりました。その後の自由時間は、お正月飾りの工作を利用者様と行いました。
ショートステイ安楽楽
濱田 裕子

ミニ健康チャレンジ 2023

体操見本 写真モデル 募集

今年もミニ健康チャレンジを2回おこないます。体操見本のモデルをしてくださる組合員さんを募集します。どなたでもできる楽しい出来事になること請け合いです。応募はお電話 (046-853-8105 本部) にて受付いたします。「ミニ健康チャレンジ体操写真の件です」とお伝えください。担当：嘉山



ご存知ですか？
無料低額診療事業

「医療費でお困りの方
ご相談ください」

無料低額診療事業とは医療が必要であるにもかかわらず、経済的な理由で医療が受けられない人に対し、医療費の免除や減額を行う制度です。
神奈川みなみ医療生協の各診療所(衣笠診療所・三浦診療所・逗子診療所)で相談を受け付けています。
※制度を利用するには申請手続きが必要です。まずは各診療所にご相談ください。

組合員のひろば



頼れる診療所

昨年未、咳が止まらず衣笠診療所に行きま

した。風邪をひいても、よく眠れなくてもいつも頼れる診療所です。

いつまでもお世話になりたいので、今年はお金を増やしたいと思

います。

横須賀市 高野真弓

お年玉

もっぱらあげる方にまわって〇〇年。ずい

ぶん経ちます。これからは子どもからもらえるかな?

横須賀市 菅原諒子

年賀状に

機関紙1月号の表紙

逗子市 野村悦子
共感しました
1月号の組合員のひろばの「老後を安心して「守り続けたい」物価高に思う」など共感できる内容でおおきく頷いてしまいました。

横須賀市 橋本淳
健康ヨガ
「ヨガ教室」大変役立つっており、おかげさまで体調も良くなりつつあり感謝です。また、貴重な情報や皆様のお便りいつも楽しみに拝読しています。

待ち遠しい

三浦市 関澤真理子
楽しみみパズル毎号楽しみにしています。答えがでた時は良いのですが、解くことが出来なかつた時は来月が待ち遠しいです。

お楽しみパズル毎号楽しみにしています。答えがでた時は良いのですが、解くことが出来なかつた時は来月が待ち遠しいです。

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。

Table with columns for 時間, 月, 火, 水, 木, 金, 土 and rows for 午前, 午後, 夜診. Includes text: 衣笠診療所 診療体制表 ☎046-851-1062 2022年12月1日現在

※整形外科・糖尿病は事前予約が必要です。

Table with columns for 時間, 月, 火, 水, 木, 金, 土 and rows for 午前, 午後. Includes text: 三浦診療所 診療体制表 ☎046-889-3388 2022年12月1日現在

※都合により変更になる場合もあります。

神奈川みなみ医療生協とともに、地域の皆さんに密着した事業を進めています! 一般社団法人メディホープかながわ 045-624-8704. Includes info for ながさ薬局 and はまゆう薬局.

文芸コーナー



横須賀市 湯本直美

越後路や今宵の宿は冬銀河 横須賀市 河合滋晴
七福神めぐりにバイクの力借り 葉山町 高梨民雄
冬草の根元うかせる霜柱 葉山町 浜添アサ子
マスク掛け離れて温もるどんどんどん焼き 葉山町 富貴子
枚数の年々減りて年賀状 横須賀市 佐々木美江子

Table with columns for 受付時間, 月, 火, 水, 木, 金, 土 and rows for 午前, 午後. Includes text: 逗子診療所 診療体制表 ☎046-872-3530 2022年12月1日現在

※都合により変更になる場合もあります。

1月号の正解

Grid with letters and numbers for the crossword puzzle solution.

正解(オトシダマ)

当選者(敬称略) 応募総数61通
【当選者】
横須賀市/七里晴子 藤山初江 渡辺弘子
渡邊すみ 長谷川裕子 田中初江
三浦市/黒沢登美 関澤真理子 石橋八重子
荒川洋

◆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3x3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・紙面についての感想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。(2月末日必着。発表は3月号)抽選に間に合わなかつたお便りは、次号で抽選をします。クロスワードの問題を募集しています。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。

Grid for the crossword puzzle with numbers and some letters.

出題者: 機関紙編集委員会

2月号

おたのしみパズル



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