

## 栃木保健医療生活協同組合の理念⑤

私たちは、次のことを大切に活動を進めます。

一、地域の人びとや団体と力をあわせて、安心して住みつけられるまちづくりをします。

毎号「私たちの理念」コーナーとして一文ずつ紹介しています。

# 健康とくらし

## 第493号 2020.5.20

## 栃木保健医療生活協同組合

発行所 〒320-0061 宇都宮市宝木町 2-2554-14

TEL 028(652)3714 FAX 028(652)3653

発行人/関口 真紀

印刷所/下野印刷株式会社

<https://www.tochigihoken.or.jp/>



毎月1回20日発行(1部50円)

(昭和54年12月7日第三種郵便物認可)

この購読料は、組合員出資金に含まれています。

## 寝るより座るう、座るより歩こう

# とちぎながら体操

新型コロナウイルスの影響で、在宅勤務になった方や不要不急の外出を避けるために自宅でのんびり過ごす方が多くいらっしゃると思います。実は動かない生活は、元気な方でも筋力低下を引き起こします。意識的に運動しましょう！今月号は、自宅で簡単にできる栃木保健医療生協オリジナル体操を宇都宮協立診療所の理学療法士山口さんと長谷川さんに紹介していただきました。是非チャレンジしてみてください。

### ◆動くとき疲れ？疲れから動かない？

動く機会が少なくなると筋力が落ちてしまい、やがて動くとき疲れを感じる様になり、疲れるからと更に動かなくなってしまいます。また、動かなくなる事で何かを考えたり、新しく始めてみよう！という気持ちも起きなくなってしまう…そんなことはありませんか？

### ◆悪循環を抜け出すポイント

- ①なるべく動くことを心がけよう
- ②日中、ずっと横にならない
- ③身のまわりを片付けよう(動きやすい場所の確保をしよう)
- ④「安静第一」は思い込み(持病のある方・栄養状態に不安のある方は、医師や医療関係者に相談してください)

### ◆さあ、やってみよう！

私も実際に家で家事をしながらとちぎながら体操を行っています。新型コロナウイルスによる不活発な生活から少しでも脱却するために、みなさんもやってみてくださいね。これを機に、自分の体がどんな風に動いているか感じてみるのも面白いかもしれません。

宇都宮協立診療所 理学療法士 山口美穂



宇都宮協立診療所 理学療法士  
山口美穂さん(左) 長谷川祐紀恵さん(右)

自宅で  
かんたんに  
できます♪  
ぜひチャレンジして  
みてください！

## とちぎながら体操 基礎編

次号からは2面以降で掲載を予定しています

### 1 その場足踏み 1～5分×3セット

足腰の衰えを防ぐには歩くこと。これならテレビを見ながらでもできる。雨の日でも関係ない！どこかにつかまって・椅子に座ってもできるから、膝が痛くても安心。連続1分から始めてだんだん時間を増やしてみよう。

お腹を凹ませて、  
背筋を伸ばす



腕を振って、  
足を上げて



### 3 かかとあげ 5～10回×3セット

ふくらはぎは「第2の心臓」と呼ばれ、2つの大きな筋肉が足先に運んだ血液を心臓に戻す働きをする。

立ってやる時は、  
お尻も意識



上げてキープ・  
ゆっくり下ろす



### 2 スクワット 5～10回×3セット

太ももやお尻だけではなく、全身の筋力アップに効果的。好きな歌を歌いながらやると、あっという間に回数が進む。膝の角度は無理なくだんだん90度に！

腰がそらないように、  
足の指が浮かないよう  
に、気をつけて！  
膝・腰が痛い人は無理  
せずに



ひっくり返ら  
ない様に、ど  
こかへつかま  
りながら

### 4 片足を後ろ上げ・横上げ 1～5分×3セット

お尻や太ももの裏側、お尻の外側を鍛える。しっかり踏ん張ることで、軸足のお尻の外側にも効果的。慣れると湯沸かし・歯磨きしながらできる。

どこかにつかま  
りながら。後ろ  
上げは腰がそら  
ない様に、横  
上げは横にた  
おれないよう  
に！



栃木保健医療生協のHPでは「レッツ体操」という情報を掲載しています！

## 新型コロナウイルス感染拡大防止 正しい知識とその理解という名の処方箋



(1) [https://drive.google.com/file/d/1sn1HmBfXKkEQXWd1ZFotcmwU3VMJ\\_r/view?fbclid=IwAR0pPKLaaU0\\_sEXHJd6rVd\\_6tbb9eS2PTXdlme-R8TEjOw1019H7p0g](https://drive.google.com/file/d/1sn1HmBfXKkEQXWd1ZFotcmwU3VMJ_r/view?fbclid=IwAR0pPKLaaU0_sEXHJd6rVd_6tbb9eS2PTXdlme-R8TEjOw1019H7p0g)

(2) 新型コロナウイルスを乗り越えるための説明書(諏訪中央病院ホームページより抜粋)

今回は社会的処方という言葉を少し詳しくご紹介しました。健康の妨げになる社会問題……。世界中で新型コロナウイルス感染症が流行している今こそその時と言えるでしょう。人と人が接触する事によって伝播して行くため、「3密を避けるように」「外出を自粛するように」「人との距離を2mは保って」など連日テレビで報道され、不安なお気持ちで過ごされている方も多いでしょう。

いま、ニューヨークでは新型コロナウイルスが大流行しており、沢山の方が辛い思いをされている事はご存知だと思います。しかし、別の角度で見ると、特に具合が悪くなる人は無保険だったり、黒人の方が多かったり、よく見ると「偏り」がある事に気付きます。言い換えると、生活に様々な困難をかかえていたり経済的な余裕がなかったりという「社会の中

の格差」が感染症の経過に大きく関与しているという事が言えそうです。このような中で私に何が出来るか考えてみました。診療所で外来や訪問をしていると、「新型コロナウイルスってどんな病気か分からないくて怖い」という方が多いのです。正しい情報に辿り着くかどうかもまた社会格差の一つなのかも知れません。川に例えるなら、病気になる(川の下流で)慌てるのではなく、一人でも多くの人が病気になるのを防ぐ(川の上流で)事が出来たらどれほど素晴らしい事か！私に出来るのは正しい知識を伝え、地域の力で立ち向かう知恵を提供する事だと思っています。末尾の資料(1)(2)を是非お読み下さい。正確な情報が皆様の「矛と盾」になれば幸いです。知らずに困っている人がいたら是非伝えてあげてください。

大変な問題ですが、皆で力を出し合い協力しあって乗り切りましょう！(QRコードを使えない方は電話などで医療生協にお問い合わせ下さい。)

## 「健康格差」と社会的処方⑭

宇都宮協立診療所 千嶋 巖 医師

この春、宇都宮協立診療所に新しい医師が3名赴任しました。先月号で千嶋先生をご紹介しましたが、今月号では植木先生と池田先生をご紹介します。

# ようこそ！宇都宮協立診療所へ！



### 安心して過ごせる日々を願い

池田 裕介 医師

みなさま初めまして。4月1日から宇都宮協立診療所に入職しました、池田裕介と申します。山梨県甲州市のブドウ畑に囲まれた土地で育ち、その後大学入学時から栃木県に移住し9年が経ちました。栃木県は自然が豊かで、気候も過ごしやすく、おだやかな方が多くてありがたいなあ日々感じています。

2019年にNHO栃木医療センターで研修を行い、今年度から宇都宮協立診療所で外来や訪問診療などに携わせて頂きます。どんな些細なことでも、目の前のみなさま・ご家族さまのお役に少しでもたてるように、日々をともに過ごさせて頂きたいと思っております。困ったことがあればぜひご相談ください。今後どうぞよろしくお願ひ申し上げます。なにかと落ち着かない世の中ではありますが、一日でも早く安心して暮らせる日々があることを願ひます。みなさまどうぞお体をお大事にお過ごしください。池田裕介医師は、後期研修の一時期を宇都宮協立診療所の常勤医師として勤めています。



### 形成外科から地域医療へ

植木 孝典 医師

4月1日より入職致しました植木孝典(うえきたかのり)と申します。鹿沼出身で群馬大学を卒業後2年間を長野県で過ごし、その後形成外科という分野で獨協医科大学や埼玉の病院に赴任していましたが、地域医療に飛び込みたいとの思いから科を変え今年からお世話になることを決めました。

形成外科には馴染みがないと思いますので簡単に説明すると、体表面の異常(やけどや先天的な奇形、腫瘍で皮膚軟部組織が切除された方など)を主に外科的に治療します。目に見える部分だけに見た目を気にして外に出られない人の気持ちを助け生活の質を向上していく分野になります。私の医療テーマに「個別化される医療」というものがあり、その点では形成外科も地域医療も同じと思っています。若輩者でまだまだ頼りありませんが、よろしくお願ひいたします。

③ 処方箋は診療所から薬局にFAXします  
お薬は直接薬局に取りに行ってください

お薬が出来たかは  
薬局に電話してご確認ください  
診療日を含めて4日以内  
にお薬を取りに行ってください

① 診療所に電話をかけ、  
「電話再診希望」の旨をお話ください  
必要事項を伺わせていただきます

氏名、生年月日、  
利用する薬局名、  
連絡の取れる電話番号、  
病状等をお伺いします

④ 電話等再診の料金は  
次回来院時にお支払いいただきます

お大事にしてください

② いったん電話を切ります  
医師から直接電話をかけるので待機していただき  
繋がりましたら、電話での診察を行います

受付順で対応しています  
すぐにかかってくるわけではないので  
申し訳ありませんが、いつでも電話に  
出られるように時間には余裕をもって  
お電話ください

「電話再診」で  
お薬の処方ができます

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、定期的に  
通院している方は「電話再診」という方法で、医療機  
関に行かなくてもお薬の処方を受けることができます。  
くわしくは、かかりつけの医療機関におたずねくださ  
い。協立・ふたばがかりつけの方はこちらへ

◆宇都宮協立診療所 電話 028-650-7881  
◆生協ふたば診療所 電話 028-684-6200

電話再診をご希望の際は必ず診療時間内にお電話ください

※上記のイラストは、協立診療所・ふたば診療所の場合の流れです。医療機関によって多少の違いはご容赦ください。

健康が一番 164

猫のジローと二人くらし

佐野市栃本町 福島 千代子さん(90歳)



編みものがいやしの時間です

昨年90歳になりました。同居する老猫のジロー君も14歳、人間でいけば80歳です。二人ともあちこち病気があり、支えあって暮らしています。...

医療生協介護サービスセンター虹 通所介護

デイサービスで ネームプレート作り

コロナウイルス感染拡大防止の為、デイサービスでは、定期的な設備の消毒と利用者様の健康管理に気を付けて運営をしています。...



世界にひとつだけのオリジナル作品です

所長 榎 忠光 028-652-1850

私たちと一緒に働きませんか

訪問ヘルパー、通所介護の介護職員(どちらも非常勤)を募集しています。経験年数は問いません。勤務時間等も相談に応じます。...



新しい仲間がふえました! 奨学生誕生2

先月号に続き、新たに2人の奨学生を紹介! 高校生の頃に医療生協の医療体験に参加してくれた2人です。みなさま、これからどうぞよろしくお願いいたします。(学生担当: 工藤)



千葉大学薬学部 1年生 中田彩稀さん

治療はもちろんのこと、患者さんの幸せな暮らしを大切にしている医療生協の姿勢に感動しました。将来は地域の方の健康を守れる薬剤師になりたいと思っています。

栃木県立衛生福祉大学校看護学科 1年生 古谷万由輝さん

患者さんに寄り添い、信頼されるような看護師になれるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。



宇都宮協立診療所の外来診療表

●火・水・金の外来は4時30分までの受付となります。夜は医師研修のため休診になります。 〒320-0061 宇都宮市宝木町2-1016-5 TEL028-650-7881 FAX028-650-7884

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and time slots (AM9:00~11:45, PM3:00~6:00). Lists medical staff and services for each slot.

予約の変更や診療時間のお問い合わせなどは、朝9時から夜7時までの間をお願いします。電話での診察予約はできません。来院時、窓口でお願いします。...

※両診療所、新型コロナウイルス感染症対策中のため診療体制が変更になることがあります。

生協ふたば診療所の外来診療表

〒321-0164 宇都宮市双葉1-13-56 TEL028-684-6200 FAX028-684-6208

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and time slots (AM8:45~11:45, PM4:00~6:00). Lists medical staff and services for each slot.

喫煙と新型コロナ



新型コロナ感染に関して日本禁煙学会が出した報告書によれば、重症化の要因として、ぜんそく、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、糖尿病とともに「現在の喫煙者並びに過去の喫煙者」があげられた。...

世界が直面している感染。命を守るために、日夜奮闘されている医療関係者の皆さんへ心より敬意を表します。私達は、感染しない・させないための生活を心掛けるし... 実が前進すると良いですね。(増山)

編集後記



英夫さんは、木工や草細工が趣味。ご近所から日曜大工を依頼されることしばしば。純子さんも地域の世話役で大忙しです

浸水の時はおなさんに助けをもらいました。今、コロナでみんなが大変です。自分にも何かできないかとマスク作りをしています。まだ家族分ぐらいますが、孫たちも喜んで毎日つけて保育園に通っています。



田所さんと2人のお孫さん。訪問してマスクをプレゼントされた佐野支部の滝田さん(右下)

3月に実施した台風19号被災組合員のお見舞い訪問の様子をお伝えします。台風19号で大きな被害を受けた組合員あてに、全国の医療福祉協会の仲間から見舞金が寄せられました。栃木保健医療生協では、被害にあった組合員に世帯当たり2万円の見舞金を届けることにしました。



「80年以上ここで暮らしていますが、こんなことは初めて。腰の高さまで浸水し、水が引いた後は泥だらけで途方にくれました」と小島正男さん。「母から『大変だ』と連絡を受け、サンダル履きのまま駆けつけましたが、まさかこんなに大変だとは思わなかった」と話すのは、ふたば診療所近くに住む娘の手塚暁美さん。「二階で寝ていた母が無事でよかった」と振り返ります。



お話ししてくれた 正男さん (86歳)

自分の家(床下浸水)よりご近所が心配で、夫婦で声かけをしました。中町は多くの家が床上、床下浸水でした。全国の仲間を励まし、うれしいです。

4年前、近くを流れる西武子川の氾濫で床上浸水しました。今回はその時の経験がいき、大事なものをすぐに2階にあげました。それでも床下浸水と手塩にかけた庭がひどい被害に。「でも、もっと大変な人がいる」と、他者を気遣いました。

4年前の経験が 鹿沼市 鈴木まりさん

組合員のみなさまへ

2020年4月

第45回通常総代会の開催方法について

栃木保健医療生協 理事会

新型コロナウイルス流行下での総代会運営について、生協運営を主管する厚生労働省と栃木県の指導を受け、下記のような開催方法を予定しております。ご理解とご協力をお願いいたします。

1 総代会の日程

- 日時：6月27日(土)10時半～午前中で終了予定
会場：宇都宮市立南図書館サザンクロスホール
※公共施設のため、貸出不可になった場合は別会場になります。参加者へは個別にご案内いたします。

2 参加者を感染から守るための取り組みを徹底します

- 参加者を極力少なくします。総代のみなさまには書面議決による参加をお願いします。
理事や役員も成立要件を満たす最低限度の参加にとどめます。
開催時間を短縮します。午前中のみで食事の用意はいたしません。
3密(密閉・密集・密接)を避け、マスク着用や消毒液を用意します。

3 総代や組合員の声を大事にした運営に心がけます

- 組合員のみなさまには、「健康とくらし」当月号掲載の議案に対するご意見を募集いたします。
総代のみなさまには、全議案と議案説明用資料を事前に配布し、意見集約を行います。

生活再建はこれから 台風19号から半年が経過しましたが、「まだ壁や床ががれた状態で生活」「家の建て替えを躊躇している」など、生活の再建には程遠い現実があります。被災後転居し連絡先不明の組合員もいて、引き続き調査を要します。お見舞い訪問はいったん終了します。ご協力いただいたみなさまに感謝いたします。



鈴木さん(右)ご自慢のお庭で、ご主人と二人での泥出しは大変でした。左は地域活動部の河原井さん

Table with 2 columns: 地域 (Area) and 被害件数 (Number of victims). Rows include 宇都宮(田川), 宇都宮(大谷), 宇都宮(幕田), 鹿沼市, 栃木市, 佐野市(旧市街), 佐野市(葛生), and 合計 (Total).

ナンプレクイズ

9x9 grid for a crossword puzzle with some numbers filled in.

縦列、横列、9つのブロックには1~9の数字が入ります。答えがわかったら、下記の方法でご応募ください。正解者の中から抽選で3名の方に図書カードをプレゼント。紙面の感想や身近な出来事などをお書き添えください。

※当選者名と読者の声は、紙面に掲載させていただく場合があります。ペンネーム希望の方は明記してください。応募締切6月15日<消印有効>

「健康とくらし」編集委員会(栃木県医療生協内) 〒320-0061 宇都宮市宝木町2-2554-14 TEL028-652-3714 FAX028-652-3653

クイズの答えと当選者

9x9 grid showing the answers to the crossword puzzle.

漢字クイズ当選者

- 日光市 赤塚俊一さん
壬生町 西島トキエさん
宇都宮市 佐伯節子さん

今月は3名の当選者に図書カードをお送りします。多数のご応募ありがとうございました。

短歌

注射器をミシンに替えて同僚へ手作りの布マスクを送る

昔と違う物音が増ゆ

宇都宮市 菊池洋勝さん
宇都宮市 猪瀬清美さん

俳句

日脚伸ぶ僧衣たたみて今日一日
宇都宮市 澤井好明さん
さらさらと墓参の道に散る桜
佐野市 猪瀬清美さん

えきコーナー

読者の声

健康の秘訣
いつも紙面から伝わってくる元気を感じ、私もはつらつとしていたいと思うようになりました。ナンプレ、今まで気にもした事なかったのですが、新しいことに挑戦と思いやってみました。楽しいですね。これからも「健康とくらし」楽しみにしています。
宇都宮市 田中久仁子さん

手配りに感謝です
組合員になって以来、毎月健康とくらしを自宅に届けていただきまして、本当にうれしく感謝しております。毎号ともほぼ全頁を読ませていただいております。手配りされていく方に心よりの感謝を申し上げます。今後とも医療生協の益々の発展と私の近くに住む組合員さんがありがとうと一言と紙面を通じて申し上げます。
宇都宮市 上野茂さん

身体を動かしています
外出自粛要請でスポーツ、ジョギングが出来なくなりました。自主的にストレッチをして、身体を動かしています。マスク作りもしていますが、細いゴムが売りが切れていました。
宇都宮市 橋本とめ子さん