

栃木保健医療生活協同組合の理念②

私たちは、次のことを大切にして活動を進めます。
 一、信頼して利用できる医療や介護、健康づくりの事業をおこない、その健全な発展に努めます。
 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496号 2020.8.20

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。

ウイズコロナ、の中でつながりを

再び感染拡大の波が日本中を覆っています。新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は、未だに有効なワクチン開発には至っていません。私たちはウイズコロナで、つまり、コロナと共に生活を送らなければなりません。栃木保健医療生協では、地域活動のガイドラインを作成し、感染させない・感染しない意識を持ち、みんなで感染対策を実施しながら地域の営みを再開しています。人々のつながりの力で、社会を覆う困難を乗り越えていきましょう。



子どもたちのエネルギーを感じて

子ども塾☆わいわい食堂 (子どものみらい応援隊)
 7月上旬、約5カ月間のお休みを経て子ども塾が再開。開催時間を短縮し、食事はお弁当を持ち帰る形式に。当日は8人の子どもが集まり、以前と変わらず賑やかな声が響き渡りました。参加したボランティアの「6月に行ったテレビ電話も楽しかったけど、実際に会うと感じるエネルギーがちがう」という感想にみんながうなずきました。感染の不安は常にありますが、これからも子どもたちの居場所であり続けられるよう、参加者の健康や気持ちに配慮しながら活動を続けていくことが決まりました。

新しい地域活動を知ろう

- ポイント**
- 毎日の体温を記録する
 - 体調不良時は休養を
 - 身体的距離を取る
 - こまめな手指消毒
 - 人が触れる場所の消毒
 - 会話時はマスク着用
 - 夏でも部屋の換気を配布します。
- 希望者にはガイドラインを配布します。
- まずはご自身の体調管理が大切。**
 感染予防をしっかりと行いながら、活動に取り組みましょう！



ラジオ体操もやりました♪

卓球でリフレッシュ!!

ピンポン班 (北西支部)
 再開にあたって初回は地域活動部の看護師が参加し、みんなでガイドラインを読み合わせ、活動における諸注意事項を確認しました。班長、参加する組合員、全員で感染予防の意識を共有することが大切です。希望があればガイドラインの説明をしに班会へ出てきます。地域活動部へご連絡ください。
 「久々の班会でしたがみんな元気です。休憩時は3密を避け、換気もしました。熱中症にも注意しなければならぬので大変ですが、楽しくできたようです」と参加者の田口さん。会場には参加者のパワーがあふれていました。

待合室

私事ですが昨年夏、大腸穿孔で緊急手術と30日間の入院生活。そして今夏、ストーマを閉じる手術で15日間の入院と、2度の入院生活を経験しました。
 どちらも約17cm程の開腹手術です。昨年は人工呼吸器を付ける程の危険な状態でリハビリは術後10日目からでしたが、今年は計画入院でもあり、手術から24時間後には、合併症や内蔵の癒着防止、回復を早めるためにとPTと歩行訓練を開始。点滴と痛みを抑えながら、初日に約250mを歩きました。歩行距離は毎日延びて1週間後には2kmになっていました。昼間は殆ど身体を起して置き、ベッドで横になるのは夜間のみ、驚きの連続でした。
 この他、開腹部、ストーマ部は抜糸が必要ない縫合。昨年は緊急手術のため、糸とホッチキスによる縫合で大きな傷跡が残りましたが、外科手術とその後治療については、自分が知る兄弟の手術の経験からかけ離れた医療技術の進歩を感じました。
 こんなに医療技術が発達しているのに何故、新型コロナウイルスは収束出来ないのでしょうか。伝染する病気は患者一人ひとりが「移さない」の自覚と、健康者は「移らないための自衛・防衛」の自覚と実行が必要で、
 ところが感染しても感染に気付かず外出し、人混みの中で過ごすと感染が拡大していく、健康者は「私は大丈夫」と言った過信から、自衛・防衛行動が欠けると、もはや感染拡大の歯止めが効かないと言いう事を今年の新型コロナウイルスが示しています。
 私が入院した病院では患者も全員マスク着用でした。どうか「自分の身体は自分で守る」意識をしっかりと持って、これからの長いウイズコロナ生活を乗り切りましょう。

「健康格差」と社会的処方⑮

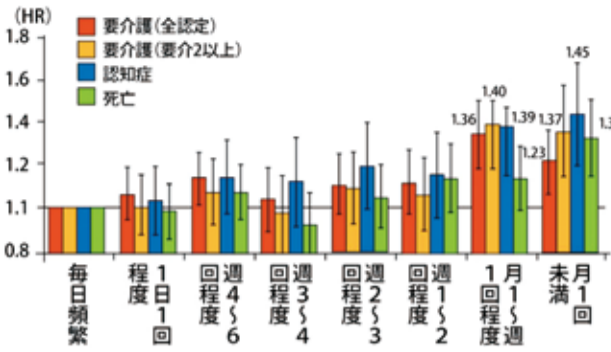
宇都宮協立診療所 千嶋 巖 医師

『ある団地内の集会所はかつて一人暮らしのお年寄りたちで一杯だったが、陽気にも関わらず人はまばら。自宅に閉じこもることで、足腰の衰えや気分の落ち込みを自覚する地域住民の方は少なくないのではないのでしょうか。重症になってもすぐに助けられる人は少ない。ましてコロナに感染したら、どうしたらいいか：という不安の声も聴かれる』これはある新聞記事から抜粋したものです。コロナは人とひとのつながりすら希薄にしてしまう可能性がありま

す。今日は「孤立」ということを考えてみたいと思います。

要介護認定を受けていない65歳以上の方で、人と接する頻度と健康の関係を調査したところ：週1回未満で要介護状態や認知症になるリスクが

同居者以外の他者との交流頻度と健康指標との関連



今から15年ほど前に、「高齢者が子どもに絵本の読み聞かせをする」という取り組みを行ったところ、孫や子供との交流が増えただけでなく、日々の生活にやりがいや意味を見い出す事が報告されました(2)。孤立や孤独は緩和・軽減する事ができる可能性があるのです。

みんなの幸せのために出来ることは沢山あると思います。次回以降も一緒に考えていきましょう。

(1) 斎藤雅茂ら (2015) 日本公衆衛生学会雑誌 62(3):95-105.
 (2) Fujiwara Y. The Journal of Inter-generational Relationship, 7(1):17-39.

とちぎながら体操 4 ウォーキング編

～天気の良い日は外を歩いてみよう！～

監修 宇都宮協立診療所 理学療法士 山口美穂さん

基礎編 1日トータル20分程度

歩行中に少しでも多くの筋肉を動かすことを意識しましょう



転ばないように足元や周りを注視！

応用編

- 1 あごを引いて目線はやや遠くを見る
- 2 胸を張り背筋を伸ばす
- 3 腹をひきしめひざと足をしっかりと前に伸ばして
- 4 かかとから着地してつま先で地面を蹴る
- 5 歩幅は少し広めにリズムよく歩く



参照：公益社団法人 日本糖尿病協会

栃木保健医療生協のHP もご覧ください。動画もアップしました！

生協の強み生かして 地域に貢献しよう

8月、全組合員対象に出資高通知を発送しています。年に一度みなさんに

出資高を確認していただく大切な通知です。生協のめざす事業や出資金の役割について、岩本徹副理事長に聞きました。(聞き手 地域活動部 沼尾里砂湖)

出資金は生協が社会的使命を果たす保証

沼尾：今年も出資高通知を発送しました。生協の出資金とはどんなものか、また出資金ふやしの大切さについて教えてください。

岩本：生協にとっての出資金は会社で言えば資本金です。ここが不安定だと事業経営が揺らぎます。今年度はコロナ禍でどこも苦労しています。栃木保健医療生協も3月から6月にかけて大きな収入減で、一時的に銀行からお金を借りるなどの措置をしました。こういう時に組合員のみなさんから寄せられる出資金が大きな力になります。コロナで社会全体が苦しんでいる今、医療・介護のサービス提供で社会貢献するのが私たちの使命です。

岩本徹副理事長

療生協も3月から6月にかけて大きな収入減で、一時的に銀行からお金を借りるなどの措置をしました。こういう時に組合員のみなさんから寄せられる出資金が大きな力になります。コロナで社会全体が苦しんでいる今、医療・介護のサービス提供で社会貢献するのが私たちの使命です。

栃木保健医療生協はまだまだ小さいですが、宇都宮市の在宅医療の約25%を担っています。組合員のみなさんの出資金で、私たちの取り組みを支えてください。

地域活動部の沼尾さん

「新4か年計画」が決まる
沼尾：今年度力を入れて

ことをお聞かせください。

岩本：6月の総代会で「新4か年計画」が決まりました。創立時から使っている介護サービスセンター虹の新築移転が計画の中心ですが、超高齢化がさらに進行する中で住み慣れた地域でくらし続けたいというニーズに応えられる医療と介護事業の発展を目指すこと。組合員主体の地域活動を創意工夫して、県内全域で組合員の役割が発揮できる居場所づくりをすすめることが目標です。併せて、地域や他団体とも連携して地域を支える仕組みづくりをすすめることも大きな課題となります。

安心のネットワークに入ろう

沼尾：さいごに組合員ふやしの大切さについて教えてください。

岩本：組合員がふえることは、安心のネットワークがひろがる事を意味します。私たちが取り組む地域医療では、地域の信頼を深めて病院や他事業所との連携をすすめる力になります。地域の活動では、多彩な健康づくり班会やサロンなど居場所づくりの活動が事業所のある宇都宮市はもちろん県内全域でもっと元気にできるようなります。

創立から45年が経ち、世代交代の時期を迎え、増資よりも減資がふえています。みんなで支える生協活動を呼びかけて、世帯加入だけでなく個人加入をおすすめしています。

出資金は1口5000円ですが、1000円からの分割でも加入や増資を受け付けています。ぜひ多くの組合員さんに参加して欲しいです。

沼尾：ありがとうございます。増資は出資高通知と同封の郵便振替用紙または医療生協の事業所窓口でも受け付けています。みなさんのご協力をお願いいたします。

医療生協介護サービスセンター虹 通所介護

願いは大きくたくさん

デイサービスでは、毎年七夕行事をおこなっています。しかし今年はコロナウイルス感染拡大防止対策で、規模を小さくしておこなっています。規模を小さくしても願いは大きく、多くの願い事が書かれています。自分の願いを書く方もいますが、やはり多いのは家族やみんなが健康で暮らせることです。そんなみんなのことを願う利用者さんの健康を職員も願っています。

所長 榎 忠光

☎028-652-18501



健康が一番

167

障がい児の支援に尽力

小池幸子さん (81)



健康のために食事には昔から気を付けています。野菜と魚多めを意識してバランスよく！(炭水化物、タンパク質、野菜、等)玄米食が良いということ、土鍋で炊いていた時期もあります。

保育・幼児教諭の学科を卒業し、幼稚園や聾学校を経験し、20代前半から定年まで野沢養護学校の寄宿舎で子どもの指導員を勤めました。小1から高3までさまざまなお子さんがいて、当時は社会でも理解が及ばず、家の中で隠されて育った子や、学校でいじめられていた子がいました。どんな障がいがあるかと人権が認められて自分らしく生きるべきだ、と思いつきました。定年後は養護学校を卒業した子どもの行き場所がないということで設立された、介助が必要な方々の施設で約18年勤務していました。

こぶし作業所の立ち上げ時にも参加しました。所長を勤めていた中央支部の鈴木順子さん(現・支部長)とも関わりが長いです。先日の総代会で、36年間勤めた理事を降りました。当時の理事長長齊藤洋三さんに誘われて医療生協の理事や支部長になりました。健康まつりでバザーを行い、それを手伝ってくれた人々たちを班会に誘ったりしました。そして保健大学やバス旅行を開いたりして、どんどん組合員が増えて大きくなり今の北西支部になりました。たくさんの人とのつながりが土台にあったから、辞めずに続けて来られたのだと思います。

「おひとりさま」平和行進

7月11日(土)、雨降るなか2020年原水爆禁止国民平和行進が宇都宮市で行われました。今年は歩道で隊列を組み歩く行進(パレード)は行わず、お一人さま平和行進となりました。参加した生協ふたば診療所の鈴木美代事務長は「しとしとと雨の降る中を3名で歩きました。毎年ふたば診療所を途中休憩所として開放していましたが、今年はコロナ禍で叶いませんでした。自分の子どもたちや孫の世代に核戦争をするような世界になってほしくありません。小さな一歩が世界平和につながりますように」と願いを訴えました。夏に広島・長崎で予定されていた原水爆禁止世界大会もオンライン開催となります。世界規模で核兵器廃絶の運動も様変わりしています。創意工夫しながら、これからも活動は続いていきます。

反核うちわ、ゼッケン、Tシャツ、フラッグ等を身に付けて行進しました



人類と地球の未来のために市民の共感を広げていきましょう

7月豪雨 義援金のお願い

7月3日からの大雨は、梅雨前線の停滞により九州、関西、甲信越など広域で記録的な被害をもたらしています。被災されたすべてのみなさまに心からお見舞い申し上げます。昨年の台風19号では栃木県も被災し、全国のみなさまから温かい励ましを受けました。つきましては「2020年7月豪雨災害への義援金」に取り組みますので、ご協力をお願い致します。義援金は被災自治体を通じて被災された方々へ届けられます。

●受付方法●

・栃木保健医療生協事業所窓口の募金箱

または

・名義 栃木保健医療生活協同組合

理事長 関口真紀 116-2700073

足利銀行 宇都宮西支店

認知症予防と新型コロナ



外出自粛、人との接触も減る中で認知症進行が危ぶまれている。そのためには「運動」「知的活動」「コミュニケーション」の三つを少しずつでもやることを勧めたい。まず庭や家の中を歩く。椅子に座った姿勢で膝の屈伸運動。頭を使いながら指先を動かす。たとえば貼り絵や塗り絵、園芸など。注意機能刺激のための手芸や間違い探し、クロスワードなど。家族の協力で会話の機会も減らさないように。

コロナに感染したT Vアナが、復帰時に「発熱があったのに無理をして仕事を続けて、結果的に大変な迷惑をかけた」旨の発言をされていました。一面では、マスク着用+体温測定 の習慣を伝えていきます。読者の声に励まされ、コロナ禍での編集を続けていきます。(増)

編集後記

キリトリ

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

月	火	水	木	金	土
AM9:00 ~ 11:45 関口(予約) 植木(予約) 軽部(内視鏡)	関口(予約) 池田 天谷	軽部(予約) 関口	軽部(予約) 関口	軽部(予約) 関口	交替制
PM3:00 ~ 6:00 軽部(予約) 関口 千嶋	千嶋	東山	軽部(予約) 千嶋	軽部(予約) 千嶋	AM11:45まで受付 午後休診
PM6:00まで受付 夜間休診	PM4:30まで受付 夜間休診	PM4:30まで受付 夜間休診	PM6:00まで受付 夜間休診	PM4:30まで受付 夜間休診	

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。○休日の受診のときは、必ず前もって電話でご相談ください。○夜間は、「宇都宮夜間休日救急診療所」をご利用ください。

※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

月	火	水	木	金	土
AM8:45 ~ 11:45 ①天谷 ②北岡 ③鈴木	①武井 ②北岡 ③訪問診療(鈴木)	①天谷 ②鈴木	①天谷 ②鈴木 訪問診療(千嶋) 訪問診療(北岡・隔週)	①天谷 ②北岡 (~10:30まで予約)	交替制 北岡・天谷 鈴木 千嶋
PM4:00 ~ 6:00 ①天谷 ②鈴木 (14:00~15:00小児外来予約)	①軽部(予約) ②天谷	休診	天谷	関口	休診



あすなる班 (中央)



理事会で新班表彰 (安蘇)



徐々に班会や地域活動が再開しています。様々な取り組みの様子を写真でお届け！



レインボー細谷班 (北西)



つばき班 (北西)



陽だまりでマスク作り (東)



宇都宮市増山民江さん
風鳥草種から育ちました



宇都宮市
久賀伊二さん

絵手紙

目も耳も鼻も悪くと寺報書く
生前の住職を偲べる

宇都宮市 菊池洋勝さん

短歌

ブランドのマスクで隠す手抜き顔

ゆらゆら登

川柳

えきコーナー



読者の声



6月号の1面を見て
集合写真、はげまされました。

下都賀郡 田中吾朗さん

いのちが大切にされる社会

総代会で開会あいさつをされた北岡副理事長の意見に大賛成です。経済優先の社会はこりごりです。すべての人の「いのちが大切にされる、平和な社会」にするために、私なりに行動し声をあげていきます。生協組合員のみならず、職員のみならず、がんばっていきましょう。

宇都宮市 佐伯茂さん

3本の梅の木は:

我が家には3本の梅の木。1本目は青いうちに収穫し梅酒作りにした。2本目は少し黄色にして梅干し作りにする。3本目は完熟まで待ち、ジャム作りだ。

那須塩原市 角田富美子さん

夢の様な話

ニュースにもなっていました。コロナで命を救っている方々が冷遇されているようです。理不尽です。なにもしない政治家でさえ高額な賞与が出ているのに。夢の様な話ですみません、宝くじが当たったら生協の穴埋めしたいです。

宇都宮市 宇梶美津江さん

楽しくナンプレ

楽しくナンプレクイズができて幸せです。

宇都宮市 村松栄子さん

ナンプレやってみます

ナンプレ難しいが、出来たときはとてもうれしいです。

宇都宮市 石渡政幸さん



ナンプレクイズ

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

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名の方にグルメ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。~応募方法~メール、FAX、切り取ってはがきに貼る、封筒に入れて郵便投函、両診療所窓口へ名前と住所を書いてご提出ください。どんな形でも受付します。ご質問は028-652-3714 (沼尾宛) まで。

※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9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

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

ナンプレクイズ当選者

宇都宮市 齋藤恵子さん
ナンプレ大好きさん
鹿嶋市 岸田 浩さん

今月はグルメカードをプレゼントします！多数のご応募ありがとうございました。