

7月の

広島中央保健生活協同組合だより

けんこう

2020年7月号

2020年5月31日現在
組合員数 29,720人
出資金 12億3,379万円
発行責任者 生協広報委員会

No.564

広島中央保健生活協同組合

編集部連絡先

〒733-0031

広島市西区観音町16-19

電話(082)-532-1264

FAX(082)-532-1267

アドレス

http://www.hch.coop/

Facebook

「広島中央保健生活協同組合」

全国の医療福祉生協の組合員のみなさまへ

自分達の事業所を守ろう! 医療・介護従事者を応援しよう! 地域医療と介護を守ろう!

コロナ危機を乗り越え経営基盤を強化するための増資運動へのご協力を呼びかけます

いま、全国の医療福祉生協の事業所では、昼夜を分かたず医療・介護の提供を懸命に続けています。多くの職員は「いつ感染するかわからない恐怖」と闘いながら、住民のいのちと地域医療をまもり、地域住民の暮らしに寄り添い奮闘しています。職員の身体的負担、心理的負担は大きく、医療・介護従事者に対する偏見や差別が追い打ちをかけ、心身とも大きく疲弊しています。

また、感染発覚による一時的な外来休診や病棟閉鎖、外来受診控えや介護の利用控え、歯科診療と健診の延期などで医療機関の収入は激減しています。加えて感染対策関連費用の増加も加わり、先の見通せない経営危機に陥っています。

事業所の経営を守ることは、医療従事者を守ることにつながり、そのことが地域の医療と介護を守り、組合員のいのちと暮らしを守ることに直結します。医療福祉生協連がめざす安心して住み続けられるまちづくりをすすめるためには私たちの事業所の存在は欠かせません。

医療福祉生協連の役職員一同ひきつづき全力で奮闘する決意ですが、組合員のみなさまに「経営基盤強化のための増資」にご協力いただきますようお願い申し上げます。

2020年5月
日本医療福祉生活協同組合連合会
代表理事会長理事 高橋 淳

YouTube動画 配信スタート! ～おうちで楽しく健康づくり～

2020年5月1日、組合員活動推進課と福島生協病院リハビリ科が共同で作成したフレイル予防体操を、YouTube(動画投稿サイト)で配信しました。実践した人からは、「楽しくできました」「結構足にきくね」と感想をいただいています。スマホ・インターネット環境がある方は是非アクセスしてみてください。

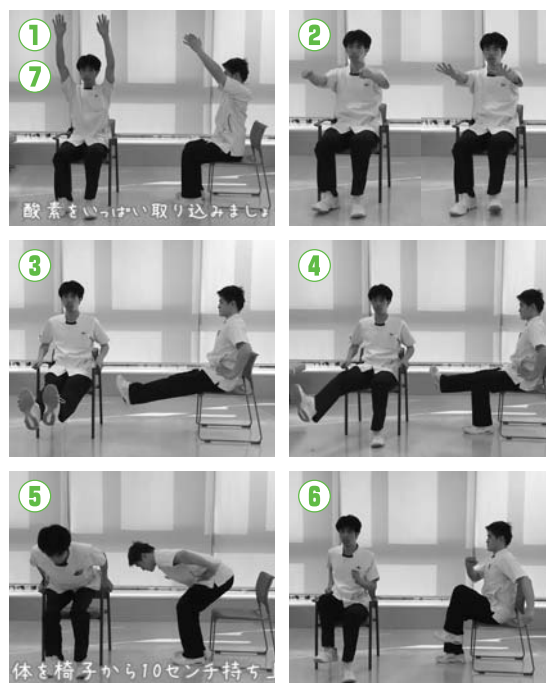


<https://www.youtube.com/watch?v=HNkK05uv-2I>

座位で行うフレイル予防体操 4拍子8拍でやってみましょう♪ (2020年5月1日配信)

基本姿勢

背もたれにもたれず、太ももの半分くらいで浅く座る。身体を伸ばし、両方の坐骨で座る。股関節・膝関節が90度になるよう注意。



①深呼吸

ラジオ体操第1の深呼吸と同じ。酸素をいっぱい体に取り入れましょう。

②手を伸ばしてグーパーしながら、足首を交互に動かす循環をよくして、体を動かしやすい状態にします。

③手を腰に置いて、ゆっくり息を吐きながら、両膝を伸ばす

お腹に力を入れて、腰が反ったり曲がったりしないように注意。難しい場合は、椅子の座面を持ちましょう。息を吸いながら、足を下ろします。体幹(腹筋背筋体幹固定筋)の筋力強化のUPをめざします。

④手は腰に置いて、片足だけ膝を伸ばし、股関節から大きく円を描く→反対回しでもう一回

ぐらつく場合は、椅子の座面を持ちましょう。基本姿勢に戻り、反対の足も同じように行います。体幹固定筋・股関節周囲筋の筋力強化UPをめざします。

⑤足を少し引き、手は腰に置き、上半身を前に傾けながら、4拍子でゆっくり10センチ程度お尻を持ち上げ、4拍子かけてゆっくり座ります。難しい場合は、座面を支えましょう。大腿四頭筋を筋力強化する体操です。

⑥手を大きく振って、その場足踏み 後ろに大きく手を振って全身運動です。

⑦深呼吸

そんな中私は、猫2匹と庭散歩をしながら、遠くの山々や近くに来る鳥たちをゆっくり眺めたり、昔読んだ本を読み返したりと家時間を楽しんでいます。本来ならば、5月に旅行やコンサート、9月にパラリンピックにも行く予定でしたが、楽しみが少し先に延びました。まだまだ先の見えない生活が続くようですが、すべてに感謝を忘れず過ごしたいと思います。

(セレナーデ)

ある国では、排気ガスが少なくなり、いつもは観られない遠くの山々がはっきり見られたりしているようです。本来の地球に戻そうと何かが起こっているのでは、と思ってしまうのは私だけでしょうか。

新型コロナウイルスのニュースが毎日テレビから流れてきます。いつもの変わりない生活がどんなに幸せなことかと思えます。家で退屈だと思っているときも、医療・福祉の現場が止まることはありません。医療・福祉などに携わる方々に深く感謝申し上げます。

心の窓

新型コロナウイルスの

家族でけんこうチャレンジ! ～お口の体操～

先月号に紹介したけんこうチャレンジの項目のひとつ、お口の体操をお届けします。あいうべ体操と併せて、家族みんなでやってみましょう♪お子様の夏休みの課題や、ご年配の方の誤嚥防止に大変おすすめです!

☆けんこうチャレンジのパンフレット(チャレンジの内容を記録できるカレンダー付き)や取り組みの概要は、**組合員活動推進課(☎082-532-1264)**までお問い合わせください。

唇とほほの体操

✓ **口唇閉鎖力をアップして、「食べこぼし」や「発音の衰え」の改善に役立ちます。**

- ①水10～20ml(大さじ1杯)を口に含む
- ②水を左右上下に動かし、20～30秒間ブクブクうがいをする



歯みがき後でもOK。
水がない場合や、むせやすい場合は、空気でブクブクうがいを行う

ベロ出しゴクン体操

✓ **飲み込みに必要な筋肉を鍛えて、むせることを防ぎます。**

- ①ベロ(舌)を少し出したまま口を閉じます
- ②①の状態のままつばを飲み込みます

ベロをあまり出し過ぎないのがコツ

舌のストレッチ

✓ **滑らかに舌を動かして、よく噛み、よく飲み込めるようにします。**

- ①舌をしっかり「べーっ」と前に出す(3回)
- ②上に向かって3回、右に向かって3回、下に向かって3回、左に向かって3回、舌を出す
- ③舌をゆっくりと回しながら唇を舐める×3回



各方向に3回ずつ

参考:公益社団法人 日本歯科衛生士会HP <https://www.jdha.or.jp/>
「お口の若返りチャレンジBOOK(監修:公益社団法人日本歯科衛生士会、発行:一般社団法人日本保健情報コンソシウム、協賛:第一三共ヘルスケア株式会社)」

おうちで オーラルフレイル をチェックしよう!

「オーラルフレイル」とは、口の機能が衰えることを指します。自分の歯で物が噛めない・むせやすいなど、口に関する“ささいな衰え”が積み重なるとオーラルフレイルとなり、心身の機能低下にもつながります。

◆やってみよう! オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2点	0点
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2点	0点
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている	2点	0点
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1点	0点
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1点	0点
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる	0点	1点
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く	0点	1点
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く	0点	1点

各質問事項に対して、「はい」「いいえ」で答えてください。すべての質問の回答の合計点数が
0～2点 → オーラルフレイルの危険性は低い
3点 → オーラルフレイルの危険性あり
4点以上 → オーラルフレイルの危険性が高い

オーラルフレイル予防のためには

- ①かかりつけ歯科医を持ちましょう!
 - ②口の“ささいな衰え”に気をつけましょう!
 - ③バランスのとれた食事を摂りましょう
- 左の記事・お口の体操と併せて実践してみましょう♪

参考:オーラルフレイル予防の学習資料(日本歯科医師会より)

わがまち 散歩 大峯山 Vol.76

廿日市市佐伯町と広島市佐伯区湯来町にまたがる山で、広島市域の最高峰。富士山のように裾野を広げた姿はその名にふさわしく、広島市街からも眺められる。

山頂は切り立った岩場になっており、北に十方山や吉和冠山、南に宮島から宇品まで360度の展望が得られる。

佐伯町側の登山口は玖島の上川上バス停先の別荘地入口で、頂上までは1時間半。別荘地内の車道を直上すると、杉林の中の登山道が始まり2か所の休憩ベンチを過ぎる。自然林の尾根道に変わり傾斜がゆるくなると、西大峯山との分岐点に出る。右に折れて間もなく頂上に着く。

湯来町側の登山口は小多田バス停から県道を上った笹ヶ峠。右の林道を10分歩くと左側に登山道がある。自然林の中をほぼ真直ぐに30分登ると頂上に着く。

湯来支部 牧野 一見



大峯山(1,039.8メートル)

わたしの健康法

ペンネーム 吹き矢のフーさん

60歳を前にしてヘルニアおよび狭窄症を手術し、健康のありがたみと歩くことの楽しさを痛感しました。それからは身体を動かすことが大事だと思い、毎日身体を動かしています。

1. ダンベル体操

1kgのダンベルで気になるぜい肉を解消

2. 体幹運動

腕立て10回、腹筋100回、腕立ての要領で下向きに腕をくの字に曲げて身体を支えるのを30秒

3. 片足立ち

片足で2分間立ち交互に行う

4. スクワット


30回程度行う

以上を毎朝行うことで便通もよくなり、腰の痛みも和らぎ、一日を快調に過ごしています。古希に向かい、あとどれくらい続けられるか思案しているこの頃です。



診療のごあんない

2020年6月現在です。
急な医師の交代で変更もあり得ますので、ご了承ください。
※前回から変更している部分は網掛けで表示しています。(2020年7月から)


			受付時間	月	火	水	木	金	土		
 <p>福島生協病院 082-292-3171 (健診:082-292-3215)</p> <p>診療体制は変更となる場合がございます。事前にお問い合わせください。</p> <p>予約は一般外来(初再診外来)を受けていただき、治療が必要と医師が判断した場合、専門医の予約を取って通院、治療していただくことになっています。</p>	午前	8:30~11:45 診察は9:00~ (予約は8:30~12:00) 診察は9:00~	内科	池本	多比良	飯田	井原	神尾	沼本		
				神尾	松原	宇野	浜本	田中(千)	大学		
				藤原	宇野	田中(千)	神尾	保手浜	交替(予約)		
				田中(千)	三善	神尾	池本	藤原(予約)			
				多比良(予約)	藤原(予約)	交替(予約)	大津(予約)	大津(予約)			
				高岡(予約)	高岡(予約)	藤原(予約)	高岡(予約)	多比良(予約)			
		保手浜(予約)	飯田(予約)	大津(予約)	多比良(予約)	大学(予約)					
				8:30~11:00	健診	杉原	杉原・佐藤	杉原・佐伯	杉原・佐々木	井原	伊藤・石田(第1・3・5週) 田中(貴)(第2・4週)
				8:30~11:45 診察は9:00~	外科	北口	田代	前田	北口	田代	交替 9:30~受付 10:00~診察 大学
		宮庄	原田			宮庄	原田	前田			
		長谷川	11:00まで杉本			11:00まで長谷川	長谷川	杉本	長谷川(予約)		
		杉本(予約)					杉本(予約)	長谷川(予約)			
大学(完全予約制)						大学(完全予約制)					
高松	高松	高松	11:00まで高松			高松					
大学	松浦	松浦	松浦	大学							
松浦				松浦							
※耳鼻咽喉科・皮膚科・泌尿器科 急な休診の可能性あり。事前にお問い合わせください。			耳鼻咽喉科※	大学		大学	大学	大学			
			皮膚科※	大学			大学	大学			
			泌尿器科※		10:00~診察大学		10:00~診察大学		大学		
	午後	13:30~16:30 診察は14:00~	内科	多比良(予約)	大津(予約)		神尾	高岡(ペースメーカー)			
		13:45~16:00 診察は14:00~	外科	飯田(予約)	保手浜(予約)		藤原(予約)	多比良(予約)			
			肛門科				叶(予約)				
			眼科	高松			原田				
							田代				
								松浦(予約)			
	夜間	16:30~18:00 診察は17:00~	内科				藤原(予約・不定期)				
<p>生協小児科ひろしま 082-532-1260</p>	午前	8:30~11:30 診察は9:00~	内科	北村	北村	北村	北村	北村	12:00まで 北村・吉野 (第1・3・5週)		
		泉		吉野	吉野	吉野	吉野				
		13:00~14:00			予防接種(予約制)	予防接種(予約制)	乳児健診(完全予約制)	予防接種(予約制)			
	午後	14:30~16:30	内科	北村	北村	北村	北村	北村			
			外科	吉野	吉野	吉野	吉野	吉野			
<p>生協歯科ひろしま 082-291-1333</p> <p>予約制です。痛み等ある場合はご相談ください。</p>	午前	8:30~11:30	内科	今川	高橋	今川	高浜	今川	11:30まで交替		
				平岡	平岡	高橋	松井	高橋			
				高橋	松井	松井	山本	平岡			
		午後	11:30~16:30	内科	今川	高橋		高浜	今川		
	松井				今川		松井	高橋			
	高浜				山本		高橋	高浜			
	夜間	16:30~19:30	内科		(平岡)		平岡				
				宮崎							
高橋				今川		今川	山本				
				松井	山本		高橋	高浜			
				平岡	高浜		平岡	松井			
<p>生協さえき病院 082-926-4511</p>	午前	9:00~12:00	内科	黒川	荒井	佐藤	叶	高内	高内		
			沼本	岡田	黒川	佐藤	大学	交替			
			福山	重本	重本	福山	福山				
			渡辺	南方		根本	佐藤	交替			
	午後	15:00~17:00	内科	三好	三好	本山	三好	三好	三好10:30まで(隔週)		
14:00~17:00 高内				14:00~17:00 伊藤	佐藤		佐藤				
	夜間	17:00~19:00	内科		南方			福山			
<p>生協さえき歯科 082-926-1148</p>	午前	8:30~11:30 水曜は11:00まで ※予約制です	内科	星	星	星	星	星	星		
				保子	保子	保子	保子	保子	保子		
		午後	13:30~17:00 水曜は14:00~ ※予約制です	内科	末井	福井	末井	福井	末井	末井	
	福井					福井		福井	福井		
	星				星	星		保子			
	保子				15:30まで保子	保子		15:30まで星			
	夜間	17:00~19:30 ※予約制です	内科	末井	16:30まで末井	末井		末井			
福井				福井	福井		16:30まで福井				
					16:30~保子			16:30~星			
					17:30~末井			17:30~福井			
<p>コープ五日市診療所 082-924-0608</p>	午前	9:00~12:00	内科	佐々木	長谷	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木(第1・3週休診)		
	午後	15:00~16:30	内科		佐々木	佐々木					
	夜間	17:00~18:30	内科	佐々木				佐々木			
<p>草津診療所 082-272-8665</p>	午前	9:00~12:00	内科	世戸	福山	八田	世戸	世戸	第2・4週のみ 診療		
					世戸(第3週休診)						
	午後	14:00~17:00	内科	世戸		八田	世戸	世戸			
	夜間	17:00~18:00	内科		福山	八田					

あれ?おかしい の声を広げよう

広島駅に念願のトイレが完成!

昨年2月、「あれ、おかしい」カードを通して、広島駅のトイレの新設について意見が寄せられていました。これを受けて、カードを提出してくれた組合員さん・まちづくり委員会事務局・理事会社保委員会事務局の職員で、南区の維持管理課と二度にわたり懇談をしていました。この要望は多くの市民からも出されていたらしく、議会でも取り上げられ、実現に至ったようです。また、自由通路へのベンチの設置についても、議会で審議されているようです。

“暮らしの要求実現の取り組みが成果となって現れる”、これぞ、生協の活動の醍醐味ですね!



いきいき 介護日誌

第4回目のインタビューは、生協かんおん24(定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所)の山下 英二さんに受けていただきました!

Q 職歴と職務を教えてください

A 2017年3月に開設した定期巡回・随時対応型訪問介護看護生協くさつ24に介護職として入社し、現在は生協かんおん24の管理者をしています。

Q 普段の仕事で心がけていることなどありますか?

A 介護福祉士の勉強を始めた18歳の時に、最初の授業で先生が「情けは人の為ならず」という話をされたのが印象深かったです。あれから約30年が経ちましたが、今でもその恩師が伝えたかった言葉の意味を大切にしながら、「介護」の仕事に向き合っています。

Q 定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所で働いていて、印象深かったことはなんですか?

A 生協かんおん24は今年の4月で1周年を迎えることができました。開所当初、地域に1つしかない事業所として、地域住民の期待に応えられるようにと頑張ってきました。なかなか自分の思うようにはいかず、落ち込むことも多かったのですが、訪問に行くといつものように利用者やその家族は当たり前のように待っていてくれます。それが本当に私の励みになり今日まで続けることができました。そんな何でもない当たり前の日常が、一番印象深い出来事です。

【生協かんおん24】 〒733-0861 広島市西区観音町16-19 生協けんこうプラザ
TEL:082-563-8391

地域医療をまもり、保健生協の事業活動を支える 出資・増資にご協力ください。

福島生協病院をはじめ各事業所は、「コロナ」の影響により外来・利用者が減少する一方で、衛生材料費の高騰や消費量の増大により、大変厳しい状況となっています。

保健生協は、組合員のみなさま一人一人のご出資によって支えられています。ご在宅の場合でも、職員による訪問や郵送などで増資にご協力いただくことができます。詳細は下記までご連絡ください。

組合員活動推進課
TEL:082-532-1264 FAX:082-532-1267

掲示板


広島中央保健生活協同組合

子ども食堂 生協わくわくぱーてーい

【日にち】7月11日(土)
【時間】10時30分～13時30分
【場所】いきいきプラザ3階和室
※アレルギー対応はしておりませんので、ご了承ください。

どなたでも参加できます。

調理・あそびボランティアさん お米・野菜等食材のご提供もお待ちしております(^_^)
大募集中!! お申し込みは☎082-532-1264(組合員活動推進課)まで



子育て広場 コーポ 7月の予定

のびのびくらぶ

日時 毎週水曜日 10時～12時 **場所** 生協けんこうプラザ5階

7月 「のびのび」行事 ※企画内容は都合により変更となる場合があります。

第1週	1日 わくわく絵本の世界	第4週	22日 予防注射について
第2週	8日 おやこ体操	第5週	29日 広場お休み
第3週	15日 リズム遊び		

俳句・山柳

へお題：梅干し

● 梅干しの種刺る強い歯視ゆずり / からたら

● 鏡の中梅干し婆バがにっこりと / 花子

● 梅干しがすしおレシピでマイルドに / おみなえし

● 梅干しは日本古来の薬味なり / 熊のプーさん

● 自由句

● マスク配届く頃にはセミが鳴く / 吹き矢のフーさん

● 菜ごもりを見舞う絵手紙花菖蒲 / TOKIKO

*採用された方には図書カードをプレゼントします。ぜひご住所をお知らせくださいませ。 広報委員会

おたより募集

川柳、俳句、短歌

9月号の川柳のお題は「すすき」(締め切りは7月24日)です。自由演題でも結構です。その他、「私の家族(ペット)」「私のとっておきの一枚」を募集しています。写真と簡単な紹介文を編集部までお送りください。

宛先 733-0031 広島市西区観音町16-19-4F
広島中央保健生協 組合員活動推進課 けんこう編集係
E-mail:soshikibu@hch.coop FAX(082)-532-1267

理事会より

●5月の定例理事会は消費生活協同組合法第30条の6及び定款第32条の規定に基づき、新型コロナウイルス感染症拡大の状況に鑑み、また今後、第2波が起こった際に機敏に対応するためにも、開催を見合わせ「みなし理事会」として、書面による確認をもって理事会の決議としました。

●4月度経営は、外来・健診・通所リハビリで「コロナ」影響により患者・利用者が激減し収益を直撃しました。入院収益が予算比102.1%、前年比101.8%と奮闘しましたが、経常剰余は2,000万円の赤字となり予算には1,000万円とどきませんでした。