



組織現況 2011年10月31日現在

組合員数

25,701人

出資金総額

82,892万円

一人当たりの出資額

32,252円

# 虹とやま医療生協 虹のまち

2011年12月号 No.344

〒931-8501 富山市農田町1-1-8

☎076-441-8351 FAX 076-432-8031

ホームページアドレス

http://www.toyama-hcoop.com/

E-mail webmaster@toyama-hcoop.com

毎月1回発行

定価 1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)

発行 富山医療生活協同組合

30番目の支部

# 射水支部誕生



## 581名の組合員でスタート

今年一月から支部結成準備会を五回、健康教室を二回行い、射水地域へ医療生協への理解を深めてきました。その中で、「認知症が心配。太閤山団地の高齢化率も六十%近くになっている。病気や予防についてもっと知りたい」、「日常的な健康チェックは大変好評だった」など意見が出され、医療生協のネットワークを広げようと、十一月二十七日(日)、小杉社会福祉会館にて二十七名の参加で結成総会を行いました。

### 自分らしく生きる

記念講演は、富山協立病院の山本美和医師が「最期まで自分らしく生きる」をテーマに終末期医療について話しました。自分や家族の終末期についても考えてほしいと、自らの経験も交えて語り、ライフデザインノートの紹介がありました。

### 支部長に

#### 清水千恵子さん

支部結成総会では、議案の承認と、射水市全域より九名の運営委員が選出されました。運営委員を代表し

### 編集部が選ぶ今年の3大ニュース

- 1 東日本大震災の被災者へ医療、物資、親子リフレッシュ企画で支援
- 2 支部数が30に到達
- 3 にこにこデー(毎月25日)開始

### 糖尿病専門外来 チームでサポート



ご相談ください

人の子として生まれた以上、必ず会わなければならぬ無情の風。この秋、九十七歳の母の死を経験した。老病惚死と三年間の病院生活は、恍惚状態の大往生だった。▼富山が焦土と化した大空襲で母は強くなつたようだ。奥田の森林を四歳の私と二歳の双子の弟を抱き焼夷弾から逃げた。我が家も灰じんに帰し小杉へ逃げる時、富山大橋あたりで見た黒くなつた人間の形。母は「世の中にはこんな恐ろしいことがあつた。よく見ておきなさい」と言つた。そこには赤子をおんぶしたまま黒化した母の親像があつた。▼私の反戦の誓いはこの時に根ざしたようだ。受験失敗など苦況の時には、母も寝込む。子供のための一生涯だつた。私は長い間、姉から母のケガや計報が入るのを恐れてきた。遠く東京にいても、八年前にヒターンした。私はかかる費用は兄弟で四等分した。皆で母を連れて宇奈月温泉へ行った。大きな喜びだったようだ。日記もすつと書き続けていた。「川の流れにただ涙する永きこの世を」八十八歳で書いていれる。今、私は「父母恩重經の再読し、人間の一生に思ひを回らす!」(下)



▲雨の中400名の方が来場し、健康チェック、模擬店、小児科お化け屋敷などを楽しみました

## 子育てミニ情報

病気シリーズ⑤

富山協立病院小児科 医師 飯村 雄次

## ◆ RSVウイルス感染症について

- 毎年秋～春頃に流行する、子どものかぜの原因ウイルスで、2歳までにほんどの子どもが1回はかかり、何度もかかりますが、2歳以上では鼻かぜ程度ですむことが多いです。
  - 生後6ヶ月未満の赤ちゃん、早産で生まれた赤ちゃん、生まれつき心臓や肺の病気がある子などは重症になりやすく、注意が必要です。
  - はじめは咳や鼻水、鼻づまりなどの症状ですが、次第に咳がひどくなり、ゼイゼイと苦しそうな息になります。
  - 外來での治療であなあいくこともあります、重症になった時は入院して酸素吸入が必要になることもあります。
  - 今年10月から外來でもRSVウイルスの迅速検査(棉棒を鼻の中に入れて調べます)が乳児(0歳児)に対して保険診療可能になりました。
  - こんなときはもう一度診察を
  - ゼイゼイ、ヒュヒューの音が強くて息苦しそう。
  - 胸やおなかをペコペコさせて息をしている。
  - 顔色がよくない。
  - 母乳やミルクの飲みが悪い。
- 予防の基本は、手洗い・うがい・マスク
- ご家族の中でかぜをひいた方は、できるだけ赤ちゃんと接触せずに、抱っこも必ずマスクをして、手を洗ってからにしましょう。
- 外出から帰ったら石けんで手をよく洗い、うがいも心がけましょう。
- かぜの流行期には、小さな赤ちゃんと一緒に人ごみの中へ外出するのはできるだけ控えましょう。

## 富山協立病院小児科診療時間



月～土	8：45～12：00
木(健診・予防接種)	14：00～16：00
月～金(木は第1・第3)	16：00～19：00

## 「子育てCafe」のご案内

毎回ティータイムでは、気軽に医師・看護師、お母さん同士で相談、交流しています。お気軽に、お問い合わせの上ご参加ください。(要予約)

- 12月6日(火) ベビーオイルマッサージ
  - 12月13日(火) やさしいママの手ハンドマッサージ
  - 12月20日(火) お母さんの健康チェック  
(女性医師によるなんでも相談・乳がんの自己チェックなど)
  - 1月10日(火) 医師の子育て相談(テーマ: 食物アレルギー)
- 会場: 富山協立病院 小児科プレイルーム  
時間: 14時～16時 参加費: 無料  
※お母さん企画の場合、保育があります。

子育てひろば 1月25日(水) 14時 ひまわりララにて

お問い合わせ: 富山協立病院 (076-433-1077) 武田・宮脅まで

# 老化は脚から、コリは肩から

(下)

富山協立病院 整形外科 医師 石井 佐宏

前回は太もも筋トレを勧めましたが、毎日ウォーキングしていれば十分では、と思われる方もいるでしょう。散歩は気分転換にも、下肢の筋力と骨密度の維持にも、心肺機能の向上にも、そしてバランス能力の向上にも、実にいい習慣です。

## ああ、全身コリイタ病

私は簡単なストレッチを続けていますが、開脚で頭が床にどうしてもつかない。

それで二日休むと体全体が硬くなっています。これが日々体をほぐそうとしているから気がつくことであって、そういう習慣が全くない

人、病床にある方々はどうなるのでしょうか?

だからこそ、健康長寿を

目標とする者は、下肢筋トレに加えて、努めて体

筋トレをほぐします。ヨガ、

太極拳などいろいろな体操

があります。体を動かし

たあと心地良く、それとな

く続けられるものが、自分

に合っているのです。

一日に何回も行って上体を

らぼぐし、全身の血液、関

節液を循環させましょう。

スワニショウは、太極拳

の準備体操にとどまらない

奥の深い体操です。基本は

腕をブランブラン回ります



図D

僧帽筋をはじめ上体の様々な筋肉が動くのが感じられます。クロールや背泳ぎなら体軸が回り、平泳ぎやバタフライなら上体が前後に屈伸します。ああ、筋肉がほぐれて血液が巡っています。樂や。



図E



▲山田事務局長の記念講演

十一月九日、「富山県高齢者運動連絡会」が結成され、活動を始めました。富山ではこれまで、個人加盟の富山医療生協「みん」と、富山県高齢者運動連絡会が結成され、活動を始めました。

十一月九日、「富山県高齢者運動連絡会」が結成され、活動を始めました。  
富山ではこれまで、個人加盟の富山医療生協「みん」と、富山県高齢者運動連絡会が結成され、活動を始めました。  
十一月九日、「富山県高齢者運動連絡会」が結成され、活動を始めました。  
富山ではこれまで、個人加盟の富山医療生協「みん」と、富山県高齢者運動連絡会が結成され、活動を始めました。

武田正一

十一月九日、「富山県高齢者運動連絡会」が結成され、活動を始めました。  
富山ではこれまで、個人加盟の富山医療生協「みん」と、富山県高齢者運動連絡会が結成され、活動を始めました。  
十一月九日、「富山県高齢者運動連絡会」が結成され、活動を始めました。  
富山ではこれまで、個人加盟の富山医療生協「みん」と、富山県高齢者運動連絡会が結成され、活動を始めました。

十一月九日、「富山県高齢者運動連絡会」が結成され、活動を始めました。  
富山ではこれまで、個人加盟の富山医療生協「みん」と、富山県高齢者運動連絡会が結成され、活動を始めました。  
十一月九日、「富山県高齢者運動連絡会」が結成され、活動を始めました。  
富山ではこれまで、個人加盟の富山医療生協「みん」と、富山県高齢者運動連絡会が結成され、活動を始めました。

十一月九日、「富山県高齢者運動連絡会」が結成され、活動を始めました。  
富山ではこれまで、個人加盟の富山医療生協「みん」と、富山県高齢者運動連絡会が結成され、活動を始めました。  
十一月九日、「富山県高齢者運動連絡会」が結成され、活動を始めました。  
富山ではこれまで、個人加盟の富山医療生協「みん」と、富山県高齢者運動連絡会が結成され、活動を始めました。

十一月九日、「富山県高齢者運動連絡会」が結成され、活動を始めました。  
富山ではこれまで、個人加盟の富山医療生協「みん」と、富山県高齢者運動連絡会が結成され、活動を始めました。  
十一月九日、「富山県高齢者運動連絡会」が結成され、活動を始めました。  
富山ではこれまで、個人加盟の富山医療生協「みん」と、富山県高齢者運動連絡会が結成され、活動を始めました。

富山協立病院 076-433-1077 富山診療所 076-420-0367 水橋診療所 076-479-1414 ひまわり 076-433-7881

## 「富山県高齢者運動連絡会」結成



▲白木海岸から見渡せる「もんじゅ」を背景に

十一月二十九日(火)、第九回平和バスツアーに三十二名が参加しました。今回は、福井県医療協力を得て、敦賀原発、美浜原発、高速増殖炉「もんじゅ」のPR館を見学しました。

見学前には「世界一の集中立地福井県の原発の明日を考える」をテーマに講演をいたしました。「産業発展の為」と、貧しい漁村に次々と原発が誘致さ

れています。参考館を見学しました。参加者からは「福井県でも原発反対の声が大きくなっています」と驚きました。福井県では、原発関係者も多い地域で單純に声を上げられない状況もある事を知った。「福島第一原発の事故を受けてもなお、『安全』をPRするやり方に疑問を感じた。原発問題は福島、福井だけの問題ではなく私達みんなで考え、行動していくべき事」など

の感想が寄せられました。医療生協では、職場や支部から「脱原発宣言」をあげると、「原発〇署名」が告げられました。

**虹の出会い月間 ジャンラ集会開催**  
十一月四日(金)、富山協立病院会議室において月間ジャンラ集会が開かれ、各支部、職場の様々な取り組みが報告されました。  
本郷町での初めての大腸がん検診班会に取り組んだ。町内会、老人会にもお説明したら、未組員の人が十人も来場された。広く声をかけるのが大事だと自信を持つた。

に取り組んでいます。  
みなさんの周りでも班会での学習や署名にご協力を

お願いいたします。  
まちづくり委員会

## 福島へ放射線測定機を送ろう募金

東日本大震災復興支援物資販売



干しいも  
(230g規格外)  
**500円**

ご協力お願いします  
お問い合わせは…  
医療生協組織部076-441-8351まで

## 地域フラッシュ



十一月四日(金)、富山協立病院会議室において月間ジャンラ集会が開かれ、各支部、職場の様々な取り組みが報告されました。

本郷町での初めての大腸がん検診班会に取り組んだ。町内会、老人会にもお説明したら、未組員の人が十人も来場された。広く声をかけるのが大事だと自信を持つた。



11月22日  
とよた学童クラブ  
手洗い教室  
26名参加  
ブミどり



11月28日  
中央西支部  
愛宕班  
尿チェック班会  
10名参加



11月11日  
水橋支部  
中村班  
14名参加  
健康教室  
「がんの話」

11月18日  
和合ローズ支部  
杏子班  
5名参加  
インフ  
ルエンザ予防接種班会

## 11年度 第六回理事会報告

### 【主な内容】

①九月の事業概況と経営収支について確認しました。  
②健診やインフルエンザ予防接種など組合員の事業利用促進を確認しました。  
③電子カルテシステム導入

に伴う機器購入と予算執行について承認しました。  
④「虹の出会い月間」の前半に伴う機器購入と予算執行について承認しました。  
⑤理事会として「脱原発宣言」を採択しました。  
⑥富山県高齢者連絡会の結成にあたり法人の加入と

団体加盟分担金、役員推薦について承認しました。

## 生活支援センター養成講座

平成23年度富山県地域支え合い  
体制づくり事業補助事業

認知症への理解を深め、コミュニケーションのどり方や具体的な援助の仕方にについて学びましょう！

日 時：2012年1月14日(土)

9:30～12:00

場 所：富山県民共生センター  
サンフォルテ303・304  
(富山市湊入船町)

講 師：佐藤ちよみ氏

対人援助スキルアップ研究所所長  
交流分析インストラクター  
介護支援専門員

参加費：無料

定 員：50名

主 催：富山県生活協同組合連合会

お問い合わせ

医療生協組織部まで 076-441-8351



二日間、便をとるだけで  
検査(便潜血検査)でできま  
す。今年も検査で早期発見  
ができた方からは大変喜ば  
れています。昨年のキャン  
ペーン価格から、さらに半  
額のワンコインで受診でき  
ます。

今年の健診はもうお済みですか？富山市の大腸がん、  
乳がんの受診券をお持ちの方の自己負担無料キャンペー  
ンは十二月までです。さらに一月から三月まで県内全  
ての組合員を対象に、組合員の健康を守る健診特別割引キ  
ャンペーンを実施します。

**大腸がん検診**  
組合員特別価格 五百円

**A B I 検査**  
組合員特別価格 五百円

日本語で「足関節上腕血  
圧比」検査といいます。具  
体的には、足首と上腕の血  
圧を測定し、その比率から  
大動脈や手足の動脈などの  
比較的太い動脈の硬化の有  
無を推定できます。十分ほ  
ど検査です。(要予約)

**セットでお得！**  
動脈硬化検査  
組合員特別価格 一千円

頭動脈エコー(組合員価格  
千七百円)+ABI検査

★ 富山医療生協  
**すこやかドック** 激安  
問診・身長・体重測定・血圧・尿(蛋白・糖・潜血)  
血液検査(貧血・血糖・脂質・肝・腎機能など20種)  
心電図・内科診察・腹部エコー・胸部X線・  
胃部内視鏡(胃部内視鏡又は内視鏡)  
¥10,000.

原発0 安全エネルギー  
富山市まことに  
政木 栄子さん  
「原発0へ」を読みました。  
安心・安全エネルギーの日本の実現を望むのは、

## すこやかドック健診の内容

- 問診
- 身長
- 体重測定
- 血圧
- 尿(蛋白、糖、潜血)
- 血液検査
- 心電図
- 内科診察
- 腹部超音波
- 胸部X線
- 胃部
- (X線又は内視鏡)

すこやかドック健診  
組合員特別価格 一万円

組合員の  
ひろば



組合員の  
ひろば

## 無料法律相談のご案内

坂本義夫弁護士(富山中央法律事務所)

時間は午後2時～4時

- 12月8日(木)
  - 1月12日(木)
  - 2月9日(木)
- 予約して  
ください

場所 富山協立病院地域連携室  
◎お申込・地域連携室 076-444-5708

## なにでも 生活相談

\*随时受付けています。  
事前にご連絡下さい。

- 富山診療所 ☎076-420-0367
- 水橋診療所 ☎076-479-1414

全国民だと思います。原発  
に代わる自然エネルギーに、  
関心をもつていただきたいです。  
●医療生協では、「原発0」  
署名に取り組んでおりま  
す。  
ぜひとも協力お願いいたしま  
す。

転居先を必ず  
連絡して下さい。  
住居所・電話番号の変更や  
家族の変更がありましたら、  
生協まで連絡下さい。



⑭ 試験、——手当

⑯ 配布を受けたとき  
に「虹のまち」を配布する  
ことになりました。

先輩に頼まれて、十月か  
ら「虹のまち」を配布する  
ことになりました。  
これからも、よろしくお願  
い致します。

原発0 安全エネルギー  
富山市まことに  
嘉文さん  
「虹のまち」配布者に

★ よこのかぎ ★  
① 繰り返す習慣。すりの——犯  
⑤ 裏づけ  
⑥ 傷口から——が入った  
⑧ 精神的外傷  
⑨ 下手な鉄砲○○打ちや當  
⑪ ○○を鼓舞する  
⑫ ○○せぬ出来事  
⑬ 日本の国鳥  
⑩ どんと○○が明かぬ  
⑪ にお縄を頂戴しろ  
⑭ 試験、——手当

★ よこのかぎ ★  
① 繰り返す習慣。すりの——犯  
⑤ 裏づけ  
⑥ 傷口から——が入った  
⑦ 獅子唐辛子の略  
⑨ 下手な鉄砲○○打ちや當  
⑩ どんと○○が明かぬ  
⑪ にお縄を頂戴しろ  
⑬ 日本の国鳥  
⑭ 試験、——手当

★ よこのかぎ ★  
① 繰り返す習慣。すりの——犯  
⑤ 裏づけ  
⑥ 傷口から——が入った  
⑦ 獅子唐辛子の略  
⑨ 下手な鉄砲○○打ちや當  
⑩ どんと○○が明かぬ  
⑪ にお縄を頂戴しろ  
⑬ 日本の国鳥  
⑭ 試験、——手当

【問題】 カギを解き、二重  
ワクに入る文字をうまく並  
べてできる言葉は何？

★たてのかぎ★  
① 出張経費が出す——を切る  
② ○○のうち、○○の明星  
③ 繁榮と衰退。——の激し  
い業界

【応募方法】 パズルの解答  
住所・氏名・年齢と、虹のま  
ちの紙面や医療生協へのご  
意見・ご要望などがありま  
した。併せて明記の上ハガ  
キ、又は富山医療生協ホー  
ムページ(一面右上に記載  
の「お問合せ」メールにてご  
応募下さい。

【問題】 力を解き、二重  
ワクに入る文字をうまく並  
べてできる言葉は何？

★たてのかぎ★  
① 出張経費が出す——を切る  
② ○○のうち、○○の明星  
③ 繁榮と衰退。——の激し  
い業界

【問題】 力を解き、二重  
ワクに入る文字をうまく並  
べてできる言葉は何？

★たてのかぎ★  
① 出張経費が出す——を切る  
② ○○のうち、○○の明星  
③ 繁榮と衰退。——の激し  
い業界

おめでとうございます

【十月号の当選者5名】  
(敬称略)  
アキマツリ(秋祭り)  
清水翔平(富山市大島)  
永井佑奈(富山市大北新町)  
福村政子(富山市城村)  
松井三夜子(滑川市堀江)  
山田政信(南砺市福光)

【十月号の当選者5名】  
(敬称略)  
アキマツリ(秋祭り)  
清水翔平(富山市大島)  
永井佑奈(富山市大北新町)  
福村政子(富山市城村)  
松井三夜子(滑川市堀江)  
山田政信(南砺市福光)

【問題】 力を解き、二重  
ワクに入る文字をうまく並  
べてできる言葉は何？

★たてのかぎ★  
① 出張経費が出す——を切る  
② ○○のうち、○○の明星  
③ 繁榮と衰退。——の激し  
い業界

【問題】 力を解き、二重  
ワクに入る文字をうまく並  
べてできる言葉は何？

★たてのかぎ★  
① 出張経費が出す——を切る  
② ○○のうち、○○の明星  
③ 繁榮と衰退。——の激し  
い業界