



組織現況 2013年1月31日現在

組合員数 25,957 人  
出資金総額 88,223 万円  
一人当たりの出資額 33,988 円



# とやま医療生協 虹のまち

2013年3月号 No.359

〒931-8501 富山市豊田町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日発行  
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



## 班会でつなぐ“きずな”と“健康づくり”

奥田北支部・松若町班 結成20年

支部名	支部 総代会	監事 支部名	支部 総代会	監事
中央西	4/28	富山監事(12時)	4	富山市で支部のない支部
中央東	4/1	富山監事(12時)	8	富山市で支部のない支部
高岡	3/31	富山監事(10時)	4	富山市で支部のない支部
とやま東	3/30	富山監事(10時)	4	富山市で支部のない支部
とやま南	3/31	富山監事(10時)	4	富山市で支部のない支部
奥田北	3/27	富山監事(10時)	10	富山市で支部のない支部
奥田南	3/27	富山監事(10時)	5	富山市で支部のない支部
板谷	3/26	富山監事(10時)	3	富山市で支部のない支部
射水	3/24	富山監事(10時)	5	富山市で支部のない支部
三郷	3/24	富山監事(10時)	6	富山市で支部のない支部
岩瀬	3/24	富山監事(10時)	5	富山市で支部のない支部
山室	3/23	富山監事(10時)	7	富山市で支部のない支部
奥田	3/24	富山監事(10時)	5	富山市で支部のない支部
五福	3/23	富山監事(10時)	4	富山市で支部のない支部
広田	3/16	富山監事(10時)	8	富山市で支部のない支部

### 第60回通常総代会の公示

一〇一三年三月一日 富山医療生活協同組合 理事長 大野 孝明  
第六十回通常総代会を左記の通り開催いたします。  
日時 二〇一三年六月二十九日(土)  
午後一時三十分から午後五時まで  
場所 富山県中小企業研修センター 二階ホール

#### 総代の選挙に関する公示

第六十回通常総代会を六月二十九日に開催するに当たり、定款第四十四条及び総代選挙規約に基づき次の通り総代の選挙に関する事項を公示します。

- 一、総代の選出基準及び総定数  
総代は、組合員二五名につき一名を基準に総定数  
を定め、支部及び地域を選挙区として選出する。
- 二、総代の資格と選挙権  
・該当選挙区の組合員本人。
- 三、総代の選挙  
・総代の選挙は支部総代会で行う。支部ができていない地域は生協本部で行う。  
・立候補の届け出及び締切日  
支部以外の地域は生協総代会の十日前とし、各選挙管理  
人に届け出る。(尚、代理受付場所を生協本部におく)
- 四、立候補の届け出及び締切日  
支部以外の地域は生協総代会の十日前とし、各選挙管理  
人に届け出る。(尚、代理受付場所を生協本部におく)

#### 役員選考の申出に係る公示

定款第十九条の及び役員選任規約に基づいて、役員選考の申出に係る事項について次の通り公示します。

- 一、役員を選任を行う総代会の日時  
右記の第六十回通常総代会の開催日時で行う。
- 二、役員選考の申出に係る区  
①定数(理事三名、監事三名)  
②選任区分は、理事は、定款地域の全体区十名、地域区二十名とする。監事は定款地域を一選任区とし三名とする。
- 三、役員選考の申出方法及び資格  
①役員選考の資格は組合員であること。  
②組合員及び支部は、役員選考を申し出ることができる。  
申出の受付方法及び期限  
③申出は、生協本部に設置した役員選考委員会に「役員選考申出書」の提出により行うものとする。  
④申出の締切日は二〇一三年四月三十日とする。
- 四、

### 内視鏡

子どもたちに会うため老親が東京へ出かける。都会に生きる子どもたちは生活のリズムが違い過ぎる。優しくしたいが忙しい。溝ができる。どこにもある家族の風景である。▼昔見た小津安二郎の「東京物語」である。これをオリジナルにして六十年ぶりに「東京家族」として山田洋次監督が再製作した。流れもセリフも基本的に変わらない▼東京観光のバスは新幹線の開きはあるが新幹線は新幹線が走り、東日本大震災後である。そのボランティアで知り合った次男の許嫁が著井優で爽やかさがあふれている。旧作で原節子が演じていたものである。実子でない他人の方が心からの優しさを示すという皮肉も面白かった▼幸福の黄色いハンカチ・男はつらいよ・おとうと・温かく、切なく、ほろ苦く家族を描き続けた山田洋次は希望を持たせてエンディングにしている▼筆者も、ふと二年前の暑い夏、東京近郊に住む子供たちの家族を訪ねた時のことを思い出す。七年ぶりであり、短い滞在ではあったが集中的に濃く親交ができた。孫には玩具を一杯もついていたので真夏に来たサンタクロースとして記憶されているようだ。家族は深くて面白い(Y)



▲小学生～中学生の親子8組参加



豊田地域包括支援センター  
高野治美

豊田包括では、これまで認知症の方も安心して暮らせるまちづくりを目指し、「認知症サポーター養成講座」を開催してきました。参加者は年配の方が多く、何とか若い世代にも理解し

# 親子で認知症を学ぶ

2/24

でもらうため、豊田校区内の町内児童クラブにご協力を頂き、年をとると「どんなこと？」と題して、シニア体験と高齢者の心と身体の変化や接し方について、体が自由でこんなことだったんだね

て学習会を開催しました。参加されたお母さんや子ども達からはよい体験が出来たと好評でした。今後認知症の方だけでなく、高齢者、障がい者等全ての方々が安心して暮らせるまちづくりを目指し、それぞれの年代にあった学習会を開催していきたいと思えます。



▲先が見えなくてこわいよ

魅力的な男性や女性に出会うと、誰でもドキッとします。この気持ちは、何とも心地よく、人を幸せにします。一方で、人を不愉快にするドキッ！もあります。不整脈です。

脈は、何ともたちの悪そうな顔つきをしていました。心臓には心房と心室があり、特に心室から出る不整脈は、連続して出現すれば命にかかわるとされています。

私の場合、どうも心室性の頻拍のように見えましたが、ただし、不整脈も、短期間にたくさん出現すると、その姿形を変えるので、診断が難しくなるのです。専門医は、「心房性だろう」と言ってくれましたが、この検査の結果は、私をブルーな気持ちにさせるのに十分でした。心室性の頻拍であれば、突然死の可能性があるので、ブルーンな気持ちのまま、次の検査を行いました。今度は、心電図を付けて、ベルト上をひたすら走り、汗をかき検査です。幸いにも結果は正常でした。

# ドキッ！とすん話ー私の不整脈体験話ー



富山協立病院  
内科医師  
鈴木義章

私の検査結果は、私をブルーな気持ちにさせるのに十分でした。心室性の頻拍であれば、突然死の可能性があるので、ブルーンな気持ちのまま、次の検査を行いました。今度は、心電図を付けて、ベルト上をひたすら走り、汗をかき検査です。幸いにも結果は正常でした。この検査の後、私は、奇跡を体験しました。検査でたくさん汗をかいた次の日、気がつく、あれほど思っています。

# 満足度の向上に向けてISO9001維持審査



▲病棟での監査

二月二十日から二十一日にかけてISO9001の認証を維持するための審査が行われました。今回は富山協立病院、水橋診療所、えがおが審査対象となりました。ISO9001は「計画→実行→振り返り→改善」のサイクルをシステマ化し、患者利用者の満足度の向上を目指します。

書などの書類を見ながら、法令が順守されているか、何かトラブルがあったときに原因を追究して改善につなげられているかを中心に監査がありました。また電子カルテに移行してから初めての監査であり、電子カルテが活かされているか、電子カルテ特有のトラブルに対処できているかといったことも監査されました。

ISO事務局 松井正義

齋藤隆義医師 4月8日から診療再開  
福島県の郡山医療生協：桑野協立病院へ支援から帰任します。



## 子育てミニ情報

病気シリーズ⑩

富山協立病院小児科 医師 飯村 雄次

新生活が始まる前に予防接種を忘れずに  
～受け忘れの予防接種はありませんか？～

〈麻疹風しん混合ワクチン〉

春から小学校に入学するお子さん、現在中学1年生、高校3年生のお子さんにまだワクチンを受けていない方は忘れずに受けましょう。特に都市部では風疹が流行しているため、進学などで都市部に引越す予定の方はワクチンを受けておくことをお勧めします。

3月末までは定期接種として無料で受けられます。

4月以降は自費になります(組合員：9,000円、未組合員：1万円)

〈水痘ワクチン、おたふくかぜワクチン〉

保育園や幼稚園での集団生活が始まると、感染症にかかる機会が増えます。手洗いやうがいで予防できる病気もありますが、みずぼうそう(水痘)、おたふくかぜ(流行性耳下腺炎)などの感染力の強い病気は予防できません。どちらもまれですが、重症化して入院が必要になったり、後遺症を残してしまう場合もあります。いずれも発症後しばらくの間は登園停止となり、家族の看護が必要となります。医療費や看護負担を考えるとワクチンを受けられることをお勧めします。

接種費用は有料ですが(※)、子育て応援券を使用できます。

(※)みずぼうそうワクチン：7,500円(組合員)、8,500円(未組合員)

おたふくかぜワクチン：5,450円(組合員)、6,450円(未組合員)

③接種希望日3日前までに、予約をお願いします。



転ばぬ先のつえ  
予防接種を!

## 「子育てひろば」

\*毎月第4水曜日14時～16時  
お母さんたちの楽しい交流の場  
保育士と一緒にあそぼう  
小児科医師も参加します  
次回：4月24日(水) 14時～16時  
(3月はお休みさせていただきます。)

## 「子育てCafe」

3月26日(火) 14時～16時  
医師のおはなしと子育て相談  
(アレルギーや病気のはなし)  
\*2月号で19日とお知らせしましたが、訂正しおわび申し上げます。

\*どちらも病院小児科プレイルームにて。参加費無料(材料費は実費)

お申し込み・お問い合わせ 富山協立病院小児科(076-433-1077)

2013年度  
方針骨子

# 「わ」を大きく広げよう！ 地域まるごと健康づくり&支え合いのまちづくり

## ～「第2次夢プラン事業計画」を成功させましょう～

2012年、富山医療生協は創立50周年を迎え、記念行事や支部分割で34支部に、「脳いきいき班会」や「たすけっとクラブ」など健康づくりと支え合いの活動に積極的に取り組んできました。また、電子カルテ導入や介護事業での利用者数の回復前進など厳しい経営環境の中でも組合員の期待に応えた事業活動を展開してきました。2013年、国政では、消費税増税や原発再稼働、TPP参加などの動きとともに、社会保障制度が大きく後退されようとしています。私たちは、i) 社会保障の改悪を許さず、組合員と地域住民のいのちと健康を守ること。ii) 医療福祉生協への確信を深め共感をさらに広げること、iii) 事業と運動を支える「第2次夢プラン事業計画」の策定と実践を成功させることを基調に取り組みます。

### (1) 医療生協のネットワークを広げるまちづくりの課題

- ①安心のまちづくり（社会的孤立を防ぐ。認知症になっても住み続けられる。災害につよまちはづくり）
  - i) 震災復興支援
    - 引続き、被災地の要求に添った、自立を支える継続的な支援をおこないます。（募金、地産物品の販売、リフレッシュ企画受け入れ、一定期間の人の支援、相互交流など）
  - ii) 高齢者にやさしいまちづくり
    - ・「高齢者にやさしいまちづくアンケート」を支部段階で分析し、行政とも連携しながら孤独死・孤立死をうまない地域のつながりと見守り活動を推進します。（救急キットの普及や機関紙配付時の一声かけ運動など）
    - ・認知症サポーターの養成やステップアップの講座、またサポーターを交えた認知症対応の交流会などに取り組みます。
  - iii) 「出会い・ふれあい・支え合い」の対話相談活動の強化をはかります。無料・低額診療事業を広く地域に知らせ、利用者の掘り起こしをはかります。
  - iv) 「たすけっとクラブ」の活動を支部の支え合い活動の柱として位置づけ取り組みます。
  - v) 組合員と住民の交流の場となる地域の「たまり場づくり」に取り組みます。
  - vi) 水橋福祉ネットや県生協連、協同組合など他団体と連携協同したまちづくりに取り組みます。
    - ・県内生協向けの特別健診メニューの普及をさらにはかります。
    - ・国際協同組合年の取組を継続し、積極的に企画し参加します。
    - ・富山県高齢者連絡会の組織強化に取り組みながら、高齢期運動の発展をめざします。
- ②地域まるごと健康づくりを組合員活動の柱に位置づけ取り組みます。
  - i) 健康診断・健康チェック
    - ・「手遅れのガンをなくす」「全支部での大腸ガン検診取扱い」に取り組みます。
    - ・班会の尿チェックに取組み、異常があった人へは精査の呼びかけを強化します。
  - ii) 小児医療・子育て支援として子育て広場や子育てカフェを広げます。
  - iii) 健康チャレンジャーは、健保組合（職員）や「富山市推奨1000歩運動」（組合員）とタイアップして取り組みます。
  - iv) まちかど健康チェックは目標を15,000回として取り組みます。
  - v) 「脳いきいき班会」は、インストラクターを継続的に養成し、全支部開催にチャレンジします。また、実践交流会を開催します。
  - vi) 地域の介護力と保健力の向上を目指し、ブロックでの健康講座に取り組みます。
  - vii) 協同組合らしい地域まるごと健康づくりを行政などとともに進めます。
- ③福祉有償運送事業を開始します。住まいと食（配食）の検討をおこないます。

### (2) 地域と組合員の期待に応える医療・介護事業を推進する課題

- ①地域の期待に応えた医療介護事業
  - ・病院機能の組合員参加論議とあわせて歯科医療分野の検討をおこないます。
  - ・Q1活動（情報の公開と医療介護の質向上）に組合員とともに取り組みます。
- ②電子カルテの導入による効果を「医療の質」と「患者満足度」の向上に役立てます。
- ③医療と介護の連携機能の充実強化のため24時間対応など法人内の連携を強化します。
- ④「高齢者にやさしい診療所・病院づくり」
  - ・初期の認知症患者へのケアにつながるよう患者への働きかけを進め、地域の支え合いや見守りの運動につなげるよう努力します。
- ⑤地域要求に対応できる介護事業の展開について検討します。また、訪問看護事業サービスの一層の向上にむけ連携統合などの調整を行います。
- ⑥自治・参加・協同の促進として「いのちの章典・理念」検討と実践、「事業所利用委員会」強化、「ライフデザインノート」活用、「看取り」に関わる取り組みを行います。
- ⑦医療介護従事者の確保と育成に、組合員と全職員で取り組みます。
  - ・職員の満足度向上とMBO（目標管理によるマネジメント）の有効性を発揮します。
- ⑧「夢プラン事業」の成功をめざし、適切な剰余の持続的な確保をおこないます。

### (3) 人権を守る社会保障制度（医療・福祉）の充実をめざす課題

- ①地域協同を重視し、保健行政との連携をはかりながら、大規模震災への対策や支援策を強めます。
- ②消費税増税に反対し、国民皆保険制度や生活保護など社会保障の改悪を許さず、一層の充実に取り組みます。また、生活に役立つ「くらしの学校」を開催します。
- ③環境と平和と人権を守るために参加型企画を進めます。また憲法を守る活動や政治に関心を寄せ参加者を広げるための学習会などに取り組みます。

### (4) 医療生協の発展をめざす課題

- ①ブロックの活動を強化しながら支部の主体的活動を前進させ「出会い・ふれあい・支え合い」運動を発展させます。
- ②楽しく、ためになり、頼りになる活動を地域の隅々にひろげ、全国4課題に取り組みます。
  - i) 仲間増やし：1,500人
    - 生協活動への主体的な関わりを促進するために「組合員本人」になってもらう取組を進めます。
  - ii) 増資：（15,000万円→以後2億円/第2次夢プラン事業実現3ヶ年計画）増資の活用で増資に参加してくれる人5,000名を目指します。
  - iii) 班会・支部：102の新班
    - ・全支部で「3つの新班」づくりに挑戦します。
    - ・支部分割（水橋・奥田北・富南）に取り組みます。また「準備支部」づくりの検討を始めます。
  - iv) 担い手づくり
    - ・配布協力者を新規に240名増やします。（1,800人に。一人15部以内）
    - ・全支部で2名以上の新運営委員を迎えます。
    - ・地域訪問、行事参加者と班会開催班の倍化に挑戦します。
    - ・「生協ニコニコデー」（100%利用の日）に引き続き取り組み、事業所の組合員利用率を高めます。
- ③組合員と職員の学び合いを重視します。
  - ・「いのちの章典・理念」を“ともに生協運動を担う組合員（職員・地域住民）”として学び実践します。
  - ・統一テーマをきめた組合員と職員の学習会を開催します。（Ex 通信教育「経営コース」）
- ④内部統制ルールの構築と、大規模災害時の危機管理準備をさらに進めます。
- ⑤インターネットをはじめ、広報活動を強化します。

### (5) 第2次夢プラン事業計画の成功を築く課題

- 「第2次夢プラン事業計画」（第4次長期計画）（2013～15）を総意で決定し、事業（病院機能・住宅・介護事業）と運動を力強く前進させます。

# いのちの章典

医療生協には活動の指針となってきた「医療生協患者の権利章典」（知る権利・自己決定権・プライバシーに関する権利・学習権・受療権と参加と協力を明記）、目指すべき介護の指針「医療生協の介護」があります。そして今、この内容を発展させる「いのちの章典」づくりが全国の組合員、職員からの意見を反映しながらすすめられています。

## 健康の主体者として

とは、医療生協の特徴を表しています。

## 実践の中で

医療生協の「患者の権利章典」は一九九一年に作成されました。この章典が誕生した、今から約二十年前の医療は、がんの告知は一般的でない、病気の治療は医療者任せになってしまいがちで、医療における民主主義や患者の権利はあまり意識されていませんでした。「患者の権利」は一九七〇年代から一九八〇年代にかけて意識されるようになり、医療生協でも患者が健康の主体者となって、病気の向き合い方を自分で決めるよう、医療生協の「患者の権利章典」を策定しました。患者の権利だけでなく、患者自身がこの権利を守るために主体的に関わる「参加と協同」を謳ったこ

## 支部で学習会

「いのちの章典(案)」についての学習・討論会が各



▲事業所利用委員会の取り組み・病院待合室でアンケート

## 「医療福祉生協のいのちの章典」(案)

「いのちを守り健康をはくむための権利と責任」とともに組合員として生協を担う私たち地域住民と職員は、いのち・くらし・健康を守るために以下の権利と責任があります。

- 《自己決定に関する権利》  
私たちは、知る権利、学習権をもとに自己決定を行います。
- 《自己情報のコントロールに関する権利》  
私たちは、個人情報保護されると同時に、本人の同意のもと適切に利用するようにします。
- 《安全・安心な医療・介護に関する権利》  
私たちは、安全を最優先にし、そのための配慮やくみづくりを行います。
- 《アクセスに関する権利》  
私たちは、必要な時に十分な医療・介護等のサービスを受けられるように社会保障制度を改善し、健康にくらすことのできるまちづくりを行います。
- 《参加と協同》  
私たちは、主体的にいのちを守り健康をはくむ活動に参加し、協同を強めてこれらの権利を発展させます。

支部で開催されています。「職員と組合員がともに医療生協活動を進めていく意識は本場に大切」「みんな(地域が)健康でいられるように、組合員が主役で取り組むことができる魅力を感じてほしい」と、婦中支部では広く地域の組合員さんにも知らせようと、支部の新春のついで「いのちの章典(案)」を紙芝居で紹介しました。組合員、職員集団が協同の力で「医療・福祉・まちづくりを通じて、いのちと健康を守り、住みよい社会をつくる」活動の姿をコミカルに描いたものです。支部の運営委員、ぼぶら職員で構成される「おらっちゃん劇団」が熱演しました。

## 新しい章典へ

この二十年間、高齢化、経済格差の広がり、社会的孤立の増大など社会的環境が大きく変化し、社会保障分野はますます後退してい

ひまわり事業所利用委員会、十四日(木)「介護教室」を開催しました。組合員、地域の方、ひまわり利用者さんのご家族、事業所利用委員会合わせて三十二名の参加がありました。



テーマは理学療法士による「車椅子・ベッドへの移乗」「介護」と、看護士による「一口の中のお手入れ」。介助する側もされる側も負担が少ない移乗のポイントを

物故組合員の名義変更をお願いします

お問い合わせ 組織部076-441-8351

## WHO4・7世界保健デー

### 全国いっせいまちかど健康チェック

富山市総合体育館(ちんどんコンクール会場内にて)  
日時: 4月6日(土)・7日(日) いずれも10時~15時まで  
内容: 骨密度、血圧測定、保健パネル展示など

## WHO5・31世界禁煙デー

### 子ども禁煙啓発ポスターコンクール実施!!

目的: 喫煙による健康被害をあらに、更なる禁煙啓発運動に地域みんなで取り組もう!!  
募集期間: 募集期間: 3月1日~4月30日  
応募サイズ: A4サイズ 対象者: 20歳未満  
応募作品の裏に必ずお名前と年齢、住所と連絡先をご記入ください。厳正な選考により、最優秀作品1点と優秀作品若干を選出し、記念品を贈呈します。  
応募作品は医療福祉生協連のホームページや外来待合室にて紹介する場合があります。応募作品は、コンクール終了後返却します。  
お問い合わせ・送付先: 富山市豊田町1丁目1-8 医療生活協同組合本部  
組織部 076-441-8351

## たすけっとクラブ通信 No.13

茶道には古い歴史と文化があり季節の花を飾り一服のお茶を生徒さんと味わい優雅な心を楽しんでいます。季節の飾りを添えたらさらに楽しくなります。ひな飾りは例年妻が担当でしたが年々体力が落ちてできなくなっているの、今年は「たすけっと」に雛飾りを依頼しました。外へ出ることができないおまじな様を飾り終え、ふきのとう、つくしなど春の景色を覆ながらにして楽しむ、春を感じています。あらためて「たすけっと」はありがたい、これからも利用したいと思っています。



富山市豊田町 魚津郁夫

ご利用、協力者登録のお問い合わせは「たすけっとクラブ」☎076-441-8352まで

## たのしいとりくみいっぱい

### 奥田支部 新春の集い

2月2日(土) 24人が参加しました。お弁当を食べながら、最近の近況などを報告し楽しく交流しました。午後からは、火爪医師を講師に「がんについて」の学習もし、検診を家族や知人に広げよう話し合いました。



### 中央西支部 バレンタイン健康相談会

2月12日、富山駅前GICにて買い物ついでや仕事を通りかかった方、学生さんなど20代から80代まで30名の方の血圧と骨密度を測定しました。「いつもやるとるが？」との声も聞かれました。



## 地域7ラッシュ

▲2月2日 大田支部 「新春のついで」 42名参加



▲2月19日 保健保交流会 「AEDの扱い方」 12名参加



▲2月20日 奥田支部 「バレンタイン健康相談会」 大飯屋具羽にて 60名健康チェック



▲2月27日 中央東支部 「アピア健康相談会」 22名健康チェック



## 12年度 第八回理事会報告

一月二十六日(土)、富山電気ビル会議室において、定数二十七名中二十三名の出席で第八回理事会を開催しました。

【主な内容】

- ① 十二月の事業概況と経営収支及び後半期の課題に
- ② 第六〇回通常総代会の日程と総代定数、役員選任方法について決定しました。
- ③ 次年度の方針の基調と重点課題を協議しました。

笑って健康  
笑いヨガサークル「ひまわり」

二〇一二年七月に、「笑いヨガティーチャー講座」に参加しました。そのときに、笑いヨガの創始者であるマダン・カタリア医師の、「無償で行う笑いクラブ(サークル)」は、笑いヨガの魂のような部分。是非、始めてください」という言葉に後押しされ、九月から月一回のサークルを始めました。どなたでも参加自由で、近所の方に限らず、色々な方が来て下さっています。



笑いヨガは、誰にでも出来る簡単な笑いの体操で、呼吸が深くなり、健康と活力を実感することができます。ウォーキングなどの有酸素運動と同じ効果があり、健康作りにも最適です。また、「笑い」が数々の生活習慣病や、がん、リウマチなどの疾患の改善にも効果があるという科学的なデータもあります。

何より、大きな声で「ハハハ」と体操をしていると、あつという間に楽しくなっています。一時間しつかり笑いヨガをすると、体がほかほかと温まり、メンバー同士に温かな心の交流が感じられ、とても爽快な気分を味わうことができます。

サークルには色々な方が来られますが、常連さんが増えてきたことがとても嬉しいです。是非、一度気軽にご参加ください。

富山協立病院 理学療法士 染谷明子

毎月第2水曜、午後6時から在宅福祉総合センターひまわり「ララ」にて  
※原則無料です。必要経費が生じたときは実費でいただきます。  
お問い合わせ・お申し込み先: 組織部 TEL076-441-8351

# シルバーリハビリ体操教室

## 体の「ごきぎ」をスムーズにする

富山協立病院 理学療法士 染谷 明子

NO.6

「朝、ふとんから起き上がるのが辛い」「寝返りをうまくてない」

そんなお悩みを聞くことあります。加齢に従って、関節の動きが固くなり、筋力も低下するため、重力に逆らって体を動かすのが大変になってきているといえます。

寝ている状態から体を起こして座ること、立ち上がることは人間の基本的な動作であり、この部分にお悩みがあると、体を起こすことがおっくうになり活動量が減ってしまいます。

また、寝返りや起き上がりといった動作は、人間の体がスムーズに動くための基本となる、「体のひねり」が入っています。体をひねる動きが障害されると、歩行を含めた他のあらゆる動作に影響してきます。脳卒中やパーキンソン病でもこの動きが障害されやすく、日常のリハビリの中には非取り入れたい運動です。

「元氣な生活の基本」と考え、体の「ごきぎ」をスムーズにする体操を、朝、一日の始まりに行ってみてはいかがでしょうか。



**♪膝を立てて 体をひねる**  
 ①仰向きに寝て、膝を立て、立てたまま片側に倒し、顔を反対側に向けます。  
 ②その姿勢のまま15〜20秒数えます。  
 ③反対側も同じように行いましょう。



**♪膝を組んで 体をひねる**  
 ①仰向きに寝て、両膝を立て、足を組みます。  
 ②上に組んだ側に膝を倒し、顔を反対側に向けます。  
 ③15〜20秒数えます。反対側も同様に行いましょう。

**♪臥位での膝抱え 股関節を柔軟にし、動作にゆとりを出します。**

①片足を曲げ、両手で抱えます。反対の足は伸ばしておきます。  
 ②ゆっくりと胸に引き付けるようにします。  
 ③反対側も同様に行いましょう。

\*股関節の手術をされている方は無理をしないでください。



**♪腕の筋力強化 起き上がりに必要な腕の筋(上腕二頭筋・上腕三頭筋)を鍛えます。**

①右の手のひらを上に向けて肘を軽く曲げます。  
 ②右の手の首を、上から左手で握ります。  
 ③軽く息を吐き、大きく吸います。

**♪指ひっかけ体操 起き上がりに必要な肩の筋(三角筋)を鍛えます。**

①右の手のひらを上に向けて、その上に左手を重ねて指をひっかけます。このとき、親指も手の中に入れておくようにしてください。  
 ②軽く息を吐き、大きく吸います。  
 ③息を吐きながら、5秒間、手を左右に引っ張り合います。  
 \*息を止めないように注意してください。



④息を吐きながら、5秒間、右の手と左の手を押し合います。  
 ⑤左右の手を入れ替えて同様に行います。  
 \*息を止めないように注意してください。

## ご参加ください

### くらしの学校

「一緒に考えましょう 生活保護」

日時：3月25日(月) 14:00~16:00  
 場所：富山協立病院東別館3階会議室  
 講師：広田敏雄氏(金沢生活と健康を守る会事務局長)  
 内容：生活保護の基礎知識(法的な考え方や基準など)現在の政府の切り下げ案について考える

### グラウンドゴルフ 4月18日(木)練習開始

練習日：毎月第3木曜日 9:30~11:30  
 (雨天の場合は第4木曜日に順延)  
 場所：稲荷公園 参加費：100円(貸クラブは無料)  
 予約不要、直接会場へお越しください

### 第3回パークゴルフ大会

予選①5月30日(木) 予選②5月31日(金)  
 会場：下村パークゴルフ場 8:00受付開始予定  
 競技：とねりコースとわかばコースの27ホール  
 それぞれの予選で男女上位入賞者は  
 10月の決勝ラウンドへ進出  
 詳細は4月号にて

お問い合わせ…医療生協・組織部(076-441-8351)

## たけのこと春キャベツの炒めみそ煮

～ひとあじちがう たけのこで食物繊維をたっぷりと～  
 富山協立病院 管理栄養士 浅井雅子

### 材料 / 2人分

- 茹でたけのこ……………1/2本(100g)
- 新キャベツ……………1/4コ(200g)
- ねぎ……………10センチ
- 生椎茸……………2枚
- みそ……………大さじ2
- 水……………カップ3
- ごま油……………大さじ1



### 作り方

- 茹でたけのこは一口大に切る。キャベツは大きめのザク切りにする。しいたけは薄切り、ねぎは斜め薄切りにする。
- 鍋にごま油大さじ1を熱し、ねぎを炒める。香りがたったらみそを加え、さらにためる。分量の水とたけのこを加え、ふたをして煮立ったら弱火にする。2~3分間たったらキャベツを加え、強火にする。ふたをせずにひと煮立ちさせる。

### 豆知識

たけのこは食物繊維の豊富な食品です。食物繊維は便秘の改善や血糖値の上昇を防ぎ、コレステロールの排出を促す働きがあるので、大腸がんや糖尿病、高血圧、動脈硬化を予防する効果があります。食物繊維以外にもカリウムを多く含んでいます。カリウムは体の水分バランスを整え、ナトリウム(塩分)の排出を促す作用から、むくみの解消、高血圧の予防効果があります。

# 3月外来診療体制表

4月より外来診療体制が変更予定です。  
詳しくは各事業所へお問い合わせ下さい。

## 富山診療所

☎076-420-0367 富山市千石町2丁目2-6

### 午前

	月	火	水	木	金	土
内科 9:00~12:00	古野利夫	百谷 泉	古野利夫	古野利夫	古野利夫	古野利夫 田中 裕 (輪番)
特別外来 9:00~12:00		古野利夫 (内視鏡)		石井佐宏 (整形外科)		

### 午後

	月	火	水	木	金	土
内科 4:00~6:00	古野利夫	古野利夫		百谷 泉	古野利夫	

## 水橋診療所

☎076-479-1414 富山市水橋館町59-1

### 午前

	月	火	水	木	金	土
内科・小児科 9:00~12:00	金崎照雄	寺西高子	金崎照雄	寺西高子	金崎照雄	金崎照雄 松井法生 (隔週)
整形外科 9:00~12:00					石井佐宏	

### 午後

	月	火	水	木	金	土
内科・小児科 4:00~6:00	金崎照雄	百谷 泉	金崎照雄	寺西高子	金崎照雄	
乳児予防注射 乳児健診 2:00~3:30				寺西高子 予約制		休診
糖尿病専門 2:00~4:00				松井法生 (第2・4週) 予約制		

## 往診

富山協立病院、富山診療所、水橋診療所で往診を行っています。  
お気軽にご相談ください。

## 介護事業所

在宅福祉総合センター ひまわり 富山市栗島町2-2-1	デイサービス	☎076-433-7873
	訪問看護ステーション	☎076-432-1570
	ヘルパーステーション	☎076-433-2592
	居宅介護支援	☎076-433-7881
在宅福祉総合センター きずな 富山市柳町1丁目2-18	ショートステイ	☎076-433-6556
	デイサービス	☎076-439-3650
	訪問看護ステーション	☎076-439-3651
	居宅介護支援	☎076-439-3653
在宅福祉総合センター えがお 富山市山室82-1	デイサービス	☎076-407-0161
	訪問看護ステーション	☎076-407-0162
	居宅介護支援	☎076-407-0164
	訪問看護ステーション	☎076-466-5228
在宅福祉総合センター ぼぶら 富山市婦中町速星398-1	訪問看護ステーション	☎076-466-5028
	居宅介護支援	☎076-466-5227
	富山協立病院併設 通所リハビリ	とよたシャキシャキ ☎076-444-5626
	水橋診療所併設 通所リハビリ	のびのび ☎076-479-1505
豊田地域包括支援センター		☎076-433-7870

## 救急指定 富山協立病院

☎076-433-1077 富山市豊田町1丁目1-8

### 午前 午前8時45分~12時

	月	火	水	木	金	土
内科1	百谷 泉	山本美和	山本美和	百谷 泉	百谷 泉	内科一般
内科2	岩城光造 10:30~	岩城光造 9:00~	能登貴久 (循環器) 9:00~	鈴木義章		
内科3	鈴木義章 ~10:00		鈴木義章	松井法生 ~10:00		田村有希 (糖尿病)
内科4		浜崎 景	川端康一 9:30~11:00	寺島嘉宏 9:00~	柴原直利 9:00~	
内科5	与島明美	与島明美	与島明美	与島明美 (老年内科)	与島明美	与島明美
内科7 (糖尿病専門)	松井法生	田村有希	松井法生	田村有希	松井法生	
整形外科	石井佐宏	石井佐宏	石井佐宏	市村和徳 9:00~ (第2,4)		石井佐宏 (月2回)
消化器・ 肛門・乳腺		火爪健一		火爪健一	火爪健一	火爪健一 (月2回)
小児科	飯村雄次	飯村雄次	飯村雄次	飯村雄次	飯村雄次	飯村/寺西 (輪番)
泌尿器科 9:00~	小宮 頤		藤内靖喜			大学医師
皮膚科 9:00~	清水教子		清水教子			
耳鼻咽喉科 9:00~		浅井正嗣 ~11:30				

### 午後

	月	火	水	木	金	土
内科 2:00~4:30	川端康一 2:30~		百谷 泉	岩城光造	山本美和	
内科 2:00~4:00	鈴木義章		与島明美 3:00~			
禁煙外来 2:00~3:00				百谷 泉		
漢方外来 3:00~4:00					柴原直利	
整形外科 3:00~4:30	石井佐宏	休診		石井佐宏	石井佐宏 2:30~	休診
小児科 健診・予防接種 2:00~4:00				飯村雄次 (予約制)		
泌尿器科 2:00~4:00	小宮 頤		藤内靖喜			
耳鼻咽喉科 2:00~4:30				大学医師		

### 夜間

	月	火	水	木	金	土
内科 4:00~7:00		田中 裕	与島明美 ~6:00		与島明美 (高血圧)	休診
		松井法生 (糖尿病)	山本美和 4:30~		松井法生 (糖尿病)	
			田村有希 (糖尿病) 4:30~		金山ひとみ (糖尿病) 5:00~	
			大学医師		塩岡 誠 (第2・第4・第5)	
漢方外来 4:00~7:00					柴原直利	
整形外科 4:00~6:00		石井佐宏				
小児科 4:00~7:00	寺西高子	飯村雄次 (第1は寺西高子)	寺西高子 (第4は飯村雄次)	飯村雄次 (第1・第3)	飯村雄次	
皮膚科 5:00~7:00		大学医師				

### ■内視鏡検査体制

	月	火	水	木	金	土
午前 (上部消化管)	火爪健一	田中 裕	火爪健一	田中 裕	岩城光造	火爪健一
午後 (下部消化管)	火爪健一	火爪健一	岩城光造	火爪健一		火爪健一 (月2回)

☆受付開始時間は8時15分からです。  
 ☆担当医師変更の場合もありますのでご了承下さい。  
 ☆内科・泌尿器科の予約が出来ます。  
 ☆土曜日午前の担当医師は日によって変更となります。  
 ☆当院では24時間急病の方の対応をしています。あらかじめ電話にてご相談ください。

### 組合員作品コーナー

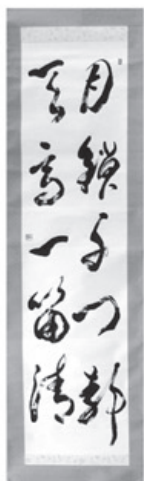
川柳

千石悦子さん(富山市草島)

・ 歩こうか今日もマフラー風をきる  
 ・ 春が来る解けては降って又除雪  
 ・ 灯油買う飲んでるみたいポリタンク  
 ・ 春が来た香りとにがみふきのとう

書道

毛利武夫さん(富山市下新北町)



▲富山市保健所から報告を受ける参加者ら

保健所からは、市民の健康づくりの「健康プラン21」の取り組み状況や今後の課題、がん検診の受診状況が報告されました。医療生協からは病院でのがん検診普及の工夫や「大腸がん検診班会」など、実例を交えて報告しました。

一月のクロスワードパズルの応募数は「虹のまち」発行史上最高の一四六通に上りました。びつしり書かれた皆様のご期待、ご要望をしっかりと受け止め、さらなる紙面の改善と諸活動に活かしていきます。今後ともよろしくお願い致します。

編纂部は続報を期待しています。早く春が来ないかな。富山市清水町 南部 彰さん  
 半身マヒの私は寒さが身にしみます。早く春が来ないかな。生姜湯を飲んで体を温めています。編纂部へ梅と鶯の絵の周りに書き込んだお便り、グツと伝わります。(関連三通)

富山市本郷町 木下 育夫さん  
 受動喫煙についてもっと周知してほしいと思っています。生涯喫煙経験のなかった義父が一昨年受動喫煙による肺がんで亡くなりました。改めて怖いと感じています。(関連二通)

富山市粟島町 北島 弓子さん  
 毎号楽しみに拝読しております。「虹のまち」掲載の根菜と大豆のスープ早速作りました。体操教室も実施しています。作品展も素晴らしい作品ばかりで楽しみました。(関連二六通)

富山市水橋川原町 上田キミ子さん  
 今は元気でボランティア活動にしていますが、やがてお世話になると思うと「たすけつと」は心強いです。

## 富山市と協力して健診受診率向上をめざしましょう

### 健康診査ががん検診などの受診券が一つになります

二月二十七日、富山市保健所と懇談会を行いました。保健所からは二名、医療生協からは健康づくり委員・火爪医師など十二名が参加しました。

富山市では、健康診査(特定健診)の受診券とがん検診の受診券が別々に郵送されてきました。利用者からは「紛失もあるのでまとめて発行してほしい」との要望があり、来年度からは一つにまとめて郵送される予定です。このことは医療生協も以前から要望しており実現したものです。

ごやかに懇談しました。富山市からは地域での健康講座などで骨密度測定などで

協力していることなどが感謝されました。そしてがん検診受診率を向上させるために今後も協力して取り組んでいこうというになりました。健康づくり委員長 才藤抱一



### 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  
 ・4月18日(木)  
 ・5月16日(木)  
 ・6月13日(木)  
 場所 富山協立病院地域連携室  
 ◎お申込・地域連携室 ☎076-444-5708

## クロスワードパズル



【問題】カギを解き、二重ワクに入る文字を並べてできる言葉は何?  
 ★たてのカギ★  
 ①住所と—を記入する  
 ②欠席なし、—賞を獲得  
 ③役柄が〇〇につく  
 ④気が進むこと。その企画に—  
 ⑤—のうえの鯉  
 ⑥本職ではない他の仕事  
 ⑦休暇をとり—を養う  
 ⑧パンティストッキングより温かくて丈夫  
 ⑨今年収穫したコマ  
 ⑩羊の肉  
 ⑪あくまでも〇〇をきる  
 ⑫賛否。〇〇を問う  
 ⑬「よこのカギ」★  
 ⑭市場で—をした



転居先を必ず連絡して下さい。住所・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。

【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・要望などがありましたら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。  
 尚、虹のまちに掲載させて頂く事がありますのでご了承下さい。  
 【あて先】〒931-1850 富山市豊田町一八八 富山医療生協  
 【賞品】正解者の中から五名の方に千円分の図書カードを贈呈  
 【しめきり】三月末日の消印有効  
 【一月号の解答】  
 応募一四六通  
 正解一四五通  
 『ゲンパツゼロガナンニ』(原発ゼロ元年に)  
 【二月号の当選者10名】(敬称略)  
 能沢 一代(黒部市六天)  
 篠原 雅夫(富山市中野田島)  
 吉野力オリ(富山市水橋中町)  
 河邊 和子(富山市連町)  
 平田 純子(富山市橋辻々堂)  
 安部 晴希(富山市輪荷元町)  
 金谷 節子(魚津市大海寺新)  
 熊野 清子(富山市針原中町)  
 木下 育夫(富山市本郷町)  
 姫野 孝志(富山市西長江)  
 おめでとーございます