



組織現況 2013年8月31日現在

組合員数
25,929 人

出資金総額
91,525 万円

一人当たりの出資額
35,299 円



とやま医療生協 虹のまち

2013年10月号 No.366

〒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

健康づくりの秋

運動しやすく、食べ物もおいしい秋は仲間が集まって、楽しく健康づくりに最適。一緒に始めませんか？

いきいき
ウォーキング

ウォーキングは気軽にできる全身運動です。気の合う仲間と会話しながら歩くのも楽しいものです。



元気いっぱい健康づくりの秋
ひろげましょう

班会開いて
健康チェック

足指力測定で下肢筋力をチェック。下肢筋力の低下を防いで転倒予防を。

インフルエンザ予防接種

10/21(月)～
1/31(金)予定

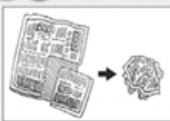
大人1回法…2,000円
(未組合員3,600円)

小児2回法…1,800円×2
(未組合員3,075円×2)

なお、65歳以上の方は富山市から送られてきた「接種券」を活用しましょう。(費用は券に記載されています)
病院小児科では親子一緒に接種できます。
お問い合わせは、病院・各診療所まで

転倒防止
筋力アップに

新聞紙ギャザー イスに座って行ないましょう。



①まず新聞紙を男性は1/2、女性には1/4に切ります。片手で新聞紙をしっかりと丸めます。呼吸を止めず、片方の手だけでしっかりと丸めます。手を前方に伸ばし、できるだけひじを伸ばして行ないましょう。



②丸まった新聞紙を足をひろげます。丸まった新聞紙を足元に置き、両足で指先をうまく使いつつ、新聞紙を破かないようにひろげます。新聞紙のしわもしっかり伸ばします。



③新聞紙を丸めます。両足の指を使って、たくりよせするように新聞紙を丸めます。足裏を使ってかたく丸めます。

④足裏でふみます。しっかりと丸まったら、足裏でふみつけ、新聞紙の刺激を感じます。(ツボ押しの際の要領)
※歩く際には足裏の感覚が重要なので、足裏の感度を高めます。

⑤足指で持ち上げ、ゴミ箱に捨てます。かたく丸まった新聞紙を足指でつまみ上げ、手に持ちかえて捨てます。その際にはあまり返り足がつかないように気をつけます。

⑥②③④をもう一度くり返します。

膨らませた。(H)

内視鏡

地域の学童クラブと、夏休みの恒例行事として、病院探検を企画していたが、今年も3年生以上が対象とのことで計画を変更。子どもたちの要望で「おおかみこども雨と雪」の映画班会をひらくことになった。当日は、県下でも被害予想が報道されていた豪雨。どうなることかと心配していたが、呼びかけた町内の児童クラブや、組合員で30名を超える盛況となった。子どもたちから感想文を寄せられた。「最後はとても感動しました。二人はおおかみと人間の道をじぶんで進んで進んだからです」「雨と雪がはなれておおかさんがさがしているところがかわいそうだなとおもいました」「おとうさんがしんだとき花はびっくりしないでいたので、わたしもびっくりしました」▼日頃ゲーム器と向き合い続ける子どもたちから、「映画が好きになりました。また見たいです」との感想も聞かれました。この感動も、虹の出会い月間で、若い組合員や担い手を増やそうと取り組まれている。やがてこの子ども達の中から、組合員や担い手が生まれ、医療生協を支えてくれる人が生まれたいかと心を膨らませた。(H)

完全側臥位って何？

摂食嚥下・口腔ケアプロジェクトチームの試み



富山協立病院
内科医師 川端 康一

本年四月から当院内に摂食嚥下口腔ケアプロジェクトチームというものが発足しました。以前の虹のまち(第三六二号二〇一三年六月)に摂食嚥下機能の障害について記載しております。

本年五月には、山形県庄内医療生協の鶴岡協立リハビリテーション病院から福村直毅先生・福村弘子先生をお呼びし、新しい摂食嚥下機能障害への対応について講演頂き、八月には同院に医師・看護師・言語聴覚士・理学療法士が見学にお伺いし、その一端を学んで

きています。病院内では、その理論や実技を生かし「完全側臥位」「仰臥位」での食事を食べることを始めています。完全側臥位とは横向きに寝ることです。仰臥位は仰向けに寝ることです。その状態では食事を食べて頂いたり、水分を取って頂いて居ます。

一見、なんて行儀が悪い姿勢で食事を食べさせる病院だと思われるかも知れません。お釈迦様が入滅されたときの姿勢を表したときとされる涅槃仏を思い出して下さい。食べることに対して

「寝て食べるという楽な姿勢」を取るが良い姿勢であると思います。仰臥位の良さは紙面で書くことは難しいので、是非病院にいらして質問してみてください。お教えします。他にも、色々なアプローチの方法があります。また、飲み込みに障害がある方は、病院に入院中の方のみでは無いので、嚥下外来や嚥下往診も行います。摂食嚥下外来診療は第一、第三金曜日午前に行います。今後のこのチームの活躍にご期待下さい。

機能にほとんど障害のない人たちは「座って食べるという無理な姿勢」をしても食べられるのですが、摂食嚥下機能に障害を持つ患者さんは、食べる事に対して

「寝て食べる」という楽な姿勢を取るが良い姿勢であると思います。仰臥位の良さは紙面で書くことは難しいので、是非病院にいらして質問してみてください。お教えします。他にも、色々なアプローチの方法があります。また、飲み込みに障害がある方は、病院に入院中の方のみでは無いので、嚥下外来や嚥下往診も行います。摂食嚥下外来診療は第一、第三金曜日午前に行います。今後のこのチームの活躍にご期待下さい。

機能にほとんど障害のない人たちは「座って食べるという無理な姿勢」をしても食べられるのですが、摂食嚥下機能に障害を持つ患者さんは、食べる事に対して

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

りんご病 (伝染性紅斑)

(どんな病気?)

- ・ヒトパルボウイルスB19というウイルスによる感染症です。
- ・かぜ症状の後、ほっぺ(頬)がりんごの様に赤くなり、ほてったり、少しかゆくなることもあります。
- ・太ももや腕には赤い斑点やまだら模様ができます。
- ・紅斑は、一旦消失しても日光、寒冷、入浴などの刺激で再出現することもあります。
- ・熱はあまり出ませんが、大人がかかると微熱が出たり、手指や腰、膝が痛む(関節痛)ことがあります。
- ・まれですが、合併症として重度の貧血を生じたり、妊婦が感染した場合、おなかの赤ちゃんが胎児水腫という危険な状態になる場合もあります。

(治療は?)

- ・自然に治りますが、かゆみや痛みが強い場合には薬を使います。

(保育所・幼稚園・学校にはいつから行けるの?)

- ・頬が赤くなった時にはすでに感染力はほとんど消失しているため、熱もなく元気であれば、登園・登校は可能です。



秋の自然を楽しもう!
病院に止めまかせ!

「子育てひろば」

「子育てCafe」

*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

日時:10月23日(水)
11月27日(水)
14時~16時

*どちらも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)

12月3日(火) 14時~16時

ベビーオイルマッサージ

12月10日(火) 14時~16時
お母さんの健康チェック
(骨密度測定・乳がんのはなし)

12月17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)

10月は ピンクリボン月間



受けよう マンモグラフィー検査
乳がん早期発見で 笑顔の暮らし

乳がんの発生は、20歳過ぎから認められ30歳代ではさらに増え、40歳代から50歳代がピークです。

乳がんは早期で見つければ治癒率が高くなります。

女性休日検診のご案内

検診日:11月10日(日)・12月1日(日)

受付時間:8時30分~10時30分

場所:富山協立病院

検診内容:子宮頸部がん、乳がん、大腸がん(2回法)

※富山市の受診券をお持ち下さい。受診券のない方は組合員検診で受けることができます。

※子宮がん検診を受ける方はスカートでお越しください。

お早目にご予約ください。定員になりしだい締め切らせていただきます。

お申込み・お問い合わせ

富山協立病院 健康支援センター TEL076-444-5684

乳がん検診は、平日の外来診療時間でも受けられます。(予約制)

富山協立病院の11月からの深夜帯における救急患者様の受け入れの変更について、ご理解とご協力をお願いいたします。

富山協立病院 院長 与島 明美
病院利用委員会 委員長 水上 孝人

富山医療生協は、富山協立病院、富山・水橋診療所、4つの在宅福祉総合センターを有し、往診など在宅分野では県内でも先進的な役割を果たし、医療・介護の充実に努めてきました。

富山協立病院の外来は、組合員の利便性を高めるため、土曜の午前と、火・水・金曜の夜間診療(午後7時まで)を検査体制も充実させながら行なっています。いま医療の流れは、医療機関がそれぞれの分野でその優位性を活かしながら連携を強化して、安全で質の高い診療を提供する時代になってきています。救急医療においても、富山医療圏内では急患センターが整備され、1次・2次救急病院が協力して担っています。一方、医師をはじめとする医療従事者の過重労働を改善し安全性を保つことも喫緊の課題となっています。

このような状況のなかで、富山協立病院における通常診療時間帯の医療活動の更なる充実を図るため、深夜帯の救急患者様の受け入れ体制について変更させていただきたくお願いいたします。

2013年11月1日より、富山協立病院の深夜帯(21:00~8:30)の救急診療体制が下記のように変更となります。

- ①外来での一般の救急診療を休止します。
- ②診察を希望される方は急患センターや2次救急の病院を紹介させていただきます。翌日以降のその後については、病院・診療所で責任を持って対応します。
- ③定期的な往診患者様など特別な場合は、個別に相談・対応します。

組合員の皆様のご理解とご協力をよろしく申し上げます。

たすけっとクラブ通信 No.18

細かなこともお手伝いしています

役所の手続きに付き添い

「県外で病気のため5年間放置してあったバイクの廃車手続きをしたいが身体が不自由でできない」と依頼がありました。どこでどんな手続きをすればいいかわからず、警察に行くと言われ、運輸局に行きどんな書類が必要か教えてもらい協力者が代理で記入、手続きを終了しました。

住民票や、印鑑証明など簡単な手続きであれば、もっと短時間でお手伝いできますよ。

タンスを移動してスッキリ!

90歳代の一人暮らしの方から、「ベッドを移動したらスペースが空いたので、そこに小さなタンスを移動したい」と依頼がありました。ヘルパーさんが来ている時間に一緒に運んで欲しいとのことで、タンスの配置を換えることで「室内が使いやすくなりスッキリした」と喜ばれました。

ご利用、協力者登録のお問い合わせは
「たすけっとクラブ」 ☎076-441-8354まで



▲三重から富山へ「大会旗」の引き継ぎ

九月十二日(十三日)、三重県津市において日本高齢者大会が開催され、富山県から三十六名が参加しました。来年の大会は富山県で開催されます。全体会の最後には、三重県の現地実行委員会から『大会旗』が、富山県代表団長の「大野孝明さん」に引き継がれました。

第28回日本高齢者大会in三重

高齢者大会に参加するまでは、どのような大会で、どのような目的をもった大会なのかは全く知りませんでした。大会は一日目の分科会と、二日目の全体会で構成されていました。私は社会保障の分科会に参加し、「社会保障とは何か、何を目的としているのか」などの内容で社会保障の基礎を学

びました。参加者が声を大にして、今までの社会の成り立ちや社会保障のあるべき姿を熱く語られている姿がとても印象的でした。全体会の第一会場は立見の人も出るほどの満員で、別会場とあわせて三千名の参加者でした。この大会の参加者の関心の大きさに改めて驚きました。全体会ではNHKプロデューサーの板垣淑子さんが『老人漂流社会』というタイトルで講演をされました。NHKで放送された同名番組の映像や取材の中から、行くあてを失った方や施設を渡り歩く方の姿など、今の社会の問題が強く打ち出

されていきました。一方、ある団地での話で、高齢者の方がそれぞれの役割を持って生活し始めたところ、その団地がとても活性化したなどの話もありました。高齢者の方は環境を変えるほどの大きなパワーを持っておられ、そのパワーを引き出すことが超高齢社会の中での重要になってくるのだと感じました。この大会は高齢者大会という名称ですが、決して「高齢者のためだけの大会」ではないと思います。さまざまな世代の方が、多くの問題を抱える社会について高齢者の方と共に学び、共に考えてより良い社会を作り上げていくことが目的と思



▲桜谷Aチーム



☆個人の部・男性



☆個人の部・女性

優勝 桜谷Aチーム
2位 実行委員会チーム
3位 奥田・東部チーム

1位 塩嶋 靖夫 奥田 貴
2位 西田 實夫 大田 左
3位 東海 修一 (東部) 石

第七回富山医療生協 グラウンドゴルフ大会

9/19城東ふれあい公園
105名はつらつプレー!

いきました。そのために、いろいろな人の声を聞き、社会保障の課題などを全世代で一丸となり乗り越える事に努めたいと思います。
渡辺健太

ひとりぼっちの高齢者をなくそう 第2回 富山県高齢者大会

日時: 11月23日(日) 午後1時30分~4時
会場: 富山県中小企業センター 2階大ホール
参加費: 500円
お問い合わせ: 富山医療生協 TEL076-441-8351
年金者組合・富山 TEL076-442-3213

地域フラッシュ

- 9月14日 東ブロックウォーキングイベント 71名参加
- 9月20日 浜黒崎支部ウォーキング班会 19名参加
- 9月17日 南部支部ピアゴ健康相談会 29名実施
- 9月20日 高岡支部伏木班 11名参加

13年度 第四回理事会報告

八月三十一日(土)、協立病院三階会議室において、定数二十七名中二十三名の出席で第四回理事会を開催しました。

【主な内容】

- ①七月の事業概況と経営収支について確認しました。
- ②夢プラン推進事業について「社会保障制度改革国民会議報告」の影響があり、その分析と方針の補強を行うため、当初の予定より遅れることが了解されました。
- ③協立病院における夜間時の救急患者の受け入れ態勢の変更について、利用者の立場に立ち、さらに論議を継続して行くことが確認されました。
- ④虹の出会い月間の成功にむけ、到達点とブロックの援助体制を確認し方針の具体化について協議しました。

斉藤 Dr の福島支援記

郡山医療生協・桑野協立

ケース1

病院での診療風景についてお話しします。大勢の方が放射能汚染に伴い郡山へ避難されています。しかし診療の機会にお会いできるのは稀で、また放射線による晩発性の病気はまだ発症しませんが、目にすることなどもちろんありません。表面的には富山と変わりのない診療風景です。でも診療の合間に「震災の時どんなでしたか？」とお聞きする機会があります。そんな時に遠慮がちに語っていた、聞いたお話しに、思わず返す言葉に詰まることがありました。印象深い方々について紹介します。

不眠で家に閉じこもりがちが高齢の女性です。生きがいは畑仕事で、原発事故前には毎日のように畑に出かけておられたそうです。家族の方が、「避難生活に入ってから言葉も少なくな



No.5



り、ぼんやりと部屋で過ごしている。認知症ではないか？」と心配になり受診されました。色々とお尋ねしても黙って俯くだけでほとんど返事をされません。以前の畑仕事について何うと「畑がどうなっているのか心配。今は畑に行けない。もう一度畑に行きたい。それ以外には何もしたくない。」と原発事故前の生活について、詳しくお話をされました。同伴された家族の方は涙ぐんで聞いておられました。今福島では要介護認定者が増えています。生きがいを奪われた高齢者が立ちすくんでいます。

(次号へ続く)



とが嬉しかったです。実際に見てきた体験、絶対にあってはならないものだとなりました。これからも孫と一緒に話したいと思えました。 健診を受けました 砺波市高波 清都 隆

クロスワードパズル 八月号の解答ハガキより 原発の廃炉・除染を

先生方が苦勞して福島原発での住民への健康を守って大変なことだと思つた。国は廃炉・除染を早く進めるべきだ。 脳の活性化に！ 富山市豊丘町 山下 栄子

富山市水橋 浅水 昇 先生方が苦勞して福島原発での住民への健康を守って大変なことだと思つた。国は廃炉・除染を早く進めるべきだ。 脳の活性化に！

富山市於保多町 廣瀬 弘子 たすけつとクラブ

富山市水橋 浅水 昇 先生方が苦勞して福島原発での住民への健康を守って大変なことだと思つた。国は廃炉・除染を早く進めるべきだ。 脳の活性化に！

富山市於保多町 廣瀬 弘子 たすけつとクラブ

富山市水橋 浅水 昇 先生方が苦勞して福島原発での住民への健康を守って大変なことだと思つた。国は廃炉・除染を早く進めるべきだ。 脳の活性化に！

富山市於保多町 廣瀬 弘子 たすけつとクラブ

富山市水橋 浅水 昇 先生方が苦勞して福島原発での住民への健康を守って大変なことだと思つた。国は廃炉・除染を早く進めるべきだ。 脳の活性化に！

富山市於保多町 廣瀬 弘子 たすけつとクラブ

富山市水橋 浅水 昇 先生方が苦勞して福島原発での住民への健康を守って大変なことだと思つた。国は廃炉・除染を早く進めるべきだ。 脳の活性化に！

富山市於保多町 廣瀬 弘子 たすけつとクラブ

病院フェスタ 2013

今年は健康の企画が盛りだくさん!

日時: 10月27日(日) 9:30~12:00
 場所: 富山協立病院
 内容: 摂食嚥下講演「口から食べる幸せ」
 その他講演も開催します
 健康&体力チェック、試食コーナーやバザーも企画中
 お問い合わせ: 富山協立病院 TEL: 076-433-1077

ほぶら 10周年 企画

10年後のほぶらへ

—組合員・職員からの手紙—

日時: 11月17日(日) 10:00~12:00
 場所: 達星公民館 多目的ホール
 参加費: 無料
 プログラム: ◇オープニング 鶴飼太鼓
 ◇寸劇 「ほぶら」のきのう・今日・あした
 おらっちゃ劇団
 ◇ほぶら音頭
 お問い合わせ: ほぶら TEL: 076-466-5228まで

医師・薬剤師・看護師募集中

医療生協の病院・診療所で一緒に働きませんか
 それぞれの職種が専門性を発揮するチーム医療に取り組んでいます。医学生、薬学生、看護学生の奨学金制度もあります。
 お問い合わせ先: 富山医療生協 人事企画部
 TEL: 076-441-8352

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
 ・11月14日(木)
 ・12月19日(木)
 ・1月16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

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。

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16

- 【問題】カギを解き、二重ワクに入る文字を並べ替えてできる言葉は何? ★たてのカギ★
- ①内閣を組織すること
 - ②治りかけの傷の上に生じる皮
 - ③臓物の略。○○鍋
 - ④狩りをする場所
 - ⑥独立心の対
 - ⑧市の管理。○○住宅。○○バス
 - ⑩不一致や不和。貿易
 - ⑪○○は百葉の長とか
 - ⑬○○拭いをさせられる
- ★よこのカギ★
- ②—のような脚
 - ⑤駅の—を通る
 - ⑦ナイト—、ダンス—
 - ⑧お爺さんは山へ○○刈りに
 - ⑨日本料理の料理人
 - ⑪○○で勝負。○○で一杯やろ
 - ⑫彼は—ある身
 - ⑭輸血を必要とする人のために—を



【八月号の当選者5名】
 酒井 幾子(富山市栄町)
 石坂 久枝(富山市水橋町)
 井利 邦子(富山市堀川町)
 鎌倉貴美子(高岡市高美町)
 片境 律子(射水市戸破)
 おめでとーございます

【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(二面右上に記載)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いただきます。
 【あて先】〒931-8501 富山市豊田町一ー八 富山医療生協
 「虹のまち」パズル係。
 【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】十月末日の消印有効
 【八月号の解答】
 リサイポツ
 イライケン
 キョウケン
 ショウケン
 カオカオ
 通解90
 正解90