



組織現況 2014年10月31日現在

組合員数
26,391 人

出資金総額
92,639万円

一人当たりの出資額
35,102 円



とやま医療生協 虹のまち

2014年12月号 No.380

〒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-hccoop.com/
E-mail webmaster@toyama-hccoop.com
毎月1回発行
定価 1部20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

「安心して最後までくらしたい」はみんなの願い 介護保険制度の充実を求める声をあつめよう



▲城川原班で介護保険学習会
—支部や班で、学習を進めましょう—

● **介護保険制度
ミニ学習での声**

「住み慣れた地域で最後まで暮らせる」というのが、今後の医療、介護の制度の中では実現できないと思えない。今住んでいるマンション（アパート）が終の棲家にならない。

● 年金は下がる、介護保険料はどんどん上がる、医療・介護のサービスは縮小される。高齢者が膨らんで、医療費、介護費が膨らむことはわかるが、長生きしてよかつたと思えない社会になってきている。

● まわりにも高齢で一人暮らしの方がおられる。要支援のサービスが受けられなくなる。生活が困難になるのではないかと心配している。

今年六月に「医療・介護総合推進法」が强行採択され、成立しました。この中の改定介護保険法には、要支援一、二の方のデイサービスとヘルパー利用が介護保険の給付から外され、これまでのように利用できるなどの内容が盛り込まれています。

この度の法改定にあたって、各支部では「介護保険制度がどうかわろうとしているのか」ミニ学習会を開いています。

● **介護保険制度
ミニ学習での声**

「住み慣れた地域で最後まで暮らせる」というのが、今後の医療、介護の制度の中では実現できないと思えない。今住んでいるマンション（アパート）が終の棲家にならない。

● 年金は下がる、介護保険料はどんどん上がる、医療・介護のサービスは縮小される。高齢者が膨らんで、医療費、介護費が膨らむことはわかるが、長生きしてよかつたと思えない社会になってきている。

● まわりにも高齢で一人暮らしの方がおられる。要支援のサービスが受けられなくなる。生活が困難になるのではないかと心配している。

2015年介護保険制度改定のポイント

予防給付の見直し

ヘルパーサービス、デイサービスが受けられなくなる!?

要支援者の訪問介護（ヘルパー）、通所介護（デイサービス）を介護保険給付から外し、市町村事業に差し替える。



特養機能の重点化

特養に申し込みなくなる!?

特養の入所対象者が原則要介護3以上になります。この「要介護3以上」の制限は新たに特別養護老人ホームに入所する人の基準で、現在すでに特別養護老人ホームに入居中の人は、要介護1、2であっても、そのまま住み続けられます。

補足給付の見直し

「低所得者は特養から追い出される!?!」

低所得者を対象とした施設の居住費、食費の軽減制度（補足給付）の認定基準が厳しくなります。

利用料負担の見直し

利用料値上げ!?!

一定以上の収入がある世帯の利用料が2割に引き上げられることに。一定以上の収入とは「単身で280万円以上、夫婦で359万円以上」と規定されました。

● **誰もが安心して暮らせるような制度に**

二〇一五年の改定では介護保険から軽度者（要支援者）を外し重度者への対応に重点化する方向です。要支援者の中には、訪問介護、通所介護を利用しながら在宅生活を送っている方が多数おられ、今までのようなサービスを受けられなくなると、在宅生活を継続することが困難になる方も出てくるのが危惧されています。

● **配している。**

制度がこんな風になるという事をまだまだ知らない人が多いのでは。知らせていく必要がある。

● **誰もが安心して暮らせるような制度に**

二〇一五年の改定では介護保険から軽度者（要支援者）を外し重度者への対応に重点化する方向です。要支援者の中には、訪問介護、通所介護を利用しながら在宅生活を送っている方が多数おられ、今までのようなサービスを受けられなくなると、在宅生活を継続することが困難になる方も出てくるのが危惧されています。

● **配している。**

制度がこんな風になるという事をまだまだ知らない人が多いのでは。知らせていく必要がある。

● **誰もが安心して暮らせるような制度に**

二〇一五年の改定では介護保険から軽度者（要支援者）を外し重度者への対応に重点化する方向です。要支援者の中には、訪問介護、通所介護を利用しながら在宅生活を送っている方が多数おられ、今までのようなサービスを受けられなくなると、在宅生活を継続することが困難になる方も出てくるのが危惧されています。

内視鏡

せわしないこの時節、何故、選挙なのか？大義なき衆院解散である。アベノミクスの恩恵の実感世間には薄い。そこで八%から十%への消費税を先送りする。本来なら失業を問われるべき事態を逆手に取って民意を引き寄せよう。そうした筋書が見えすぎている▼元を辿れば消費税増税は自民党・公明党・民主党の三党合意で敷かれたレールだ。しかし、いまや大多数の国民が増税延期を、いや、消費税をきつぱりと中止することを望んでいる▼先に、GDPマイナス一・六%と発表されたアベノミクスの失敗をうらづけた。回復しない個人消費が足を引っ張ったのである。この選挙で七〇〇億円の税金が使われると言われるが、政治空白などつづらずに経済政策をうつすべきときなのである▼安倍政治は強いものより強くなる政策でその体質に危ないものを感じさせる▼与党を勝たせれば（自民+公明で過半）原発再稼働、憲法改正、年金切上げが明白白になってくる。前回十二年の投票率は戦後最低六割にもいかない。自民党に投票した有権者は約四分の一にすぎなかったにもかかわらず自民党が六割の議席を占有することになった。意中の人へ必ず投票に行ってください(Y)

富山協立病院

糖尿病専門外来でフットケアが始まりました

糖尿病の方は、血糖値が高い状態が続くと、神経障害や、血流が悪くなり、抵抗力が落ちて感染しやすくなる場合があります。

日常生活の中で、足は目に触れにくく、糖尿病の方はちよつとした傷が化膿したり、水虫(白癬)で爪が割れやすく菌が入って炎症を起こしたりすることが多く、足の病変に気付かず治療が遅れると、壊疽になつてしまう場合もあり、重くなると、壊疽部分を切断手術しなければならなくなり(図1)。

糖尿病の方の足を守るお手伝いをさせていただきます

このフットケア外来は、糖尿病専門外来での予約が必要で、毎週水曜日の9時~12時の予約制で、初回は1時間、二回目からは三十分くらい時間を要します。三割負担の方で五〇

円、一割負担の方は一七〇円の窓口負担があります。当院には、糖尿病療養指導士の資格を持った専門職がおります。ご自分の足に一度目を向け、日頃から足のチェックやケアを行い、一緒に大切な足を守っていきましょう。

富山協立病院 外来看護師 松原仁美 村井景子

めに、富山協立病院では、十二月より、フットケア外来を開始しました。ここでは、まず足の状態を見せていただき、足浴し、爪切りやタコを削るなどの必要な処置を行います(図2)。そして足に病変をつくらないように、予防する方法を患者様と一緒に考え、ご自宅でも行えるケアをご指導いたします。

このフットケア外来は、糖尿病専門外来での予約が必要で、毎週水曜日の9時~12時の予約制で、初回は1時間、二回目からは三十分くらい時間を要します。三割負担の方で五〇

リハビリテーション科では、富山医療生協の医療活動や地域での活動を学生さんに知ってもらい、地域リハビリに興味を持つ学生を増やし、共感できるように毎年「夏季ゼミ」「秋季ゼミ」を行なっています。ゼミでは、

学生さんに休みを利用して一日来ていただき、特徴的な医療活動の紹介や、外来・入院・訪問リハビリ・通所リハビリの見学などをしていただいています。学生さんにとっては、医療生協のリハビリを知るきっかけになり、就職の参考にして頂きますし、私たちに与えては、学生さんと沢山お話をさせて頂き、繋がりをつくる良い機会になっています。当院に就職したセラピストの多くはゼミ参加者です。

お菓子など、必要な資金も自分たちで調達しています。毎年、職場の皆さんに「カンパマッサー」をさせて頂いたとき、その収益でゼミを運営しています。また、カンパしていただいたお金は必要分だけ使用させて頂き、残りはすべて東日本大

震災の復興支援募金として、富山民医連を通して届けてもらうことを続けています。私たちがこうして体を動かして、東北や福島のことを忘れず継続した復興支援を行なうことはとても大切なと考えています。ゼミに参加された学生さんからは「地域に密着していいすごい」「訪問リハビリを知れて良かった」「摂食嚥下の進んだ取り組みに感動した」「雰囲気の良い職場でいいなと思った」などの感想を頂いています。地域リハビリに取り組みたい、地域に根差した医療がしたいという志ある後輩を育成するために、今後もこの活動を続けていきたいと思えます。

リハビリテーション科 染谷明子



図2 タコを削る処置



▲真剣に話を聞く学生さん

このゼミは私たちが自主的に進めている活動なので、学生さんに出すお茶や

自主的な活動

お菓子など、必要な資金も自分たちで調達しています。毎年、職場の皆さんに「カンパマッサー」をさせて頂いたとき、その収益でゼミを運営しています。また、カンパしていただいたお金は必要分だけ使用させて頂き、残りはすべて東日本大



▲医療生協のリハビリを知ってもらいました

ヘルパーさん・ボランティアさんが作る あったか料理コンテスト

訪問介護員(ヘルパー)の交流と、「食べる」事の大切さや「専門家による生活援助の重要性」を学ぶことを目的に、第2回「H-1グランプリ」が、富山県生協連主催で、11月2日富山短期大学調理室にて開催されました。県内の各生協から16名が参加して、日頃の調理技術を披露し、審査員による評価を受けました。医療生協からは、職員だけでなく「たすけっとクラブ」で活躍している3名の組合員さんも参加されました。



▲優秀賞の柳原智子さん

緊張しながらも、短い時間で手際よく調理し完成させました。参加者は、調理した自分の料理を前に「彩りや食べやすさを工夫してみました」など特徴を報告し、交流し合いました。今回の優秀賞は在宅福祉総合センターひまわりの柳原智子さんでした。高血圧や腎臓病の利用者様のために、生姜や柚子を使い味付けが薄くても、おいしく食べられるように工夫されており、「病気の方にもとても優しい料理」ということで受賞を受けました。



▲受賞した「やさしい料理」

富山医療生協介護部長 北 恵子

学生さんに医療生協のリハビリを体験してもらおう

リハビリテーション科の取り組み

保健係りの八名誕生

第四回保健講座

十一月二十一日富山診療所二階会議室で健康づくり委員会主催の第四回保健講座が開催され、七支部から二十五名が参加しました。地域の保健予防活動や健康チェック活動推進のため、その担い手をつくることをめざした講座です。

健康づくりの基本を学ぶ

今回の保健講座は健康チェック実践、体操実践、食



▲骨密度測定「はじめてパソコンにさわった」の声も

事と健康、医療生協の健康習慣の四講座でした。全ての講座を修了した参加者は医療生協の保健係りに登録されます。

健康チェック実践講座では、班会でよく行われる血圧測定、骨密度測定、血管年齢測定、尿チエックの方法について学びました。骨密度、血管機器の使い方も学び、悪戦苦闘しながらも組合員同士

が互いに励まし合っていました。健康チェック実践講座では、班会でよく行われる血圧測定、骨密度測定、血管年齢測定、尿チエックの方法について学びました。骨密度、血管機器の使い方も学び、悪戦苦闘しながらも組合員同士が互いに励まし合っていました。健康チェック実践講座では、班会でよく行われる血圧測定、骨密度測定、血管年齢測定、尿チエックの方法について学びました。骨密度、血管機器の使い方も学び、悪戦苦闘しながらも組合員同士が互いに励まし合っていました。

たすけっとクラブ通信 No.27

自信を持って障子貼りができるようになりました!! プロに指導を受けて「障子貼教室」に22人の参加

「障子貼りなら自分の家でしているから協力できると思うけど、他人様の家で大丈夫かな」と不安に思っている協力者さん。そんな声に応えて、元プロの指導を受ける教室を開催しました。

糊の溶き方から糊の塗り方、紙の貼り方、切り方まで、手本を見せてもらった後、全員が2人組になって様々なサイズの障子貼りを実践しました。「糊のつけかたは?」「雪見障子は...?」などの質問に、答えてもらいながら1時間ほどで16枚の障子貼りが終わりました。できばえは◎で、多くの障子貼りプロの誕生です。

「障子貼りのたすけっとに依頼がきたら、どんどんやれそう。」と、自信に満ちた面々です。



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

が生徒になったり先生になったりと和気あいあいの実践習となりました。

実践実技講座では協立病院の廣本洋子理学療法士を講師に「シルバリーハビリ体操」を体験。椅子に座ったままで行える体操で、「これなら高齢の方も無理なくできるね。」と好評でした。

食事と健康講座では管理栄養士金崎美穂子さんを講師に、「バランス食」について学びました。その中には、体重の変化や検査値(BMI)に着目すること、特に体重を維持することを基本に適切な食生活を心がけることが大切と強調されました。食欲がないときや体調がすぐれない時の食事や

医療生協の健康習慣

四講座目、協立病院院長

と島明美医師を講師に「医療生協の八つの健康習慣について」話を聞きました。その中でも血圧、糖尿病、禁煙にしばって詳しく説明がありました。強調された一部を紹介します。

血圧について

塩分の多い食品に注意しながら減塩することが大切。高血圧の方は一日六g未満、医療生協ではこれからは一般の方にも六g未満を推奨しています。

「家庭血圧の測り方」

- ①血圧計は上腕で測るのが望ましい
- ②カフの位置を心臓の高さに調整し、一〜二分安静の後に測定する
- ③起床後一時間以内に測る
- ④原則二回測定し、その平均を記録する。降圧目標として、家庭血圧は135/85。診察室血圧140/90が目安。



禁煙しよう

たばこの煙には四〇〇〇種類以上の化学物質が含まれ、有害物質は約二五〇種類。少なくとも約七〇種類の発がん物質があります。また、たばこを吸っているのと手術後肺炎になりやすいので、病院によっては、たばこを吸っている人は手術できませんというところも出てきています。

たばこが吸いたくなるのはニコチン依存症という病気です。本人がやめたいと思ってもなかなかやめられません。いい薬も出てきています。禁煙外来をお勧めします。

地域に広げよう医療生協の健康づくり

修了後は、桶本一栄健康づくり委員長より修了証が渡されました。

講座を受けた参加者からは「学ぶことが多く、充実した講座だった」「減塩す



▲与島医師の話を聞く参加者

14年度 第六回理事会報告

十月二十四日(金)、協立病院二階会議室において、定数二十七名中十九名の出席で第六回理事会を開催しました。

【主な内容】

①九月の事業概況について報告を受けて、事業所利用をどう広げていくかに

②「介護保険制度改善署名」「東日本大震災被災地復興支援署名」を進めていくことを確認しました。

③秋の組織強化「虹の出会い月間」の取り組みについて交流し、成功へ向けて協議しました。

地域7ラッシュ



11月4日 富南支部 大場がん検診のついで 17名参加



11月20日 大広田支部 田嶋北雄 昼食会 9名参加



11月18日 和合ロース支部 布目冠雄 昼食会 17名参加



11月6日 上桑支部 入浴班会 12名参加

ることの大切さや、食事はバランス良くとることが理解できた」などの感想がありました。

これから班活動や支部活動で、健康づくり活動の推進役としての活躍が期待されています。

健康づくり委員会

介護タクシー 「とまと」

お出かけの
お手伝いします
お気軽にご利用下さい

こんな時に

- ◆病院・施設などへの送り迎え
- ◆お買い物・ご友人宅への訪問
- ◆冠婚葬祭（結婚式・お墓参りなど）
- ◆お食事会や趣味の演劇鑑賞など

2つの料金制

- ◆介護保険利用（介護運賃）
要介護1～5の方
担当ケアマネジャーに相談
- ◆介護保険以外（自由料金）
普通のタクシーより若干安くご利用できます

利用できる方

- ◆介護認定（要支援・要介護）を受けている方
- ◆障害をお持ちの方
- ◆体調不良などで公共交通機関の利用や歩いて移動が困難な方

《お申し込み・お問い合わせ》

通話無料 ☎0120-80-8358
受付時間 月～金曜日 9:00～17:00
土曜日 9:00～12:00



組合員のひろば

記事が参考に
高山市鷺北新 彼谷 礼子さん
シヨートステイについて

理解が深まり良かったです。我家にも義父母二人の介護を必要としているので勉強になりました。

美味しかった
高山市水橋中野 梅沢 隆乃さん
里芋ときのこのグラタン、いつも手元にある素材で早速作ってみました。熱々をいただき美味しかったです。「里芋」はコレステロールの抑制や血圧を下げる効果もあり、これからも里芋オンリーになりそうです。

くらしの学校参加者募集

「地域包括医療・ケアと私たち」
講師：大野 孝明（高山医療生協理事長）
日時：2015年1月28日（休）
14:00～16:30
場所：高山協立病院東別館3階会議室
どなたでも参加可能です。皆さんお誘い合わせてご参加ください。

インフルエンザ予防
高山市豊田町 金尾 保夫さん
六十五才になって、今日、高齢者の肺炎球菌感染症の予防接種を受けました。次回はインフルエンザの予防接種です。十二年前、私と孫がインフルエンザ（B型）になり苦しみました。接種を毎年受けるようになってからかかっていません。組合員は予防接種の価格が割安です。ぜひ受けましょう。過ちを繰り返さないで

高山市新庄銀座 吉田 純子さん
「虹のまち」を丁寧に読むようになってから参考になることがたくさんあることに気づき毎回来しみに待つようになりました。内視鏡に書かれてある憲法前文「政府の行為によって再び戦争の惨禍が起きないように」を見るたびに、過ちを繰り返してほしくないという願わずにはおれません。

組合員作品 大募集!!

「虹のまち」新年号の『組合員作品展』に掲載する手作り作品を募集しています。
絵画・絵手紙・写真・短歌や俳句、年賀版画、パッチワーク等の手工芸作品など、お気軽に応募して下さい。

締め切り：12月19日金

お申し込み・お問い合わせ先
高山医療生協 組織部 電話 076-441-8351

無料法律相談のご案内

春山然浩弁護士（高山中央法律事務所）
時間は午後2時～4時

- ・1月15日（木）
- ・2月19日（木）
- ・3月19日（木）

予約してください

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

短歌

患者さんに寄り添って
ゲーム終え母の笑顔は何年ぶり
この気づかい好きと青年
車椅子のままの手踊りなれたもの
足動かねどおわらのみする

丸山 郁子さん（高山市西中野）
（協立病院ボランティア「やすらぎ会」）

愛犬と
立山町高原 橋本 憲夫さん
愛犬もはや十四才。少しボケ。気味に。我々夫婦も古希直前。どちらが先にどうなるやら？

ありがとう
高山市森 宮田 圭子さん
実家の両親は高山診療所で、私は高山協立病院でお世話になっています。「いっつも親切で良いね」って話しています。

組合員作品コーナー

水墨画 田上 紀恵子さん（高山市栗島町）

【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—を振り返る
②〇〇には〇〇を入れ
③硬貨
④南京とも呼ばれる野菜
⑤厄年の次の年
⑥果物のジュース
⑦誠—に存じます
⑧〇〇にもかけない
★よこのカギ★
①コネクシヨンの略
②勝利校の—が流れた
③—なる姉上様へ
④金づちの俗称
⑤すり減った—は交通事故の元
⑥鬼が出るか〇〇が出るか
⑦豊富に取り揃える
⑧〇〇が悪かったでは済まされぬ災害
⑨寝巻きの上—を羽織る

【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、又は高山医療生協ホームページ（一面右上に記載）の「お問い合わせ」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 高山市豊田町一八 高山医療生協「虹のまち」パズル係
【賞品】
正解の中から十名の方に五百円分の図書カードを贈呈
【しめきり】
十二月末日の消印有効
【十月号の解答】
トシヨカン
(図書館)
ジキキカト キユウシ
キーカニ ヲカウシ
ソセケラ スドキ
セイライイ 応募62通
ダ 正解53通

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、生協本部まで連絡下さい。

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

【十月号の当選者10名】

浅野 貴成（魚津市新金屋）
大村 徹之（高山市有金）
今家 富美子（高山市立野）
澤田 照代（高山市立野）
志南 禮子（高山市西方代町）
高木 美恵子（高山市東田地方）
武田 信孝（高山市四方北道）
中川 美子（高山市藤ヶ堂）
平田 純子（高山市橋本）
堀井 節子（高山市中島）