



組織現況 2016年11月30日現在

組合員数 26,710 人
出資金総額 94,849万円
一人当たりの出資額 35,510 円



虹のまち

とやま医療生協

2017年1月号 No.405

〒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

迎春



笑顔でつながる まちづくり



理事長

与島 明美



あけましておめでとございます。
昨年中は組合員の皆様にはたいへんお世話になり、本当にありがとうございました。

医療や介護、年金の問題、高齢者の交通事故の問題などが日々報道されています。生きにくい時代になっていくのでしょうか。このような時だからこそ、医療生協の役割がますます大きくなっています。

富山医療生協では、昨年八月に看護小規模多機能型居宅介護「わたぼうし」を開設することができました。二十四時間三六五日在宅での生活や療養を支えるために通いや泊りなどのサービスを柔軟に利用できるものです。組合員の助け合い活動「たすけつとクラブ」も広がってきています。地域包括支援センター訪問を行うことでつながりができ、協力できる関係も生まれてきています。一方、「高齢になっても障害があっても、社会で、役割や生きがいを持って過ごしたい」という思いをかなえるための活動は、充分には広がっていません。さらに、子どもや働く世代の課題もたくさんあります。これからの医療生協の活動を支える方を迎えることも大きな課題です。ぜひ支部・班の活動をすすめていく力になって下さい。

家族や仲間とともに、よりよい生活習慣をつくり、健診を受け健康をつくる活動を進めましょう。そして何よりも平和な日本を守っていきましよう。

「医療生協があつてよかった」と実感できるような一年にしていきたいと思います。

本年もよろしくお願ひ致します

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| 富山医療生協
理事・監事一同
職員一同 | 在宅福祉総合センター「ひまわり」
施設長 中田 昌子 |
| 富山協立病院
院長 山本 美和 | 在宅福祉総合センター「きずな」
施設長 唐島田美和子 |
| 富山診療所
所長 古野 利夫 | 在宅福祉総合センター「えがお」
施設長 高野 治美 |
| 水橋診療所
所長 田村 有希 | 在宅福祉総合センター「ほふら」
施設長 大塚 剛 |

組合員のつどい

日時：3月4日(土)
13:30~16:30
場所：富山県中小企業研修センター
2017年度方針骨子の提案 他

内視鏡

正月には家族そろって炬燵を囲み、花札・トランプ・双六などに興じてきました。こんな光景が決定的に変えられようとしています。▼自民党とその補完勢力は「カジノ解禁推進法案」を強行採決しました。「IR(総合型リゾート)であり、会議場・レストランなどでもうけるものだ」などとしていますが、シンガポールの例では、収益の八割がカジノであり、実質は賭博場であることは明らかです。▼「地方の経済成長が図れる」と推進派は言っていますが、「次々にカジノが倒産し、二五%の雇用が減り、一九%の税収入が減った」(米国アトランティックシティ)というのが現実です。▼政府は「勤労の美徳を害する。副次的な犯罪を誘発する」と賭博行為を刑法で禁じてきたことにも触れ、賭博禁止の歴史は持統天皇による「すごろく禁止令」(六八九年)にさかのぼると指摘しています。しかも現在日本の人口の約五%がギャンブル依存症というのが実態です。新たな依存症を生まないために、社会に不幸を生む賭博ビジネスIIカジノを作らないのが一番です。私たちの小さな力を、束ねれば未来は見えてきます。しっかりと手を取り合います。

(S)

健康長寿と運動(三)

富山協立病院 整形外科 石井 佐宏



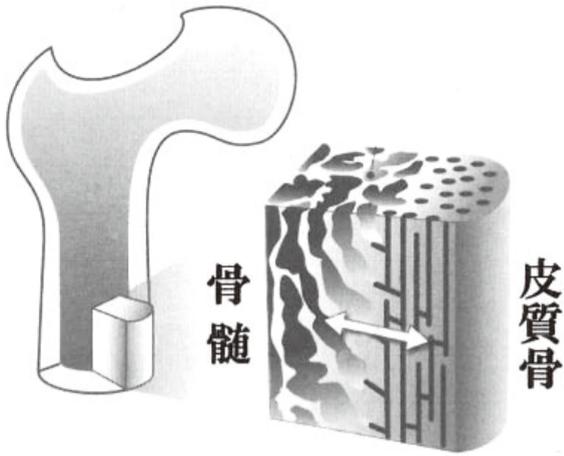
運動器の栄養

運動器への栄養について考えてみましょう。

筋肉ならタンパク質、骨ならカルシウムという答えが返ってきたようですが、今回は「機能的な」栄養の話。

筋肉を強くする栄養は、筋力トレーニング、略して筋トレです。いくらマッサージで気持ちよく揉んでもらっても、関節を動かしても、筋肉は自ら意識して使わないことには決して太くなりません。

高齢になっても筋トレは



筋肉ポンプ

現代の便利な生活環境下では、身体の移動に最も重要な太ももの筋肉は三十歳から毎年1%ずつ減りま

寝たきりの方の骨は、骨粗鬆症に拍車がかかって全身の骨がきわめて薄く脆くなっています。つまり、骨の栄養は荷重です。体重がかかる骨髄の中の血液が、ジュワ〜と周囲の骨(皮質骨)に染みこんで行くのです。

骨への栄養

実は、筋肉は静脈の流れに非常に大きな役割を担っています。動脈血は心臓というポンプから全身に押し出されていますが、静脈血はそうはいかない。流れが遅いため逆流しやすいように弁があります。ここで

筋力トレーニング、略して筋トレです。いくらマッサージで気持ちよく揉んでもらっても、関節を動かしても、筋肉は自ら意識して使わないことには決して太くなりません。

関節への栄養

関節の中の骨の先端はクッション作用を持つ関節軟骨で覆われていますが、ここには栄養血管がありません。

有効です。もともと筋肉が若者より細いので、少し太くなるとその違いは歩行などで実感出来るでしょう。

歩くときにふくらはぎの筋肉が縮む、つまり太くなります。すると、当然その筋肉近くの静脈が圧迫され、弁があるため血液が心臓方向のみに押し出されて流れるという仕組み。

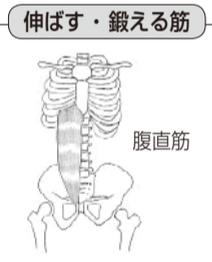
年を取っていくと脚や足がむくむ方が多いのですが、筋肉が減ったことも一因です。

ちよこつと体操紹介

「かかと上げ・へそ覗き」運動

目的・効果
腹直筋の強化
腰痛予防

- ①浅く腰掛け、背筋を伸ばし両手をお腹または太ももの上に置きましょう。
- ②へそを覗き込むようにあごを引き、踵を持ち上げましょう。
- ③大きく息を吸って、5秒数えましょう。



《ポイント》
しっかり声を出すことで、腹筋を効果的に鍛えられます。

ワンポイントアドバイス

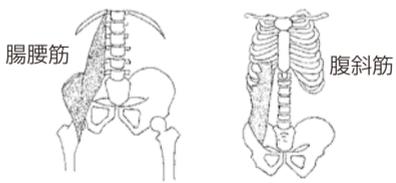
この筋肉は、起き上がり・立ち上がりのためにとても重要な筋肉です。



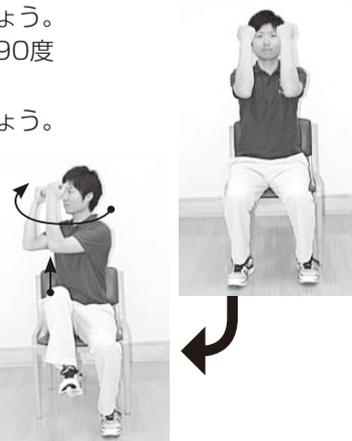
エアロビクス風 肘・膝タッチ運動

目的・効果
腸腰筋・腹斜筋の強化
転倒予防、
バランスの強化

伸ばす・鍛える筋



- ①深く腰掛け、両足を肩幅に広げましょう。
- ②両腕を胸の高さまで上げ、両肘を90度に曲げましょう。
- ③右に体をひねり、右の膝を上げましょう。
※肘はその位置でキープして膝を近づけましょう。
- ④反対も同様に行いましょう。
※この動作を3セットを目標に行いましょう。



ワンポイントアドバイス

この運動を行うことで、腕を振って歩きやすくなります。

1~3月健診キャンペーン

げんき体感!

つながる安心!



■すこやかドック健診ギフト券

★キャンペーン価格 11,000円 (税込)

内容：問診・身長・体重測定・血圧・尿(蛋白・糖・潜血)・眼底検査
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(X線又は内視鏡)

あなたの大切な人へプレゼントしませんか?
購入される方が組合員なら、贈りたい方は誰でもOKです。

■富山市外の組合員さんのための

GOGO 大腸がん検診

★キャンペーン価格 550円 (税込)

検査容器で簡単に便をとり、返信用封筒に入れて、送ることもできます。
各事業所へ届けてくださってもOKです。
(通常組合員価格1,500円 未組合員2,500円)

便を2日分とって血液が混じっていないか検査します。(便潜血検査)



(税別)

その他のお得な組合員健診	組合員	未組合員
肺がん検診 (X線)	1,150円	1,700円
腹部超音波検診	3,000円	5,700円
前立腺検診 (血液検査 PSA)	960円	2,100円
骨そしょう症検診 (骨塩定量DXA法)	1,910円	4,290円
甲状腺検診 (超音波・血液検査1種)	1,910円	6,000円
胃がん検診(胃透視)又は(胃カメラ・経口もしくは経鼻)	4,000円	13,000円
内臓肥満CT検査	2,860円	5,000円
乳がん検診(マンモグラフィ1方向又は超音波+触診)	2,100円	6,000円

お申し込み・お問い合わせは...

富山協立病院 健康支援センター ☎076-444-5684 (直通)

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



▲血圧測定中「できるかなあ」

「よく理解できた」などの感想が寄せられま

医療生協の「八つの生活習慣と二つの健康指標」を

話もあり、「低塩分・低脂肪を基本に、バランスのよい食事を取ることの大切さ」を学びました。

十二月六日(火) ひまわりららで、北Aブロックの保健教室を行いました。

北Aブロック 保健教室

正しい血圧の測り方と 食べたいおやつあれこれを学習



した。交流会ではスタッフ手作りの美味しいおやつと

健康づくり委員会

★好評だったとうふ白玉の作り方



▲バランスのよい食事を取りましよう

医療生協を大きくする月間まとめ

ことしの月間は、「医療生協の魅力」を伝え、つなが

健康づくりに取り組んだ健康チャレンジは一五〇〇名

Table with 3 columns: 年度目標, 到達(11月末), and rows for なかまふやし, 出資金ふやし, 班 会.

なかまふやしの八割目標を達成したのは十支部となりました。

支援センターからの依頼がふえました。富山市議会政

組合員活動委員会



二〇一六年一月より思いきいき班会として新しく発

たがけ「誰といたがけ」などなど、話に花が咲きま

脳トレーニングや体操、音読などで脳がいきいき

たすけっとクラブ通信 No.45

新しい協力者さん28名増える

こんなふうに協力者さんになっていただいています。

- 夫婦で、庭木手入れや除雪に登録してくださいました。
○協力者が庭の手入れの時、人手が必要と友人や息子さんに協力を得ました。
○近所の利用者さんの受診付き添い日に、都合が悪くなったので、大学生の孫が「〇〇のばあちゃんなら私がついていくよ。以前一緒に行ったから大丈夫。」と言って付き添いをしてくれ、協力者に登録。その後も月1回受診付き添いをしています。

困った時はたすけっとクラブに連絡を

毎週のゴミ捨てを依頼されたが、近くにいない...、除雪の協力者がいない...と支部内で協力者探しをして、新たな協力者も誕生しています。

こんな心優しい協力者さんが、多くの利用者さんの要望に応えようとたすけっとの出番を待っています。



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

班紹介 No.16

奥田北支部 下新北町班

二〇一六年一月より思いきいき班会として新しく発

たがけ「誰といたがけ」などなど、話に花が咲きま

脳トレーニングや体操、音読などで脳がいきいき

16年度 第六回理事会報告

十一月二十六日(土)、協立病院三階会議室におい

利用促進を呼びかけます。②「虹の出会い月間」につ

【主な内容】①十月の事業概況と後半期の見通しについて報告を

③前進座公演「怒る富士」は、入金状況を確認しながら、数多く声かけをおこなっていくことが確認