



組織現況 2017年2月28日現在

組合員数
26,792 人

出資金総額
95,216万円

一人当たりの出資額
35,539 円



虹のまち

とやま医療生協

2017年4月号 No.408

〒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

「フレイル」を学んで 健康寿命をのばそう

三月四日中小企業研修センターで開催された組合員のつどいで(約一五〇名参加)『フレイル』を学んで健康寿命をのばそう」と記念講演が協立病院内科与島明美医師からありました。

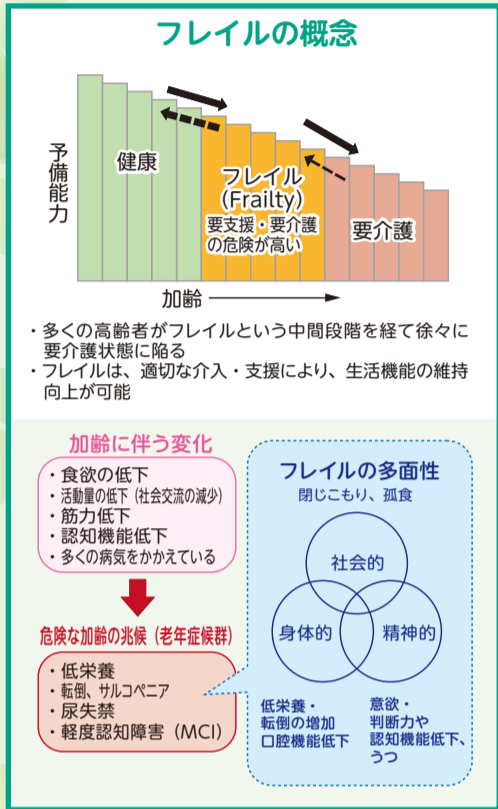


「フレイル」とは

加齢による機能の低下によって、ストレスに対して弱くなり、生活機能障害・要介護状態・死亡などにつながる状態のことです。「フレイル」は放置すればそのまま弱っていきますが、適切な手立てをとれば再び健康な状態に戻すことができるという点が重要です。

「フレイル」の早期発見

ちよつと危ないと思う人、



「フレイル」に対する適切な働きかけ

基本は①運動、②栄養、③社会参加です。運動によって筋肉がつくられ、壊されることを防ぐことにつながります。運動は、筋力トレーニングが有効です。自分の体重をかける運動やチューブ体操、ダンベル体操などがおすすめです。栄養は、筋肉のもとになるたんぱく質をしっかりとり、きのこ、卵、魚、などでビタミンDを補い、骨を強くします。社会参加はボランティア、趣味、町内や医療生協の活動など、いろいろなあり場所づくりは、とても大きな力となると思います。

心配な人をどうやってみつけるのでしょうか。一つ目は普段のお付き合いです。あいさつや声かけにより変化がわかります。二つ目は医療生協の班会に誘っても出てこれないかたです。歩いて行くのがたいへんだとか正座ができない。難聴でひとの話が聞きとれないなど班会に行きたくても何らかの理由で出てこない方がいるかもしれません。

地域の方々にも声をかけて

今まで取り組んできた「医療生協の健康づくり」は「フレイル」の予防、そして「フレイル」から健康な状態にもどす活動になります。まさに医療生協の出番です。

地域の方々にも声をかけ、学習し、ともに健康寿命を延ばす取り組みを広げていきましょう。

おすすめ班会メニュー

- 病気予防について**
- 大腸がんのはなし
 - 生活習慣病のはなし
 - 嚥下のはなし
 - 動脈硬化の予防法
 - 認知症予防
- くらし・制度について**
- たすけとクラブのはなし
 - 往診のはなし
 - 介護保険のはなし
 - 無料低額診療のはなし

体操イロイロ

- シルバーリハビリ体操
- 転倒予防体操
- あいうべ体操
- ころばん体操
- セラバンド体操

やってみたいけど...
どうすればいいの?
という方!

ご相談は医療生協 組織部
☎076-441-8351まで

障がいのある方・初心者どなたでもご参加ください

富山医療生活協同組合

第7回パークゴルフ大会予選

- ◆予選日時 西・南ブロック 6月28日(水)
[富山市で神通川以西または富山駅以南の地域] 呉西地域の自治体
- 北・東ブロック 6月29日(木)
[富山市で神通川以东富山駅以北の地域] 呉東地域の自治体
- 「とねりこコース」と「わかばコース」の27ホール
少雨決行 8:00受付開始 8:30開会式 13:00終了予定
下村パークゴルフ場(射水市)
- ◆場 所
◆参加資格 男女・経験問わず、組合員本人及びその家族
◆参加費 500円(予選・決勝ラウンドともに)
◆表彰 男女別個人賞、ラッキー賞
それぞれの予選で男性上位30名、女性上位20名は10月16日(月)の決勝ラウンド進出
- ◆注意事項 必ず帽子を着用してください。運動靴(かかとのない靴)をはいてきてください。
- ◆締め切り 6月13日(火)

出場者大募集!



《お申し込み・お問い合わせは...》実行委員、各支部の役員または医療生協組織部まで
TEL076-441-8351 FAX076-432-8031
主催 富山医療生活協同組合 パークゴルフ大会実行委員会

内視鏡

五月、憲法は施行されて七〇年になる。戦争はどんなに国民を犠牲にするか嫌と言うほど味わされ、それが憲法の前文や九条となつて国の権力者を縛ることになつたのだらう。しかし、戦争の体験がない人が多くなつていく今、「どこかの国が攻めてくるかもしれない。とすれば、攻められないうちにやっつけたほうが良い」と言う方が正義と思うのでは、と不安になる。かつてクリントン大統領が北朝鮮に先制攻撃の一手前にまでいったとき、韓国大統領が「戦争は絶対ダメ、そんなことになれば南北で数百万人の人々が死亡する。韓国兵は一人たりとも動かさない」との談判で止めたそう。戦争を知らない安倍さんだったらどう言うのだろうか。あの戦争が終わった後、国民はたまされたと怒ったが、「だまされた人は正義派か?二度とだまされまいとする真剣な反省と努力がなければ進歩するわけがない」と(故・伊丹万作)▼憲法は、憲法を守るために国民の不断の努力を求めている。マスコミにも、政治家にもだまされない、とは言っても一体何ができるのだらう。少しの疑問でも、その都度、憲法とその前文を読んでみようかなと思つてゐるのだが。

(H)

健康長寿と運動(六)

富山協立病院 整形外科 石井 佐宏



スポーツの害

スポーツは身体に悪い！と喝破した整形外科教授がいて、学生間に波紋が広がりました。医者になって皆、名言だと納得しています。

甲子園を目指しながら、どれだけ多くの野球少年が肘や肩を壊して去っていったことか。また、一流のアスリートで無月経に悩む方が少なくありません。骨密度が最大になる二十歳前後に低値でどうなるの……。(下手なダイエットも同じく危険！)

過ぎたるは……

一万歩神話があります。前回はウォーキングを勧めましたが、長く歩けば歩くほど良いわけではありません。身体が疲労し、免疫能が下がってきます。膝や腰への負担も蓄積します。過ぎたるは、なお及ばざるが如し。

ましよう！その中で二十分は速めに歩きます。三十分続けないと効果がないというのも神話です。

筋トレの王者

次の話題へ。下肢筋力の王者たるスクワットを紹介いたします。でも、変形性膝関節症の方には体重の負荷がかからない「膝伸ばし筋トレ」がお勧めです。

スクワットのやり方は簡単。椅子からゆっくり立ち上がり、便座に座るようにつま先より前に出ないよう「腰を下ろす」というポ

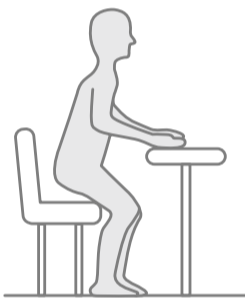
イントがつかめます。楽勝になったら、椅子には座らない！

さらに上級レベルは椅子から離れて、やや足を開いて、その足の向きに膝を曲げます。膝頭が内側に入らないように！直角まで曲げなくてよいです。それぞれ五〜十回を一日三セット。自分で加減し、工夫するの

秘伝「軽スク」

スクワットには筋力だけでなく、心肺機能を強化する方法があります。ウォーキングをしたくて

も天気が悪いと途絶えがち。そんなときに室内で簡単にできる、名付けて「軽スク」。膝はごく軽く曲げる。これまでのスクワットの半分の三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、百。



▲テーブル・スクワット

も天気が悪いと途絶えがち。そんなときに室内で簡単にできる、名付けて「軽スク」。膝はごく軽く曲げる。これまでのスクワットの半分の三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、百。

医学生・薬学生・看護学生を ご紹介ください

この時期、多くの学生さんが医師・薬剤師・看護師を目指して受験に取り組んでいます。私たちは、学生さん達に富山民医連の医療活動を知ってもらい、その活動を担ってくれるようお願いしながら、入学前の医療体験や奨学金制度説明会などの企画をご案内しています。今年度も、医学科・薬学科・看護学科などに合格された方が参加されています。

2月25日(土)、富山大学一般入試(前期日程)の受験生に向けて受験時宣伝を行いました。受験生は臨時バスなどを利用して帰宅します。臨時バスは富山駅前前で降車となるため、富山駅前でお疲れ様でした！と富山民医連のご紹介、奨学金制度、企画のご案内や、チョコレートをお渡ししたり、アンケートをお願いしたりしました。今年も多くの受験生と対話することが出来ました。

この活動の他にも、医療生協の機関紙「虹のまち」に奨学生募集案内を挟み込むなどして幅広くお知らせしています。案内を見られた組合員さんからは奨学金のお問い合わせを毎年いただいております。富山民医連の奨学生は、奨学生会議などで学校だけでは学べない医療・介護保険制度を学んだり、患者様宅を訪問して現状を知ったり、BBQ企画では楽しく交流したりしています。

お知り合いに医学生、薬学生、看護学生の方がおられましたら、ぜひご紹介ください。

富山協立病院 学生担当/後藤



◀富山駅前での受験時宣伝
ふれあい薬局や虹の会とも協力して行いました。

ふれあい看護体験

無料健康チェックを行います

日時：5月11日(木)
12日(金)

両日とも9:30~11:30

場所：富山協立病院受付前

内容：看護師による健康チェック、健康相談などを行います。
どなたでもご自由におこしください。



5月12日は
看護の日

ウイルス肝炎、副作用少なく、 完治の可能性ができました。 ぜひ検査を受けてください。

医療は日々進歩しています。肝炎治療についても、ここ数年で治療方法が様変わりしました。

今までは、肝炎の治療というときにインターフェロンの注射でしたが、有効性もそれほど高くなく、かつ副作用も強くて、なかなか治療に結びつかないものでした。

しかし、C型肝炎では、DAAという新薬(内服薬)、B型肝炎では、核酸アナログ製剤(内服薬)が治療に使用されるようになり、治療成績も以前よりも格段に向上しました。

今まで効果や副作用が心配で治療を控えていた人にも積極的に治療が受けられる環境となってきました。

慢性肝炎、肝硬変を治療することは肝臓の予防につながります。治療対象の方は主治医と相談してください。

富山協立病院内科医 田中 裕

肝炎治療に係る医療費助成について

特定の基準を満たすB型活動性肝炎、C型活動性肝炎の患者様は、事前に申請をおこなえば、根治のための専門治療(*)について医療費の助成が受けられます。

医療保険で給付した残りの自己負担分について公費負担を受けられます。その場合、患者様の世帯の市町村民税額に応じ、月額1万円または2万円までの自己負担となります。

*インターフェロン治療、インターフェロンフリー治療、核酸アナログ製剤治療

*申請には専門医による診断書の提出が必要となります。当院ではできませんが専門の医療機関をご紹介いたします(主として公的病院となります)。

問い合わせ先

いずれも保健所管轄ですので、お住まいの自治体の保健所・保健船センターにお問い合わせください。

4月外来診療体制表

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	山田正明	古野利夫 黒田昌弘
特別外来 9:00~12:00		古野利夫 (胃カメラ)		石井佐宏 (整形外科)	古野利夫 (胃カメラ)	

※1時30分~4時 往診のため、外来は休診です

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	与島明美	

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 9:00~12:00	田村有希	田村有希	田村有希	田村有希	田村有希	田村有希 金崎照雄 (輪番)
整形外科 9:00~12:00					石井佐宏	

午後

	月	火	水	木	金	土
内科 4:00~6:00	金崎照雄	田村有希	田村有希		金崎照雄	
健康診断 予防接種 2:00~3:30				寺西高子 (予約制)		

無料法律相談のご案内

春山然浩弁護士(富山中央法律事務所)

時間は午後2時~4時

- ・5月25日(木)
- ・6月14日(水)

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

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。

16年度第九回理事会報告

二月二十五日(土)、協立病院三階会議室において、定数二十八名中二十名の出席で第九回理事会を開催しました。

【主な内容】

① 一月の事業概況と年度末までの見通しについて報告を受け、経営改善と課題について協議しました。医師・看護師などの紹介

② 第六十四回通常総代会に向けて、総括方針への意見、役員改選などを協議しました。

③ 前進座「怒る富士」公演のまとめの報告を受け感想を交流しました。医療福祉生協連を通じて約四十万円を震災支援募金としたことを確認しました。

休日や夜間に具合が悪くなったり、症状が悪化した場合は、まずはお電話でお知らせください。平日の月・金は午後九時まで、土・日・祝日の午後五時までに、お早めにお問い合わせください。

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 (初診) (再診)	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	与島・岩城/ 与島/山口 坂本・山田 (輪番)
内科 (予約)	百谷 泉	山本美和	百谷 泉	百谷 泉	百谷 泉	岩城光造 ~10:30(隔週)
	与島明美	岩城光造	与島明美		与島明美	山本美和 10:30~(隔週)
		大堀 成 ~11:00		寺島嘉宏 9:00~10:30	林 洋平	与島明美 10:30~
		斉藤隆義				
糖尿病専門			松井法生	松井法生	松井法生	林/斉藤 (輪番)
専門外来			大原一将 (循環器) 9:00~		柴原直利 (漢方) 9:00~	
整形外科	石井佐宏	石井佐宏	石井佐宏			石井佐宏 (月2回)
消化器・ 肛門・乳腺 ~11:00					火爪健一	
泌尿器科 9:00~	池端良紀		林 哲章			大学医師
皮膚科 9:00~	清水教子		古川史奈			
耳鼻咽喉科 9:00~		浅井正嗣 受付11:30まで				

午後

	月	火	水	木	金	土
内科 2:00~4:30	百谷 泉	休診	斉藤隆義	岩城光造	田中 裕	休診
	与島明美		与島明美 3:00~	斉藤隆義		
	大堀 成 3:00~4:00		百谷 泉 ~3:00			
禁煙外来 2:00~3:00				与島明美		
老年外来 2:00~4:30					松井法生 3:00~	
糖尿病専門 3:00~4:30					柴原直利 3:00~	
漢方外来 3:00~4:30					石井佐宏 2:30~	
整形外科 3:00~4:30	石井佐宏			石井佐宏		
泌尿器科 2:00~4:00	池端良紀		林 哲章			
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	休診	林 洋平	与島明美	休診	岩城光造 4:30~	休診
		松井法生 (糖尿病)	山本美和 4:30~		松井法生 (糖尿病) ~6:00	
					金山ひとみ (糖尿病) 4:30~6:00	
漢方外来 4:00~7:00					柴原直利	
整形外科 4:00~6:00		石井佐宏				
皮膚科 5:00~7:00		山田達也	塩岡 誠 (月2回)		林 政雄	

内視鏡検査体制

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

栄養指導

	月	火	水	木	金	土
午前	9:40~	9:40~	9:00~	9:40~	9:40~	
午後			2:00~			
夜間		4:00~			4:00~	

☆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。

原発ゼロをめざして

東日本大震災から六年

三月十一日(土)、「さようなら原発三・一 富山集会」がボルファートとやまで開催され、約四五〇人が集まりました。

集会では被ばく問題を追っている映像作家の鎌仲ひとみさんが「フクシマから見える原発問題」と題して講演しました。汚染地域に住む人々の「低線量被ばく」が長期にわたって続いていることを問題視し、子どもたちの健康を守ることに、わが子の健康について、心配であることを周囲に話せない母親たちの苦悩など、事例を紹介しながら現状をわかりやすく話されました。六年たった今でも

支援金上限の引き上げを
被災者の住宅再建支援制度の抜本的拡充を求める請願署名にご協力ください

地震の活動期に入っている日本では、大規模な自然災害が全国どこでも起きる可能性があります。被災者生活再建支援法をはじめとした被災者への支援制度を速やかに見直し、実現するよう求めます。

1、被災者生活再建支援法にもとづく支援金の最高額を、少なくとも五〇〇万円に引き上げること
2、すべての被災者の住宅再建を支えるため、一部損壊も含まれた国の支援策を抜本的に拡充すること
医療生協では「住宅再建支援制度の拡充を求める請願署名」に取り組みます。組合員の皆さんのご協力をお願いします。(期間：四月末まで)
お問い合わせ
医療生協組織部
〇七六―四四一―八三五―



クロスワードパズル

二月号の解答ハガキより

富山市下富居 村上 純子さん

まだ寒い日が続きますが、晴れた日の日差しには春を感じることが多くなってきました。日々の暮らしにも春を感じるように、社会保障の充実を願います。

継続は力なり

富山市山室 柴草 晃さん

毎朝ラジオ体操と、夜に日記を書くことを何十年と習慣化している。何事も飽きっぽい私が体操

で体を活性化、日記で少しでも脳の退化を防ぐよう努力している。何事も継続は力なり。
虹のまちが楽しみ

富山市松若町 幅口三枝子さん

いろいろな情報を知ることができ、「虹のまち」が楽しみです。地域の活動に何れ参加しようと思いついてから：実現していません。早く仕事をやめて一旦落ち着きたいです。

富山市中町持田 中川 仁さん

一人くらしの家の玄関前の屋根雪、何も言わず除雪してきました。家から出るのに大変ではと思い、これから積雪があった時も助けてあげたい。

送迎車で安心

富山市永楽町 野口 静子さん

車で病院へ通っています。たが主人が事故を起こしたので、事故が心配で、協立病院の送迎を頼みました。おかげさまで無事通院でき安心しています。

やさしかった黒部先生

富山市安田町 四十物幸子さん

私が富山に嫁いで初めて風邪で診て頂いたのが黒部先生でした。とても優しい先生と言うのが強く印象に残っています。桜町の診療所で家族全員がお世話になっていました。ご冥福を心からお祈りいたします。

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替えてできる言葉は何？
★たてのカギ★

- ①福祉 介護
- ②経験を積み物事をよく知っている人を辞書に例えて言うこと？
- ③入学試験の略
- ④♪人生〇〇ありや苦もあるさく♪
- ⑤〇〇印、〇〇肉
- ⑥梅が―咲くほどに暖かくなる
- ⑦魚の肝臓から抽出した懐かしい〇〇ドロップ。
- ⑧落語の〇〇に行く
- ⑨国語、算数、〇〇、社会

★よこのカギ★
①わが市と―都市関係にある

- ②誰。何と読む
- ③3年間―していた寮
- ④人のあとにつき従う
- ⑤体の小さいこと。〇〇っ子
- ⑥奈良公園に多い
- ⑦大相撲で最も多い決まり手
- ⑧選挙に当〇〇確実
- ⑨歌い手

【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。

【あて先】

〒九三―一八五〇―富山市豊田町一―八 富山医療生協「虹のまち」パズル係

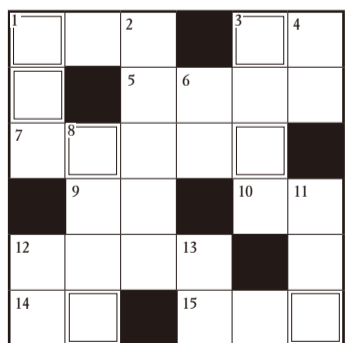
【賞品】

正解者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】

四月末日の消印有効

【二月号の解答】



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。

- 【二月号の当選者10名】
荒川 豊治(富山市高木)
石倉 良子(滑川市清水町)
老月すいこ(富山市犬島)
菊 美智子(射水市草岡町)
谷口万里子(富山市大町)
土肥 博(富山市向新庄町)
新田美代子(富山市奥田町)
濱波 菊次(魚津市本町)
幅口三枝子(富山市松若町)
山形 悦子(富山市八ヶ山)

おめでとうございます

地域フラッシュ



3月10日 広田、新庄北支部合同
アピタ東店健康相談会
137名健康チェック



3月17日 佐野班
年間計画づくり
6名参加



3月22日 中央西支部
ひなげし班 血管年齢測定
10名参加



3月24日 三郷支部
開発班 映画鑑賞
12名参加