



組織現況 2022年10月31日現在

組合員数 26,088 人  
出資金総額 101,962万円  
一人当たりの出資額 39,083 円

# 虹のまち

## とやま医療生協

2022年12月号 No.476

〒931-8501 富山市豊田町1-1-8  
☎076-441-8352 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



### 2022年度 健康講座開催

## 『人生100年時代健康寿命 トリセツ!たんぱく質!』

コロナ禍で、病院職員の講師派遣ができない期間が続きましたが、組合員さん待望の久々の対面での学習会となりました。



● 一日の摂取目安は体重の1%  
● 普段何を食べてもほどほどにたんぱく質は含まれている  
● 朝食に不足している傾向が多い  
● つまり! 昼・夜に食べているたんぱく質を是非、朝に移動して食べてほしい!  
これが「朝たん」です

十一月二十二日(火) いみず市民交流プラザにて、四十四名の参加で開催しました。  
まずは皆さんに、自身の「骨格筋肉量」を知っていただくため、測定を行いました。全体重から脂肪量を除いた記録値を確認し、標準値と見比べてもらいました。  
続いて、富山協立病院、浅井雅子管理栄養士による「人生百年時代健康寿命トリセツ!たんぱく質」と題された講義がありました。フレイルを防ぎ、健康寿命を延ばすには、やはり三食しっかり摂り、色々な食材を取り入れるバランスを!そして三大栄養素の一つ「たんぱく質」をいかに上手に取り入れるかについてポイントを教えてくださいました。

近頃、スーパー・コンビニでも「たんぱく質〇〇」と表示された食品やお菓子も陳列されています。運動するだけでは筋肉もつかないので、そういった食品も上手に利用し、運動の前後にしっかりと食べて活動してほしいことも重要なポイントでした。  
参加者からは「やっぱり対面はいいですね!」「こういう学習会は為になるので、どんどんやってほしい」「ストレッチもじっくり教えてもらえて良かった。続けてみる!」など喜びの感想をたくさんいただきました。  
「健康」に対する組合員のみなさんの関心の高さがうかがえ、有意義な講座となりました。今後も楽しくてためになる企画を開催していきます。

健康づくり委員会

## 食事に合わせてストレッチで筋力UP

リハビリ科の高木初代さんに講師をお願いし、シルバーリハビリ体操の中から「筋力」に特化したメニューを紹介してもらいました。どこに効くのか、筋肉の伸ばし方など細かく説明を受けながらストレッチで身体もポカポカ!「90代でも筋肉は増やせます!いつでも!どこでも!一人でも!」との言葉にやる気が出ました!と感想がありました。



### たんぱく質強化

## すこしおしシビ

### ツナ入り卵焼き

#### 作り方

- ① 卵二個を溶く
- ② ツナ缶を汁ごと①に入れる。細かく刻んだネギを入れて、ざっくり混ぜる
- ③ フライパンを温め、適量の油をひく
- ④ ③のフライパンに②を入れて加熱する
- ⑤ 好みの焼き加減で、出来上がり



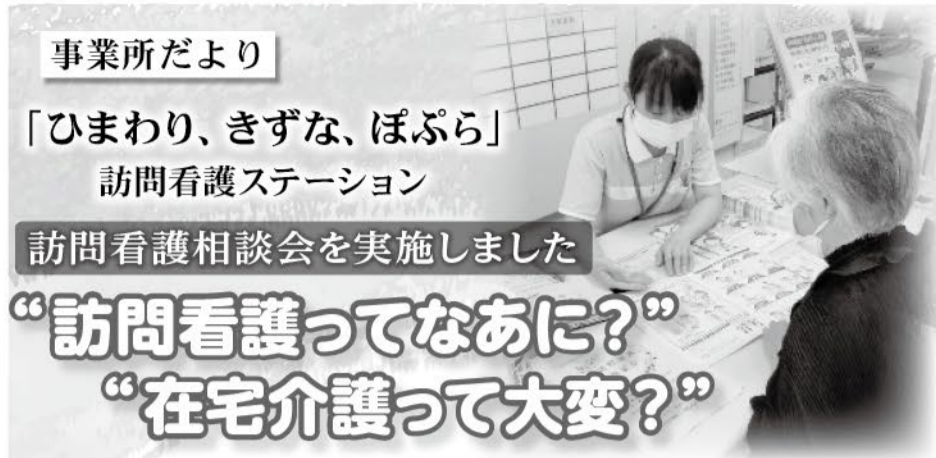
いつもの卵焼きにツナ缶を混ぜるだけでたんぱく質強化卵焼きの完成。ツナ缶の味付けのみで、おいしくいただけます。お好みで「醤油・ポン酢・ケチャップ」をかけてもおいしいです。パンにはさんでもOK。ツナ缶の魚っぽさが気になる方は量を減らしたり、はんぺん、ちくわ、かまぼこでアレンジに挑戦してみてください。

管理栄養士 浅井 雅子

えたい。(S)

## 内視鏡

ロシアのウクライナ侵略や中国・北朝鮮の動きに「防衛力をつけるために軍備の強化を」の世論作りが活発化し、その財源を国債に求めることが語られ始めている。▼国の借金である国債の返済は私たちの税金でしか出来ない。そこでまた消費税率引き上げの動きが再稼働してきた。さらに二〇二三年十月からインボイス(適格請求書)制度が導入され、小規模の免税業者からも消費税を取ろうと企んでいる。コロナ禍の中で、世界では九十九の国と地域が「付加価値税(消費税)減税」を実施している。日本の国会でも、野党はそろって「消費税減税」を提案している。▼後期高齢者医療保険料の値上げ、介護保険料の改悪、国民年金保険料の納付年齢引き上げなど、物価高騰の中で私たちの負担は増えるばかりだ。「所得に占める税金と社会保障の合計である国民負担率は四十八%にもなっている。これでは江戸時代の『五公五民』と同じだ。このままではいはずはない」と萩原博子さん(経済ジャーナリスト)は言っている▼働く労働者の賃金引上げ、高齢者の年金支給額の引き上げこそ消費を活発にし、景気を回復して生活を向上させる手段であることを訴えたい。(S)



事業所だより

「ひまわり、きずな、ぽぷら」  
訪問看護ステーション

訪問看護相談会を実施しました

“訪問看護ってなあに？”  
“在宅介護って大変？”

今年の九月、富山協立病院の正面玄関横のスペースを利用して、初めての訪問看護相談会を開催しました。富山医療生協の在宅福祉福祉センター「ひまわり」「きずな」「ぽぷら」の各訪問看護ステーション管理者が、訪問看護の活動内容の紹介や在宅介護されている方の相談、利用制度の説明など、さまざまなお話をさせていただきました。中には「今はいただきました。中には「今はいないけれど、いざ使ってもかもしれないから聴かせて」という方もおられ、組合員さんの積極的に学ぶ姿勢に感謝する場面もありました。

訪問看護は、ご自宅や施設に看護師が伺い、看護を提供するサービスです。その支援内容は多岐にわたり、新生児から百歳以上の様々な年齢の方に健康状態の観察や、お薬の相談管理、お風呂や清潔の介助、排泄の支援、リハビリ、人工呼吸器など医療機器の管理、介護者の相談からお看取りの支援など、利用者さん、ご家族の方々の思いに寄り添った看護計画を立て、ケアを提供しています。

療養において、ご心配な事があれば、まずは、お近くの基幹病院にある地域連携室や、お住いの地域の包括支援センターにご相談下さい。私たち富山医療生協の訪問看護ステーションでも相談を受け付けております。今後は相談会も定例化していく予定です。またよろしくお願ひします。

きずな訪問看護ステーション

所長 西野友香里

富山協立病院新棟建設計画に  
おける医療構想について《その10》

富山協立病院

外来 往診部のいま…そしてこれから

計画的に日時を決めてご自宅へ診察にうかがう「訪問診療」と、容態が変化し、たときや療養上の困りごとが起きたときに臨時でうかがう「往診」をあわせて在宅医療をおこなっており、外来の往診担当看護師五名で、二十四時間、三六五日夜間休日と携帯電話をもつ

て、相談を受ける体制をとっています。県内の訪問診療を行っている病院の中で、患者さんの数は最も多く、年間三〇名を超える方の看取りもおこなっています。

医療費抑制の社会背景や高齢化にともない、住み慣れた家で自分らしく最期まで暮らしたいと望む方が増えて、訪問診療の相談は年々増加傾向にあります。新病院では、今より一割程度多い患者さん（二、三〇名程度を想定）のニーズに合わせる体制を目指して奮闘中です。

訪問診療は、足腰が不自由で一人での通院が困難な方が対象となります。往診部責任者の林洋平医師は「病院のベッド上で出来ることは、だいたい在宅でも対応できる」と言います。

おうちでの点滴をはじめ、床ずれや機器をつかう医療処置、がんなど終末期までという地域の方々の

で暮らしたいと望む方が増えて、訪問診療の相談は年々増加傾向にあります。新病院では、今より一割程度多い患者さん（二、三〇名程度を想定）のニーズに合わせる体制を目指して奮闘中です。

富山協立病院往診部の強みは、入院部門と連携をとる必要の場合に入院で対応できる点で、「と

きどき入院、ほぼ在宅」を目標にしています。もうひとつの強みは、困っているひとや弱い立場のひとに寄りそう医療提供ができることです。

新棟建設を機に、さらに多くの方に在宅医療を知っていただき、自分らしく最期までという地域の方々の

ニーズに富山協立病院らしきで応えていきたいと思っています。在宅医療は、患者さんと一緒に考えていくもので、決して最先端の医療を提供するものではありません。そういった在宅のエッセンスを患者さんやご家族と共有し、これからの医療を担う後輩たちにしっかり伝えていくことが継続して考えていくテーマだと考えています。

今後患者さんの立場に立ち、心のこもった医療を提供できるよう外来・往診部一同頑張っていきます。

外来師長 作田 友乃

たすけっとクラブ通信 No.105

◆除雪作業ご希望の利用者様へのお知らせ

除雪範囲は道路から玄関までのアプローチと限定し、且つ普通車1台が駐車できる場所の確保のみとしています。これはご依頼を受ける際、緊急時の対応と往診や訪問看護、介護などのサービスを受けておられる方のみを対象としているからです。また、協力者の高齢化もあり、依頼の優先順位を決め、必要最小限にさせていただきます。ご理解の程よろしくお願ひします。尚、料金は1時間1,200円です。ご依頼の際は早めにご連絡をいただきますようお願いいたします。

◆2022年度、上半期の活動の振り返り

コロナ感染の影響が少しずつ薄らいできたかに見えた上半期。ほぼ全支部で時間、回数共に昨年度実績を上回りました。協力者は17名増え、新規利用は32件の増加となりました。今期の傾向は草むしりや庭木の剪定の依頼が多かった事、また、富山大学の学生さんが協力者に加わるなど、「知らせる活動」成果がうまれました。各地域で着実にたすけっと活動が定着していることがうかがえます。

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

22年度第五回理事会報告

十月二十九日（土）富山協立病院三階会議室において定数二十五名中二十二名の出席で第五回理事会を開催しました。

【主な内容】

- ① 九月の事業概況の報告を受け、確認しました。
- ② 新型コロナウイルスの感染状況、事業所の対応について報告を受けました。
- ③ インフルエンザ予防接種について、各事業所の接種日、時間帯を確認しました。
- ④ 病院新棟建設事業について進捗状況の報告を受け、広報活動や資金集めについて意見交換しました。
- ⑤ まちづくり委員会から、富山市との懇談予定や「くらしの学校」の予定について報告があり、健康づくり委員会からは健康講座の予定が報告されました。
- ⑤ 生協強化月間について、各支部、事業所での取り組みについて交流し、今後の活動について確認しました。

ちよこつと体操

肩甲骨まわりのストレッチ 肩まわし

①両手を方に軽くのせ、肘を胸の前に突き出す。



息を吸う



合わせて深呼吸を行うと効果的

②肘を上→後ろ→下の順に大きく後ろ向きにまわす。



息を吐く



●ポイント 姿勢はまっすぐなままで肘を後ろまわし!

健康づくり委員会 木下理事

キラッと看護

富山協立病院で働く職員は、患者さんとの関わりの中、そして日常の仕事や病院の活動を通して“キラキラ輝いたからもの”のような体験をしています。その体験を私たちは「キラッと看護」と言っています。富山協立病院のホームページに掲載していますので、ご覧ください。

今回は病棟看護師から届いた素敵なエピソードを紹介します。

前立腺がんの終末期で当院の訪問診療を受けていた患者さん。自宅療養でしたが痛みのコントロールが難しく入院となりました。入院後は麻薬を使用しながらの療養でした。痛みが取れている時は、ご本人の表情も良くご家族からの手紙を見て私たち看護師にもたくさんお話していただきました。

しかし、コロナ禍であり病院は面会制限中。ご家族とは会えない状況の中「家に帰りたい」「家族に会いたい」との希望があり、ご家族も同じ気持ちであり、私たちは自宅への退院を計画しました。退院にあたり、病棟だけでなく往診部、訪問看護、介護など様々な職種が関わって自宅へ退院となりました。退院される時の患者さんの溢れる涙に、思わず私たちももらい泣きしてしまいそうになりました。

「最期は家族と家で過ごしたい」という思いに寄り添い実現できたことがとても嬉しく、心に残っています。

西3階病棟 看護師 加藤 葵



集まれ! かがやく未来のチカラ!



奨学生募集

どうぞお気軽に お問い合わせください。

対象者：医学生・看護学生 薬学生・介護学生 (学年は問いません)

※返済免除制度あり。随時受け付けております。

問い合わせ 富山協立病院 学生担当/大野・土肥 TEL:076-433-1077 E-mail: igakusei@toyama-hcoop.com

詳細は富山協立病院のホームページをご覧ください

組合員のひろば

クロスワードパズル 十月号の解答ハガキより

過去からの提言

富山市元町 向井 環さん 近年、ジェンダー平等の事が世間で言われるようになり「みんなちがってみんないい」という言葉も耳にするようになりました。分かり易いキャッチコピーだと思っていました。金子みずぶさんの詩という事がわかり、ジェンダーギャップへの提言として一〇〇年の時を経て感慨深く感じました。

自宅で発酵食品

富山市秋吉 若林信夫さん 発酵食品が身体によいことを知り、ヨーグルトやキムチを食べていたのですが、自分でも手軽に作れることを知り、最近では自作の発酵食品にはまり始めました。どうしても醗酵するのを待てず、ついついつまみ食いでしてしまいます。

懐かしい秋の風物

富山市水橋 麻柄恵美子さん 焼き芋が食べたくなりまして。今はスーパードでも売っていますが、昔の屋台の

「やくきいも」の売り声が懐かしいです。声を聞くと慌てて外へたもですが、今はもう聞けない声ですね。

富山市北代 鎌田孝雄さん

「虹のまち」もすっかり見られるようになりましたが、十月号のコラム「内視鏡」に拍手。国葬問題や公共交通の利便性問題、沖縄の米軍基地の問題。三つの情勢問題を短い文章にきっちりまとめて書かれていたことに、思わず「上手い」と拍手を送りたくりました。

私の歳時記

富山市堀川町 内山夏子さん 暦もあとわずか。今年も気候が良くなかったけど、晴れた日には草むしりに多忙な日々でした。畑では大根や玉葱の種まきも終わりました。うちでは一年中家族全員が玉葱の酢の物が好物で、昨年は千本植えたほど、来年も頑張ります。

無料法律相談のご案内 西山貞義弁護士 (富山中央法律事務所) 12月22日(木) 1月26日(木) 2月16日(木) 076-444-5708

【問題】

カギを解き二重枠の文字を並べてできる言葉を答えましょう。

★たてのカギ★

- ① 青年よ——を抱け ② ——は友を呼ぶ ③ 坂になつて道 ④ 朝めし昼めし——めし ⑤ ——を憎んで人を憎まず ⑥ ——休業 ⑦ 腐つても—— ⑧ 木造—— ⑨ 過密の対語 ⑩ 金銭の——借り ⑪ よこのカギ★ ⑫ パス—— ⑬ 年齢の——を読む ⑭ 奈良公園にたくさんいる ⑮ 食パンにもあります ⑯ 役柄が——につく ⑰ 地上の対語 ⑱ 家庭生活を営む能力を育てる科目 ⑲ 動物の——を担当する生き物係

【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(一面右上に記載)の「お問合せ」メールにて応募下さい。

【あて先】

〒931-1850 富山市豊田町一ー八 富山医療生協「虹のまち」パズル係

【しめきり】

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

【十月号の解答】

十二月末日の消印有効 サツマイモ(さつま芋) マンガカモチ ホシクマクイ ツクサコイ

【十月号の当選者10名】

- 中川 淳子(富山市藤木) 高嶋美知男(富山市新庄町) 神代 継子(富山市五福) 齊藤 忠義(上市町正印) 坂田 厚子(富山市若竹町) 中村 早苗(富山市水橋) 加藤由美子(射水市足洗新町) 田中 昇(富山市永久町) 木下 育夫(富山市本郷町) 柳 咲子(高岡市伏木矢田)



## あま〜い焼き芋に いい笑顔

十月十八日(火) ひまわりデイサービスで焼き芋会を開催しました。

焼きあがったお芋を頬張り「ほくほくしてておいしかった」「お芋を食べたくて半日の利用を一日利用にした甲斐があったよ」「また食べたいね」「家ではなかなか食べないからうれしかった」など、利用者さんから多くの喜びの声がありました。また、今年度よりひまわりの施設内に引越した、こぼと保育園の子どもたちも甘い焼き芋をおやつとして一緒に楽しみました。

焼いている様子を見に来てくれた子どもたちは、焼きたての芋を触って「わあ熱い」「甘い匂い」と目を輝かせていました。みんなの笑顔と秋の味覚で、とても楽しい企画となりました。

在宅福祉総合センター 主任 三鍋 友紀  
ひまわりデイサービス



## 奥田支部 まちかど健康チェックを実施しました

10月22日(土)に奥田ビル2号館ふれあいルームで、まちかど健康チェックを開催しました。

以前は年に3回位のペースで実施していましたが、コロナ禍の為に、2年間お休みしたのですが、奥田ビルが今年度限りで取り壊される事になり、ビルの住人も激減しました。人通りも少なくなり、心配していましたが、14名の方が来場されました。

皆さんとても熱心で、測定結果の説明には沢山の質問が寄せられました。他所では、あまりないという足指力や骨密度測定が特に好評でした。正に「地域の住民の皆様と共にある医療生協」の感がありました。

今後は、近くのショウゴン寺「莊嚴寺」をお借りしてまちかど健康チェックを続けていきます。  
奥田支部 支部長 田中 憲幸



# WHO 世界と歩こう!ウォークイベント 後半の部

26支部、406名の参加でした  
来年も楽しく歩きましょう

- 滑川支部 スポーツ健康の森公園
- 奥田支部・植物園
- 大広田支部 環水公園
- 婦中支部 富山市ファミリーパーク
- とよた4支部合同・浜黒崎海岸
- 針原支部・針原周辺
- 浜黒崎支部・岩瀬スポーツ公園
- 中央東、西支部合同 松川ベリ
- 高岡支部・伏木氣多神社

## 「くらしの学校」開催のお知らせ

テーマ「居場所で“ゆるやかな”つながりをつくろう!」(仮題)

日時：2023年1月21日(土) 14:00～16:00(予定)

場所：富山県民共生センターサンフォルテ 2階ホール

講師：片山忍さん(日本医療福祉生協連合会 専務理事)

※お問合せは 富山医療生活協同組合 組織部 ☎076-441-8351

## 虹の健康チャレンジャーの提出はお済みですか?

提出期限は**12月末**です。

チャレンジカード提出の方に粗品プレゼントあります。