



組織現況 2023年8月31日現在

組合員数 25,734 人
出資金総額 105,109万円
一人当たりの出資額 40,844 円



虹のまち

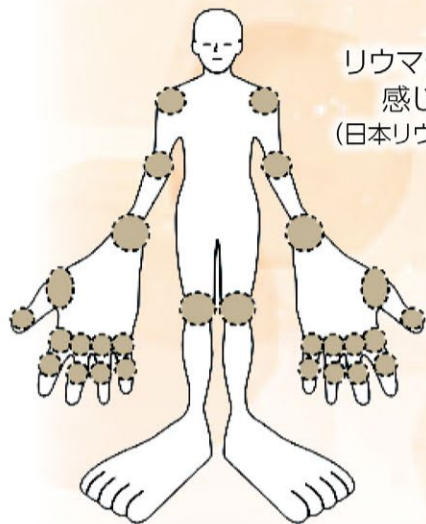
とやま医療生協

2023年10月号 No.486

〒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

関節痛の原因は? 気になる痛み我慢しないで



リウマチで関節の痛みや腫れを感じやすい関節の分布図
(日本リウマチ学会のホームページから)

- ① 指の付け根・真ん中の関節に痛みや腫れがあること。
- ② 朝に手がこわばり、動かしていると痛みが軽減する。
- ③ 急激に発症したわけではなく症状が長引いている。

関節リウマチ以外には変形性手関節症、手根管症候群、腱鞘炎などの整形外科で扱う病気から、更年期障害、膠原病や感染症など

「関節リウマチなのでは？」と心配される方は多いと思います。手や指の痛みにはどのような原因があるのでしょうか。

関節痛の原因は?

年齢を重ねる毎に関節の痛みを実感される方は多いと思います。特に手や指の関節の痛みがある場合、「関節リウマチなのでは？」と

関節リウマチを見分けるには?

関節リウマチを見分けるのに参考になるポイントをいくつか挙げてみたいと思います。

① 肩関節や膝関節、足首や足の指の関節に痛みや腫れを感じることもあります。② 意外に思われる方が多いかもしれませんが、関節リウマチの疼痛は動かすと軽減することがあります。③ 関節リウマチは気づいたら発症していたということが多いためです。

なぜ関節リウマチになるの? 治るの?

関節リウマチを発症する原因は残念ながら現時点では分かっていません。しかし関節リウマチが悪くなる原因として特定されているものがあります。それはタバコです。現在関節リウマチの治療をしているけれどタバコを吸っている方は、是非禁煙に取り組んで下さい。

「関節リウマチは治るの?」これはよく聞かれる質問です。残念ながら「治

富山協立病院 専門外来 「リウマチ・膠原病科」

富山協立病院 医師 内科 池田 房代

① 肩関節や膝関節、足首

「リウマチ」は「風評被害」云々をいう前に、こんな平然と約束を破る国や企業では、そもそも政治や社会の土台が成り立たない。この人たちは子供に、「なぜ約束を破ってはダメなの?」と問われてなんと答えるのか。ひとは約束ができる動物です。経過をみれば他の専門家提案の方法は全て無視された。デブリに触れた水だが、薄めた水だから「安全」です、他の国も「安心しなさい」という。これまでも国民の不信感が強い国や東電に言われても「安全」に「神話」がつく。現に、検査はわずか二ヶ所であり、七割のタンクで基準を越えているという▼地下水の制御も不完全で、デブリの処理の目処も全く立っていない。これだけ甚大な事故を起こして、また原発に回帰するという。まだ過ちを繰り返すつもりか? 聞く耳をもたず「国が決めたから従え」が多すぎ。 「国民が主人公」の政治にするしかない。(K)

宮坂麻由子医師による 子宮がん検診とヨガ教室のご案内

子宮がん検診

日付 12月8日(金) 時間 13:30~15:30 定員 20名

【申し込み先】 富山協立病院 健康支援センター ☎076-444-5684

椅子ヨガ教室

日付 12月8日(金)
時間 1部10:00~10:45
2部11:00~11:45

場所 文苑堂 富山豊田店2階多目的室
(富山市豊田町2-8-14)

定員 各部12名 予約制

当日は動きやすい服装でタオル、水分をご持参下さい

【申し込み先】 富山医療生協 組織部 ☎076-441-8351



る」というお返事は出来ません。皆さんが抱えている関節リウマチのイメージは手や足の指が曲がってしまったという印象ではないでしょうか。実際、関節リウマチは二十年ほど前まで有効な治療が確立されていませんでしたが、現在ではたくさんの方の薬剤が使用出来るようになり、関節の変形をな

るべく食い止めるよう治療が行われています。関節リウマチは関節だけでなく、他の合併症を引き起こすこともあります。関節の痛みがある方は、是非一度受診してみてください。

富山協立病院 (リウマチ・膠原病外来) 診療時間

月~木 午前9時~12時

受診を希望される方は
予約センターへ連絡して下さい。

電話番号 ☎076-433-0489

内視鏡

去る八月二十四日から、政府は福島県の漁連との約束を破ってアルプス「処理水」を「安全」だとして海に流し

続けている。十年以上の努力の末やっと今年、漁が解禁されたばかりの海へ。福島は勿論、すべての漁業者の心がへし折られた▼「安全」「風評被害」云々をいう前に、こんな平然と約束を破る国や企業では、そもそも政治や社会の土台が成り立たない。この人たちは子供に、「なぜ約束を破ってはダメなの?」と問われてなんと答えるのか。ひとは約束ができる動物です。経過をみれば他の専門家提案の方法は全て無視された。デブリに触れた水だが、薄めた水だから「安全」です、他の国も「安心しなさい」という。これまでも国民の不信感が強い国や東電に言われても「安全」に「神話」がつく。現に、検査はわずか二ヶ所であり、七割のタンクで基準を越えているという▼地下水の制御も不完全で、デブリの処理の目処も全く立っていない。これだけ甚大な事故を起こして、また原発に回帰するという。まだ過ちを繰り返すつもりか? 聞く耳をもたず「国が決めたから従え」が多すぎ。 「国民が主人公」の政治にするしかない。(K)

健康保険証をなくさないで

政府は2024年秋に現行の健康保険証の廃止を決定しています。しかし、マイナンバーカードを巡り多くのトラブルやミスが相次ぎ、7月に実施された共同通信の世論調査では、「廃止を延期すべきだ」が36.7%、「廃止を撤回すべきだ」が39.9%で、合わせると76.6%に上っています。私たち富山医療生協は、多くの「保険証を持ってない人」を生み出し、保険料を払っていても保険診療を受けられない人が続出する恐れのある、現行の健康保険証廃止に反対です。この間「現行の健康保険証を残してください」署名に取り組み1200筆を超える署名が集まっています。

9月7日に、富山医療生協を含む10団体で富山県議会へ健康保険証存続を求める請願書を提出しました。自民党をはじめとする各会派を訪問し、私たちの声を届けました。また、9月22日には、多くの組合員も参加し、富山駅構内で署名宣伝行動も行いました。引き続き健康保険証存続を訴えていきます。



富山県議会、富山市議会への要請行動

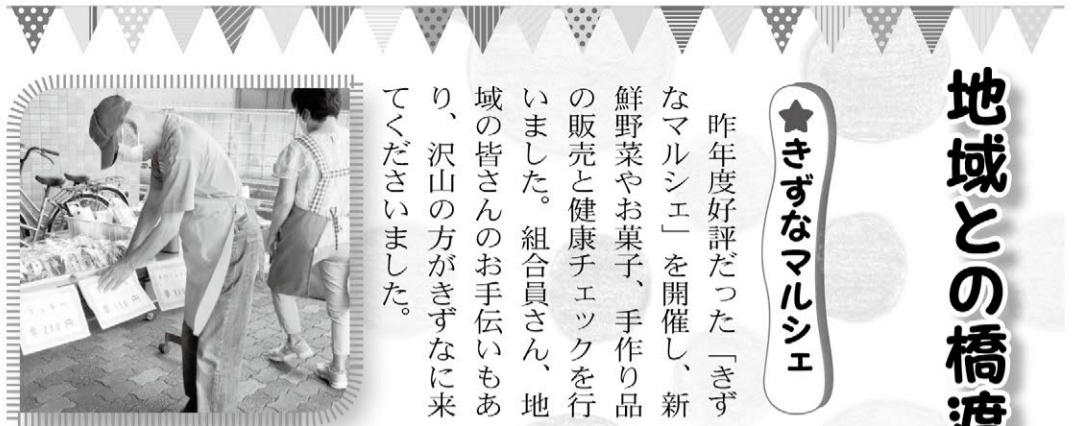


富山駅構内で署名宣伝



▲「健康保険証廃止知ってる？」の問かけに答える高校生

◀「健康保険証残してほしい、私も同じ気持ち」という声も聞かれました。



地域との橋渡し「きずなマルシェ」開催

★きずなマルシェ

昨年度好評だった「きずなマルシェ」を開催し、新鮮野菜やお菓子、手作り品の販売と健康チェックを行いました。組合員さん、地域の皆さんのお手伝いもあり、沢山の方がきずなに来てくださいました。

七月のマルシェでは、地域の皆さんから「近所の人が休める場所があったらいい」と提案をいただき、カフェコーナーを作ったところ、とても好評でした。集まってみんなでおしゃべりするのは楽しいですね。皆さんの楽しそうな顔を見て、私たちもとても嬉しくなりました。次回は十月二十一日(土)九時から行います。近隣のデイサービスの職員さんもお手伝いに来て下さり、さらににぎやかになります予定です。駐車場もありますので、是非気軽にお立ち寄りください。

きずなデイサービスセンター

★デイサービス紹介

きずなデイサービスは、比較的元気な方向きのデイサービスです。皆さんがもっと元気になるよう、シルバーリハビリ体操や笑いヨガなどの運動、麻雀や編み物などの趣味活動、体を動かすゲームなど色々な活動をしています。食べるこ



笑いヨガ

きずなデイサービスの日々の様子をインスタグラムにアップしていますので、是非ご覧ください。楽しい雰囲気が伝わりますように!



施設長 染谷明子

とも元気の源!と、季節の行事食やスイーツバイキングなどにも力を入れています。利用者さん同士とても仲が良く、交流することを楽しみに来られる方も多いです。秋は、芸術の秋、食欲の秋、スポーツの秋。それぞれの方の好きなこと、個性を大切に、ひとりひとりが輝くことのできる場を作っていけたらと職員一同願っています。



たすけっとクラブ通信 No.114

草むしりをしながら思うこと

除草に関わる手伝いをしてきましたが、さすがにこの夏の異常な暑さには負けました。庭や畑を持つと草との格闘が続きます。草の特徴はいろいろありますが、草むしりや草刈によって土壌が「攪乱」され、休眠していた種子までが次々と発芽し、さらには成長が早く繁殖力があるので、より頻繁に草むしりや草刈が必要となります。

畑の作物は、土壌中の微生物や土壌菌との共生なのです。草は地表付近のこれらを紫外線から守り、虫からの防除や温度調整などの働きもしてくれています。「ご近所に体裁が悪いから、早くむしって」などと言われますが、焦らずに。かえって土に優しい時もあるのですから。

草は一括りに「雑草」と言われますが、「雑草という植物は存在しない」という牧野富太郎博士の名言や、「雑草のごとく(生きたい)」という座右の銘にもあるように尊敬もされ、心底嫌われているわけではありません。大変な作業だけれど、達成感のある草むしりが大好きという人もたくさんいらっしゃいます。ほどほどに...これからも頑張ることにしましょう。

富南支部 たすけっとコーディネーター 湯島 修

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

二〇二三年度第四回理事会報告

八月二十六日(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】

①七月までの事業概況の報告を受け、確認しました。

②富山協立病院新棟の内装、外壁、建物のサインについて提案を受け、決定しました。

③富山協立病院新棟建設の

進捗状況が報告されました。秋の「生協強化月間」の成功にむけ、九月を準備月間と位置づけ、意思統一を行いました。

⑤各専門委員会の報告を受け、活動状況を確認しました。組合員活動委員会からは生協学校、病院建設お知らせ一斉行動への参加が呼びかけられました。

共に考えよう

Vol.5

もつと知ろうもつと語ろう 認知症

他人事ではなく自分事として考えよう

二〇二五年には、六十五歳以上の高齢者の五人に一人が認知症になると見込まれ、誰にとっても身近な病気になっていきます。誰もが認知症を自分事としてとらえ、認知症を知り、備え、つながることが大切です。

知る

認知症についての正しい知識を得ましょう。認知症への早い気づきや受診は、適切な対応につながります。認知症は自分ではその症状を自覚することは難しい病気です。「いつもと違う」と思えることが目立ってきたら、早めにかかりつけ医やお近くの地域包括支援センターへご相談ください。認知症は早期受診、早期診断がもつとも大切です。

備える

認知症の予防とは、生活習慣病の予防などで発症原因を少なくすることや、趣味などを楽しみ、脳の活性化を図ることで、どう刺激のある日常を送るかが重要です。

脳の活性四つのポイント

- * 心地よい刺激で笑顔
- * ほめる、ほめられる
- * 役割や日課を持つ
- * コミュニケーション

自分も家族もこれでチェック!

このテストは、ごく初期の認知症や認知症に進展する可能性のある状態を、ご自身や家族が簡単に予測できるように考案されています。

質問項目	チェック欄		
	ほとんどない	時々ある	頻繁にある
1 同じ話を無意識に繰り返す			
2 知っている人の名前が思い出せない			
3 物を片付けた場所を忘れる			
4 漢字を忘れる			
5 今しようとしていることを忘れる			
6 器具の説明書を読むのが面倒になった			
7 理由もなく気分が落ち込む			
8 身だしなみに無関心になった			
9 外出がおっくうになった			
10 物(財布など)が見当たらない時、他人のせいだと思うことがある			
【合計点評価の方法】 0~8点=正常、9~13点=要注意 14~20点=病的(専門医の受診を)	個 ×0点	個 ×1点	個 ×2点
合計			点

簡単な予測診断法 出典:大友式認知症予測テスト 認知症予防財団

合計点が14点以上だった場合、認知症の可能性もあります。

つながる

一人で悩まずに人との交流を持つことが大切です。豊田地域包括支援センターでは、認知症家族のための介護教室や、認知症について気軽に相談できるカフェの開催を行っています。各市町村の地域包括支援センターでは、専門職員が介護・福祉・医療などの様々な相談に応じています。お住いの自治体役場に問い合わせをいただき、ぜひお近くの地域包括支援センターにご相談ください。

豊田地域包括支援センター 高野治美

活動そのものが「認知症予防」になる! 医療生協の出番です!

医療生協の班会

地域ごとに趣味や体操、健康チェックなど、多様な趣向で班が作られ、多くの組合員さんが参加しています。あなたも楽しく為になる医療生協の班会を体験してみませんか?

地域の担い手

医療生協では、支部の運営や「虹のまち」の配付など、地域の担い手を募集しています。日常に「役割と日課を持つ」事は大切です。組合員の皆さまの知恵と力を貸してください。

*医療生協に関するお問い合わせは下記までご連絡ください。班会に興味のある方には、最寄りの支部や班をご紹介します。医療生協 組織部 ☎076-441-8351

組合員のひろば

クロスワードパズル

八月号の解答ハガキより

富山市水橋開発 浅井妙子さん
富山市水橋開発 浅井妙子さん
マイナンバーカードについて書かれた八月号の「内視鏡」を読んで、「本当に大丈夫なのか!?」もう一度考え直してみる必要性を感じた。私は既に「国が進めているのだから」と、何の疑いもなくカードを作ったが、国だから大丈夫!安全だ!ということとは、政府の様々な不手際を見ると怪しくなる。自分で考え、良く確かめることが大切だと思った。

転ばぬ先の杖

富山市五福 山田文枝さん

先日、富山市防災危機管理課の防災講演に参加しました。最近の異常気象で神通川下流域に住む私も水害を危惧しています。講演では非常時の備品や非常食のローリングストック、避難場所までの道のりを事前に確認する防災散歩など、多くを学びました。もう台風の季節、準備を怠らせずに。

「住みよいまちづくりアンケート」皆さまの“声”をお聞かせください

富山医療生協では毎年、地域の声を集めた要望書を自治体に届けています。この活動には皆さまの「生の声」が必要です!是非ご協力をお願いします。アンケートは、郵送・メールでの返信の他、WEBでの参加もできます! ※アンケートに関するご質問やお問い合わせは 富山医療生協 組織部 ☎076-441-8351

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)

- 10月26日(木) 時間は 午後2時~4時
- 11月22日(水)
- 12月20日(水)

予約してください

場所及び申し込み 富山協立病院 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、生協本部まで連絡下さい。

1		2		3		4
		5	6			
7	8		9			
	10	11		12	13	
14			15			
16				17		

- ★よこのカギ★
- ① ハンディキャップの略
- ② ♪名も知らぬ遠き島より流れ寄る——の実一つ
- ③ ミクロに同じ
- ④ 手を変え——を変え
- ⑤ 哀楽
- ⑥ の滝登り
- ⑦ 千山千
- ⑧ 力を伸ばし——をあらわしてきた
- ⑨ の大木
- ⑩ しりあい
- ⑪ 17
- ⑫ 16
- ⑬ 15
- ⑭ 14
- ⑮ 13
- ⑯ 12
- ⑰ 11
- ⑱ 10
- ⑲ 9
- ⑳ 8
- ㉑ 7
- ㉒ 6
- ㉓ 5
- ㉔ 4
- ㉕ 3
- ㉖ 2
- ㉗ 1

【問題】

カギを解き二重枠の字を並べてできる言葉を答えましょう。

★たてのカギ★

- ① 虚礼——運動
- ② デマゴギー
- ③ 感あふれる演技
- ④ 目を——黒させる
- ⑤ 揚々と凱旋
- ⑥ 月下氷人
- ⑦ 同文
- ⑧ の大器
- ⑨ ピサの斜——
- ⑩ 火を切る

【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・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

【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】

十月末日の消印有効

【八月号の解答】

サングラス

サ	ン	マ	ホ	コ
ク	チ	ヨ	ウ	キ
ラ	ク	ミ	ス	マ
シ	ツ	イ	マ	グ
アカ	ミ	ソ	カ	イ
ア	ツ	カ	イ	ロ

応募 114通
正解 112通

【八月号の当選者10名】

- 島 道子(高岡市 姫野)
 - 砂 富美子(射水市 開発)
 - 水口 寿美(富山市 金山新)
 - 牧野 妙子(富山市 呉羽町)
 - 高田 卓朗(富山市 蓮町)
 - 高桑 錦子(富山市 豊島町)
 - 押川 良二(富山市 窪新町)
 - 西村 京子(富山市 本郷町)
 - 篠田 隆一郎(富山市 水橋中新町)
 - 米倉 浩三(上市町 正印)
- ※賞品の発送は月末になります。





支部の運営委員さんを対象に、数年ぶりに「生協学校」が開催されました。組合員、職員あわせて85名参加し、医療生協がめざす健康づくり・まちづくりの活動について富山での実践が紹介され理解を深めました。

企画の後半では6つの班会メニューが紹介され、参加者はそれぞれの班会ブースに参加しながら実際に班会体験を行いました。

「楽しかった。地域でも集まりをもって今回体験したことを取り入れたい」など感想が寄せられました。「組合員が3人集まれば健康づくり班会」を合言葉に、各地で仲間と楽しく健康づくりをひろげていきましょう。

組合員活動委員会

「健診のススメ」
富山医療生協での
健診項目の紹介



「筋力チェック」
足指で新聞を丸め筋力アップ



「水引小物づくり」
頭も指先もフル回転



「すこしおチャレンジ」
栄養科職員ミニ講座



「シルバー
リハビリ体操」
動作を丁寧に
体もポカポカ



「脳いきいき班会」
“ゲーゴル”体験

水橋診療所
☎076-479-1414
小学生以上の方対象

- 定期通院の方は診療時に接種可能
- ワクチン接種のみの方は要予約
- 特別接種日
下記の木曜日
午後(16:00~18:00)
11/2・11/16・11/30・
12/14(予約制)

富山協立病院
☎076-433-1077
小学生以上の方対象

- 定期通院の方は診療時に接種可能
- ワクチン接種のみの方は予約不要
- 月・水・木・金の
14:00~16:30(予約不要)
- 特別接種日
(17:00~18:30)
11/6~12/11までの
毎週月曜日(予約不要)

富山診療所
☎076-420-0367
中学生以上の方対象

- 予約不要で診療時間内に接種可能

お知らせ
インフルエンザ
予防接種について
接種は11月開始



接種料金については「虹のまち」11月号にてお知らせいたします。
自治体発行の接種券をお持ちの方は活用ください
各事業所ともワクチンがなくなり次第接種終了となります



大泉 十三子さん

とよた四支部合同
「平和のつどい」

八月三十日「豊田平和のつどい」を開催し四十八名の参加がありました。

パネル展示では、ヒロシマ・ナガサキ「原爆と人間」・いわさきちひろ平和の絵・ヒロシマの高校生が描いた「原爆の絵」四十枚程が並び、見入っていた六十代男性は「こんなにゆっくり見たいことはなく原爆の恐ろしさであらためて実感した」と話されました。

戦争体験では豊丘町にお住いの大泉十三子さん(九十二歳)にお話をいただきました。日本が侵略した北朝鮮へ父親の仕事で渡り十

四歳で終戦を迎え帰国途中で起こった事、見た事、聞いた事が鮮明に語られ、まるでタイムスリップした様に引き込まれ、必死で生き延びようとする姿が目につかびました。

最後はピアノ演奏に合わせて、「戦争を知らない子どもたち」などを歌い、平和のうたごえが響き渡りました。戦争や富山大空襲の記憶が薄れていかないように、このようなつどいを続けていきたいと痛感した一日となりました。

とよた中央支部 山本佳子

戦争は何も得る物はありません。失うばかりです。核兵器!!言語道断!!

子や孫・未来の子ども達には平和な世の中をのこさなければ!

人間は話せば分かる! 平和外交を求めます!

一言メッセージより



お借りして展示した焼夷弾

お知らせ

第6回 楽息倶楽部を開催!
今回のテーマ ~ 呼吸と姿勢 ~

ストレッチポールを使った簡単なエクササイズで筋肉の緊張を和らげ、呼吸しやすい身体に改善!

日時: 10月25日(水) 14時~15時
場所: 富山協立病院 東館 3階会議室
*参加ご希望の方は下記までご連絡下さい
富山協立病院(代表)
☎076-433-1077

第36回 日本高齢者大会in東京 オンライン参加者募集

第2日目(全体会)
11月13日(月) 10:00~13:00
記念講演:
「非戦の安全保障論... 戦争しない国であり続けるために」
講師: 柳澤協二さん(元内閣官房副長官補)
参加費: 1,500円
★オンライン視聴のサテライト会場は富山県労働組合総連合事務所です
*お問い合わせ/申し込み 富山民医連 ☎090-2035-9534 まで

富山医療生協主催
パークゴルフ競技会 出場者募集中!

開催日: 10月23日(月)
開催場所: 下村パークゴルフ場

- ◆ 8:30~受付、9:00~競技開始
- ◆ とねりこA・B、わかばの3コースでプレイ
- ◆ 少雨決行(荒天によるコース使用不可の場合は中止)

健康講座開催

「すこしお」(減塩)をテーマにミニ学習会やご自身の塩分摂取チェックを行います。

日時: 11月24日(金) 10:00~12:00
会場: 富山県総合情報センター セミナー室(富山市高田527)
テーマ: 「すこしお生活」 ~できることから実践してみよう~

参加のお申し込み・お問い合わせ 組織部 ☎076-441-8351



9月20日 呉羽支部 健康チェックひろば 24名参加



9月15日 南部支部 健康ひろば 11名参加

地域フラッシュ