

組織現況 2006年12月31日現在

組合員数 **26,190** 人

出資金総額 **71,440** 万円

一人当たりの出資額 **27,277** 円



とやま医療生協 虹のまち

2007年 2月号 No.287

〒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



家でモヤラなきゃ〜

バランスボール教室

一月十三日(土)、富山協立病院三階会議室において、メタボリックシンドローム外来チーム主催のバランスボール教室が開かれ、十六名が参加しました。

参加者は、血圧や腹囲などの健康チェックを行った後、濱野昌幸理学療法士からボールの使い方のポイントや効果などの説明を受け、「持っていていても使い方

ながら音楽に合わせて楽しく運動しました。バランスボールを持つ高さや向きも多々、心の高さを伺えましたが、「これなら長続きしそう」と感想を話していました。

参加者からは「居間の椅子と違ってテレビを見る時に使いたい」と感想を話していました。

「さんた会」始動!

昨年十一月の臨時総代会で決定された、在宅福祉総合センターひまわりの「ショートステイ建設」は、設計や工程表もできあがり着々と準備が進んでいます。

地元の四支部(豊田北・豊田南・奥田・広田)では、「さんた(田)会」を作り、みんなで元気に活動しようと思いき出しています。

この間、「ひまわり」や「富山協立病院」の職員も参加して二回の会議を持ち、早めに年間目標を達成することや、多くの組合員や地域のひとと一緒に「安心して暮らせるまちづくり」の契機にしようという話しあってきました。

公 示

「長期所在不明組合員の自由脱退手続き」について

富山医療生協理事会

一昨年5月の第50回通常総代会で確認された定款第10条第2項(自由脱退)に基づく長期所在不明組合員の自由脱退処理手続きを実施致します。下記期間中、対象となる不明組合員の名簿は本部と各事業所で閲覧できます。住所等確認できましたら通常管理となります。情報等お持ちの方や詳細なお問い合わせは本部組織部までお願いします。

■閲覧期間 2007年2月10日～3月10日

■閲覧場所

本 部	富山市豊田町1-1-8	076-441-8352
富山協立病院	富山市豊田町1-1-8	076-433-1077
富山診療所	富山市宝町1-3-16 (ターミナルハイツ)	076-432-0367
水橋診療所	富山市水橋館町59-1	076-479-1414
ひまわり	富山市粟島町2-1	076-433-7870
き ず な	富山市柳町1-2-18	076-439-3650
え が お	富山市山室82-1	076-407-0161
ぼ ぶ ら	富山市婦中町速星398-1	076-466-5228

■お問い合わせは組織部 076-441-8351まで



三月二十五日(日)に行われる予定の起工式も、たくさんの方に参加してもらえたいと考えています。

ショートステイ建設の増資を訴えるさんた会の地域ピラも完成。豊田北支部は新運営委員さんをはじめ超過達成をめざして奮闘中。豊田南支部では一月二十一日に七名が参加して協立病院の「検診キヤンペーン」も知らせ

ながらなかま増やし行動を行いました。加入は一名だけでしたが「検討しとくちや」と前向きな対応をしてくださるところもあり、元気が出ました。奥田支部でも、一月と二月に四回の行動を計画中です。

新春のつどい

一月二十六日(金)好天に恵まれ、初参加も含め二十四人でグリーンビュー立山に行きました。

米田支部 長から「今年も皆さん健康で広田支部を愛してくださいね」

フレックシヨ保健講座

講師もはいきっていますよ〜

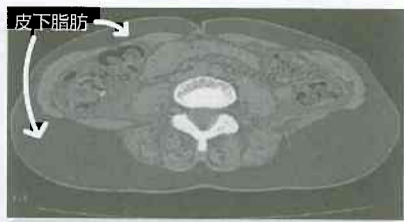
★3月10日(土) 9:30~15:00

★富山協立病院 3F会議室

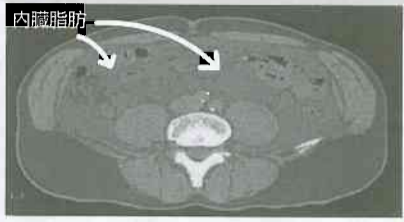
内容
・メタボリックシンドロームと生活習慣
・健康チェックを身につけよう

内 視 鏡

今年の正月は何年ぶりか思い出せない程久しぶりに、初詣も年始回りもせず、蕎麦小屋と自室の掃除をしたくらいで、もっぱらテレビの前で呑んで寝て、合間に新聞の切り抜きや賀状の整理とのんびりと過ごすことができた。駅伝ラグビー・サッカー等テレビ観戦で若者たちのエネルギーに圧倒されたり感動させられたり、極めつきは、夕張の新人たちの頑張りに涙が出るほど感動した。国のエネルギー政策と大型リゾート開発のツケを背負わされた夕張で、自分たちの手で成人式を成功させた新成人たちの頑張りに、成人祭での「ありがとう」の横文字がすがすがしかった。大型開発・大企業中心の箱物行政のツケを背負わされているのは我々も同じ。景気回復期間がいざなぎ景気を超え、大企業の利益が過去最高を更新しても庶民に回らず、むしろ福祉切り捨て・大企業減税・庶民増税と弱肉強食・貧困と格差拡大の政治に苦しめられている。なんとかしなければ未来は真っ暗政治家を選ぶ我々の責任は重大である。(下)



ほぼ同じ腹囲でありながら、内臓脂肪面積が3倍以上も異なる例です。



1月~3月末 新型CT導入 キャンペーン

あなたの
おなか
まわり

大丈夫!?

「内臓肥満」チェック検診 始めました!

メタボリックシンドロームの診断基準

- ①ウエスト
男性:85cm以上
女性:90cm以上
おへその高さで測ること
- ②次の2つ以上があてはまる
☆血圧 上が130mmHg、下が85mmHg以上(上下どちらかでも)
☆中性脂肪が150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満
☆空腹時血糖110mg/dl以上

富山協立病院では、一月十五日(月)より新型CT導入キャンペーンとして、「内臓肥満チェック検診」と「メタボリック検診」が始まりました。

内臓脂肪が蓄積して、かつ高血圧・糖尿病・高脂血症の状態が重なって表れる…この状態をメタボリックシンドロームといいます。

この状態は、動脈硬化を引き起こす危険性が極めて高いといわれています。

メタボリックシンドロームでは「内臓脂肪」を重視しています。腹囲の基準は男性85cm、女性は90cmです。腹囲が

●内臓肥満チェック検診 要予約

おへその部位でCT写真を撮り、内臓脂肪を測定。

通常組合員価格 3,000円のところ(未組合員 5,000円)

特別に **2,000円** (3月末まで)で検診が受けられます。

●メタボリック検診 要予約

メタボリックシンドロームの検診を組み入れています。

検診項目 身長・体重・腹囲・血圧・血液検査・心電図・腹部CT

組合員価格 6,000円(未組合員 10,000円)

これより大きいと内臓脂肪肥満の疑いが…。CT検査では、おへその位置で断層写真を撮って脂肪量を計測します。

検査結果は皮下脂肪と内臓脂肪が色分けされて表示され、一目で、それぞれの脂肪量がはっきりとわかります。「あつ」という間に検査が終わってびっくりした「痛くも痒くもなく、本当に簡単な検査だった」早速検査を受けられた方の感想が続々とあがってきています。

リンゴ型肥満と洋ナシ型肥満

男性に多いリンゴ型
女性に多い洋ナシ型

同じ肥満でも皮下脂肪が多いと体型が「洋ナシ型」になり、内臓脂肪が多いと「リンゴ型」になります。特に注意したいのは、内臓脂肪がたまっているリンゴ型の肥満で、中年男性に多いのが特徴です。

最近お腹周りが気になつておられる方、御家族の健康が気になる方、この機会にぜひ「内臓脂肪」チェック検診はいかがですか? 検査は予約制となっておりますので、受けてみようと思われ方は富山協立病院・社会医学センターまで、予約をお願いいたします。

社会医学センター
076-444-5684

「ひまわりデイサービス」ボランティアさん大活躍



ひまわりデイサービスには日頃たくさんボランティアが活躍しておられます。お茶くみ・話相手ボランティアの方、レクリエーションで踊りや手品など特技を披露してくださるボランティアの方など様々。

一月十八日(木)のレクリエーションには「おたまたまじやくしの会」の方々が歌や踊りを披露して下さいました。本格的な衣装と歌、踊りに利用者さんもうっとり。あわせて一緒に歌を口ずさんだり拍手を打たれていました。

「きずな」「えがお」「ほづら」「協立病院」でも募集中です。

サッカーの異様な熱気に包まれて物見遊山の子らは怯えぬ

ヨーテポリ市の中央に立派な競技場があり、サッカー観戦を試みたことがありません。すでにシーズン終了間際で(なんと十月でシーズンオフ)、二人の子連れで当日券を買おうなどという甘い姿勢の異邦人は、競技場に近づいただけで吹き飛ばされました。

トラム(路面電車)を降りた瞬間、ロックの大音響、ビール片手に太腕に入れ墨した大男の群れ、フリーガン(暴力的な行為を行うサッカーの応援団)対策に十数頭の馬に乗った警官隊などの真つただ中に入ってしまったのです。

いやはや試合前から過激にエキサイトしておられます。当日券などあ

スウェーデン プロムナード

整形外科 石井佐宏

「おたまたまじやくしの会」の踊り

一方、ホッケーも盛んで、スティックを持った学生をよく見かけました。アイスホッケーも人気種目ですが、トリノ・オリンピックで優勝したスウェーデンのプレイを観戦することなく帰国となりました。

クリスマス

キリスト教国にとって最も大事な行事であるクリスマスについて御紹介します。スウェーデンでは一ヶ月も前から七本のキャンドル型電灯を三角形に配した飾りを窓辺に置きます。マンシヨンの窓という窓に並んだオレンジ色の

灯りは、それは美しいものです。子供たちにはクリスマス用の四週間カレンダーが配られ、日付のついた小さな引き出しに小物やキャンディーが毎日入れられます。そして、イブにはお待ちかねのプレゼント!

サンタクロースの故郷はフィンランドかノルウェーかという論争がありますが、スウェーデン人に言わせれば、二国は宣伝がうまくいっただけ。本当の起源はもちろんスウェーデンであり、スネた顔して悪戯する、小さな爺さん姿の森の妖精たちだそう。

病院デイケア(通所リハビリ)名称募集

4月から富山市の介護予防拠点の1つとして、病院、リハビリセンター隣接の通所リハビリを開始します。地域に親しまれ、介護予防～要介護改善の拠点施設にふさわしい名称を募集します。八方がFAXでお寄せ下さい。

応募期間: 2月末
あて先: 富山市豊田町1-1-8 富山医療生協総務部まで

採用の方には図書券進呈

紙芝居班会

1	口と歯のはたらき	8	タオル体操
2	「タバコ」について考えてみませんか?	9	老化に挑戦!
3	メタボリックシンドローム風おむすびころりん	10	あなたを狙う悪質商法
4	「メタボリックシンドローム」を知って食生活を見直そう	11	認知症の話
5	富山診療所「光と影」人間ウォッチング	12	水とからだ
6	地球と健康のためのエコライフー簡単きれいな石けん生活ー	13	アイエスオーって何?
7	えんげ 嚥下体操		★...★...★

職員が作成しました。楽しくて、わかりやすく、ためになる手作り紙芝居です。
班会で大好評です。いろいろな作品がありますので、ご活用ください。



▲セラバンドで楽しい班会

「あさってになつたらもつと痛なっちゃー」と参加者は大笑い。毎日、「テレビを見ながらでもゆっくり動かせば充分効果があるよ」と説明されると参加者は

冬の楽しい～い 班会 いかが?

セラバンド 体操

四方南町班では一月二十六日(金)午後から南町公民館で日頃の運動不足を少しでも解消しようと、通所リハビリ「のびのび」の川尻健康運動指導士を講師に「セラバンド体操」を行いました。

始めに十分なストレッチ体操をして、足や腕の運動を五種類ほどすると寒かった体も暖かくなり汗も出てきました。

納得した様子で、毎日続けることを約束して終わりました。

骨密度と 食事会



▲みんなで食べるとおいしいね!(陽だまりサロン)

布目東町班は公民館で「陽だまりサロン」を定期的に開いています。

四十歳から九十一歳の仲間が集まり、ストレッチ体操や食事会、童謡を歌ったりと多彩です。一月二十六日(金)は「骨粗鬆症」をテーマに骨密度チェックを行いました。「幼い頃から魚をよく食べてきた。用事をする時はいつも歩いて出かける」という八十歳近い方が良い結果で「日頃から骨づくりの生活されとったんやねえ」と皆、感心。見習わなければとの声が聞かれました。

食事は、ヘルシ―雑煮と大根と人参のなますがおいしくて、大好評。午後はみんな童謡を歌って楽しみました。

新春のつどい

西部支部



西部支部「新春のつどい」

一月十九日(金)、西部支部の「新春のつどい」が五艘公民館で開催されました。最初に五十嵐支部長が新年の挨拶をし、続いてミニ学習会として石川専務理事より「ひまわりシートステイ建設と夢プラン計画」について話がありました。参加者からは、シートステイに関する質問や感想などが積極的に出され、今後、医療生協の活動をもっと広く知ってもらい、地域の人達と進めていきたいなどの感想が述べられました。後半は、食事を囲みながら賑やかに新年の交流を行いました。

虹のバレンタイン 全国統一行動

消費税増税が狙われている!
悪法9条の大切さを確かめよう!
医療費負担増と介護・療養難民が増える!

健康相談会「ココロ・ココロ」開催!

2月バレンタイン行動日程予定

日程	場所・時間	支部
7日(水)	ミュージズ 13:30~15:30	水橋
8日(木)	山室新鮮市場 13:30~15:00	山室
10日(土)	CIC 11:00~13:00	中央西・東南部・和合
	北の森 14:00~15:30	岩瀬・萩浦
	上市駅構内 15:00~16:00	上市
13日(火)	コープとやま南店 11:00~12:00	富南
	パピ 13:00~15:00	婦中
14日(水)	やくしの里周辺 10:00~15:00	やくし
21日(水)	ハイム米田店 14:00~15:30	豊田南・北

くじ引きゲームでは、それぞれ自分の当たった景品に笑ったり驚いたり、大変盛り上がりしました。

針原・新庄支部

一月二十一日(日)支部新年会が針原地区センターで開催され、二十五名が参加しました。



ピンゴ当たり!! 針原・新庄支部「新年会」

紙芝居「水とカラダ」が披露されました。高齢者にとって水分補給がいかに大切かがわかり、とてもためになりました。そして、「内臓脂肪チエック検診」にも早速申し込みがありました。

再就職支援看護セミナー

看護師・准看護師・保健師資格のある方で、就労の意志がある方
現場への復帰を目的に、就労支援セミナーを開催します。「結婚や出産等で仕事から長い間離れてしまった...」「現場復帰はしたいがブランクがあり、不安だ...」と思っている方、「離職年数・年齢は問いません!!」ぜひ、ご参加下さい。

開催日: 2月27日(火)~28日(水)
受講料: 無料
★昼食支給・保育あります
開催場所: 富山協立病院学習室

申込締切
2月23日(金)まで

申し込みは 富山協立病院 師長室 担当: 青山
TEL 076-433-1077 Eメール nurse@toyama-hcoop.com

セミナープログラム	
2月27日(火) 10:00~15:00	●最近の医療・看護の動向 ●医療安全 ●感染予防 ●リスクマネジメント ●接遇について ●看護基礎技術 ①トランスファー
2月28日(水) 10:00~15:00	●看護基礎技術 ②採血・注射 ③排泄介助 ④バイタルサイン ⑤ME機器の取り扱い

地域ネットワーク

12/14 豊田北支部「お役立ち健康講座」コープとやま城川原店にて

12/15 水橋支部「高齢者リハビリの紙芝居班会」しらひわ湯

1/8 婦中支部 ぼぶらにて「もちつき大会」

1/20 上市支部 自然房班「ヨガ班会」

確定申告では医療費控除をお忘れなく

高齢者の税負担が税制改革により増加し、大変ななっています。少しでも負担を軽減するために、今ある制度を活用しましょう。

高年齢者の税負担が税制改革により増加し、大変ななっています。少しでも負担を軽減するために、今ある制度を活用しましょう。

医療費控除

自分自身や生計を一つにする家族の病気やけが等により支払った医療費が年間（一月～十二月）で十万元以上になった場合（所得金額が二百万円以下の場合）は所得の5%（よい）に、一定の金額の所得控除を受けることができます。

申告手続きの時期は、毎年二月十六日～三月領収書は取

$$1 \text{ 年間に支払った医療費} - \text{保険金などで補填される金額} = A$$

$$A - 10 \text{ 万円又は所得の} 5\% (\ast) = \text{医療費控除額 (最高200万円)}$$

※ 例えば、年金収入200万円の高齢者（65歳以上）の場合、所得は公的年金等控除120万円を引いた80万円で、所得の5%は、4万円となります。

	医療費として認められるもの	認められないもの
病院への支払い	・医師、歯科医師による診療代や治療代 ・入院費 ・医師の証明があるオムツ代 ・コルセット等の購入費	・人間ドックや健康診断 ・美容整形の費用
交通費	・通院にかかった交通費など（タクシー、JR）	
薬代	・治療のための薬代 ・薬局で買った風邪薬など	・病気予防、健康増進のための薬（サプリメントなど）
介護費用	・特養ホーム（介護保険の対象となる施設サービス費の自己負担分の1/2） ・介護老人保健施設、指定介護療養型医療施設（介護保険の対象となる施設サービス費の全額） ・在宅介護（医療系のサービス訪問看護、訪問リハビリなど）予防給付も含むなど	・介護保険施設の介護保険対象外となる日常生活費やサービス費 ・認知症対応型のグループホーム ・有料老人ホームなど特定施設入所者生活介護 ・福祉用具貸与など

納税者本人や家族に障害者がいる場合は、障害者控除を受けることができます。一般に障害者控除を受けることができません。一般に障害者控除を受けることができません。一般に障害者控除を受けることができません。

障害者控除

納税者本人や家族に障害者がいる場合は、障害者控除を受けることができます。一般に障害者控除を受けることができません。一般に障害者控除を受けることができません。



在宅看護の連携はバツグン

富山診療所 看護師長 高嶋 峰子



私は今、地域看護の醍醐味と医療生協の在宅連携のすばらしさを実感しています。

昨年七月に「在宅療養支援診療所」の届け出を行ってから、在宅患者と家族の方に安心信頼の在宅療養支援をと、百谷所長と職員一同頑張っています。

富山県は、在宅療養支援診療所届け出数は全国で最下位。二十四

富山県は、在宅療養支援診療所届け出数は全国で最下位。二十四



ひるば組のロゴ

富山協立病院から退院する方の多くは、診療所やケアマネとの連携の強みを生かして往診や介護サービスの準備をして退院できるので、他院から退院した日から家族だけの介護に途方にくれたという方がおられました。

富山協立病院から退院する方の多くは、診療所やケアマネとの連携の強みを生かして往診や介護サービスの準備をして退院できるので、他院から退院した日から家族だけの介護に途方にくれたという方がおられました。

富山診療所
毎月25日
TEL:076-432-0367
相談担当 中山雅之事務局次長(民医連)
TEL:076-444-5651
*事前にご連絡下さい。

富山協立病院
第2火曜日9時～12時 予約制
お申込:富山協立病院地域連携室
TEL:076-444-5708

無料法律相談のご案内
武島直子弁護士(富山中央法律事務所)
時間 午後2時～4時
・2月15日(木) 予約可
・3月15日(木) 予約可
・4月19日(木) 予約可
場所 富山協立病院地域連携室
お申込:地域連携室 TEL:076-444-5708

生活相談
富山協立病院
第2火曜日9時～12時 予約制
お申込:富山協立病院地域連携室
TEL: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ございましたら、生協までご連絡下さい。

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うまく並べてできる言葉は何？

★たてのカギ★

- 将棋の最高位を競うたたかい
- 他の火熱により発火すること。灯油に
- 息子の妻
- 部族等の長
- あいた所。――を埋めよ
- 〇〇と罰
- 順位。2位に――

★よこのカギ★

- 見事な語り口
- アウトの対
- 漢字を構成する点や線。またその数
- 知り尽くしていること。その道の〇〇
- 本道以外の道
- まごころ。――誠意
- 湯船

【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。

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】 富山協立病院地域連携室
富山医療生協
富山市豊田町二一八
富山医療生協

【賞品】 正解者の中から五名の方に千円分の図書券を贈呈

【しめきり】 二月末日の消印有効

【十二月号の解答】

ノウコウソク
モモヨカ
ヨウイン
シカク
イカク
ザツカシヨウ

シメカザリ (しめ飾り)

【当選者】 敬称略
平田 綾子 (高岡市蓮花寺新町)
柿沢 キヨ (富山県東富山町)
黒木 義正 (富山市中島)
小泉 和子 (高岡市萩布)
平田みさ子 (富山五輪)

応募 40 通過
正解 39