



組織現況 2009年7月31日現在

組合員数 26,234 人
出資金総額 81,146 万円
一人当たりの出資額 30,931 円



とやま医療生協 虹のまち

2009年 9月号 No.317

〒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

健康づくりの秋 一歩いて歩いて 健康積み立て始めよう!

十月から「虹の出会い月間(組織強化月間)」が始まります。今年「一万人に会いに行こう」を合言葉に地域に Outreach 職員と協同で「医療生協が取りよめた」を形にすることに努めていきます。第一歩は健康づくり手帳にできるウォーキングから始めましょう!



▲和合ローズ支部でも初めてウォーキングに取り組みました

ストレッチ

大事なこと その1
急に体を動かすと筋肉を痛めたり、関節が炎症を起こしたりしてケガの原因になります。また、ウォーキングでは、体のバランスを保つために上半身も使っています。下半身だけでなく、背中や首など上半身も呼吸は止めずに吐くことを意識して勢いや反動をつけ

水分補給

大事なこと その2
体内の水分が少なくなると、血液がドロドロになり、血流が悪くなると心臓への負担が高まります。一度に大量の水分を摂取せず、こまめに水分をとりま

正しい姿勢と運動強度

大事なこと その3
正しい姿勢で歩くことは運動効果だけでなく、体に余計な負担をかけず、自然と美しい歩き方になり、美



(表1)

頭: まっすぐ上方から糸で吊り下げられている気持ちで上に引き上げる
目: 10m~15m先を見るようにして視線はやや上向き
あご: 前に出すぎたり、引きすぎたりしない
肩: 肩の力を抜いて両肩の高さを揃える
腕: 軽く引き上げる
背中: 背筋を伸ばして状態をまっすぐ保つ
腕: 後ろへ軽く意識して振る
足: 着地はかかとから着き、足裏全体、最期につま先で蹴るよう

支那・班で取り組みましょう

①「歩こう班」を計画し、ウォーキングを始める組合員を増やし、ウォーキングサークルをつくりましょう。

「健康チャレンジジャー」

運動強度の求め方 (表2)

運動強度(%) = ((運動時心拍数 - 安静時心拍数) / (最大心拍数 - 安静時心拍数)) x 100
↓
最大心拍数 = 220 - 年齢

Table with 2 columns: 運動強度 (40%, 50%, 60%, 70%) and 状態 (How you feel at each intensity level)

メタボ解消 体験記

昨年、市の検診で見事にメタボ予備軍に合格(トホホ...)。早速、市の保健福祉センターに呼び出され指導を受けるハメになりました。そこで、無理しても長続きしないと思い、自分でできそうな三課題を設定、毎日続けたところ、今年六月の保健指導で左記のような結果になりました。めでたく脱メタボに成功することができました。振り返ってみると成功した秘訣は、無理な目標を立てず、無理なく目標を立ててみることにあります。
富山南支部 水上弘子

腹囲 -9cm
中性脂肪 -48mg/dl
<私の脱メタボ3課題>
1. 毎日最低8000歩
2. 油ものの摂取を少なくする
3. 間食をしない
<6ヶ月後の結果>
腹囲 -9cm
中性脂肪 104→56mg/dl
悪玉コレステロール(LDL) 189→136mg/dl
体重 -3.4kg
体脂肪 -2%

みんな楽しくウォーキング!! 09.10.1 WHO世界と歩こうウォークデー

東ブロック 9月27日(日) 10:00~15:00 浜崎キャンプ場
参加費: 500円(パーベキュー代込)
南・北ブロック合同 10月1日(木) 9:30~14:00 グリーンパーク吉峰
参加費: 1,000円(パーベキュー代込)
*参加をご希望される方は、下記にご連絡下さい。
富山医療生協 組織部 ☎076-441-8351

祭りだ! ワッショイ! 家族で参加してね

- ① 富山診療所健康まつり
日時 10月11日(日) 午前10時~午後1時
会場 富山診療所内と駐車場
内容 祭り記念講演・健康チエック村・平和バザー・模擬店村など
参加費 無料
② 水橋健康まつり
日時 10月25日(日) 午後1時~4時
会場 水橋ふるさと会館
内容 祭り記念講演・民謡と踊り・模擬店・お楽しみ大抽選会
お楽しみ抽選付き参加券=500円
③ 富山協立病院まつり
日時 11月1日(日) 午前9時30分~午後1時
会場 富山協立病院施設内
参加費 無料
詳しい企画は、10月号でお知らせします。

内視鏡

今年の原水爆禁止世界大会は、核兵器廃絶に向けて、新たに一歩前進できたと思う。私も今年も年より足取りが軽いような気がした。核兵器を使つた唯一の核保有国として、行動する道義的責任がある」と、「核のない世界」実現へのオパマ演説があったからだ。また、アメリカの高校生が核兵器の禁止を求める署名簿を広島の高校へ届けたとの報道に、日本を感じた。一方、日本の政府は「唯一の被爆国の責任」を果たそうとしているのか。「非核三原則」を怪しくしたり、「核の傘」をより強くおねだりしていないか。米・口が戦略核兵器を六千発から一七〇〇発以下に削減することに合意した。北朝鮮に対しては、「自分たちもやめるから、あなたもやめなさい」との態度のほうが説得力がある。核兵器にたよる平和ではなく、「正義と秩序を基調とする国際平和」(憲法九条)を求めたい。今年も平和と大行進を歩けてよかったです。

子どもたち「命の探険隊」に変身!



富山診療所では、地域の身近な存在になりたいと、夏休み子ども達に呼びかけ、八月五日(水)富山診療所で「子ども命の探険隊」を実施し十二名が参加しました。



▲元気よく手を挙げて質問する子ども達

田中所長が「人間の体には色々な神秘があります。今日は診療所で体験して行って下さい」と語りかけると、緊張していた子ども達も目を輝かせ、すっかり「命の探険隊」に変わりました。本人確認の為の受付システムでは「患者さ

男性更年期障害

について

富山協立病院 泌尿器科医師 渡部 明彦



前号に引き続いて、富山協立病院泌尿器科外来を担当している富山大学附属病院泌尿器科医師の渡部です。今回は「男性更年期障害」についてのお話をしますが、はたして男性更年期障害についてご存じのかたはどれくらいおられるでしょうか。実は医者も含めて医療従事者でも答えに窮するのが、この男性更年期障害なのです。女性更年期障害に比べて男性更年期障害の医

男性更年期障害とは?

うつ症状や疲労感をはじめとする精神・心理症状、発汗、ほてり、記憶・集中力の低下をはじめとする身体症状、性欲低下、勃起障害をはじめとする性機能関連症状が四十歳を過ぎたころから生じてくる症状群のことをいいます。それらの症状は男性ホルモンの低下が原因であることも多く、男性ホルモン低下によって男性更年期障害症状が引き起こされる場合は加齢男性性腺機能低下症候群と呼ばれています。男性は女性と異なり、急激に男性ホルモンが減少することはほとんどなく、年齢を

のびのび 夏まつり

力を合わせ140人で盛に

八月二十日(土)、「のびのび夏まつり」を開催しました。職員と有志による「のびのび楽団」の軽快な演奏で始まり、音楽療法では全員で歌いました。「みんなの歌うのはいいねえ、これでまた寿命が延びたよ」と利用者さん「はあちゃんのりハビリの所を見に来たよ」と孫が来て大喜び。恒例の民謡では、たくさんの方が踊り、最後は「おわら節」で締めくくりました。当日は、利用者さんや家族、地域の方、ボランティアなど百四十名の参加がありフロアは超満員となりました。



▲みんなで歌い楽しめました

重なるごとに徐々に低下します。つまり気づかないうちに、昔に比べて最近なんとなしく「すぐ疲れるようになったなあ」「すぐイライラするようになったなあ」「やる気がなくなつたなあ」というような症状が出てくるわけです。そのような症状と血液検査で男性ホルモン(総テストステロン、遊離テストステロン)を測定することによって診断されます。治療法は男性ホルモンを補充(注射)するのとが主体となりますが、

た。水橋福祉ネットの介護事業所からもたくさん参加していたいただき、各支部の組合員さんは、焼きそばや野菜の模擬店を運営して大活躍。みんなで力を合わせて開いた夏まつりを十分に楽しめました。水橋診療所通所りハビリののびのび

富山協立病院 検査室からシリーズ②

24時間心電図 異常見つける チャンス千倍に!

一般的な「心電図」検査は、通常二分以内で終わる検査で、その間だけの心電図の様子をみるものです。二十四時間心電図とはその名の通り、二十四時間の心電図を記録する検査です。仕事をしたり、食事に出かけたり、散歩したりといった普通の生活をしながら、まる一日の心電図の様子を機械の中に記録し続けるのです。普通の心電図の約千倍の長さを記録するので、不定期に発生する心臓の異常をみつけるチャンスも千倍になります。



この検査で次のような病気が発見されます。例1 盆踊りの練習に行っているのだが、その時だけ妙に苦しいと訴えられたBさんにこの機械をつけながら踊りの練習へ行ってもらいま

平日、忙しい組合員さんにおすすめ!

休日ががん検診

日程: 10月4日(日)
受付時間: 午前8時~10時30分
場所: 富山協立病院
検診内容: 胃がん(定員25名) 肺がん、大腸がん(2日法) 前立腺がん(血液検査PSA)

他、組合員健診(組合員価格)もおすすです。

- ①腹部エコー検診(3,150円) ※上記がん検診とセットで受けると1,500円で受診できます。
- ②頸動脈エコー検診(1,700円)
- ③甲状腺エコー検診(2,000円)

ご予約下さい。定員になりしだい締め切らせていただきます。

お申し込み・お問い合わせ
富山協立病院 健康支援センター TEL076-444-5684

好評です
骨密度チエックに行列
 地域の中で健康づくりを応援

骨密度・血管年齢チエックに100名

千石町商店街「がんこもん祭り」富山診療所

八月二日午後三時、八時まで、富山診療所の地元千石町商店街で「がんこもん祭り」が開催され、富山診療所は中央西、中央東、南部、富南支部の組合員さんの応援を得て、健康相談会を行いました。

今年も、血圧測定と昨年大好評だった骨密度測定に新しく「血管年齢チエック」を加えました。途中、どしゃ



▲がんこもん祭りで血圧・血管年齢チエックを担当した富山診療所の職員とチエックの様子

雨に降られては、骨密度は調べてほしかったのー」「えっ、血管年齢がわかるがけー」と会話が弾み、ご夫婦や親子、若いカップルなど、一〇〇名を超す方々の健康チエックができました。

骨密度チエック1時間半で31名

8月11日 南部支部健康相談会

南部支部は、今年二月にピアゴ富山西町店で、初めての「健康相談会」を行った時に、「無料で調べてもらえて嬉しいちやー」と大好評の中で、「骨密度を調べてほしい」との声を聞いていました。

「素足の季節に、ぜひ骨密度の健康相談会を行って、地域で目に見える健康づくり活動」と支部運営委員で話し合い、ピアゴ店にお願いした所、快く承諾を得て実現することができました。

当日は、富山診療所の高嶋師長と組合員四名が参加して、血圧と骨密度チエックをよびました。結果の年齢が若く出た方は、本当に嬉しい顔してたねー」

「雨に負けず」「がんばって良かった」「地域の祭りに参加して、健康づくりをアピールできたね」と、組合員と職員から感想が聞かれました。



▲ピアゴ店での健康相談会のようす(左は、相談を受ける高嶋師長)

十月に支部結成めざして

藤ノ木支部結成準備会がスタート

八月九日(日)、えがお地域交流室で「藤ノ木支部結成準備会スタートの集い」を行い、九名が参加しました。

健康チエックで「模擬班会」を体験し、映像を見ながら、支部活動の魅力を学習。隣のかけました。午後二時半から四時まで、休む暇なく三十三名の健康チエックができました。

買い物に来た近所の女性から「看護師さんに相談できて良かった。ありがとう。」の言葉を頂きました。

支部活動のスライドを見る参加者の皆さん

手洗い方法しっかり学んだよ

親子でインフルエンザ予防対策だ

八月十七日の午後一時半から愛宕地区センター調理室を会場に、新婦人気まま班と合同で「手洗いチエック」班会が開かれ、六組の親子が参加



▲グリッターバッグをのぞき、汚れた手を見て、ビックリ

富山協立病院の新保検査技師から、手洗いの大切さと洗いの方法を指導を受けてから、どれだけ綺麗に手洗いできているかを「グリッターバッグ」の達子も、汚れた手を見て、ビックリ。富山協立病院の新保検査技師から、手洗いの大切さと洗いの方法を指導を受けてから、どれだけ綺麗に手洗いできているかを「グリッターバッグ」

09年度 第三回理事会報告

七月二十五日(土)、定数二十九名中二十二名の出席で、第三回理事会を開催しました。

【主な内容】

- ①生協をいのちの分野に生かす大運動と、「生協組織強化月間(十・十一)」の基本方針・目標を決定しました。
- ②日本高齢者大会(大分)への派遣補助を決定しました。
- ③大型設備投資(病院非常用発電機と医療機器(大腸ファイバー)の購入を決定しました。

地域フラッシュ



▲8月19日 和合八重支部 四方南町班 4名参加 健康結果返しと骨密度・血圧学習会



▲8月5日 水橋西部支部 中町班 6名参加 映画「刺点」の記念鑑賞



▲8月19日 富山診療所 班会 12名参加 ゴキブリ団子づくり



▲8月17日 高岡準備支部 佐野班 11名参加 骨密度測定と園政学習会

