



組織現況 2012年9月30日現在

組合員数  
25,680 人

出資金総額  
87,393万円

一人当たりの出資額  
34,301 円



# とやま医療生協 虹のまち

2012年11月号 No.355

〒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

## 50年のあゆみを力に 医療生協の“わ”をひろめよう



### 富山医療生協 創立50周年

多くの組合員の努力と地域の人々のご協力により、富山医療生協は今年で創立五〇周年を迎えることができました。あらためて厚く御礼を申し上げます。

私たちは、組合員自身が医療生協のあゆみと発展に確信を持ちながら、地域の皆さんへの感謝とともに、共に学び、楽しむことを通じて、誰もが健康で安心して地域で暮らし続けることができる、そんなまちづくりの一助となることを願って創立記念の行事に取り組んでいます。

また、「虹の出会い月間」も、仲間増やしや楽しくするためになる班会、レクリエーションなど各支部や班会で多彩に取り組まれています。

医療生協は、昨日よりも今日が、今日よりも明日が素晴らしい日となるように、地域まるごと健康づくり、を掲げ、人と人とのつながりを大切に、支え合いと安心のあるまちづくりをめざしています。地域の人たちとともに、医療生協の協同の「わ」をさらに大きく広げましょう。

五〇周年事業実行委員会

### 内視鏡

先日、医療生協の行事で弥陀ヶ原ウォーキングに参加した。ガイドを引き受けてくれた組合員から「こんな晴天はめったにない」と言われる青空の下、新しく設置された木道を歩き、山岳ウォーキングを楽しんだ

▼歩いていてひとつ気になったのがヘリコプターの低空飛行だ。「雷鳥への影響を考えると、飛行時間を制限している」の説明に納得。そこでふと沖繩の普天間基地へ強引に持ち込まれたオスプレイを考えた。ハワイでは「遺跡を壊す」ということで飛行が禁止された。もし、立山周辺を飛んだら確実に雷鳥に影響する▼なぜアメリカはオール沖繩が強力に反対するのに持ち込むのか。軍需産業と政治家で構成された「軍産複合体」の膨大な力がアメリカ政府に圧力をかけている。五〇年前に、軍人出身のアイゼンハワー大統領もその危険性を訴えたと言われている▼「日本を守ってもらう為には仕方ない」との意見もあるが、米軍は決して日本防衛など考えていない事は多くの事実で証明されている。私たちは、根本にある「日米安保条約」を廃棄し、「平和条約」締結へ向かわざるを得ない。(S)



# 糖尿病を予防しよう!!

## 現代日本は「糖尿病増産工場」

(下)

① 日本人は人種として2型糖尿病になりやすい。遺伝が強い。

② 高齢になると、2型糖尿病になりやすい。

③ 不健康な生活習慣は2型糖尿病になりやすい。

【糖尿病を予防しよう】

このような環境の中で生活している私たちには、2型糖尿病を予防するために、しっかりと意識や努力が必要だ。

【2型糖尿病は贅沢か?】

平安時代、富と権力を独占した関白藤原道長は、糖尿病でした。太平洋戦争前までは、日本では2型糖尿病は少なく、十分な食べ物が入る、権力者やお金持ちの病気でした。

① 肥満を防ぐ。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)をBMI(ボディマスインデックス)と言いますが、これが二十五を超えないようにしましょう。このためには、食事と運動が大切です。ただし肥満を伴わない2型糖尿病の方も少なくありません。

現代は違います。ほとんどの方は、望めば必要以上の食べ物を得ることができ、甘いもの、カロリーが高いもの、脂肪が多いものはおいしい。ついつい食べ過ぎてしまう。

④ ストレス解消。ストレス自体が血糖をあげますし、食べ過ぎにもつながります。楽しいことを見つけて、ストレスを解消しましょう。運動がストレス解消になれば一石二鳥です。

また、職場や家庭でストレスが増え、その解消のために食べ過ぎる。アルコールを飲みすぎる。肉体労働が減った一方で、仕事が忙しく、運動する暇がない、食事もゆとりとれず手軽なファストフード(これがまた高カロリー!)で済ませる。こうして2型糖尿病は、お金持ちの病気から庶民の病気になりました。現代

② 食事が大切。野菜はたっぷりとりましょう。甘いもの、脂っこいものは少なくしましょう。食事は決まった時間にゆとり食べましょう。



③ 運動も大切。一日二十分以上のやや強めの運動(速足歩行や自転車など)を週三回以上行いましょう。

【みんなが暮らしやすい社会を】

個人のレベルでの予防も大切ですが、今回、私が「現代日本は糖尿病増産工場です」と名付けたように、2型糖尿病は社会問題なのです。最近の研究では、収入が少ない人、労働時間が長い人、ストレスが強い人などが、2型糖尿病になりやすいことがわかってきました。消費税も上がる予定になっていますが、これは私たちに一層の負担をかけるものです。

「みんなが暮らしやすい社会をみんなで創っていくこと」が「糖尿病増産工場」を減産、解体に追い込むことになるはずですよ。



富山協立病院 内科医師 松井 法生

う。それ以外の運動は効果が無いということではなく、できるだけ体を動かすことが大切です。

【みんなが暮らしやすい社会を】

個人のレベルでの予防も大切ですが、今回、私が「現代日本は糖尿病増産工場です」と名付けたように、2型糖尿病は社会問題なのです。最近の研究では、収入が少ない人、労働時間が長い人、ストレスが強い人などが、2型糖尿病になりやすいことがわかってきました。消費税も上がる予定になっていますが、これは私たちに一層の負担をかけるものです。

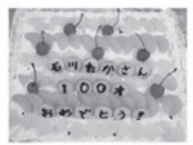
「みんなが暮らしやすい社会をみんなで創っていくこと」が「糖尿病増産工場」を減産、解体に追い込むことになるはずですよ。

# 100歳おめでとう!!



▲石川たかさこ  
一緒に百歳をお祝いしました。手作りで、あたたかい誕生会となりました。  
松島真知子 介護福祉士

きずなデイサービスで満百歳の誕生会を開きました。百歳を迎えられたのは、着物が似合う大正元年生まれの石川たかさこさん。週に二回デイサービスに通われ、好きな折り紙をして、元気な大きなスライドで石川さん。



▲職員の手作りケーキ  
んの若い頃の写真が映しだされる、「わあ、きれい」と

## お急ぎください!! 富山市特定健診・がん検診は12/28まで

もう、健診は済みましたか? あなたの大切な家族や友人はどうでしょう? 健診は、病気の早期発見だけでなく、健診結果を日頃の健康づくりに役立てることができます。大事な体です。メンテナンスのつもりで必ず健診を受けましょう。



受診券をなくしたら再発行!

○特定健康診査または後期高齢者の健康診査の場合  
富山市保険年金課 ☎(076)443-2068

○各種がん検診の場合  
富山市保健所 ☎(076)428-1153

忙しいあなたへ 要予約  
日曜婦人科検診のお知らせ  
日時: 11月18日(日) 8:30~10:30  
12月16日(日) 8:30~10:30  
内容: 子宮がん検診(定員50名)  
乳がん検診(定員40名)  
大腸がん検診(定員無し・2日法)  
お申し込み: 協立病院健康支援センター 076-444-5684

## 子育てミニ情報

### 病気シリーズ⑤

富山協立病院小児科 医師 飯村 雄次

### 乳幼児突然死症候群 (= SIDS: Sudden Infant Death Syndrome)

11月はSIDS対策強化月間です

#### 〈どんな病気?〉

- それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく睡眠中に突然死亡する病気です。原因はまだわかっていません。
- 日本では、およそ6000人~7000人に1人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっていると推定されています。
- 生後2ヶ月から6ヶ月に多く、まれに1歳以上でも発症することがあります。



#### 〈SIDSから赤ちゃんを守るための3つのポイント〉

- ①うつぶせ寝は避ける  
うつぶせ寝が、あおむけ寝に比べてSIDSの発症率が高いという研究結果がでています。また、赤ちゃんをなるべく一人にしないことや、寝かせ方に対する配慮をすることは、窒息や誤飲、けがなどの事故を未然に防ぐこととなります。
- ②たばこはやめる  
両親が喫煙する場合、喫煙しない場合よりSIDSの発症率が高くなるというデータがあります。妊婦自身が禁煙することはもちろん、妊婦や乳児のそばでの喫煙も避けるよう、身近な人の協力が必要です。
- ③できるだけ母乳で育てる  
母乳で育てられている乳児は、人工乳の乳児と比べてSIDSの発症率が低いといわれています。人工乳がSIDSを引き起こすわけではありませんが、諸事情により、母乳をあげられない場合を除き、できるだけ母乳で育てるようにしましょう。



インフルエンザ予防接種をうけましょう!

### 「子育てひろば」

\*毎月第4水曜日14時~16時  
お母さんたちの楽しい交流の場  
保育士と一緒にあそぼう  
小児科医師も参加します  
日時:11月28日(水) 14時~16時

### 「子育てCafe」

12月4日(火) 14時~16時  
ベビーオイルマッサージ  
12月11日(火) 14時~16時  
お母さんの健康チェック  
(骨密度・血圧測定/乳がんのはなし)  
12月18日(火) 14時~16時  
医師のおはなしと子育て相談  
(アレルギーや病気のはなし)

お申し込み・お問い合わせ: 富山協立病院 (076-433-1077) 武田・宮腰



# 50周年お祝いメッセージ

富山医療生活協同組合創立50周年おめでとうございます。  
 1962年、皆さんは医療活動を展開するにあたって、「自分達の土地に診療所を」「医療要求実現のためにみんなの診療所を」と生協法人を選択し、設立当初から地域の人びとの切実な要求に応える医療・保健活動、健康づくりを実践してこられました。

地域住民が主人公となる医療生協をつくるという創立時の願いは、組合員や役職員の皆さんの間に脈々と受け継がれ、様々な「かたち」で実現しています。とくに、老人医療費無料化運動、患者会の結成、健診車による組合員検診、保健大学を通じた班での健康チェックや保健予防活動、ボランティアが多数参加しての在宅患者外出会、小児科開設や班会での小児健康相談、乳がん・前立腺がん検診や多様な介護事業などの分野で先駆的な役割を果たされました。

### 念願の病院を開設

また、公害病へのとりくみでは、幹事団体としてイタイイタイ病裁判に協力し、黒部市のカドミウム汚染の住民健診や富山市の大気汚染検診にとりくまれました。

これらの活動をつうじて地域の信頼も高まり、1975年には組合員と地域の人々の協同の力によって念願の豊田病院の開設を実現しました。以後、医療活動は大きく発展し、現在の富山協立病院をはじめとする3つの医療機関をもち、在宅医療から始まった介護・福祉事業は、4つの在宅福祉総合センターを運営する総合的な医療福祉のネットワークをもつ生協として発展してきました。

今日、わたしたちは、高齢化、少子化、人口の減少、若い世代の非正規雇用の拡大、所得格差の拡大などの重大な課題に直面しています。とくに、貧富の格差の拡大は、健康の格差に直結し、人びとのいのちとくらしを脅かしています。貧困が、健康を損なわせ、病気を発症させ、受診抑制を招いています。

世界銀行のジム・ヨン・キム総裁は11月11日の会見で「日本は皆保険について誇りをもってしかるべきだ。非常に高い品質のサービスが提供されている」と皆保険制度を高く評価しました。

### 意欲的に楽しく生きられる社会をめざして

富山医療生協の皆様には、いつでも、どこでも、誰でも医療を受けられる皆保険制度など社会保障の充実や平和活動と地域の要求に応える医療・介護・福祉・健康づくりなどで、引き続き全国の医療福祉生協の運動と事業をリードして頂きたいと思ひます。

医療福祉生協連も富山医療生協の皆さんと一緒に、組合員を幸せにする事業を通して、昨日よりも今日が、そして明日が、より一層意欲的に楽しく生きられる社会をめざして奮闘する決意です。

2012年10月28日 日本医療福祉生活協同組合連合会 会長理事 高橋 泰行



▲タオルを使ってせらばん体操

## 虹の出会い月間 班会でひろがる健康づくり

### 山室支部 歩二つ会

歩二つ会は毎月一回、えがおから山室校区内のショッピングセンターや図書館などまで毎回違うコースを歩きます。  
 今月は、少し趣向を変えて、ころばん体操とせらばん体操をして、生協学校で

習った、ジャガイモのちぢみを作って試食。すりおろしたじゃがいもに桜エビ、きざみのり、片栗粉を混ぜ、ホットプレートで焼いて、ぼん酢をつけていただきます。生協学校の時よりもおいしくできて、職員にも食べてもらおうと、「おいしいし、固さもちょうどいい」とのこと。「今度、デイサービスの利用者さんに手作りおやつとして作ってみたいね」と話しています。

## お知らせ

### 〇たすけつと活動交流会のご案内

日時 11月17日(土)  
 14時～16時  
 場所 富山協立病院3階会議室

「たすけつとクラブ」が発足して今年で5年目を迎えています。これもひとえに皆様のご協力、ご理解のおかげと感謝しています。  
 今後もっとたすけつとの「わ」が広がるよう交流しましょう！たくさんの方の参加をお待ちしております。

### 〇たすけつとご利用の皆様へ

「たすけつと」のチケットや領収書などが紛失しないよう専用ソフトウェアをご用意いたします。ご希望の方は事務局までお申し込みください。

お問い合わせ 「たすけつとクラブ」事務局  
 076-441-8352

## たすけつとクラブ通信

No.9

「たすけつとがあってよかった」  
 その1 遠方の組合員にも頼りにされる  
 県外在住で組合員の娘さんから電話があり、「母親は自宅にはいないので、空き家となった実家の庭木のご気がなくなって、害虫も増えて家の迷惑をかけると思うので木の消毒をお願いしたい」ということでした。作業終了の案内をしてから数日後、チケットと一緒にたすけつとさんへの労いと感謝の手紙が送られてきました。たすけつとは、遠方の方からも頼りにされているのがわかります。  
 その2 たすけつあいの活動が広がる  
 配付係の方から、「二人暮らしで、体調を崩された方が掃除が出来なくなつた」と紹介があり、隣の支部のたすけつとさんに依頼をしました。  
 「動めていた頃は地域との繋がりがなく、今はそのことを反省している。介護認定申請中だけに、要支援になるとヘルパーサービスに制限があるのでたすけつとは大変助かります。これからも周りにたすけつとを紹介し、宣伝もしていきたい」というHさん。自らの経験が説得力を増してつた。  
 その3 傾聴で、組合員さんに笑顔がもたらす  
 一人暮らしが長く、住んでいた家から息子さん宅に同居。近所との付き合いが無く、日課のように訪ねてくる友人もいなくなり生活が一変しました。楽しい時間を過ごしたいと、話し相手の依頼がありました。  
 支部の傾聴を登録されているたすけつとさんがおられ、顔合わせで意気投合し、安心したのが笑顔が見られました。



## 地域フラッシュ



10月16日 和合ロース支部 21名参加 「医療生協50周年・和合支部17周年のつどい」



10月4日 水橋支部 25名参加 ウォーキング&パーベキュー グリーンパーク吉峰にて



10月31日 富山診療所健康講座 42名参加 「漢方について学びましょう」



10月12日 若瀬支部 17名参加 「がんのはなし」

## 12年度 第四回理事会報告

九月二十九日(土)、協立病院会議室において、定数二十七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 八月の事業概況と経営取  
 支について確認しました。  
 電子カルテ導入の成果と課題について分析をおこないます。

② 健康づくり委員会として  
 健診受診と尿チエック班  
 会を重点に呼びかけることを確認しました。

③ 「150周年記念事業及び  
 虹の出会い月間」の成功  
 に向けて経験交流と協議  
 をおこないました。また、  
 十月はこの成功に向けて  
 全力を挙げることを確認  
 しました。





▲記念講演に800名、記念式典に700名の延べ1,500名が参加

# 50年の思いが会場いっぱい広がる 1,500人が来場

十月二十八日(日)、富山医療生協五〇周年記念行事が富山国際会議場で行われ、午前中は柳田邦男氏の講演とシンポジウム、午後からは五〇周年記念式典と梅原司平コンサートが開催されました。



▲大野理事長

「富山医療生協のあゆみとこれから」六十二年前、富山市通町に私たちの前身となる小さな診療所が開設されました。医療もまたに受けられない戦後の混乱期に、「無差別、平等の医療」を掲げ、診療往診に日夜を問わずに奔走しました。そして五十年前、その伝統と精神を受け継ぎ、地域の人々の健康とくらしを守ろうと、生協法に基づき住民の自主的な組織、富山医療生協が設立されました。多くの組合員、地域の人びとの地まぬ温かいご尽力により、一病院、二診療所、四在宅福祉センターを有する医療生協へと成長し、二万五千名余

## 感動のハーモニー



▲ドリームコーラス隊



▲梅原司平さん

梅原司平さんのコンサートは平和へ寄せる思いと温かな心が伝わるコンサートとなりました。最後にアンコールで梅原さんとドリームコーラス

組合員と職員で編成された「ドリームコーラス」はこの日のために八月から毎週、森川紀博さんの指導を受けて練習を重ねてきました。「あすという日」で記念式典のオープニングを飾り、「切手のないおくりもの」「ピリッ」を合唱しました。

梅原司平さんのコンサートは平和へ寄せる思いと温かな心が伝わるコンサートとなりました。最後にアンコールで梅原さんとドリームコーラス

の組合員とともに活動の輪を広げています。長きにわたるご協力を頂いたすべての皆様に、あらためて心から感謝を申しあげます。

「無差別・平等」「いつでも、誰でも、どこでも」言うのは簡単ですが、やり通すのは容易なことではありません。政治情勢、社会保障制度の変化が経営的な面においても重要な影響を与えてきました。一九八三年の老人保健法の施行以来の三〇年近くは、社会保障の改善との戦いの連続だったと思います。しかし、私たちは先人から受け継いできた精神を守り、皆さんとともに数多くあった困難を乗り越えてきました。

一九五六年経済白書は「もはや戦後ではない」といっていました。しかし、「子どもの貧困率は世界四位」「生活保護受給者は二〇〇万人を超え、実態はその二倍超」など「もはや戦後ではない」と言えるのでしょうか。

私たちは、今、健康で長生き、誰もが安心して暮らし続けられるまちづくりをめざして、保健・医療・福祉のネットワークづくりをすすめています。

五〇年の歴史に確信をもち、あらゆる連帯と協同の可能性を求めて、一緒に歩み続けましょう。

## 「生き抜く力・支える力」 「終末期医療を考える」

### 記念講演

柳田邦男氏(作家)



### 命の人称性

人間の命や死は人称性によって意味が違ってくる。一人称の死は、自分の死であり、死が避けられなくなったら最期どう過ごすのか。二人称の死は家族の死であり、ケアする立場になる。今まで一緒にいた人がいなくなる、これからどうすればいいかという空白感を埋めながらどう生きるかが最も重要となる。三人称の死は、知り合いなど割と冷静でいられる。しかし、三人称の死は幅が広く、特に医療者にとつての患者の場合は単なる三人称では冷たく機械的になってしまふ。法律的に正しい、医療水準に適合しているなど冷静で客観的な三人称の立場を守りながら、一人称や二人称の人に寄り添う立場、二人称の立場が必要ではないか。

### その人らしく生きる

人間は心で生きる部分があり、管理されているとストレスがたまる。震災時も避難所生活などのストレスで一六〇〇人くらい亡くなった。ほとんどが高齢者であり、ストレスは人間の寿命を縮める。在宅でその人がその人らしく生きる、人生が切断されていないことに大きな意味がある。医学が発達すると、ケアの存在が軽く見られるようになり、治すことに集中し、治らない患者への興味を失う。その反省として六〇年代から七〇年代にかけて死の臨床が生まれてきた。

これからの高齢社会では、在宅で最期まで過ごせるような社会環境、医療体系、人々の考え方が形成されなければならぬ。最近の新聞や医学専門誌には生き方や看取りなどの用語が登場するようになった。これは単に医学的な対応だけでなく、人間の生き方など極めて人生的、哲学的、宗教的な問題が絡まざる

## 50周年記念応募作品「コンクール」

- 【川柳】
  - ◎優秀賞 奥田北支部 大井和子さん
  - 重なる手痛む傷口やわらげる 奥田北支部 大井和子さん
  - 笑いヨガ腹が痛いよ疲れない 高岡支部 木谷隆子さん
  - 腹の虫鳴らせて急ぐ胃の検診 和合八重津支部 塩谷良子さん
  - 寄り添って風雪に耐え。わ。に至る 奥田北支部 木澤 隆さん
- 【俳句】
  - ◎天高く生協肥ゆる秋で賞 秋風に祝五十年のレインボー旗 和合八重津支部 塩谷良子さん
  - ◎短歌 温かな笑顔に包まれたで賞 車椅子のままに手のひらで舞うおわら 胡弓おたるゆたけき笑顔 南部支部 丸山都子さん
  - ◎健康と平和を願いま賞 特養に入所せし温(おうな)の半生を 聞けば出だしは全て戦争 桜谷支部 山崎圭子さん
- 【写真】
  - ◎みんなの「輪」が輝いているで賞 南部支部 中川恭助さん
  - ◎未来をみつめることもの「輪・わーつ」賞 針原支部 下田律子さん

あつても本人にとっては大きな意味を持つ。一般にライフサイクルは身体的、社会的な成長をのぼり、熟年期を過ぎると下っていくと言われているが、心は病氣や死に直面したり、仕事をしなくなったときに精神を成熟させるものである。死では終わらず、その人の生き方や残した言葉は残された人の心で生き続け、人生を膨らませさせる。

このようなライフサイクルを考えた時に終末期医療における支える力がいかに重要か、単に肉体的に治療法がないと見捨てられる存在でないことが分かる。医療が中心にあり、足りないところをケアや介護が補うのではなく、全人的ケアの中に医療やケアや介護がある。特にこういう姿が終末期医療においては重要ではないだろうか。

### シンポジウム

古野利夫氏(医師)



「どのような最期を迎えたか」を事前に書面で用意している人は少ないのではないかと。最期のあり方について本人が意思表示できないという状況の中で家族と医療者側が決断する。「もつと良い方法があったのではないか」という不安や後悔の念がおこることもある。これらの問題の解決にはリビングウィル(ライフデザインノート)など事前自分の思いを意思表示しておく事が大変重要である。

診療所に赴任して在宅での看取りを体験。本人の「在宅で最期を迎えたい」という要望を診療所も支えながら叶え、家族も満足しておられた。理想の死に方はこのようにあるべきだと感じさせられた。

この機会に皆さんには「一人称の死」について考えていただければと思う。また、私達医療者側も「三人称の死」に対して「心あるケア」で支えていけたらと思う。

人が最期を迎える時、家族、医療・介護者、地域の支援など様々な関わりがある。「生と死を考える会」で遺族支援を行い、その中でこれまで出会った「死」から、最期の関わり方・死別のあり方によって遺された者の悲しみや穏やかさが変わってくるのを見てきた。

「その人らしい最期」を迎えるには、死に向かう本人も、家族も、医療者も、周りで関わる人が十分なコミュニケーションをとることが必要である。

子浦 章氏(司法書士)



成年後見人はヨーロッパに比べると不足しており、富山市でも毎年市民後見人養成の研修会が開催されている。被後見人の選挙権の剥奪や後見人の過大な権限に制度の不備を感じながらも成年後見人をしていて思うのは、終末期を在宅で迎えるために重要なことは、地域とのつながりをもつこと。特に、認知症の一人暮らしの方が「住み慣れた家」と望み、行政や医療・介護、成年後見など支障があつても、地域から孤立している状態では難しい。家族力、地域力が弱まっている中で「地域で支援する」というと負担感がある。しかし、大切なのは地域の中で、手と手をつなぎ、小さなお節介が温かく流れ伝わる、支援という積極的なものではない、何気ない日常のネットワークだ。それがあれば「安心して住めるまちづくり」が実現できるのではないかと。医療生協の活動にその可能性を感じている。

(編集委員会までとめました)



# シルバーリハビリ体操教室

富山協立病院 理学療法士 染谷 明子

NO.4

## 「転倒予防」に効果的な体操

転倒されたことのある方、骨折をされたことのある方はその後外へ出かける頻度があつと少なくなるといふ調査結果があります。「転ぶことが怖い」という気持ちですが、外へ出かけて色々な人と交流し、元気に生活することへの大きな障害になつていくのです。ご紹介する体操はどれも、いつでも、どこでも、一人でも簡単に行なえる体操です。

### ♪肘・膝タッチ

腸腰筋の強化、バランスの強化

- ①椅子に深く座り、両脚を肩幅に開きます
- ②次に両腕を胸の高さまで上げて、肘を90度に曲げます
- ③身体をひねり、ひねった側の膝を真上に上げて、その膝を反対の肘に近づけます
- ④反対の脚でも同様に行い、数回繰り返します

\*ゆっくりと自分のペースで行ないましょう。腰の痛い方は無理をしないでください。



いつまでも元気でいるために、転びにくい体づくりを今からしていきませんか。また、転倒予防に大変重要な「腸腰筋」(腰から骨盤についていて、足を持ち上げる筋肉)の筋力強化をすることで、お腹がひっこみ、ヒップアップし、姿勢が良くなります。女性の方、美しいアクティブエイジングのために、是非知っていただきたい体操ですね！

- 転倒予防のためには
- ・腸腰筋を強化し、足を上がりやすくする
  - ・バランスを強化する
  - ・柔軟性を向上する

### ♪膝抱え

バランスを強化、柔軟性を向上

- ①片側の脚をイスの座面に上げて立て膝になり、両手でしっかり膝を抱え込みます
- ②体重を反対側に移し、立て膝にした側の骨盤を持ち上げる感じでお尻を上げます
- ③このとき姿勢がくずれないように両手でしっかり膝を抱え、自然な呼吸で15秒間維持します
- ④お尻を下ろしてもとの姿勢に戻します
- ⑤反対も同様に行ないます



### ♪膝押さえ足アップ

腸腰筋強化

- ①椅子の前のほうに座わり背筋を伸ばします
- ②右足を足底が床と平行になるよう上げます



## さば缶詰のトマト煮

富山協立病院 管理栄養士 金崎美穂子

**材料** / 2人分 1人分 285kcal、塩分 1.7g  
 さば缶詰…………… 1缶 180g オリーブ油……………大さじ1  
 トマト缶 つぶす…………… 1/2缶 トマトケチャップ……………大さじ2  
 たまねぎ 薄切り…………… 1/4こ 50g 塩・コショウ …… 各 少量  
 しめじ類 石づきを除いてほぐす…………… 1パック 80g  
 にんにく みじん切…………… 1カケ

### 作り方

- ①フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて 弱火で熱し、にんにくが色づいてきたら、たまねぎ・しめじを加えてしんなりとなるまでいためる。
- ②トマト缶、ケチャップを加え混ぜ、全体がなじんできたら、さば缶を缶汁ごと加え、弱火で5分ほど煮、塩・こしょうで味を整える。
- ③器に盛り、パセリをふる。

☆買い物に行けない日も缶詰を上手に使って☆

栄養バランスを崩さず、安心！大助かり!!



### 豆知識

#### 『シニア世代の栄養は？』

低栄養、認知症、筋力低下予防にたんぱく質を摂取することが必須です。そこで、お助けマンが、買い置きできる魚の缶詰。魚+野菜で、体内の酸化防止。身体を温める効果のある、しょうが・にんにく・ねぎ・根菜類をくみあわせれば寒い冬も身体の中からぽかぽかです。

## 文書料金のご案内

種	類	組合員価格	未組合員価格
一般証明書		600円	1000円
一般診断書		500円	1500円
入院・通院証明書		3000円	4000円
入院・通院証明書 (但し障害の状況を記入する場合)		6000円	7000円
死亡診断書		4000円	5000円
死亡診断書再発行		2000円	3000円
死体検案書		3000円	5000円
死体検案書 (死後処置含む)		10000円	12000円
生命保険死亡診断書		3000円	5000円
身体障害者資格決定診断書		2000円	3000円
年金等の障害認定診断書		3000円	5000円
特定疾患治療研究事業の公費負担申請臨床調査個人票、意見書、診断書 (新規)		3000円	4000円
特定疾患治療研究事業の公費負担申請臨床調査個人票、意見書、診断書 (更新)		2000円	3000円

# 11月外来診療体制表

富山市の特定健診・がん検診は12月28日までとなっております。  
まだ受けておられない方は早めに受診しましょう。

## 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	古野利夫	古野利夫 田中 裕 (輪番)
特別外来 9:00~12:00		古野利夫 (内視鏡)		石井佐宏 (整形外科)	田中 裕 (内視鏡)	

### 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	古野利夫	

## 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・小児科 9:00~12:00	金崎照雄	寺西高子	金崎照雄	寺西高子	金崎照雄	金崎照雄 松井法生 (隔週)
整形外科 9:00~12:00					石井佐宏	

### 午後

	月	火	水	木	金	土
内科・小児科 4:00~6:00	金崎照雄	百谷 泉	金崎照雄	寺西高子	金崎照雄	
乳児予防注射 乳児健診 2:00~3:30				寺西高子 予約制		休診
糖尿病専門 2:00~4:00				松井法生 (第2・4週) 予約制		

## 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。

## 介護事業所

在宅福祉総合センター ひまわり 富山市栗島町2-2-1	デイサービス	☎076-433-7873
	訪問看護ステーション	☎076-432-1570
	ヘルパーステーション	☎076-433-2592
	居宅介護支援	☎076-433-7881
在宅福祉総合センター きずな 富山市柳町1丁目2-18	デイサービス	☎076-439-3650
	訪問看護ステーション	☎076-439-3651
	居宅介護支援	☎076-439-3653
	デイサービス	☎076-407-0161
在宅福祉総合センター えがお 富山市山室82-1	訪問看護ステーション	☎076-407-0162
	居宅介護支援	☎076-407-0164
	デイサービス	☎076-466-5228
	訪問看護ステーション	☎076-466-5028
在宅福祉総合センター ぼぶら 富山市婦中町速星398-1	居宅介護支援	☎076-466-5227
	富山協立病院併設 通所リハビリ	とよたシャキシャキ ☎076-444-5626
	水橋診療所併設 通所リハビリ	のびのび ☎076-479-1505
	豊田地域包括支援センター	☎076-433-7870

## 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1	百谷 泉	山本美和	山本美和	百谷 泉	百谷 泉	内科一般
内科2	岩城光造 10:30~	岩城光造 9:00~	能登貴久 (循環器) 9:00~	鈴木義章		
内科3	鈴木義章 ~10:00		鈴木義章	松井法生 ~10:00		田村有希 (糖尿病)
内科4		浜崎 景	川端康一 9:30~11:00	寺島嘉宏 9:00~	柴原直利 9:00~	
内科5	与島明美	与島明美	与島明美	与島明美 (老年内科)	与島明美	与島明美
内科7 (糖尿病専門)	松井法生	田村有希	松井法生	田村有希	松井法生	
整形外科	石井佐宏	石井佐宏	石井佐宏	市村和徳 9:00~ (第2,4)		石井佐宏 (月2回)
消化器・ 肛門・乳腺		火爪健一		火爪健一	火爪健一	火爪健一 (月2回)
小児科	飯村雄次	飯村雄次	飯村雄次	飯村雄次	飯村雄次	飯村/寺西 (輪番)
泌尿器科 9:00~	小宮 頤		藤内靖喜			大学医師
皮膚科 9:00~	清水教子		清水教子			
耳鼻咽喉科 9:00~		浅井正嗣 ~11:30				

### 午後

	月	火	水	木	金	土
内科 2:00~4:30	川端康一 2:30~		百谷 泉	岩城光造	山本美和	
内科 2:00~4:00	鈴木義章		与島明美 3:00~		鈴木義章 ~3:30	
禁煙外来 2:00~3:00				百谷 泉		
漢方外来 3:00~4:00					柴原直利	
整形外科 3:00~4:30	石井佐宏	休診		石井佐宏	石井佐宏 2:30~	休診
小児科 健診・予防接種 2:00~4:00				飯村雄次 (予約制)		
泌尿器科 2:00~4:00	小宮 頤		藤内靖喜			
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		田中 裕	与島明美 ~6:00		与島明美 (高血圧)	
		松井法生 (糖尿病)	山本美和 4:30~		松井法生 (糖尿病)	
			田村有希 (糖尿病) 4:30~		金山ひとみ (糖尿病) 5:00~	
漢方外来 4:00~7:00					柴原直利	休診
整形外科 4:00~6:00		石井佐宏				
小児科 4:00~7:00	寺西高子	飯村雄次 (第1は寺西高子)	寺西高子 (第4は飯村雄次)	飯村雄次 (第1・第3)	飯村雄次	
皮膚科 5:00~7:00		大学医師	塩岡 誠 (第2・第4・第5)			

### ■内視鏡検査体制

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

☆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。

☆当院では24時間急病の方の対応をしています。あらかじめ電話にてご相談ください。



### 組合員作品コーナー



水彩画

「雄山」 松村清志さん

(富山市松若町)



▲富山県から15名が参加

富山県からは、初参加と久しぶり参加の方が八名、連続参加の方が七名、健康を気にしながらの八十歳を過ぎた方も含め、十五名全員、元気に楽しく行ってきました。全国から延べ五千

「二人ぼつちの高齢者をなくそう」は、第一回大会からのテーマですが、先頃の滑川市のニュースも話題になり、全国のさまざまな運動から学びながら、改めて「助け合いのまちづくり」を進めなければと思います。ま

名を超える参加者があり、来賓には、香川県連合会、県老人クラブ連合、高松市老人クラブ連合会代表など顔ぶれが在り、香川の皆さんの頑張り熱意を感じました。

た、各地で高齢者運動の継続問題、担い手不足が言われる中で、昨年の富山県高齢者運動連絡会結成が紹介され、それが全国の運動にいくらかの元気を与えている事をうれしく感じました。来年の大会は、九月に三重県の津市で開かれます

が、近いうちの富山県開催が期待されており、その実現に向けて運動を進展させようと思います。中央東支部 武田正一

## 行ってきました!

### 日本高齢者大会

第二十六回日本高齢者大会は十月十一日に香川県・高松市で「考えよういのちとくらし、憲法を守る国づくり、まちからむらからの連帯で一人ぼつちの高齢者をなくそう!」のスローガンのもと、「社会保障、税一体改革とは」などの学習講座、分科会、交流会が開かれました。

### インフルエンザ予防接種 特別体制のご案内

日時: 11月24日(土)  
12月15日(土)  
午前9時~12時  
\*予約制となります



場所: 富山協立病院

価格: 大人1回法 2,000円 (未組合員3,600円)  
小児2回法 3,600円 (未組合員6,150円)

\*富山市からの接種券を利用される方は券に記載の価格となりますので、必ずお持ち下さい。

お問い合わせ: 076-433-1077

### 新年号

### 組合員作品大募集!!

「虹のまち」新年号の『組合員作品展』に掲載する手作り作品を募集しています。絵画・絵手紙・写真・短歌や俳句、年賀版画、パッチワーク等の手芸作品など、お気軽に応募して下さい。医療生協組織部まで。締め切り: 12月10日(月) ☎076-441-8351 FAX076-432-8031

毎月一回少数の班会、遠慮もなく忙しい職員さんと呼んで色々指導してもらい学習させていたいただき感謝しています。ありがとうございます。治療体制表を利用 富山市水橋 霜野 鈴子さん 「虹のまち」はいつも楽しく読んでいます。中でも外来診療体制表は大変良く思います。料理も大好きで参考になります。内視鏡も好きです。これからもまっています。



### 組合員のひろば

クロスワードパズル 九月号の解答ハガキより 楽しい班会

高岡市中曾根 木谷 隆子さん 三人集まれば健康づくり

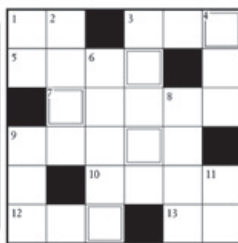
夏休み親子の探検隊に横浜から帰省していた孫と夫(おじいちゃん)が参加しました。心臓の音を聞いたこと、CTで魚の骨を見せてもらい「魚の名前を当てられた!」ととても楽しかったと家で報告してくれました。

参考になるミニ情報 富山市大町 刀野ななこさん 一歳と三歳のママをしているので、子育てミニ情報は、とても参考になります。子供は突然!病状が悪化するるので、あわてず、対応するのが必要なのです。そのためにも、知っておくべきことがたくさんあり、とても助かっています。 魚津市新金谷 浅野 代美さん 時々膝が痛くなります。椅子に座っての体操、食事の後などに出来るような体操なので頑張ってみようと思いました。

### 無料法律相談のご案内

坂本義夫弁護士(富山中央法律事務所) 時間は午後2時~4時  
・12月13日(木)  
・1月17日(木)  
・2月14日(木) 予約してください  
場所 富山協立病院地域連携室 ☎076-444-5708

### クロスワードパズル



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、生協まで連絡下さい。

- ① 実りの○○、読書の○○
- ② 句会の――に講評していただきます
- ③ 酔って――をさらす
- ④ 一番逆勝勝ち
- ⑤ にご馳走がずらり
- ⑥ 開会の対
- ⑦ 配偶者の弟
- ⑧ 桃○○三年柿八年
- ★よこのカギ★
- ⑨ 額に○○して働く
- ⑩ 首都と同義
- ⑪ 一滴も飲まない――を
- ⑫ 城の周囲の堀
- ⑬ 児童――は法により罰せられます
- ⑭ 堂々たる――の持ち主
- ⑮ ジェットプリンター
- ⑯ 初日の公演は大○○満員

おめでとーございます

【九月号の当選者5名】(敬称略) 藍田 和代(射水市三ヶ) 勝原 琴枝(富山市上飯野新町) 黒川有貴子(富山市水橋辻方堂) 伊藤ミチ子(富山市高屋敷) 北島 正雄(富山市粟島町)

【賞品】正解者の中から五名の方に千円分の図書カードを贈呈

【しめきり】十一月末日の消印有効

【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(二面右上に記載)の「お問合せ」メールにてご応募下さい。 尚 虹のまちに掲載させていただきます。了 承下さい。 【あて先】〒931-1850 富山市豊田町1-1-18 富山医療生協

