

**組織現況** 2013年9月30日現在

組合員数 **25,967** 人

出資金総額 **91,286** 万円

一人当たりの出資額 **35,155** 円

# とやま医療生協 虹のまち

2013年11月号 No.367

〒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

## 医療・介護・年金・保育を全面改悪 社会保障パッサリ プログラム法案閣議決定!

もっと知ろう!

声をあげよう!

法案の骨子	
医療	<ul style="list-style-type: none"> <li>○70～74歳の患者負担を現在の1割から2割へ引き上げる(2014年度)。</li> <li>○「病床の機能分化」などの名目で病床数を抑えるシステムをつくり上げる(14年法案提出、17年までに実施)。</li> <li>○国民健康保険(国保)の運営主体を市町村から都道府県に移す(15年法案提出、17年実施)。</li> <li>○紹介状なしで大病院を外来受診すると定額負担(15年法案提出、17年実施)。</li> </ul>
介護	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「要支援1～2」は保険給付から除外する(14年法案提出、15年実施)。</li> <li>○一定以上の所得者の利用料の引き上げ(同)。</li> <li>○「要介護者1～2」の施設からの締め出し(同)。</li> </ul>
年金	<ul style="list-style-type: none"> <li>○年金支給額を毎年減らすマクロ経済スライドの確実な実施(検討し必要な措置を講ずる)。</li> <li>○高額所得者の給付減額と課税強化(同)。</li> <li>○受給開始年齢の引き上げ(同)。</li> </ul>
保育	<ul style="list-style-type: none"> <li>○公的責任を投げ捨てる「新システム」の実施(15年度)。</li> <li>○株式会社への参入を促進する「待機児童解消加速化プラン」の着実な実施。</li> </ul>

安倍晋三内閣は、医療・介護・年金・保育の諸制度を大改悪していく「プログラム法案」の骨子を閣議決定(八月二十一日)しました。

社会保障制度改革国民会議の最終報告書を受けて、医療については二〇一四年と一五年、介護については一四年に改悪法案を提出する日程を盛り込み、今度の臨時国会で成立を図ろうとしています。

**患者負担増やし、受診抑える**

財政負担が重い医療・介護分野では、「世代間の不公平性を解消する」として、高齢者にも応分の負担を求める方針としています。七十歳～七十四歳の窓口負担が現状一割から二割へ。軽い病気で大病院などを頼る患者が多いとして、紹介状がない場合の外來受診に定額負担を求めます。

**介護も軽度者は切り捨て**

また、介護分野でも介護の必要度が低い「要支援」向けサービスは、保険適用から外して市町村事業に移すべきとされています。しかし、それは介護保険サービスによる生活援助、機能訓練を通して、重度化を免れている要支援者を不安に陥れるものです。さらに「中重度者への重点化」として特養ホームからも軽度者が締め出されようとしています。



### インフルエンザ予防接種 特別体制のご案内

日時: 11月30日(土) 12月14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 1,800×2円 (未組合員3,075×2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。  
※通常診療時間内は予約は必要ありません。  
お問い合わせ: 076-433-1077

来年4月からの「消費税増税中止」を求める署名にご協力をお願いします。

最寄りの事業所、または医療生協本部にお届けください。

負担増を強いられました。

障て四兆円、合計九兆円の負担増を強いられました。

「社会保障を充実させる」ことを目的に導入された消費税ですが、一九九七年三%から五%に引き上げられた際、同時に医療費窓口負担を一部から二割に上げるなどの改定が行われ、国民は消費税で五兆円、社会保障で四兆円、合計九兆円の負担増を強いられました。

税金の使い方を改めれば社会保障を充実させることができるはずですが、消費増税に頼らなくても、

**社会保障のための消費税増税というけれど...**

「社会保障を充実させる」ことを目的に導入された消費税ですが、一九九七年三%から五%に引き上げられた際、同時に医療費窓口負担を一部から二割に上げるなどの改定が行われ、国民は消費税で五兆円、社会保障で四兆円、合計九兆円の負担増を強いられました。

また、二〇〇〇年から二〇一〇年の間に国民の所得は一世帯あたり年間一〇〇万円も下がるなど、暮らしはますます苦しくなっています。このような状況で消費税を増税すれば、国民生活も日本経済も壊されてしまいます。

消費増税に頼らなくても、税金の使い方を改めれば社会保障を充実させることができるはずですが、消費増税に頼らなくても、

### 介護 際限のない負担増

一定所得以上の利用者負担の引き上げ

世帯年収320万円以上、もしくは383万円以上の人の利用料(現在1割)を2割にする案を示しています。利用料を増増すれば、必要な介護を受けられない「介護難民」がさらに生まれることになります。

「消費増税」と「法人税の減収分」の推移

法人税減税に消えた消費税

消費税が導入されて20年余り、法人税率が引き下げられつづけています。「社会保障のため」と消費税増税が狙われていますが、消費税は法人税の減収の穴埋めに使われてきました。

つてほしい。(M)

庭の柿の木が今年にはたわわに実をつけている▼これは孫が小学校に入学した記念に水島柿として購入したのだが、良く見ると渋方キであった▼柿の渋抜き方法をインターネットで調べるとダンボールに新聞紙を敷き詰め、どんぶりに焼酎をいれ、その中に柿を浸してからヘタを上にしてダンボールに詰め、テープで目張りして七日間ほどして柔らかい柿は除いて再び焼酎に付け直して五日位でおいしくなることあった▼いまそれを実行し出来るのを楽しみにしている▼テレビでサトイモの皮をきれいに剥く方法として、ゆでる前に細く縦横と切り目を入れる。卵は尻に小さな穴をあけゆでるときれいにカラを剥くことが出来る▼これらはみんな科学の力を借りたものと説明されていた▼私たちが日常になげなく行っている事が科学の力を借りていると思うとほほえましい▼しかしこの科学の力が一歩間違えたらアメリカがバキスタンをやっている無人機攻撃が多くなる▼科学は正義になつていくように▼科学はその使いようによって、私たちが苦しめたり一方で生活を楽しくしたりする。科学は正しい方向で使

### 内視鏡

庭の柿の木が今年にはたわわに実をつけている▼これは孫が小学校に入学した記念に水島柿として購入したのだが、良く見ると渋方キであった▼柿の渋抜き方法をインターネットで調べるとダンボールに新聞紙を敷き詰め、どんぶりに焼酎をいれ、その中に柿を浸してからヘタを上にしてダンボールに詰め、テープで目張りして七日間ほどして柔らかい柿は除いて再び焼酎に付け直して五日位でおいしくなることあった▼いまそれを実行し出来るのを楽しみにしている▼テレビでサトイモの皮をきれいに剥く方法として、ゆでる前に細く縦横と切り目を入れる。卵は尻に小さな穴をあけゆでるときれいにカラを剥くことが出来る▼これらはみんな科学の力を借りたものと説明されていた▼私たちが日常になげなく行っている事が科学の力を借りていると思うとほほえましい▼しかしこの科学の力が一歩間違えたらアメリカがバキスタンをやっている無人機攻撃が多くなる▼科学は正義になつていくように▼科学はその使いようによって、私たちが苦しめたり一方で生活を楽しくしたりする。科学は正しい方向で使

# せき 徒然なるままに健康奉仕



水橋診療所 所長 金崎 照雄

風邪の季節にはちよいと早いですが、ぼちぼち患者さんが増えます。診療所は急性の疾患はやはり風邪が多い。前にも書きました。風邪はほとんどがウイルスで、抗生剤は効かない。インフルエンザもウイルスだけこれだけは増殖を抑えるという薬はいちおうある。



だから風邪の咳は根治で

はなくて、症状を和らげるだけの「対症」療法あるのみ。風邪症状の中で、一番しつこいのは、咳ではあるまいか。ほかの症状もそうだが咳だつて出るべくして出る。のどや気管支や肺にとりついて炎症をおこしているウイルスや痰を、カラダの外にだそうとする当然のしわざだ。それをセキ止めるのは本当は正義ではない。バイキンマンにかぎらず異物が気管に入れば咳で出そうとする。それでもセキドメがほしいのは、肋間筋が痛くなったり夜寝れないか

ら。咳でウイルスどもを出してほかの人に移したくないというのもある。「しつこく続く」というのは、ほかの症状がおさまっても、ウイルスがいなくなっても、傷んだ気管や気管支などの粘膜はそう早くは元に戻らないからだ。タバコで荒れた人など、気管の再生力には個人差もある。それを修復している間にまた別のやつがおじゃましてくることもある。咳だけが長く、というのはいささか長くない。もちろん、長く続く咳には百日咳や間質性肺炎やアレルギー、逆流性食道

炎、喘息などもあるので、風邪とは違う発症経過や、それを疑って検査で診断されてのことですが。セキ止めなきゃならん風邪のセキや鼻たれは自分のすばらしい免疫力でやがては治る。だからむりやりにセキとめなくてもいい。しかし何としてもセキ止めの暴走と汚染水だ。毎日八〇〇トンの地下水が冷却汚染水となって三〇〇トンも海にたれ流れているのに、「今も未来も東京には全く危険がない！」福島の原発

## 子育てミニ情報

病氣シリーズ⑩

富山協立病院小児科 医師 飯村 雄次 クループ

〈どんな病氣？〉

- ・かぜをひいた時にのどの奥（声を出すところ）あたりが腫れて、オットセイの声のような咳（犬がほえるような咳）が出ます。
- ・声がかすれたり、出しづらくなったりします。
- ・のどの腫れがもっと強くなると、息を吸うときにも苦しみます。



〈治療は？〉

- ・口からお薬（吸入薬）を吸ってのどの腫れをひかせます。
- ・飲み薬も処方します。
- ・息苦しいときには入院する必要があります。

〈家庭で気をつけることは？〉

- ・室内の加湿  
加湿器を使う、洗濯物を干すなど、いろんな工夫をして空気を湿らせておくことが大切。
- ・水分の補給  
咳き込むときは、温かい飲み物を少しずつ何度も飲ませましょう。



インフルエンザの予防接種は早めに受けよう!!

夜間にひどくなることがあるので、強い咳で眠れずに息苦しい時には、がまんせずに急患センターなどを受診してください。

### 「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27日(水)  
14時～16時

### 「子育てCafe」

12月3日(火) 14時～16時  
ベビーオイルマッサージ  
12月10日(火) 14時～16時  
お母さんの健康チェック  
(骨密度測定・乳がんのはなし)  
12月17日(火) 14時～16時  
医師のおはなしと子育て相談  
(アレルギーや病氣のはなし)

\*どちらも小児科プレイルームにて、参加費無料(材料費は実費)  
お申し込み・お問い合わせ 富山協立病院小児科(076-433-1077)

## おまつりフラッシュ



九月二十九日(日) 水橋健康まつり 二五〇名参加



十月二十日(日) 富山診療所健康まつり 一五〇名参加



十月二十七日(日) 協立病院フェスタ 二二〇名参加



の電気を東京でさんざん使っておいて、今度は五輪でまた怒涛の公共事業。汚染のセキ责任感がまるで希薄な人たちがまた潤う。「五輪より福島でしょう」は非国民、みたいな空気は、ベルリン五輪を利用して国威発揚から戦争に誘った「ナチの山口」に重なる。秘密保護法で「聞かざる、言わざる」の国民にしてしまうのも同じ「山口」でしょう。自民憲法の真髄の一つは物言わぬ国民にすること。「山口」を許せば民主主義と平和の「こりんじゅう」となる。無知はナチに通じることとを肝に銘じよう。

## H(ヘルパー)・ユングランプリ開催

十月十三日(日) 富山県民会館で、富山県生協連合会主催の「介護職員による調理コンテスト」が開催されました。県生協連に所属するヘルパーの方々十九人が、四十分の持ち時間内で与えられた食材を使って主菜を一品調理するコンテストです。介護を受けている利用者様にとって、柔らかさや味付けなどが、適切かどうか審査の対象です。参加者は「誰に作ってあげたいか」を想像しながら、食材に一工夫してました。この日の優秀賞は在宅福祉総合センターひまわりヘルパーの菅菜子さん。菅さんが



優秀賞 「トリひき肉のあったか野菜煮」

作った「トリひき肉のあったか野菜煮」は高齢者の方が食べやすいよう、食材が柔らかくなるよう工夫され、見た目はシンプルですが菅さんが作る気持ちが伝わってきた料理でした。この調理コンテストは読売新聞の全国版にも載りました。

虹の出会い  
月 間

# 組合員の期待に

## 応える活動を展開

### 射水支部 健康づくり・支え合いのまちづくりの拠点に 「たまり場」はなみずき「開設

十月六日、三十三名が参加し、たまり場「はなみずき」の開所式が行われました。支部設立から二年も経たない内にたまり場が出来ることは、私も含め運営委員一同誰も思わないうちに夢の様です。

「お茶でも飲まんまいけ」と言う感じで行き来しているのですが、最近はその流れでそんな付き合いも無くなり集える場所が欲しかったからです。

今後は、スポーツ吹き矢やチューブ体操・笑ヨガ・脳いきいき班会等楽しくておもしろい事を、どんどん取り入れ健康づくりをしていきたいと思えます。

十月六日、三十三名が参加し、たまり場「はなみずき」の開所式が行われました。支部設立から二年も経たない内にたまり場が出来ることは、私も含め運営委員一同誰も思わないうちに夢の様です。



▲開所を喜び合う参加者一同

また「はなみずき」の花言葉は「たすけあい」です。この花言葉のように医療生活協のまちづくりの拠点として地域の支え合いの場となつて、組合員の「わ」を大きくしていきたいと思えます。

支部長 清水千恵子

## “わ”が大きく 各支部で班会開催

班会を開きたいという願いを実現

萩浦支部



▲新班誕生「もりもり」班

森町内で班会を開きたいという願いがやっと実現しました。

班会を開くにあたり職員の手を借り、地図に組合員さん宅に印を付けることから始めました。この中で組合員の数の多いこと、その中に知り合いもかなりおられることが分かった事と、新しく二人を運営委員に迎えた事で行動への弾みが付

きました。班会の内容は第一回目なので楽しくやろうと「笑いヨガ」と骨密度・血圧・測定「健康チェック」を計画しました。そして早々にチラシを持ってお誘いに行きました。当日は何人参加してもらえたかと不安もありましたが二十一名の参加が有りほっとしました。「笑いヨガ」が好評で、次回も是非やってほしいとの声に元気とやる気もらい、これからは二月月に一回のペースで計画をしていきたいと思っています。

理事 田中桂子

誘い合って

健康受けたいね

和合コース支部八町班

しばらく班会が開けてい

なかつた八町地域で虹のま

ます。支部長 酒井里美



▲血管年齢測定の様子

ち配付協力者、そのお知らせの方に集まってもらい、血管年齢測定、足指力測定を体験しました。今回は班会を計画するための懇談会として行いましたが参加者の中にまだ健康を受けたいという方が何人かおられ、さっそく健康班会を計画しようと話が盛り上がりました。今後は町内のほかの人も誘って、健康チェック班会を計画していきます。

【主な内容】

①八月の事業概況と経営収支について確認しました。

②「協立病院の夜間救急患者受け入れ」について討議の経過報告を受け、

③ぼくらデイサービス拡張に伴う増築工事を承認しました。

④虹の出会い月間の成功にむけ、ブロックごとに到達確認し、方針の具体化について協議しました。

## 13年度 第五回理事会報告

九月二十八日(土)、協立病院三階会議室において、定数二十七名中二十四名の出席で第五回理事会を開催しました。

十一月より実施することを確認しました。実施後は、一ヶ月ごとに検証していきます。



▲男性の部入賞者の皆さん



▲女性の部入賞者の皆さん

## 第三回富山医療生活協同組合 パークゴルフ 決勝大会

10/28 下村パークゴルフ場 70名はつらつプレー

五月に行われた予選会上位入賞者七十名の参加で、決勝大会が開催されました。当日は秋晴の中、参加された皆さんは、プレーを楽しみました。

◇上位入賞者◇(敬称略)

男性の部

- 一位 新鞍 正孝(滑川)
- 二位 岡別府修一(とよ南)
- 三位 西野 保二(呉羽)
- 四位 林 信秋(富南)
- 五位 石崎 諭(射水)
- 六位 塩島 靖夫(奥田北)
- 七位 橋本 忠男(水橋西郷)

女性の部

- 一位 岡別府邦子(とよ南)
- 二位 中村 幸子(萩浦)
- 三位 清水よし子(呉羽)
- 四位 不破フミ子(富南)
- 五位 滝口 国子(和宮と)

# 病院フェスタ2013

220名参加

10月27日、協立病院を会場に開催された病院フェスタでは、健康講話、健康チェック、体力チェックコーナー、健康食体験コーナーなど楽しい企画がめじろおでした。



▲バザーの売り上げは震災支援に



▶健康食の試食、ヘルシー弁当の販売も大盛況

## 4つの健康講話

- ★シルバーリハビリ体操 染谷明子 理学療法士
- ★和食のすすめ 田村有希 医師
- ★在宅医療について 山本美和 医師
- ★口から食べる幸せ 亀谷浩史 言語聴覚士 関屋 香 言語聴覚士



▲健康チェック・体力チェックコーナーは人だかり

## 健診を受けましょう！(富山市は12/27まで)

がん検診と骨そしょう症検査	富山市がん検診受診券利用	組合員	未組合員
胃がん検診 (胃透視) 又は (胃カメラ・鼻からの胃カメラ)	一般 3,600円	4,200円	13,000円
	節目 2,400円		
	老人 1,200円		
肺がん検診 (X線)	一般 1,200円	1,200円	1,900円
	節目 1,000円		
	老人 400円		
大腸がん検診 (便潜血 ラテックス2回法)	一般 1,500円	1,500円	2,500円
	節目 1,100円		
	老人 500円		
乳がん検診 (マンモグラフィ1方向又は超音波+触診)	一般 2,200円	2,200円	6,000円
	節目 1,300円		
	老人 800円		
子宮がん検診 (頸部細胞診)	一般 2,200円	3,600円	4,500円
	節目 1,200円		
	老人 700円		
前立腺がん (血液検査 PSA)	節目 700円	1,000円	2,100円
骨そしょう症 (骨塩定量 DEXA法) *協立病院	節目 1,400円	2,000円	4,500円
骨そしょう症 (骨塩定量 手のX線撮影) *診療所	節目 1,400円	1,400円	3,150円

富山医療生協 オリジナル検診	組合員	未組合員
内臓肥満CT (CT)	3,000円	5,000円
ABC検診 (血液検査 ヘリコバクター・ピロリ抗体、ヘプシノゲン)	3,500円	4,000円
腹部エコー (超音波)	3,150円	5,700円
頸動脈エコー (超音波)	1,700円	3,700円
甲状腺検診 (超音波・血液検査1種)	2,000円	6,000円
ABI検査	500円	1,500円

### 検診の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  
TEL 076-444-5684  
富山診療所  
TEL 076-420-0367  
水橋診療所  
TEL 076-479-1414  
本部 組織部  
TEL 076-441-8351

# 協立病院のホームページが新しくなりました

## こんなことが書かれています

組織部編集委員会・編

### 富山協立病院の特徴

#### ①安心してかかる病院

一般外来 午前診療は、月～土の毎日お昼十二時まで受付となっております。午後診療は、月・水・木・金の二時～四時三十分まで行っています。夜間診療は、火・水・金の夜七時まで受け付けています。働きながらの通院も安心です。

予約制を導入し、専門外来、看護外来、栄養指導など行っています。専門外来や患者教育を強化し、慢性疾患医療の充実にも努めています。なお、診療科による違いがありますので「診療体制表」をご参照ください。

#### ②必要最小限の診療をめぐっています

内科 (消化器・循環器・呼吸器)、整形外科、皮膚科、耳鼻咽喉科、泌尿器科の一般診療科に加え、老年内科、糖尿病、高血圧、漢方、禁煙外来の専門外来があります。また、看護相談、栄養指導、運動指導、糖尿治療指導士による専門指導など療養相談・指導も充実しています。

透析センターは三十四床、快適な療養環境と安心・安全な治療を提供、患者様の精神的支援をめざしています。高齢者の方の透析や入院透析も行っています。

#### ③充実した検査機能 活気あふれるリハビリテーション

鼻からの胃カメラで楽に検査ができ大腸カメラ検査は豊富な経験で苦痛なく検査が受けられます。CTによる内臓肥満検査、マンモグラフィによる乳がん検診、DXA方式による精度の高い骨密度測定検査、MRIによる頭部検査、超音波 (エコー) による頸動脈検査・甲状腺検査など検査内容の充実をはかっています。睡眠時無呼吸症候群の検査も実施しています。理学療法士十名、作業療法士九名、言語聴覚士四名他、総勢二十五名のスタッフでリハビリテーション部門は若さと活気にあふれています。リハビリ技術の向上に努め、患者様一人ひとりにあった機能回復訓練をおこなっています。また併設の通所リハビリ「とよたシャキヤキ」には、毎日たくさんご利用者様が来られ、リハビリに励んでいます。

#### ④在宅での療養を支援しています

往診は開院当初からおこなっている富山協立病院の誇れる特徴の一つです。定期往診 (訪問診療) で在宅での療養を支えます。また、臨時の往診もおこなっており、いざというときに駆けつけています。訪問リハビリも実施しており、在宅での機能回復・維持に貢献しています。富山医療生協の医療と介護のネットワークで、訪問看護、ヘルパー派遣、デイサービス、そしてショートステイなどのサービスと連携しており安心して療養できます。

#### ⑤安心で安全な入院機能

急性期の病気の治療は一般病棟、安定期になると療養病棟で治療し、退院したあとも在宅で療養できるような継続的な治療を行っています。差額室料はいっさいありません。転倒防止や感染対策など、安心して安全な療養環境の実現のために日夜努力しています。

### 富山協立病院で摂食嚥下外来が始まりました

この外来は、食べ物を食べようとして、口に運び、嚥下し、飲み込み、そして胃に到達するまでの間にトラブルを抱える方たちの外来です。

対象の方	むせがある。食べ物・飲み物が飲み込みにくい。食事時間が長くなった。時々発熱がある。
当院で行える検査	スクリーニング検査 (質問紙法・反復唾液のみテスト・水飲みテスト)・嚥下内視鏡・嚥下造影。
治療・リハビリテーション・対処法	食事姿勢の調整・食形態の調整・嚥下リハビリテーション。
摂食嚥下外来の特徴	医師・言語聴覚士を中心に、理学療法士・作業療法士・看護師・栄養士の多職種連携による疾患の対応を目指しています。完全側臥位による食事摂取の指導も行っています。当院における評価にて、専門外来 (耳鼻咽喉科・脳神経外科・神経内科・歯科など) への受診が必要とされる場合には、ご紹介致します。

12月は12月6日(金)、20日(金)となります

### 往診のご案内

富山協立病院、富山診療所、水橋診療所では、病気で通院が困難な方のために、定期往診をしています。

常勤医師六名と専任看護師二名を配置し、現在一〇名の患者様を診させていただいております。月～金の午前九時～十二時・午後十三時～十六時の中で二週間に一回訪問し心臓・肺・腹部の音の聴取、血圧・脈拍・体温・酸素飽和度の測定・療養指導・採血や注射・床ずれの処置・ワキチンの接種などを行います。

病状によっては、在宅で点滴や中心静脈栄養を行うこともできます。そのような場合には、訪問看護師やヘルパーなど介護事業所や福祉施設との連携をとりながら在宅療養を支援します。

居室を訪問し、医学的観点から居宅介護サービス計画の作成に必要な情報提供及び介護方法についての指導や助言を行います。

#### 往診をお勧めする方

- 以下のような方に定期往診をお勧めしています。
- 足腰が不自由で、通院が困難という方
- 麻痺があったり、寝たきり状態のため通院できないという方
- 胃腸や膀胱、気管カニューレの交換、床ずれの処置など必要な方
- ケアハウスや生活支援ルームなどに入所中で通院できないという方
- 終末期を自宅で過ごしたい方



▲往診の様子

今後、「在宅プロジェクト」を中心に、富山医療生協の在宅診療をさらに質と量ともに発展させていきたいと考えています。在宅プロジェクト 百谷 泉

富山協立病院が日本在宅医学会認定専門医に合格！

# シルバリ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.9

## 背筋ピン！素敵な姿勢に

年齢を重ねると、どうしても腰が曲がりやすく、また肩も内側に入ってきて、猫背になりやすくなります。美しい姿勢の美人を「立てば芍薬座れば牡丹、歩く姿は百合の花」など言いますが、男性でも、女性でも、すらりと背筋が伸びていると格好が良いですね。ま

た、姿勢が悪くなると、肩こり、腰痛の原因になるばかりでなく、呼吸が浅くなり抵抗力が弱まりやすくなります。今回は、立った姿勢を良くするための運動をご紹介します。姿勢が気になるという方、毎日の生活にぜひ取り入れてみてください。



**♪背筋を伸ばし、胸を開く体操**  
\*胸を張って、姿勢を良くする体操です

①背筋を伸ばし立ちます。足の幅は肩幅まで広げます。指を組んで肘を伸ばしたまま頭の上まで上げます。その際、手のひらは返さないで下さい。

②手のひらを頭の後ろに回し、肘を開き、胸をそらし、肘を伸ばし、16秒胸の筋肉を伸ばします。



**♪肩甲骨と脊柱を動かし、姿勢を良くする体操**  
\*背骨の動きをよくする運動です

①肘が上下に重なる様に両肩を掴みます。そのまま顔の前まで腕を上げストレッチをします。

②腕を下げ、腕を組んだまま、体を右へひねり、16秒数を数えます。

③反対側も同様にひねります。



**♪腹筋**  
\*体をまっすぐに保つ力をつけます。無理なく良い姿勢が保てるようになります

①イスに浅く座り、背筋を伸ばし、手を太ももの上に置きます。

②息を吐きながらへソを覗き込み、踵を上げます。お腹をボールのように丸め、くっつく力を入れて5秒間数えます。



**♪つま先立ち 踵立ち**  
\*立位のバランスが良くなり、さっそうと歩けるようになります

①両足を肩幅に広げ、椅子や手すりなどに掴まりま

②つま先立ちで5秒、踵立ちで5秒を繰り返します。



**♪膝のうしろの筋肉をのぼす体操**  
\*膝の後ろの筋肉が固くなると、骨盤がまっすぐに保てず姿勢が悪くなります。しっかりとストレッチをしましょう

①足を一歩前に出します。後ろの脚の踵は床につけたまま、前脚に体重を移します。その際膝はしっかりと伸ばしておきます。

②その状態で16秒数えます。反対側も同様に行います。

## ご参加ください 暮らしの学校

介護保険・医療制度改革・憲法問題...

わたしたちの暮らしはどうかかわるの??

介護・医療・憲法のスペシャリストがわかりやすくお話し。皆さん、ともに学びましょう!!

日時：12月7日(土) 10時~15時

場所：富山協立病院東別館3階会議室

参加費：1000円(昼食代含む)

\*部分参加で昼食がいらぬ人は資料代500円

内容：①介護保険について

講師：富山医療生協介護部長 北 恵子

②医療保険について

講師：富山協立病院事務次長 武田 桂一

③憲法について

講師：元富山大学教授 篠原 巖

どなたでも参加可能です。皆さんお誘いあわせぜひご参加ください。

お申し込み・お問い合わせ先  
富山医療生協 組織部 電話 076-441-8351

## 虹のまちの配布に協力してくれませんか?

ご近所5~10件程で、月に1度配布してくださる方を募集しています。犬の散歩、毎日のウォーキングのついでに...

お問い合わせ先：組織部 電話076-441-8351



## 豆乳スープのかけだれめん

富山協立病院 管理栄養士 今村 佳恵

材料 / 2人分

- ・生中華めん.....2玉(260g)
- ・もやし.....100g
- ・青梗菜.....1株(100g)
- ・温泉卵.....2個
- ・豆乳.....50g
- ・水.....1カップ
- a 練り白ごま.....大さじ1杯
- 顆粒鶏ガラだし.....小さじ1杯
- ・ラー油.....好みて



※参考 栄養と料理 2011 11月号

作り方

- ①なべにaを入れて火にかけ、混ぜる。豆乳も加えて温める。
- ②沸騰湯でもやしと青梗菜をゆでて湯をきる。同じ湯で中華めんを袋の表示どおりにゆでて、よく湯をきって器に盛る。
- ③①のスープをかけ、野菜と卵をのせて練り白ごまをふる。

## 豆知識

### 豆乳

豆乳は大豆をよくすりつぶし、繊維質(おから)を除いたもので、消化吸収に優れています。良質のタンパク質と脂質を多く含む栄養価の高い食品としても知られています。タンパク質は皮膚、内臓、筋肉、血液、骨、ホルモンなどを作る材料になります。脂質は、リノール酸という不飽和脂肪酸を多く含み、コレステロールを低下させる働きがあります。また、大豆レシチンは乳化剤としてよく利用されていますが、血管に付着したコレステロールを溶かしてくれるはたらきや、脳の活性化にも効果を発揮します。

# 11月外来診療体制表

## 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 (隔週)
特別外来 9:00~12:00		古野利夫 (胃カメラ)		石井佐宏 (整形外科)	田中 裕 (胃カメラ)	

### 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	斉藤隆義	金崎照雄	寺西高子	金崎照雄	金崎照雄
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	斉藤隆義	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)		

## 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 介護タクシー「とまと号」	☎076-433-2592 ☎0120-80-8358
	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	ショートステイ	☎076-433-6556
	デイサービス	☎076-439-3650
	訪問看護ステーション 居宅介護支援	☎076-439-3651 ☎076-439-3653
在宅福祉総合センター えがお 富山市山室82-1	デイサービス	☎076-407-0161
	訪問看護ステーション	☎076-407-0162
	居宅介護支援	☎076-407-0164
在宅福祉総合センター ほぶら 富山市婦中町速星398-1	デイサービス	☎076-466-5228
	訪問看護ステーション	☎076-466-5028
	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 (初診・再診)		与島明美	岩城光造 ~10:00 与島明美 10:30~	寺島嘉宏 9:00~	百谷 泉	与島明美
内科 (予約)	百谷 泉	山本美和	山本美和 10:30~	百谷 泉		担当医師
		岩城光造	与島明美 ~10:00		与島明美	
		与島明美	斉藤隆義	斉藤隆義		
糖尿病専門	田村有希	松井法生	松井法生	松井法生	田村有希	田村有希
専門外来			大原一符 (循環器) 9:00~	与島明美 (老年内科)	柴原直利 (漢方) 9:00~	
					川端康一 (摂食嚥下) 第1,3	
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		
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 颯		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 3:00~		百谷 泉	岩城光造	山本美和	
	百谷 泉		与島明美 3:00~	斉藤隆義		
禁煙外来 2:00~3:00				百谷 泉		
漢方外来 3:00~4:30					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 2:30~4:30	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 颯		藤内靖喜			
耳鼻咽喉科 2:00~4:30				坪田雅仁		

### 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	寺西高子	飯村雄次 (第1,3)	飯村雄次	
皮膚科 5:00~7:00		村山翔太郎	塩岡 誠 (第2,4)		関 友里	

### ■内視鏡検査体制

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

### ■栄養指導

	月	火	水	木	金	土
午前	10:00~	10:00~	9:00~	10:00~	10:00~	
午後			2:00~			
夜間		4:30~			4:30~	

☆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。

# 齊藤 Dr の福島支援記

No.6



印象深い方々について、今回もご紹介いたします。

ケース2

一人で避難生活をされて

いる八十二歳の男性の方です。「夜眠れない」「体がだるくて、つらい」との訴えで受診されました。何かありましたかとお聞きすると、「長男は土左衛門で、次男は怪我して結婚出来ない身体になった。おっかあーはとつくに死んでいるし、何も楽しい事ない」とつぶやのように話されました。「そうですね、とてもつらいですよね」と応えて次の言葉が出てきません。地元で家族を捜すこともできず避難生活を続けるこの方へ、一

きましよう」と言える日が来ることを願わずにはいられません。

ケース3

二十代の原発労働者。お腹が痛いと訴えて受診されました。原発でのお仕事について伺ったところ、「当初は手取り二十五万円位あったが最近では十八万円位に減った。被ばく線量も限度

「虹のまち」いつも届けていたの、に、隅々まで読んだのは九月号が初めてです。もったいないことをしていました。きっかけは富山診療所での「平和を考える集い」に参加しました。

富山市上袋石黒 孝子さん

富山市蓮町 山川 絹子さん

富山市本郷町 木下 育夫さん

富山市豊田町 一八 富山医療生協



## 組合員作品コーナー

### 俳句

黒畑義盛さん (富山市中町)

秋思

二人 居て二人が 寂し 河の 秋  
比呂 比呂 積木くすしの 落葉 掃く  
かたつむり 月を 納めて 日暮 ぬく  
クレーン ゆくは 五里と つかの 影  
りくまはまき 命生を せよまき 長果る

### 書道

米澤節子さん (高岡市三ヶ)



富山市四方針山 良子さん

若いころ、少ししていた  
レース編みに取り組んでみ  
ました。何とか仕上がりましたので、花立ての下に敷  
いています。楽しいですよ。

料理解説を参考

富山市羽野町 川崎万理子さん

毎回の料理コーナー楽し



みです。今回もさつそくさ  
んま蒲焼街と、那須のピリ  
辛をつくってみました。つ  
まみにもなります。

お酒飲みたい!

富山市石倉町 松尾恵美子さん

林先生の「お酒が飲みた  
い」の記事は、読んでいて  
楽しくなりました。

適量の飲酒は体にいいで  
すよね。

富山市高屋敷 杉浦 義朗さん

富山の紙面を参考に  
し、禁煙外来に行きました。  
よき先生に出会え、感謝し  
ております。

シルバリーハビリを活用  
富山市本郷町 木下 育夫さん

シルバリーハビリ体操を  
紹介して頂きましたが、単  
調な高速道路での運転時に  
有効のように感じます。

記事を切り取って、利用  
したいと思っております。

## 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)

春山然浩弁護士

1月より担当が春山然浩  
弁護士へ変更になります。  
よろしくお願ひします。

時間 午後2時~4時

・12月5日(木)

・1月16日(木)

・2月13日(木)

予約してください

場所 富山協立病院地域連携室

◎お申込・地域連携室 ☎076-444-5708

## クロスワード パズル



【問題】 カギを解き、二重  
ワクに入る文字を並べ替え  
てできる言葉は何?

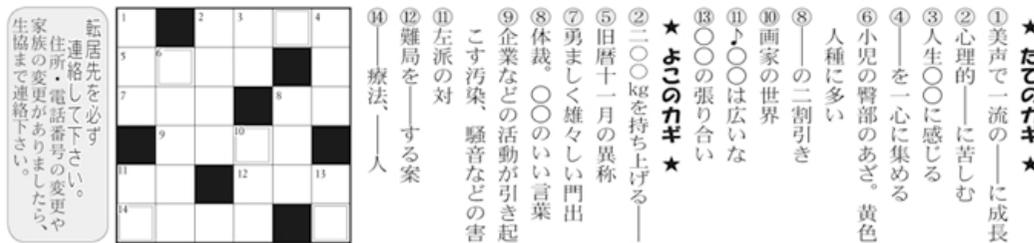
★ たてのカギ ★

① 美声で一流の——に成長  
② 心理的——に苦しむ  
③ 人生○○に感じる  
④ ——を一心に集める  
⑤ 小児の臀部のあざ。黄色  
人種に多い  
⑥ ——の二割引き  
⑦ 画家の世界  
⑧ ○○は広いな  
⑨ ○○の張り合い

★ よこのカギ ★

① 二〇〇kgを持ち上げる——  
② 旧暦十一月の異称  
③ 勇ましく雄々しい門出  
④ 体裁。○○のいい言葉  
⑤ 企業などの活動が引き起  
こす汚染、騒音などの害

⑥ 左派の対  
⑦ 難局を——する案  
⑧ 療法、——人



【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  
て頂く事がありますのでご  
了承下さい。

【あて先】 〒931-1850  
富山市豊田町一八  
富山医療生協

「虹のまち」パズル係。

【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

【九月号の解答】

シ	ナ	ン	シ
ガ	ク	ナ	ン
キ	カ	バ	リ
イ	チ	ジ	キ
ガ	サイ	イ	チ
シ	ン	キ	ン

ヒガンバナ(彼岸花)

【九月号の当選者5名】 (敬称略)

金尾 之雄 (富山市豊田町)

広瀬 芳貞 (富山市水橋中村)

本江 和美 (高岡市上牧野)

山田 紀子 (富山市丸の内)

山田 道子 (富山市奥田及美町)

おめでとーございます

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。