



組織現況 2016年6月30日現在

組合員数
26,530 人

出資金総額
95,197万円

一人当たりの出資額
35,882 円



とやま医療生協 虹のまち

2016年8月号 No.400

〒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

住み慣れた地域で
暮らし続ける

看護小規模多機能型居宅介護

わたぼうし開設



デイサービス
通所による食事・入浴の日常支援、心身の機能を維持したり回復の支援を行います。ご自宅での暮らしを支える基本となるサービスを提供します

「医療生協らしい地域包括ケア」の実践として「住み慣れた地域で安心して暮らし続けたい」という願いに応え、看護小規模多機能型施設を開設します。

「24時間365日、いつでも気軽に相談ができ、利用できる」「自宅で最期まで住み続けたい」という要望に応え、今まで以上に医療と介護の切れ目ないネットワークをつくります。

通い



訪問



訪問看護・訪問看護
通いのサービスを利用していない日も、スタッフが訪問し、安否確認をしたり、必要なケアを提供します

泊まり



同じフロアに個室を準備。顔なじみのスタッフが対応し通いながら宿泊まで総合的なサービスを提供します



看護小規模多機能とは

医療管理が必要な方が、住み慣れた地域での暮らしを続けられるように「通い」を中心として「訪問」「泊まり」の3つを組み合わせることで利用できる介護サービスです。

看護師が常駐

医師の指示のもとにご自宅へ訪問看護師が伺い、実施する看護ケアに加え、「通い」「泊まり」の施設内での介護サービス利用時も、医師の指示のもとに看護師による看護ケアを受けることが可能です。

要介護度が高く医療ニーズの高い方も安心してご利用いただけます。

サービスの概要

- 〈利用対象〉
 - ・奥田・豊田地域を中心として
 - ・富山市北部の方
 - ・要介護1～5の方
 - ・看護師による医療処置管理が必要な方
- 〈サービス提供時間〉
 - ・通所 9:00～16:00(基本サービス提供時間)
 - ・宿泊 16:00～9:00
- 〈定員〉
 - ・登録利用者 29名
 - ・通所サービス 1日あたり 18名
 - ・宿泊定員 1日あたり 9名

介護計画に基づき訪問看護・看護を行います
必要時には臨時の訪問にも対応いたします

対応できる医療・介護

- 医療処置が必要な方…胃瘻、カテーテル類、褥瘡など
- リハビリが必要な方…飲み込み訓練、歩行訓練、排泄の自立
- 認知症の方…生活リズムの調整
- 終末期の方…苦痛の緩和、精神的支援、看取り

介護者の方への医療的処置や介護の方法などの相談・指導もいたします。



内視鏡

年金引き下げは憲法違反、との訴えの裁判が富山でも始まった。全国で四千人以上、富山では四六名が原告団となっている。若い人も安心できる年金制度のためにも、また、最低保障年金制度をつくらせるためにも大切な裁判闘争となっている▼国の答弁書を見て驚いた。公的年金は老後の生活の内、食料費・住居費・光熱費・被服費の保障であって、保健医療費・交際費・教養娯楽費などは含まれていないと言う。病気になっても自己責任、親戚・近所の慶弔のことも知らない、教養娯楽なんてとんでもない、と聞こえてくる▼アベノミクスで億万長者が一〇〇万世帯以上に増え、預貯金ゼロの世帯が五〇〇万世帯近く増えたとの報道もあった。年金はマクロ経済スライドの制度で、毎年〇・九%引き下げられることになっている。どうして暮らしがよくなるのでしょうか▼憲法二五条の違反、二九条の財産権の侵害、一三条・個人の尊厳を中心に争うと弁護団は決意を述べている。年金は稼働能力が低くなった人への制度。超高齢社会なのだから削減、では済まされない。いつの時代の高齢者も平等、「個人の尊厳」の立場から政治の在り方を問いたいものです。(H)

夏の健康について

富山協立病院 医師 金崎 照雄



夏の健康対策、といえは「夏バテ」とか熱中症でしようか。

夏バテとかけて「酸欠」とよく、そのころは「空気が（食う気）がなくなる」。

実は夏は病気が少ない季節なんです、熱くてうだるような夏はなんとなく具合がわるくなる気もします。まあ夏バテというのは夏が過ぎての言葉ですが、実際には夏のさなかでも「食う気」食欲が落ちることも多い。なかには食う気満々の方もおられますが。

夏バテの原因

やはり冷えたもの（飲み物も含めて）をつい取り過ぎで胃腸がさきにバテしてしまうことや、冷房と暑気の行ったり来たりで自律神経の調整が追いつかないことが大きいでしょう。昔（私が子供のころ？）いつでしよう）クーラーがなかった頃も三十度越えの真夏日や三十五度の猛暑日はあった



みたいですが。でも今のようなガンガンに冷えたスーパードとか部屋は少なく、温度差も少なく、カラダと自律神経が夏モードに自然にかわっていったので、熱中症も今ほど多くはなかったみたいですね。もちろん、五十年前に比べると夏の気温は二〜三度上がって、真夏日や猛暑日の数が増えているのも統計の事実です。また、家の気密性がよくなったり高齢者の増加で、室内での熱中症も多くなっています。最近の全国の熱中症搬送は五万件前後というからビックリ。

熱中症気をつけよう

ちなみに熱中症の症状は、軽症ではめまい、筋痛、ドカ汗。中程度で頭痛や吐き気とだるさ、重傷で意識障害やけいれんです。対策についてはいろいろなのでお目にかかるので（こまめに水分と塩分補給など）省きますが、ひとつ付け加えれば、スポーツ飲料は塩分はいんだけど、糖分が意外に多い。ポカリなどは五〇〇mlで、スティックシュガー十本ほどにな

日曜内視鏡検査のご案内

下記のとおり胃・内視鏡検査を実施します。

- ▶日時：8月28日(日) 午前
- ▶医師：火爪医師
- ▶対象：保険診療、がん検診

◎事前に予約が必要です、まずはお問い合わせください。

富山協立病院 (代表)：☎076-433-1077



る。お茶と交互にしたほうがよさそう。ビールはウマイが飲んだ一・五倍の尿になるので注意。糖分は一〇〇%ジュースとればカリウムの補給にもなる。

夏バテの話に戻せば、食事だとビタミンBの多い大豆（納豆とかね）や豚肉、ウナギさんもいいね。運動で汗をかくて自律神経をキトキトにするのが自然でいい。蛇足だけど扇風機だけだと脱水危険です。どうせ熱中なら好きなことに「熱中」して満喫しないとね。お疲れ「サマー」にならないように。

ちよこつと体操紹介

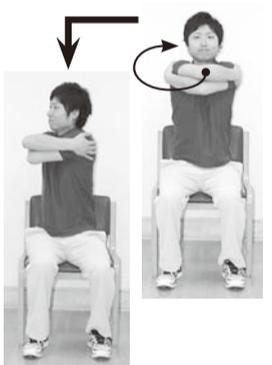
脊柱ひねり運動

目的・効果
腹斜筋のストレッチ・強化
腰痛予防

伸ばす・鍛える筋



- ①右手で左肩を掴みましょう。
- ②左手は右腕の下を通して右肩を掴みましょう。
- ※両肘が重なるようにしましょう。
- ③その状態で顔の前まで腕を上げましょう。
- ④ゆっくり右に体をひねりましょう。
- ⑤そのまま16秒数えましょう。
- ⑥反対も同様に行いましょう。



ワンポイントアドバイス

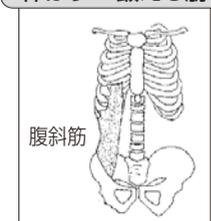
この筋肉を柔軟にし鍛えておくことで、寝返り・起き上がりが行いやすくなります。



足組み・体幹ひねり運動

目的・効果
腹斜筋のストレッチ・強化
腰痛予防

伸ばす・鍛える筋



- ①右足を上にして足を組みましょう。
- ②左手で、右膝の外側を押しさえましょう。
- ③右手を前方に伸ばしましょう。
- ④その状態で、右手を後ろに回しながら体をひねりましょう。
- ⑤そのまま16秒数えましょう。
- ⑥反対も同様に行いましょう。



ワンポイントアドバイス

この筋肉を柔軟にし鍛えておくことで、寝返り・起き上がりが行いやすくなります。



かかりつけ薬剤師とは

「かかりつけ薬剤師」という言葉をご存知でしょうか？

二〇一六年四月より、診療報酬が改定され、薬局にて「かかりつけ薬剤師制度」がスタートしました。

かかりつけ薬剤師とは、お薬の服用管理をはじめ、体調や食事の管理など健康



全般的な相談ができる薬剤師を持つことを意味します。薬の専門家である薬剤師が患者様一人一人のお薬の管理を行い、服薬状況を把握し、他のお薬との飲み合わせチェックや副作用などの相談、健康全般のアドバイスなどを行い、その患者様にとって最適となる薬による治療を目指していくものです。また、その患者様のお薬を処方した医師とも連携し、必要に応じて、服薬状況や体調変化について報告・相談します。ご希望があれば、患者様のご自宅を訪問し、お薬の整理もしま

九月号はお薬手帳についてのお話です。

薬剤師・薬局豆知識

ふれあい薬局薬剤師 藤本 美和子

「かかりつけ薬剤師制度」は、患者様ご本人やご家族が希望し、信頼のできる薬剤師を選び、書面で同意を交わすことでこのサービスを利用することができます。患者様は、かかりつけ薬剤師を一人しか選ぶことができません。かかりつけ薬剤師が服薬指導を行うと、一回につき自己負担三割の方で六十円（一割の方で二十円）の追加料金がかかります。かかりつけ薬剤師は、患者様に勤務表を渡すとともに、薬局が開いている時間以外の電話連絡先



ふれあい薬局ではどの薬局にも「かかりつけ薬剤師」がいますので、かかりつけ薬剤師を持ちたいと思われる方はお気軽にご相談ください。

たすけっとクラブ通信 No.41

説明会4会場に 計68名参加!

2008年に「たすけっとクラブ」が発足して9年目となり、利用回数は毎年増えていますが、地域によって認知度、利用状況や協力者数に差があります。そこで、たすけっとクラブの活動をお知らせし、関心がある方と利用者・協力者、コーディネーターとの交流や連携を目的に4ヶ所で説明会を開催しました。また、各地の地域包括支援センターにもご案内して、9ヶ所から参加いただきました。

最初にたすけっとクラブのしくみや利用方法、実際の活動内容の報告をし、その後参加者からの質問を受けたり、意見交換や交流をしました。これからも多くの皆さんの協力を得て大きく広げていきたいと思います。

●利用者さんからは

利用方法についての質問や「草刈はどこまで?」「認知症の親の見守りを頼みたい」等、具体的な相談がありました。



●地域包括支援センターの職員さんからは

4会場とも「活動内容やシステムがよくわかった。今後利用対象が増えると思うのでお願いしたい」と発言がありました。また、医療生協加入や事故があった場合の対応、個人情報守秘義務についての質問もありました。

●コーディネーター・協力者さんからは

たすけっとクラブの運営についての意見や改善提案等が出されました。

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



▲子ども連れの参加も

富山協立病院地域連携室の石田沙織さんから、在宅医療の話や自分の終末期の準備などの話を聞きました。その後は「いつまでも自由に身体を動かしてもっと楽しみたいね」と足指力と握力のチェックをし、筋力づくりのシルバリハビリ

▶二回目の配付者交流会 地域交流スペースを活用



大広田支部では、七月二十四日(日)に「虹のまち」配付者交流昼食会を開きました。

場所は、最近配付係になってくださったお店の地域交流の場を活用させていただき、二十一人が参加しました。

体操などをみんなできり、美味しいお弁当を食べべて和やかに交流しました。

大広田支部

配付者交流会

班紹介No.12

呉羽支部

高木班

高木班は前班長の時代からも含めると、班会を始めようになつて約三十年になります。地域の長寿会などとも共催して健康教室の開催や広く健診受診をすすめる健康づくり班会などを行ってきました。

現在は月一回、脳いきいき班会を開催し、認知症予

防やお茶を飲んだりお喋りをしたりと楽しく交流しています。おしゃべりに花が咲きすぎて、脳いきいき班会のメニューである五方条の振り返り、体操などのプログラムが進まないことも多々ありますが「月一回のこの場が楽しみ」とみなさん言ってくれます。これか



らもみんな楽しく健康で集まりをもつていきたいです。

班長 中村勝美

健康づくりの「わ」を広げる

生活協同組合C.O.P.とやまと協同

「地域まるごと健康づくり」の実践として、他の生活協同組合との協同の取り組みがすすんでいます。七

月には高岡、砺波地域の三ヶ所でC.O.P.とやまの組合員のついで、健康チェックを行ないました。

会場では骨密度測定や血

管年齢測定、足指力測定などが行われ、日頃の健康習慣づくりの大切さについて紹介しました。「骨密度測定なんて初めて」と喜ばれる参加者も多く、食の安全に加え、健康への関心の高

虹の健康チャレンジャー交流会

日時：8月31日(水)14:00~16:00
会場：富山協立病院東別館3階会議室
内容：健康チャレンジャー取り組み報告
分科会(運動・あいうべ体操・すこしお)
お問い合わせ：組織部 ☎441-8351

今後協同組合間の連携をすすめる、健康づくりの「わ」を協同で広げていきます。

健康づくり委員会

地域フラッシュ



▲7月3日 水橋支部 配付者組合員交流会 23名参加



▲7月4日 南部支部 まちなか探訪 29名参加



▲7月19日 和合八重津支部 「認知症について」学習会 28名参加



▲7月20日 とよた北支部 健康相談会 10人チェック

16年度第一回理事会報告

七月二日(土)、協立病院三階会議室において、定数二十八名中二十四名の出席で第一回理事会を開催しました。

③第六十三回通常総代会の出席状況とアンケート集約の報告を受け、意見交換を行いました。

④来年の二月九日に、前進座公演「怒る富士」に取り組むことを決定しました。

②看護小規模多機能型居宅介護事業の開設準備状況



▲原水爆禁止世界大会参加者

平和納涼まつり五〇〇人
七月二十三日(土) 在宅
福祉総合支援センターひまわり駐車場において、第二十二回平和納涼まつりが開催されました。

子どもたちの元気な声が響く、子ども神輿のオープニングの後、矢後正孝実行委員長の開会挨拶で開会しました。

今年度の原水爆禁止世界大会に富山民医連から代表として、参加者の壮行会が行われ、「実際に現地ではか感じられないことを学んで来た皆さんに伝えたい」、「原水爆は害のあるもの、撲滅するために頑張ってくる」など、それぞれが力強い決意を述べました。



▲自分でわたがし作りに挑戦

ステーション企画では昨年も来ていただいた富山ダルクさんの和太鼓演奏、弥代恵会の越中おわら節、新庄支部のオカリナ・ハーモニカ演奏、とよた北支部うたごえコーラス、子どもたちの「エビカニクス」など楽しい舞台企画が行われました。

夏休み宿題応援 こども塾

夏休みの宿題応援します。自由研究の仕上げ、工作のお手伝いなど。

日時：8月25日(木) 10:00~16:00

会場：ひまわりララ

希望される方は、8月20日まで事前に下記までお申し込み下さい。

お問い合わせ先 医療生協組織部 ☎076-441-8351

前進座「怒る富士」公演決定

2017年2月9日(木) 県民会館大ホールにて

第1回「成功させよう委員会」を開きます

8月23日(火) 14:00~16:00 協立病院3階会議室

お問い合わせ：富山医療生協組織部 ☎076-441-8351

無料法律相談のご案内

春山然浩弁護士(富山中央法律事務所) 時間は午後2時~4時

- 9月15日(木)
10月20日(木)
11月17日(木)

場所 富山協立病院地域連携室 ☎076-444-5708

原水爆禁止世界大会 参加者紹介

- 西野キミエ(五福神明支部)
松田 沙織(富山協立病院)
溝口 智美(富山協立病院)
小林真里亜(富山協立病院)
佐藤 佑美(富山協立病院)
平野 佳人(ひまわり)
神谷 健太(レインボー)



クロスワードパズル
六月号の解答ハガキより
塩分摂り過ぎに気をつける
富山北代 竹中みきさん
昨年「二十四時間畜尿塩分」検査をしていただきま

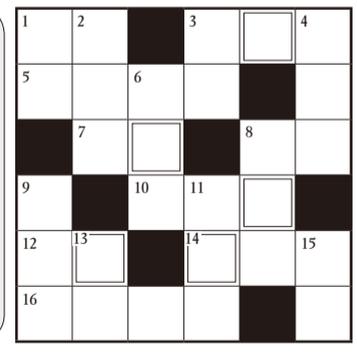
今年は無理のない目標設定で六十日間続けたいです。楽しみながら続けられる工夫をしたいと思います。
富山本郷町 木下 育夫さん
今回の「ちよこつと体操」

虹のまちが待ちどおしい
富山市中野新町 大村富美子さん
毎日の日課は新聞、テレビそして楽しみな虹のまちが待ちどおしいです。物忘れの多い独居老人。やさしい生協大好きです。
富山市高木 荒川 敬子さん
健康診断で血液、大腸、胃、子宮、乳がん検査の結果が届き、今年も異常がなく安心して一年を過ごすことができます。

できない検査をしていただき本当に良かったと思っております。先日結果が届き、食事の塩分摂り過ぎにはすぐく気をつけるようになりました。
富山丸の内 山田 紀子さん
富山医療生協ヘルパーズセッションというものがあり、ヘルパーさんが活動されていると知りました。今のところお世話にならずにいますが、支援していただける事業所があるのはとても心強いです。紙面を切り抜いて取っておこうと思います。

は、胸周りの筋肉を鍛えるものでとても手軽ですね。衰える一方なので、心がけてやり続けてみようと思います。
事業所があるのは心強い

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並べ替えてできる言葉は何?
★たてのカギ★
①○○の他人
②妻と子
③○○五年の家屋
④イネの害虫など
⑤過疎の対
⑥晩成
⑦入社年度が同じ。——の仲間
⑧一家の運命
⑨○○は異なるものの味なもの
⑩芭蕉俳句の○○とさび
★よこのカギ★
①○○昼晩
②頭の働き。——検査
③改め変えていくこと
④顔の○○や小じわ
⑤トンビが○○を生む
⑥魔法——サリー
⑦石の○○にも三年
⑧かなづちの人の必需品?
⑨ご近所。——諸国

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。

【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(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 富山県 富田町一八 富山医療生協「虹のまち」パズル係
【賞品】
正解者の中から十名の方に五百円分の図書カードを贈呈【しめきり】
八月末日の消印有効
【六月号の解答】
ハナシヨウ(はなししょう)
ア マク シン シ
サ ク ブン シン
ラ ン シ レイ
イ シ シ レイ
カ タ イ ジ
応募 96 通
正解 95 通

【六月号の当選者10名】
岡田 清美(富山市中富居新町)
堀井 節子(富山市中島)
塚原貴美子(射水市立町)
吉田美智子(富山二松)
中野 定明(射水市本江)
政木 榮子(富山山室)
田知本登美(富山市中野町)
石田英美子(富山布目東町)
山田 紀子(富山丸の内)
池田三三子(富山赤江町)

おめでとございます