



組織現況 2016年12月31日現在

組合員数 26,755 人

出資金総額 95,067万円

一人当たりの出資額 35,532 円



# 虹のまち

## とやま医療生協

2017年2月号 No.406

〒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

### 協立病院ボランティア 「オリーブの会」



新しい  
シートで  
きもちよく

毎週水曜日の午前中、協立病院の病棟において、入浴後の患者さんのドライヤーかけ、空ベットのシーツ交換を行っています。

12月21日に会として正式に発足会を行いました。その中で会の名称を「オリーブの会」とし、現在19名の方がボランティアとして登録され活躍しています。

### ボランティアさんの声

- \*ボランティアをすることで病院の様子もわかる。職員さんの頑張りをもっと知りたい。
- \*役立つ場があることが嬉しい
- \*家族が病院に世話になったことがあり、何か病院にしたいと思っていた。声をかけてもらい嬉しい。

## キラリ 協同のとりくみ

医療生協では、各事業所のボランティア、「たすけとクラブ」など、たくさんの方の組合員さんの活躍の場があります。「ボランティア活動の中で元気がもらえる」「いろいろな人との出会い、感動がある」「生きがいになっている」ボランティアのみなさん、イキイキとした笑顔で話されます。事業所にはボランティアの会もあります。興味のある方、いかがですか？お気軽にお問い合わせください。  
※お問い合わせは各事業所までお願いします。

### 公 示

#### 「長期所在不明組合員の自由脱退手続き」について

富山医療生活協同組合理事会定款第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	2017年2月15日～3月15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	富山市千石町2-2-6	076-420-0367
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2-2-1	076-433-7881
き ず な	富山市柳町1-2-18	076-439-3653
え が お	富山市山室82-1	076-407-0164
ぼ ぶ ら	富山市婦中町速星398-1	076-466-5227
◆お問い合わせ	は本部組織部076-441-8351まで	

### ぽぷらボランティア 「宇宙の会」

婦中町に在宅福祉総合センター「ぽぷら」が開設した年から、地元婦中支部の組合員さんを中心に結成されたボランティア「宇宙の会」。デイサービスで利用者さんたちと暖かく触れ合いながら活動しています。

1月は、デイサービスでぼた餅づくりのレクリエーション企画があり、ボランティアの方々が活躍でした。

現在、11名の方が登録され、交代でボランティアをしています。



あがれ



### 内 視 鏡

富島から横浜に自主避難した中一男子生徒の「震災で大勢亡くなった。いじめで自殺も考えたが僕は生きていこうと決めた」との手記に泣いた。後に教育委員会は「蹴られたこと」「菌をつけて呼ばれたこと」をいじめ」と認め、「百五十万円渡したこと」はいじめとして認めなかった。受けた側がいやな思い、つらい思い、不利益を感じたかどうか問題であるはず▼先日、米女優メリル・ストリープさんがG・グローブ賞授賞式のスピーチで拍手喝采を受けた。トランプ氏が障害のある記者の真似をしたことに「権力者がいじめをやれば我々の負けなのです」と安倍政権は福島原発事故でも、沖縄の辺野古新基地問題でも、国会で嘘と偽りで国民をいじめ続けている。社会保障削減を手柄にする首相は、99%の国民のくらしには寄り添っていない。フリはしても考えてはいない▼国民の声を封じるために、今国会に『共謀罪』を提出するという。声をあげなかつたら負けだ。日本国憲法を守り、戦後七十年の今、戦前に戻してはならない。今年は地方選挙めじろ押し。昨年十一月、富山市議補選は盛り上がり市議会も変わり始めている。生活と、生命を守るために、お隣さんに声をかけよう。

# 健康長寿と運動(四)

富山協立病院 整形外科 石井 佐宏



## あらすじ

超高齢社会の我が国では、健康でないお年寄りが増えていきます。そう、ロコモです。運動器の障害が、健康寿命を縮めているのです。一方、御存知メタボ(別名、死の四重奏!)も飽食と運動不足の現代社会に蔓延しています。内臓脂肪を燃やす運動療法の功德は絶大です。そして「運動器の栄養は運動」でした。

ならば、運動で健康長寿を脅かすロコモとメタボをまとめてやっつけよう!という流れになって来ます。

## ロコモへの誘惑者

ロコモは特定の病気でなく、加齢によって身体が動かしにくくなる状態です。整形外科の主要な疾患がその誘因となることが多いので、さらりと説明します。

## 骨粗鬆症

国際的な定義は「骨強度が低下し、骨折の危険性が増大した骨疾患」です。知らぬ間に骨密度が減っていて、若ければ打ち身で済むようなちよつとの転倒で骨折してしまふ!

## 変形性膝関節症

立ち上がる時に膝が痛い、階段で痛い、膝が曲げにくいなどが初期症状です。跳び跳ねて関節軟骨が剥がれても、(若い時ならじきに修復されていたのに)軟骨の増殖能が低下して剥がれたまま。不安定になった膝を安定させようと軟骨の周囲に骨の棘が形成され、次第に膝全体が変形してきます。太ももの筋力低下に伴って進行し、O脚になって、

一步踏み出すたびに膝が外に揺れる不安定ぶりが見てとれます。

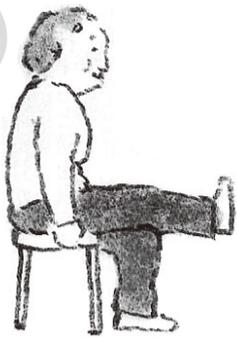
だからこそ、太ももの筋力を鍛えて膝を安定させる「膝伸ばし筋トレ」が治療の原点なのです。この筋トレは「鎮痛剤と同等の効果がある」と学会の全国調査で認められました。

## 腰部脊柱管狭窄症

散歩していると脚がしびれてくる、重くなって前に出なくなるのが主症状です。それが前屈みで休むと軽くなるのが特徴。締めつけられた腰の神経が弛むのですね。そこで、神経への血流を良くする薬、プロスタグランディンの出番となります。そこからスタートで解説し出すとキリがありません。ここまでにしとようございます。

## 膝伸ばし筋トレ

イスに座って



あお向けで



片足を20cm上げる

太ももに力を入れて膝を5秒間伸ばす。左右交互に(5~)10回ずつ。朝昼晩の習慣化が必要です。

## 奨学生募集

対象者 医学生、薬学生、看護学生の方

貸与額 医学生…… 7万円/月(1~4年)

……10万円/月(5~6年)

薬学生…… 5万円/月(1~4年)

…… 7万円/月(5~6年)

看護学生… 5万円/月(全学年)

※返済免除制度あり。お気軽にお問い合わせください。(詳細はホームページをご覧ください)  
※応募時期、学年は問いません。随時受け付けております。

富山協立病院 学生担当/後藤友歌栄  
TEL:076-433-1077  
E-mail: igakusei@toyama-hcoop.com

【主な内容】  
①十一月の事業概況と後半期の見通しについて報告を受け、経営改善と事業所・組合員の課題について協議しました。冬の健

## 16年度第七回理事会報告

十二月二十四日(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七回理事会を開催しました。  
②年度末までの取り組みの意思統一を行いました。  
③前進座公演「怒る富士」は、被災地支援としてもしっかりと位置づけ、会場いっぱい入場者で公演を成功させる為に、数多く声かけをしていくことが確認されました。

## たすけっとクラブ通信 No.46

### たすけっとクラブへのご意見やご質問をいただきました

#### その1

夫婦とも高齢(85歳)になると、昨日できていたことが今日できないという状態になり、たすけっとクラブの利用を考えるようになりました。よろしくお祈りします。

#### その2

ひとり暮らしの老年ですが、まだ仕事に行っています。私は膝痛がひどく、冬場の歩行が悩みの種です。だから除雪なんかとてもできません。昨年からのたすけっとクラブの方に助けていただいて、車庫から玄関まで雪すかしをしてもらって助かっています。ありがとうございます。



#### その3

たすけっとクラブの協力者さんへの利用料は1時間800円から100円を運営費として差し引き、700円だとききます。100円は多すぎませんか。

### 事務局より

多くの方から、たすけっとクラブの趣旨への賛同や協力者への感謝や励ましをお寄せいただいています。一方で、苦言や「こうしたらいいのに」というご提案もあり、利用者や協力者だけでなく、組合員さんのたすけっとクラブになっていると感じています。

さて、たすけっとクラブは組合員の助け合いの会として運営しています。利用料からひかせていただいている100円分で運営費は年間約38万円くらいになります。

運営費の内訳は、通信費(電話、切手等)、紙、印刷代、パンフレット作成費用等、また、たすけっと活動中の事故の補償のため福祉保険に加入していますのでその保険料に充てています。こうして必要経費を賄って、不足なく、剰余もなく運営しています。

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

# だれもが安心して医療・介護を受けられる社会へ

## 社会保障充実が国の責任です

### 目白押し負担増

格差と貧困を拡大する社会保障費の「自然増」削減路線は、国民の生存権を脅かしています。政府はさらに二〇一七年度以降も新たな負担増と給付削減を具体化しました。

倍に、介護では一定以上の所得のある人の利用料を一割から二割負担へ、さらに三割負担へと引き上げる予定です。医療生協は憲法二十五条の「健康で文化的な最低限度の生活すること」を国が守ることを求めています。

### 署名運動開始

医療では、七十歳以上の自己負担額上限の引き上げ、後期高齢者医療保険料の「特例軽減」廃止で低所得者の保険料が二倍から十

二月から「負担増、給付抑制を国民に強いる医療・介護改悪の中止を求める緊急署名」に取り組みます。必要な医療や介護が受けられずに困る人も増えていきます。社会保障の充実を求め、声を集めましょう。社会福祉、社会保障の実現をめざし国の責任で医療や介護を充実させましょう。



## 黒部信也 元理事長 御逝去

黒部信也元理事長が二〇一六年十二月二十四日、富山協立病院にて御逝去されました。

富山医療生協創生期より医師としてご尽力され、富山医療生協の理事長や社会福祉法人とやま虹の会レインボーの施設長を担ってこられました。深く感謝するとともに、御功績を偲び、ご冥福をお祈りいたします。

なお、御家族より、葬儀は親族のみでおこない、組合員の皆様へは、「虹のまち」本号にてお知らせすることを希望されました。

	17年度以降実施	検討中
医療	後期高齢者医療保険の「特例軽減」廃止	75歳以上窓口2割負担
	高齢者の患者負担上限の引き上げ	市販品類以薬の保険外し
介護	一定所得以上2割負担	要介護2以下の福祉用具貸与縮小
	要支援1・2の訪問介護とデイサービスの保険外し	ケアプラン有料化

必要の医療や介護が受けられずに困る人も増えていきます。社会保障の充実を求め、声を集めましょう。社会福祉、社会保障の実現をめざし国の責任で医療や介護を充実させましょう。バレンタイン行動の取り組みで医療福祉生協連のリーダーを活用しながら社会保障改悪反対を世論に訴える取り組みも開始します。ご協力ください。

まちづくり委員会

### 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  
 ・3月16日(木) 予約してください  
 ・4月20日(木)  
 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 十二月号の解答ハガキより

### 健康寿命で

富山市音羽町 堀 ユリ子さん  
 健康寿命とは健康であり自力で外出し、社会参加したいという気持ちがあると言ったことが分かりました。家族に迷惑をかけないで、これからも元気に過ごそうと思います。

### 班会が楽しみ

南砺市井波 岩倉 博子さん  
 今、一番の楽しみは班会でのパークゴルフです。輪の中に入れて頂いた事に感謝！はやく春にならないかなあ。

### ロコモ 該当なし

富山市石倉町 松尾恵美子さん  
 七つのロコモチェックは今のところ該当なし。毎日続けているラジオ体操に、簡単なちよこつと体操の一、二、三、四運動をプラスして行っています。

### 大腸ポリープ切除

富山市松若町 片口満喜子さん  
 今年の健康診断で大腸にポリープが見つかり、切除のため一泊の入院をしました。無事に終わってホッと

しています。来年も元気にがんばるぞう。  
 農作業がんばった  
 上市町正印 斎藤 忠義さん  
 今年は例年になくヒエ等の草が多く、夏場は汗と土にまみれて農作業に励みました。稲刈りの前日まで草取りをしたことが思い出されます。今、ようやく一息ついていきます。

### 長続きの秘訣 教えて

富山市牛島本町 高野真知子さん  
 石井先生の健康寿命体操がなかなか続きません。二日ほどやって、またやめたんです、長続きの秘訣などあれば教えて下さい。

### お互いさまの精神

富山市東田地方 高木美恵子さん  
 知人がたすけつとクラブのお世話になつております。週二回、接骨院までの通院送迎、協力者の方の笑顔がとっても感じが良いです。

お互いさまの精神はとてますばらしいですね。

### シエラレオネへの学用品寄附 ありがとうございます

シエラレオネの子供たちへの支援品の受付を終了させていただきます。多くの皆様からご協力をいただき御礼申し上げます。

## 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冬の季節。——五輪
- ②間接の対語
- ③能力には——がある
- ④四〇〇。〇〇レンズ
- ⑥俳句を刻んだ石碑
- ⑧起死——のホームラン
- ⑪一フィートの十二分の一の単位
- ⑫♪私の私の〇〇は左利き
- ⑬〇〇がタカを生む

### ★よこのカギ★

- ①——にたけた一休さん
- ③〇〇の重大さに気づく
- ⑤次の日
- ⑦規格に合った品
- ⑨〇〇志摩、お〇〇参り
- ⑩〇〇は投げられた
- ⑫いまだに——テープで音楽を聞く
- ⑭三顧の〇〇を尽くす
- ⑮海岸を表す英語

### 【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。

### 【あて先】

〒931-1850 富山市豊田町一ー八 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】

### 【十二月号の解答】

クリスマス

マ	ケ	コ	ス	イ
エ	ン	ン	ン	ン
カ	オ	カ	カ	ン
ミ	シ	イ	ン	ツ
ス	リ	セ	ン	ル

応募 114 通過 111  
 正解 111

### 【十二月号の当選者10名】

- 浮田とみ子 (富山市西大泉)
  - 太田 康幸 (高岡市下黒田)
  - 小川 亘 (富山市婦中町)
  - 黒田 晴弘 (富山市水橋辻ケ堂)
  - 酒井 美里 (富山市中島)
  - 釣谷 道子 (富山市宮尾)
  - 中村みどり (富山市高木)
  - 林 せつ子 (富山市三上)
  - 大川 玲子 (魚津市本江)
  - 山村 道江 (富山市長柄町)
- おめでとうございます

# 楽しくつながりづくり

一月十九日、新庄支部が分割して初めての「支部新春のつどい」を第一ホテルのレストランコモドールで開催し十七名が集まりました。



▲参加者で記念にパチリ

新庄支部は新しい支部となりましたが、これまで行事は新庄北支部と一緒に取り組んできました。一年たちそろそろ、自分で企画を考えようと運営委員会で話し合いました。そこで健康教室を行ったり、地域の健康教室に骨密度測定で参加したりと独自活動が増えてきました。そのような流れの中で今回は新春のつどいに取り組みました。みんなでバイキングの美味しい昼食をお腹一杯食べた後、交流しました。支部長から「新庄支部としても楽しい行事を中心に健康づくりやつながりづくりをやっていききたい。気軽に運営委員会に参加してください」と挨拶し、その後自己紹介をしました。「怒る富士」やあいいうべ体操の紹介、ビンゴゲームなどもあり、短時間ですが、楽しくて次につながる交流会となったと思います。

新庄支部 飯野義直

## 新しくなったお店で初めての健康相談会

アルビス山室店が開店して四カ月経ちました。山室支部がお店に申し入れをして、毎月第二木曜日に健康相談会を行うこととなりました。一月十二日、アルビス山室店にて山室支部、えがお、医療生協本部から参加して行いました。初めて参加した職員の感想を紹介します。

### 気軽に計れる健康チェック

アルビス山室店の飲食コーナーの一角をお借りして血圧測定、骨密度測定の健康チェックをしました。机や椅子はお店の方で用意されており、とてもありがたかったです。新店舗で初めて健康チェックを行うので、地域の方からはなじみが薄いようでした。

お買い物ついでに気軽に血圧、骨密度を無料で計ってもらえるのでお客さんからはとても好評でした。特に骨密度は自宅では測れないこともあり喜ばれました。今後継続的に実施すればなじみも濃くなり、認知

されるようになると思いますが、健康チェックすることで、健康に関する心がもたれやすくなります。今回初めて健康相談会に参加しました。医療生協が地域の人々の健康づくりに貢献していることを知り、また、このような活動はとても大切な事だ



▲お買い物ついでに、気軽に健康チェック

## 組合員の集い



「医療生協があっけなかった」と実感できるような年にしていきたい。組合員の助け合い活動を広め、よりよい健康づくり活動をすすめてほしい。下記の通り組合員の集いを行いますのでご案内いたします。

日時：3月4日(土) 13:30~16:30  
場所：富山県中小企業研修センター  
内容：記念講演：高齢者の要介護予防(フレイル)について(仮) 富山協立病院 医師 与島美さん  
事業所、支部からの活動報告  
2017年度方針骨子の提案など(予定)

## 地域フラッシュ



▲1月11日 大田支部 さわやか会 シルリハ体操 12名参加



▲1月13日 富南支部 わたぼうし見学 9名参加



▲1月22日 となみ野支部 新春のつどい 17名参加



▲1月25日 南ブロック まんてんの湯健康相談会 28人チェック



▲1月26日 広田支部 ほほ笑みクラブ健康チェック



▲1月27日 上市支部 経田班 感染症学習会 7名参加

## 班紹介No.17 和合ローズ支部 杏子班

一年間の班会計計画を立て、私たちは健康づくりを中心に、毎月班活動していきます。健診、インフルエンザ予防接種、骨密度などの健康チェック、職員を講師に健康教室、健康体操などなど。またお花見、温泉など楽しい活動もありました。班長と会計を決めて、虹のまち手配りの手当てを

班財政にあてています。出かけることがとても好きな仲間です。元気で楽しくくらしたいという思いで続けています。今年で班を結成して二〇年以上になります。ほっとできる場、なんでも気軽に話せる場、来てよかったなと思える班にしていきます。

班長 本田真佐美



▲「インフルエンザ予防しなくちゃ」手洗い班会