



組織現況 2017年9月末現在



組合員数
26,715 人

出資金総額
95,719万円

一人当たりの出資額
35,829 円



2017年11月号 No.415

〒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

「他人事でないがんの発症」

与島 明美 富山診療所所長

近年、がんは二人のうち一人が発症の可能性があるとされる時代です、他人事ではないのです。しかしがんの中には早期発見により治るものも多く、そのためには健康診断が大切です。早期発見で病気を未然に防ぐ事は私達医師にとっての喜びなのです。

組合員さんへのメッセージとしては、ぜひ地域の健康づくりに参加してほしい事です、その第一歩が自身の健康診断受診だと思います。



「ご自身の体のために出来る事」

山本 美和 富山協立病院院長

健診受診は皆さんの健康をまもるためにはとても大切です、「受診は面倒、何か見つかるのが怖い」という声をよく聞きますが、早期発見であれば十分な対処が出来ますし、もしも体に異常があり、受診せずに見過ごされてしまう事の方が怖いのです。

ご自分の体のために受診されることが大切です。健診と併せて受診の際に私たち医師に何でも相談をしてほしいと思います。



健康な今だからこそ健康診断を受けよう!!

富山医療生活協同組合はみなさんの健康を支援します。

「地域の健康づくりと協立病院」

百谷 泉 内科医師

健康診断の受診者が増えないのは、受診により健康を守れた多くの方々の声が届いていないから、もう一つは60代の健診離れです。定年前は事業所での健診義務付けられていましたが、定年後の受診を怠っている人が多い。そういう方々を病院全体で、地域全体で意思統一して見守り、健診を進めなくてはならない。医療生協の組合員の皆さんは健康意識が高い、その長所を活かし地域の健康づくりに励んでほしいです。そのためにも協立病院を利用して頂きたいのです。



「みなさんの健康を見守りつづける」

寺西 秀豊 医師・産業医

来院された皆さんの健康を見守る事は勉強になりますし、喜びでもあります。もしも健康を害するような要因があれば、早い段階で見つけるのが私たちの仕事。その為には健康である今から健診受診が必要なのです。皆さんの意識が変わらないといけません、健康維持の5大要素は肥満、喫煙、飲酒、栄養、運動ですが、これらを予防改善していくのが大切です。健康診断による早期発見、早期治療も重要です。まだ受けていない方はぜひ受診をお勧めします。



「住宅型有料老人ホーム」事業のお知らせ

富山医療生協では、医療・介護・福祉の総合的なネットワークに、あらたに生活支援等のサービスがついた高齢者向けの住宅事業を準備しています。この住宅は「住宅型有料老人ホーム」として、在宅福祉総合センター「ひまわり」内での開設をめざしています。詳しくは「虹のまち」12月号でご紹介します。



「大腸がん・乳がん」検診受付中です。

がんは富山県の死亡原因の第1位です。一方、診断治療は進歩しており早期発見によって初期のがんは完治する事も可能です。手遅れにならない為には、いかに早く発見するかにかかっています。

★「富山市受診券」をお持ちの組合員の方は大腸がん・乳がん検診の費用が無料になります!

ご予約、お問い合わせは 富山協立病院健康支援センター ☎ 076-444-5684

内視鏡

「死者三〇〇〇人、負傷者七九〇〇人、市街地の九九・五%が焼き尽くされた」。これが八月二日未明の富山大空襲の数的被害実態だが、七二年経て当時を生きた人は年々減っている。城址公園内の「戦災復興記念像」を知る人も少ない。七〇年間「憲法九条」は当たり前だった▼数年来、見え隠れしていた「改憲」が今国政選挙の公約に躍り出て平和の砦である「憲法九条」が矢面に立たされている。安保法制、秘密保護法、共謀罪を強行しやはり「改憲」が本丸だった。「九条の一項、二項に加えて第三項に自衛隊を明記する」と現政権は明言した。原発再稼働、沖縄の軍事基地で八〇%の国民が反対しているのに問答無用で進める現政権。改憲について「国民の皆様」に寄り添い「が白々しい▼一九五二年に数々の賞を獲得した「禁じられた遊び」(仏作品)を久々に観た。無情に翻弄される子どもに涙し、戦争は悲劇と不幸しか生まない事を再確認した。「憲法九条」は悲惨な歴史に学んで出来上がったもの。日本国憲法でありながら世界平和の宝でもある。そもそも憲法は生活の中に生かされてこそそのもの、怠慢を棚上げにするものに「改憲」を語る資格はない。(1)

健康長寿と運動

(号外随想・前)

富山協立病院 整形外科 石井 佐宏



人体は神秘の殿堂であり、心身の不調には多方面からのアプローチが可能である。と筆者は思っている。

たとえば

本連載にも記したが、若者や中年のぎっくり腰(急性腰痛症)にはマッケンジー法がたい効く。

顔をゆがめ腰をかがめて来た患者が、真っ直ぐに立つて不思議そうな顔をする。「薬は要りませんね」と帰るのが快い。

カラスもみもまことに妙なる手技である。肩が痛くて上げられない男性に行ったところサッと上がって、「なんだこれは!」と驚かれた。よし、もっと!とさらに揉んでみたら、「なんだこれは!」と元の木阿弥になってしまった……。

「基本のき」の膝伸ばし臨床は不思議だ。

筋トレにじっくり取り組んでくれる患者さんは稀である。職員の母親が膝の痛みで足を引かず歩いてたが、これだけでフツーに歩けるようになって近所で評判になったとか。

この筋トレは変形性膝関節症専用ではなく、立ち上がりや歩行を安定させる大腿四頭筋を鍛えるもの。

「老化は脚から」に対抗する最も確かな養生法と言える。ご継続を!

仙腸関節障害

ところで、腰下肢痛の原因としての仙腸関節障害が、海外では広く注目されている。しかし、画像では診断できないので、日本では軽視されてきた。

仙台の学会で診断的治療法と言える新たな仙腸関節ブロックを習って試したところ、その効果と症例の多

関節由来が多いという印象を持った。

全ての者に福音があるわけではない。ブロックが著効することもあれば、仙腸関節がらみの腰下肢痛でなければ効かないだけの話。

老いの受容

さて、諸行無常であり、生きとし生けるものは老化が宿命。身体の不調を安易に歳のせいにはできないが、厳然たる要因ではある。

皆、心は若いまま、身体だけ加齢現象が進むと感じているので、戸惑い、ガツカリし、はがやしい思いに

なる。当然の心理であり、他人事ではない。

だが、物事は嫌だと思っただ途端に心の重い負担となるものだ。失ったものを数えては嘆き、「早くあつちへ行かな」が口癖の患者さんたちを数多く診るにつ

け、アンチ・エイジング!と頑張るだけでなく、老いを穏やかに受け容れていくことも、健康寿命には必要なレッスンではないかと感じていた。

九二歳で短歌を始めた水谷夕奈さんが白寿で出した歌集から一首
パンジーの種を貰いて鉢に蒔く
花咲く春に逢うやも知れぬ
皆が年輪を重ねる中で、それでも今日一日を慈しんで暮らす気持ちになればと願う。

花咲く春に逢うやも知れぬ
皆が年輪を重ねる中で、それでも今日一日を慈しんで暮らす気持ちになればと願う。

医学への関心深まる

高校生エコーセミナー

十月二十一日(土)午後から、協立病院で、高校生を対象にした「エコー(超音波検査)セミナー」を開催し、三人が参加しました。

この企画は、夏休みの一日医療体験に参加した高校生に案内し、医療への関心を高め医学部進学へのモチベーションを高めてもらう目的で計画したものです。

最初に検査室で、岩城光造医師からエコー検査の特徴などの説明があった後、



肝臓と胆嚢に絞って見ることになりました。
被験者は学生担当が行い、久松優子検査科長

と一緒に機器の操作を学び、一人一人が操作して肝臓の血管や胆嚢の画像写真を撮りました。

終わってから、場所を移し、手作りのお菓子などを食べながら和やかに懇談しました。学生からは、「初めての体験で緊張したけど、綺麗な画像を撮れてよかった」「生物の教科書で臓器の働きなどを習っているが、実際に見せてもらうと知識が深くなって習っていたことと結びつけることができ良かった。また参加したい」などの感想が話されました。「このセミナーを『富山モエの会(もつとエコー)』として続けてやっていきましょう」と岩城医師から提案があり継続していくことになりました。

次回は二月頃を予定しており、今日参加できなかった生徒さんにも案内していきます。

富山民医連医学生担当 橋本真琴

17年度 第五回理事会報告

九月三十日(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にて第五回理事会を開催しました。

【主な内容】

- ① 経営課題として八月到達の確認と後半期課題を確認しました。
- ② 新規事業計画の進捗状況について確認しました。
- ③ 運動課題として組織強化月間(十月、十一月)

成功の意思統一を行いました。

組織活動委員会からの報告を受けました。

十一月四日に月間成功のためにジャンプ集会を中小企業研修センターで実施することを確認しました。

④ 情勢問題について意見交換しました。憲法九条改憲問題、沖縄辺野古基地問題、社会保障問題。

100歳を祝う ~これからもお元気で~



富山協立病院

入院中の患者さんが100歳のお誕生日を迎え、富山市より表彰を受けました。

病棟では職員が、金銀の鶴を飾った御膳を準備し食堂でお祝いしました。

「こんなに祝ってもらって私は幸せ者だ」とご本人も嬉しそうでした。

ひまわりショートステイ

ひまわりでは利用者さんの100歳のお祝いをしました。

ご本人の写真をデコレーションした職員手作りのカードと花束を送り、長寿を喜び合いました。



たすけっとクラブ通信

No.52

たすけっとクラブ利用と成年後見人制度

たすけっとクラブの利用者さんは独居の方が多く、掃除やゴミ出しのお手伝いをしていると「預金の引き出しをしてほしい」と依頼されることがありますが、たすけっとではできないとお断りしています。

また、入院(所)された際に、必要物品の準備や洗濯のお手伝いをすることはありますが、入院書類等の記入をしてほしいと言われることがあります。これは親族等でないといけないことで、お断りしています。

こういう方には遠くても、親族の方をお願いするか、親族がいない場合は成年後見制度の利用が必要になってきます。

現在、成年後見人の方から依頼されて、たすけっとの利用をされている方が数人おられます。



成年後見制度とは

高齢で判断力が低下したり、知的障害があつて金銭の管理や法的な手続き等が難しい方がその方の理解力や状況の程度によって弁護士や司法書士等が補助、補佐、後見となり、財産管理や契約、法的事務をしてくれます。

手続きとしては、家庭裁判所に申し立てをして審理、選任されるわけですが、そのための費用、後見人への報酬がかかります。

詳しく知りたい方は、地域包括支援センターが相談に乗ってくれますので、聞いてみてください。

お知らせ: 雪の季節が近づいてきました。自分で除雪が困難な方、家族の中で除雪をする人がいなくて必要な方は、お早目にご連絡ください。

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

健康づくりの習慣をつけよう

虹の健康チャレンジャーのとりくみが各支部で行われ、現在632人が登録しています。

今回の特徴としては、昨年に引き続き「あいうべ体操」に取り組む人が多いことです。「あいうべ体操」を行うことで、自然と鼻呼吸ができるようになり、口の中が乾くことを防ぐことで免疫力を上げ、虫歯や歯周病だけでなく、風邪やいびきなども予防する効果があります。

健康づくりは「習慣」が大切です。60日間(60回)続けることで、習慣化することができるといわれています。健康チャレンジャーの登録は、12月28日までです。修了者に記念品のプレゼントがあります。この機会にぜひあなたも健康チャレンジャーに登録して、健康習慣を身につけましょう。



健康づくり委員長より6年生代表生徒に記念品と表彰状を贈呈しました

子どももチャレンジ!

キッズチャレンジャーの取り組みも広がっています。

今年、支部で地域の小学校、保育園、学童などを訪問し、「あいうべ体操」を紹介しながら、子どもの健康づくりを呼びかけています。高岡市伏木にある太田小学校では、夏休み期間中にあいうべ体操にとりくみ、30人の子どもたちが修了しました。



クロスワードパズル
九月号の解答ハガキより
自問自答

高岡市野村 杉村 美智子さん

「虹のまち」が届くと、日々健康のために私は努力しているかどうか?と自問自答です。長く続けられる体操などが目について、とても幸せ気分になります。今後も連載下さいます様に。健診は是非受ける
富山市呉羽富田町 浦沢 純子さん
体験談寄稿「健康の大切さを実感」を拝読しまして、

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

※ご注意ください。日程が変更になりました。

- ・12月22日(金)
- ・1月18日(木)
- ・2月15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

年に一度の健診は是非受ける！を実践しています。早めの対処、治療がいかに大切か、経験したからこそ強く言えます。

明日も忘れないで
富山市安田町 四十物 幸子さん
私が毎回楽しみにしているのが「健康長寿と運動」の記事です。まずカット絵のポーズより四く五回ほどやり、少し健康のプラスになったと自己満足しています。明日もやろう、忘れないで…。

映画「母」を観て
富山市北代 竹中 みき子さん
映画班会で「母」を観てきました。

自分の見たことを小説に書いただけで、小林多喜二はあんなにひどい拷問を受け、死に追いやられるのを見て、自分も「母」セキさんの気持ちになり、涙して観てきました。



【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 幼い頃からの――が大事
- ② バクチで――を棒に振る
- ③ 彼女は私より――だが若々しい
- ④ ○○をかつぐ
- ⑥ 愛媛県が主産地の○○カン
- ⑧ 他国。――に骨を埋める
- ⑪ 私の――に合う色形
- ⑫ 海が荒れること
- ⑬ 話の○○を折る

★ よこのカギ ★

- ① 師匠と弟子
- ③ パラには○○がある
- ⑤ 追って書き
- ⑦ 重症の対
- ⑨ 文明の発展に○○
- ⑩ エコロジーの略
- ⑫ 論より――
- ⑭ 稀有。何と読む?
- ⑮ ――になって世話する

【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】

十一月末日の消印有効

【九月号の解答】

ツマ	クシ	エ	カ	イ	ジ	ン	ト	ウ	キ
フ	タ	ン	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク
ソ	ン	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク
ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク
ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク
ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク
ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク
ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク
ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク
ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク	ク

応募94通 正解91通

【九月号の当選者10名】

四十物 幸子(富山市安田町)

飯野 玲子(富山市針原中町)

伊東 正雄(富山市水橋高寺)

酒井 正子(富山市石坂)

田島 千里(砺波市太田)

平田 純子(富山市水橋辻ヶ堂)

広明 秀一(中新川郡立山町)

松崎 健次(中新川郡舟橋村)

田中 健次(富山市豊田町)

渡邊 雄悟(富山市栄新町)

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。

豚肉と水菜の 豆乳入り酒粕鍋

～酒粕でぽかぽかあったか鍋～

富山協立病院 管理栄養士 今村 佳恵

材料 / 4人分

- 豚もも薄切り肉 400g (しゃぶしゃぶ用)
- 水菜 ……200g(1束)
- ねぎ ……200g(2本)
- 昆布だし ……400cc
- 豆乳(無調整) 400cc
- 酒粕 ……100g
- ポン酢など お好みのたれを使用



作り方

- ①酒粕は、室温に戻しておく。
- ②水菜は食べやすい長さに切る。ねぎは斜め切りにする。
- ③鍋に、昆布だしを温め酒粕を泡だて器でとき入れる。豆乳を入れ中火で加熱。あまり、グラグラさせないように。
- ④ねぎを入れて煮る。肉も1枚ずつ入れ、最後に水菜を入れる。
- ⑤具に火が通ったら、できあがり。お好みの野菜を追加するときは火の通りが早くなる切り方にする。火加減を強くすると豆乳のたんぱく質が固まりはじめるので気を付ける。

酒粕 豆知識

日本酒を作る過程でできる酒粕は、麹菌と酵母菌ダブルの発酵パワーで栄養価がとても高いです。たんぱく質や食物繊維、ビタミン、ミネラルなどの他にも発酵によりできたペプチドやアミノ酸、麹菌と酵母菌由来のβ-グルカン葉酸なども含まれていて体が温まる以外にも美肌効果も期待できそう??



秋の行事各地で

WHO世界 ウォークイベント

南ブロック inファミリーパーク



北Bブロック in古洞の森



北Aブロック in古洞の森



健康まつり

水橋健康まつり 220名来場



富山診療所 健康まつり 180名来場



地域フラッシュ



◀10月13日 水橋西部支部
「信金健康相談会」
18名健康チェック



◀10月7日 和合ローズ支部
「つばめ野団地健康相談会」
12名健康チェック



◀10月26日 南部支部
「配付者交流会」
14名参加



◀10月11日 とよた中央支部
黄色牡丹班「脳いきいき班会」
2年ぶりに再開しました。



地区センターで文
ターで文
ターで文

私たちは「びばり」班の班員は九名です。毎週水曜日の九時〜十一時半まで高原本町公民館で集まっています。班を結成してもう十三年ほどになります。班員も歳をとりましたが、一週間に一度、顔を合わせるのが楽しみです。

班紹介No.23

山室支部 絵手紙教室「びばり」班

化祭が行われ、私達の絵手紙を展示しました。今年は「富山の祭り」をテーマにしました。曳き山車や、たてもん祭り、おわら、麦屋節等、華やかな色どりでした。地区センターの文化祭が終わった後は、十月十七日に高原本町の公民館活動の日にも展示しました。その後は、老人施設に展示します。



班長 近藤 和子

ざという時には、良い作品を描きます。

仲間が集まり、よくおしゃべりして、よく笑い、い