

健康長寿と運動

(号外随想・後)

富山協立病院 整形外科 石井 佐宏



触れる話

今は昔。学生時代に雪山で靴紐が結ばずに難渋したことがあった。かじかんだ指は動くが感覚がない。もともと筆者の手は夏も冷たい循環不全だが、指と靴紐を見ているのに結べない。まるで箸で紐をつまんでいるようだった。触覚のありがたさを痛感した。

ヒトの五感のうちで、最も情報量が多いのが視覚。次が聴覚。食事でお世話になるのが味覚と嗅覚。そして、触覚は目立たないよう

で、実はきわめて興味深いというお話を。 持った。書は人の苦手で、協立三悪筆と讃えられて久しい。だが、書に向かったその日は嬉しくて寝つけなかった。何がそんなに楽しいのか？筆を執る感触である。

独学の筆者は、中国風に手首をそらして筆を握る。すると親指、人差し指、中指の指先と薬指の爪横に圧力が掛かる。起筆で筆先を少し突いて筆の弾力を蓄え、半紙に墨を塗るのではなく、半紙を彫るつもりで筆を運ぶ。そうして筆先の角度、速さ、圧力の変化が、「時の流れの軌跡」として残るのが書である。その瞬間瞬間の微妙な触覚の変化が面白い。

話を聞いて、囲碁を打つ。棋譜を並べるだけのザル碁なのだが、なぜか続けている。

打ち下ろす碁石の衝撃を指に感じ、その響きについて勢力図が変わっていくのが楽しいからだと思

「最初は嫌で仕方がなかった。でも、一吹き一吹き、息を吹き込む強さを覚えて音色の変化を楽しむようになってからは、練習というより毎晩遊んでいるようなものだよ。」

感覚を研ぎ澄ませ、そのわずかな差異を捉えて技術を追求すること

触覚との会話

あるフルート奏者は、毎日何時間も練習して飽きないのかと問われてこう答えた。

「最初は嫌で仕方がなかった。でも、一吹き一吹き、息を吹き込む強さを覚えて音色の変化を楽しむようになってからは、練習というより毎晩遊んでいるようなものだよ。」

感覚を研ぎ澄ませ、そのわずかな差異を捉えて技術を追求すること



触覚の楽しみ

先日、久しぶりに毛筆

話を聞いて、囲碁を打つ。棋譜を並べるだけのザル碁なのだが、なぜか続けている。

打ち下ろす碁石の衝撃を指に感じ、その響きについて勢力図が変わっていくのが楽しいからだと思

感覚を研ぎ澄ませ、そのわずかな差異を捉えて技術を追求すること

奨学生募集

組合員と職員の間で未来をつくる!! ご紹介をお願いいたします。

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/橋本・土肥 TEL: 076-433-1077 E-mail: igakusei@toyama-hcoop.com

1~3月健診キャンペーン

げんき体感!

つながる安心!



すこやかドック健診ギフト券

★キャンペーン価格 11,000円 (税込)

内容: 問診・身長・体重測定・血圧・尿(蛋白・糖・潜血)・眼底検査 血液検査(貧血・血糖・脂質・肝・腎機能など20種)・心電図 内科診察・腹部エコー・胸部X線・胃部(X線又は内視鏡)

あなたの大切な人へプレゼントしませんか? 購入される方が組合員なら、贈りたい方は誰でもOKです。

富山市外の組合員さんのための

GOGO 大腸がん検診

★キャンペーン価格 550円 (税込)

検査容器で簡単に便をとり、返信用封筒に入れて、送ることもできます。各事業所へ届けてくださってもOKです。(通常組合員価格1,500円 未組合員2,500円)

便を2日分とって血液が混じっていないか検査します。(便潜血検査)



その他のお得な組合員健診	組合員	未組合員
肺がん検診 (X線)	1,400円	1,800円
腹部超音波検診	3,000円	5,700円
前立腺検診 (血液検査 PSA)	960円	2,100円
骨そしょう症検診 (骨塩定量DXA法)	1,910円	4,290円
甲状腺検診 (超音波・血液検査1種)	1,910円	6,000円
胃がん検診(胃透視)又は(胃カメラ・経口もしくは経鼻)	4,000円	13,000円
内臓肥満CT検査	2,860円	5,000円
乳がん検診(マンモグラフィ1方向又は超音波+触診)	2,200円	6,200円
頸動脈エコー検診	1,620円	3,700円

お申し込み・お問い合わせは…

富山協立病院 健康支援センター ☎076-444-5684 (直通)

水橋診療所 ☎076-479-1414 富山診療所 ☎076-420-0367

富山民医連 WELCOME TO TOYAMA MIN-IREN

ホームページリニューアルしました URL <http://toyama-min.com/>

いつでも、どこでも、誰もが安心して良い医療と福祉を

薬剤科 facebook 富山協立病院

サポセン富山 facebook

キラ☆と看護

リニューアルしました!



スマホ版も誕生! ホームページはこちら <http://www.kyori2kan5.com>

安心して暮らせるまちづくりのためにむけて

十一月二十七日、富山市長寿福祉課とまちづくり委員会懇談会が行われました。

はじめに、二〇一七年四月から開始された富山市の総合事業について伺いました。

また、まちづくり委員会が地域から集めた要望として、公共交通機関や買い物環境の充実を求め、和やかに懇談が終了しました。

市では要支援一、二の方への通所介護、訪問介護については、これから新事業にむけ検討していくために、地域の介護予防サークル等への支援を行っているが、当面は現行サービス相当のものを継続していく方針だということの説明されました。

最後に、富山医療生協も「安心して暮らせるまちづくり」を、市と協力し進めていきたい旨を伝



たすけっとクラブ通信 No.54

たすけっとクラブ交流会 5会場で開催

12月11日～15日に5会場で開催され、協力者さん、利用者さんのべ87人が参加されました。たすけっとクラブ発足から10年、これまでの活動と今後について報告した後、参加者で意見交流し、たすけっとクラブの活動の広がりや意義を共有できました。

参加者の発言を紹介し、「10年間の経過を見せられて、活動が広がっていると感じた」「ただ、依頼されたシゴトをこなすだけでなく、利用される方の率直な感謝のことばをもらったり、親しくお話しができて、楽しい」「利用する方、協力する方、どちらにも喜んでいただける。双方の橋渡し役のコーディネーターとして、自分もうれしい」「地域包括支援センターを訪問し、たすけっとクラブの説明をした後に立て続けに3件紹介があり、3人とも組合員になってもらって利用していただいた」

除雪や緊急の利用依頼についてチケット購入方法等の質問、また、社会保障制度改悪の補足的役割もあり、その点に気をつける必要もあるなどの意見も出ました。

どの会場でもいきいきと活動しておられる協力者さんの姿が見えて、これからはたすけっとクラブが地域の要望に応じて、活動ができることを確信しました。

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

2017年度生協強化月間のまとめ

今年度の強化月間（9/30～11/30）は、「くらしを支える医療生協のしくみを活かし、医療生協をひとまわり大きくすることにチャレンジしましょう～ひとりぼっちをつくらない支えあいのまちづくり」をスローガンに取り組みました。月間中は、WHO世界と歩こうウォーキング、保健講座（教室）、病院まつり・富山診療所健康まつり・水橋健康まつりなどを通じて地域で医療生協とのつながりが広がりました。そして、地域の組合員と職員で、物故者訪問やつながり名簿での訪問、また全戸一斉訪問など地域に積極的に出かけました。事業所では手作りの「月間推進ポスター」を職場に貼り、未加入者への声かけや増資の訴えに取り組みました。その結果、なかまふやしは、昨年を上回り、増資袋も手軽な増資として積極的に活用され、増資件数は昨年の1.3倍になりました。奮闘された支部・組合員、職員の皆さんに感謝申し上げます。

課題項目	月間中の実績	年間到達	年間目標	昨年の月間実績
なかまふやし(人)	339	740	1300	311
出資金ふやし(万円)	1269	4147	15000	966
班会(回)	175	965	1800	361

11月末で生協強化月間は一旦終了しますが、年度末に向け、いのちとくらしを守り、地域まるごと健康づくりと支えあいのまちづくりをすすめるために、年間目標の達成めざして、ともにがんばりましょう。
組合員活動委員会委員長 友梶 彰

班紹介No.25

大広田支部 さわやか班

いつも健やかな笑顔があふれ朗らかな笑いが満ちる、それが大広田支部のさわやか班です。私たちの班はふれあいサークルを前身としメンバー十二名で平成二十八年に結成しました。

ンジャーに全員で参加して健康づくりの向上に挑戦しました。来年は一層活動範囲を拡げて、誰もが参加できる地域のコミュニケーションの場となり得るよう頑張っていきます。

班長 菅田 和子

趣味を生かしたクラフト制作や和気あいあいのおしゃべりティータイム、穏やかな季節には課外での活動も行っています。脳いさいき班会も取り入れて頭と身体活性化も欠かしません。班には富山協立病院のボランティア「オリーブの会」に参加して奉仕活動をしているメンバーも多く、社会参加によって自分の存在意義を再認識するとともに患者さんと病院、地域と病院の架け橋の役割も実践しています。今期は健康チャレ



17年度第七回理事会報告

十一月二十五日（土）協立病院三階会議室において定数二十七名中二十二名の出席で第七回理事会を開催しました。

② 病院機能整備に関わる進捗状況および、住宅型有料老人ホーム事業開始（十二月一日）について確認しました。

【主な内容】

① 十月までの、医療、介護、健診事業の前進の教訓と後半期課題の明確化について意見交換しました。

③ 生協組織強化月間の到達と年度末にむけての課題を確認しました。
④ 社会保障、平和、憲法、民主主義の課題について話し合いました。



支えます 医療生協の活動

私たちは、住みなれた地域で誰もが安心してくらし続けられるために、保健・医療・福祉事業と組合員による助け合いや健康づくり・まちづくりを進めています。各地で「誰もが気軽に集える『場』づくり」や「身近な『困った』を解決する助け合い」「大人も子どもも地域まるごと健康づくり」など多彩に展開してきました。

居場所づくり 人が集まる つながり広がる

虹のまち家「健康カフェ」開催 高岡支部

支部では創立以来「地域まるごと健康づくり」の拠点をもちたいと話し合ってきました。今回、地域の組合員さんから部屋を貸して頂けることと提案があり、活用・運営について検討をすすめてきました。「どんな活動がしたいか」組合員対象のアンケートを実施しながら、「組合員や地域の方々」が気軽に想いを出せ、健康づくりできる場をつくる」と話し合い、名称を「虹のまち家」としました。

高岡支部の活動を知らせながら参加、呼びかけの協力をお願いしました。十一月に開催した第一回「健康カフェ」には地元の方二〇数名の参加がありました。「毎月でもやってほしい」「友達誘ってまた参加したい」などの感想も出され、十二月には第二回「健康カフェ」を開催しました。「健康カフェ」の記事を支部ニュースで見ると、他の地域組合員の参加もあり、大盛況でした。

まずは周辺地域の人達に医療生協を知ってもらおうと「健康カフェ」を計画し、医療生協パンフレットと企画のチラシを持ち、自治連合会会長、各自治会長、校区の社会福祉協議会会長や民生委員、地域包括支援センターを訪問し、医療生協

今後とも体操教室（笑いケア体操）の様な定期的な企画やイベントなど楽しい活動を広げ、この「虹のまち家」が「地域まるごと健康づくり」の架け橋となるよう努力していきたいと思えます。
（支部長 義基みさ子）



地域の作品展

堀川南太田支部

浄光寺では毎月御堂を開放して交流の場を提供しています。参加者それぞれのつながりに声をかけて地域の作品展をしてみようと呼びかけたところ、一一五点もの作品が集まり、五〇名

ほどの方が作品展に来場しました。当日は作品展会場で、さまざまな職員さんを講師に「フレイル予防」のお話も聞き、大好評でした。



事業所を交流スペースに

ひまわりカフェ

「施設が地域の人達の交流の場になれば」「人が集まる場をつくりたい」「気軽に集まれる場がほしい」、ひまわり職員、豊田地域包括支援センター、組合員のそれぞれの思いが一致して、「ひまわりカフェ」を開催。ピアノ伴奏のうたごえも参加者の楽しみです。



大人も子どもも 地域まるごと健康づくり

子どもの健康づくり「キッズチャレンジジャー」の取り組みが地域の小学校や学童保育、保育園・幼稚園などを通じて広がっています。インフルエンザ、風邪予防にと「あいうべ体操」を紹介しながら、家族みんなで健康づくりをしてくださいと呼びかけています。今年度は五か所の小学校、二か所の学童保育、六か所の保育園・幼稚園で取り组まれました。



立山町 立山北部小学校



射水市 歌の森小学校

一人ひとりの「困った」を支える たすけつとクラブ

二〇一五年より各支部では地域包括支援センターとの懇談をすすめ、その中でたすけつとクラブの活動を紹介してきました。この一〜二年では、地域包括支援センターなどのケアマネージャーを通じてたすけつ



医療生協は事業と組合員の協同の力で、いのちとくらしを



● オレンジカフェ水橋

虹の会しら
いわ苑の喫茶
スペースにて
「オレンジカ
フェ水橋」を
開催。地域の
民生委員さんや、三郷支
部運営委員の方々に実行
委員に入ってもらい、企
画内容を決めています。
地域の方に講師になって
いただき、体操したり小
物づくりをしたり楽しく
交流しています。



地域の健康づくりを支える病院として

富山協立病院院長 山本 美和



近年、医療技術は進歩し、社会は超高齢社会を迎えました。一方、国民の暮らしは厳しくなり、高齢者の貧困、若者の貧困（非正規雇用の増加）、子どもの貧困が社会問題となり、格差社会が進行しています。

そんな中、医療生協の病院である富山協立病院の役割はますます大きくなっていると感じています。

一つ目は「地域のかかりつけ病院」になることです。敷居が低く、何でも相談できる、必要な時は専門病院を紹介する、また、薬剤師、リハビリなど多職種での対応が可能、必要な検査や入院ができるのが特徴です。入院、外来、往診、介護など切れ目のないサー

二つ目は「在宅療養を支える病院」であることです。訪問診療を積極的に行っている「病院」は県内でも少なく貴重な存在です。必要時は入院もできるため安心して療養を支えられます。医療生協には介護事業所が多くあり、それらとの連携も力となっています。

三つ目は「健康づくりをすすめる病院」ということです。生協の班会などに職員が参加し、健康づくりを

支援すると共に、そのことが専門職としての成長の場にもなっています。また、健康診断は事業としても重要な分野です。健診を多くの方に受けていただき、体を見つめるきっかけにしたいと考えています。

また、富山協立病院は「差額ベッド料」をいただいていません。「いのちは平等である」との理念を軸に、より質の高い医療を提供できるよう研鑽していきます。

一人暮らしのAさんは最近足腰が弱くなり、外出の機会が減ってきて先のが心配になりました。定期受診の際に病院へ相談され、病院から担当の地域包括支援センターへ連絡を取り、自宅へ訪問してもらったことになりました。そこでAさんは地域の介護予防教室やサークルがあることを知りました。介護予防サークルは生活に見守りがあった方がよい方や閉じこもりがちの方などを対象にしています。週一回、近所の公民館で行われているサークルに参加することに、声を掛け合う人が増えました。地域包括支援センターから介護保険の話も聞き、困った時は相談できると分かった安心につながっています。

困りごととは 気軽に相談を



富山協立病院地域連携室では様々なご相談に応じています。その中で感じるのは、困りごとを誰にも相談できずに孤独を感じている方が多くいらっしゃるということです。相談内容の例をご紹介します。

一人暮らしのAさんは最近足腰が弱くなり、外出の機会が減ってきて先のが心配になりました。定期受診の際に病院へ相談され、病院から担当の地域包括支援センターへ連絡を取り、自宅へ訪問してもらったことになりました。そこでAさんは地域の介護予防教室やサークルがあることを知りました。介護予防サークルは生活に見守りがあった方がよい方や閉じこもりがちの方などを対象にしています。週一回、近所の公民館で行われているサークルに参加することに、声を掛け合う人が増えました。地域包括支援センターから介護保険の話も聞き、困った時は相談できると分かった安心につながっています。

● 組合員さんとの協同で

このような方は潜在的に多数おられると思われるのですが、自分から相談できないこともありますので、地域連携室と地域の組合員さんで力を合わせて孤立させない地域を作っていきたいと思っています。

(地域連携室 湯島彩子)

とクラブへの依頼が増えてきています。二〇一七年の利用状況では、ゴミ出し、デイサービスの送迎だし、タンスの衣類整理、暖房器具の片づけ：など細かな、短時間の作業の依頼が増えるなど、介護保険制度のサービスだけでは対応しきれない、高齢者の日常の「困った」を助け合う活動となっています。今後も組合員、地域や介護事業所との連携を強くしながら助け合い活動を広げていく必要があります。

特殊詐欺被害を防ごう!



富山県内での今年度(11月末)の特殊詐欺被害額は1億9千万円!!「自分は大丈夫」は危険!相手はプロです。

高齢者の消費者トラブルの特徴

特徴.1 「だまされた事に気づきにくい」

やさしい言葉で近寄ってくる悪質業者を信じ込み、まさか自分が騙されているとは気づかずに契約してしまう。

特徴.2 「被害にあっても誰にも相談できない」

騙された自分が悪いと自らを責め、人に迷惑をかけまいと誰にも相談できずにいる方もいます。

特徴.3 「一度騙されるとカモにされる」

一度被害にあうと悪徳業者は次々と契約を迫ってきます、周囲の人が気づかないうちに被害が拡大してしまう。



「変だな?」「困ったな!」と思ったらすぐに188(いやや)に相談しましょう

消費者ホットライン188(いやや!)

※最寄りの市町村の消費生活センターや消費生活相談窓口をご案内します。

本当に「ヒートショック」にご注意!

◆ヒートショックって何?

「ヒートショック」という言葉をご存知ですか?ヒートショックとは暖かい場所から寒い場所への移動による温度の急激な変化が体にも与える影響の事です。

気温が低い冬場は入浴中の死亡者数が急増し、全国で1万9千人もの方がヒートショックに関連して死に至ったと推計されています。

この死亡者数は交通事故死のなんと4倍以上なのです!

◆ヒートショックの一番の原因

入浴時の脱衣所の寒さとお風呂の熱さの温度差です。どのくらいの温度差で体に大きな負担がかかるのでしょうか?およそ10度以上の差があると危険。と考えられています。このような血圧の乱高下が心臓に負担をかけてヒートショックを招くのです。



◆ヒートショックの防止策

入浴時の温度差を無くするための防止策をご紹介します!

- ☑脱衣所を暖房で暖める
- ☑湯舟のフタを開けて浴室を暖める
- ☑お風呂のお湯をシャワーではる
- ☑高齢者には1番風呂はすすめない
- ☑お風呂のお湯の温度は41℃以下
- ☑食事直後や飲酒時の入浴は控える

高齢者に多いヒートショック、予防と対策を意識することが大変に有効です。みんなでヒートショックを防ぎましょう。



「健康長寿と運動」を興味深く読みました。身体を動かすことが好きなので、手を上げると「コキッ」体をひねると「グシャ」、痛くはないのですが「音」がします。

母と義父の卒寿のお祝い
高岡市伏木古府 能松 泰蔵さん

先日、母と義父の卒寿のお祝いをしました。我が家でのささやかな会でしたが、孫やひ孫も集まり、二人ともにこやかに過ごして

「コキッ」「グシャ」
高岡市東定塚 長森 悦子さん

初めてクロスワードに挑戦してみました。それが見事に当てており、びっくりしました。孫からクロスワードの本をプレゼント!!少しでも頭を使い認知症予防に頑張りたいと思います。またヒザが痛くて正座ができません。イスに座り「ヒザ関節の運動」を教えてください。

くれました。「長生きし過ぎた」「早くあつちに…」などと言わずに、白寿をめでしてほしいと思います。
気温と高血圧
富山市本郷町 木下 育夫さん

向寒の進展に伴って血圧値も上昇気味になってきました。気温と高血圧の関係の説明していただける機会を作ってもらえたらと思います。

お世話になってます
富山市高島 尾野 紀子さん

一年を通して検診、レクリエーションとお世話になっていきます。「虹のまち」も毎回楽しみにしています。ありがとうございます。

平和の宝
富山市水橋高寺 伊東 政雄さん

「憲法九条」は日本の宝、強いては世界平和の宝だと思います。問答無用の現政権には絶対反対です。是非再考を願うばかりです。



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

・2月15日(木)
・3月16日(金)

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

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。

1	2	3	4
5	6		
7	8		
9	10	11	
12		13	
14		15	

- 【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 昼食
 - ② 競い合って作る
 - ③ 口を閉じメロディーだけで歌う
 - ④ 鬼が出るか〇〇が出るか
 - ⑤ パーが紙ならグーは?
 - ⑥ 屈指。日本でも——の名人
 - ⑦ 格の——を見せつける
 - ⑧ 〇〇折々
 - ⑨ 〇〇に冠を正さず
 - ★よこのカギ★
 - ① 次の期。——の予算案
 - ② 聞くは一時の〇〇
 - ③ 祭日前夜の小祭
 - ④ 物語の——人物
 - ⑤ ごくわずかな差
 - ⑥ 友人に〇〇をこぼす
 - ⑦ 親からの——で学費を払う
 - ⑧ ピンから〇〇まで
 - ⑨ 住み込みか——か

【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千円分の図書カードを贈呈

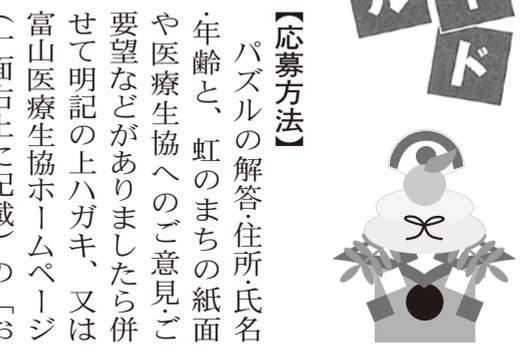
【しめきり】
一月末日の消印有効

【十一月号の当選者10名】
伊藤すみ子(富山市高屋敷)
稲本 吉孝(滑川市稲泉)
川合 慈(魚津市東城)
高森恵巳子(富山市久方町)
中川 淳子(富山市藤木)
幅 みゆき(富山市秋吉)
舟根ハスエ(富山市布目南町)
堀 雅代(富山市水橋小出)
山田 紀子(富山市丸の内)
脇坂 ハル(滑川市開)

おめでとうございます

【十一月号の解答】
ウイゲ、イシウ、コノミ、ゲン、コシ、シヨウ、ケ、イ、シ、ウ、コ、ノ、ミ、ツ、イ、ヨ、ウ、ケ、シ、ケ、ケ、イ、ヨ、ウ、ケ、シ、ケ

応募74通
正解69通



1月外来診療体制表

休日や夜間に具合が悪くなったら 富山協立病院にお電話を

休日や夜間に具合が悪くなったり、症状が悪化した場合は、まずはお電話でお知らせください。平日の月曜～金曜は21:00まで、土曜・日曜・祝日の17:00までは、当番の医師や看護師が待機しております。お早目にお問い合わせください。



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	与島明美	百谷 泉	与島明美	与島明美	与島明美	与島明美/ 黒田昌弘
特別外来 9:00~12:00			古野利夫 (胃カメラ)	石井佐宏 (整形外科)	山田正明 (胃カメラ)	

午後

	月	火	水	木	金	土
内科 4:00~6:00	与島明美	与島明美		百谷 泉	大堀 成	

※午後1時30分～4時 往診のため、外来は休診です

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
一般外来 9:00~12:00	田村有希	田村有希	田村有希	田村有希	田村有希	田村有希 金崎照雄 (隔週交代)
整形外科 9:00~12:00					石井佐宏	

午後

	月	火	水	木	金	土
一般外来 4:00~6:00	金崎照雄	田村有希	田村有希		金崎照雄	
小児健診・ 予防接種 2:00~3:30				寺西高子 (*予約制)		

往診

富山協立病院、富山診療所、水橋診療所では往診を行っています。お気軽にご相談ください。

肺炎球菌ワクチンの接種はお済ですか？

今年度65、70、75、80、85、90、95、100歳になれる方は自治体より定期接種券が送付されてきています。定期接種券は3月31日までです。対象の方はお早めに。

*富山協立病院、富山診療所、水橋診療所で接種できます。お気軽にお問い合わせください。



救急指定 富山協立病院

☎076-433-1077 富山市豊田町1丁目1-8

内科

午前 診療時間 午前8時45分～12時

	月	火	水	木	金	土
初診・再診	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
予 約	百谷 泉	山本美和	百谷 泉	百谷 泉	百谷 泉	岩城光造 ~10:30(隔週)
	古野利夫	岩城光造	齊藤隆義	齊藤隆義	大堀 成	山本美和 10:30~(隔週)
糖尿病専門			松井法生	松井法生	松井法生	林/齊藤 (隔週)
専門外来			大原一将 (循環器) 9:00~		柴原直利 (漢方) 9:00~	

午後 診療時間 午後2時～4時半

	月	火	水	木	金	土
内 科	百谷 泉	休 診	齊藤隆義	岩城光造	田中 裕	休 診
	大堀 成		波房諭補	齊藤隆義		
禁煙外来			古野利夫 3:00~			
老年外来			百谷 泉 ~3:00		齊藤隆義	
糖尿病専門					松井法生 3:00~	
漢方外来					柴原直利 3:00~	

夜間 診療時間 午後4時～7時

	月	火	水	木	金	土
内 科	休 診	林 洋平	古野利夫	休 診	岩城光造 4:30~	休 診
		松井法生 (糖尿病)	山本美和 4:30~		松井法生 (糖尿病) ~6:00	
漢方外来					金山ひとみ (糖尿病) 4:30~6:00	
					柴原直利	

☆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。

整形外科

	月	火	水	木	金	土
午前 8:45~12:00	石井佐宏	石井佐宏	石井佐宏			石井佐宏 診察日 13日・27日
午後 3:00~4:30	石井佐宏			石井佐宏 3:00~4:30	石井佐宏 2:30~4:30	
夜間 4:00~6:00		石井佐宏				

消化器・肛門・乳腺科

	月	火	水	木	金	土
午前 8:45~11:00				火爪健一		

泌尿器科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	池端 良紀		林 哲章			大学医師
午後 2:00~4:00	池端 良紀		林 哲章			

皮膚科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	清水 教子		古川 史奈			
夜間 5:00~7:00		大学医師	塩岡 誠 診察日 10日・24日		大学医師	

耳鼻咽喉科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00		浅井 正嗣 受付 11:30まで				
午後 2:00~4:30				大学医師		

内視鏡検査体制

	月	火	水	木	金	土
午前 (上部消化管)	岩城光造	古野利夫	田中 裕	田中 裕	田中 裕	田中 裕/ 大学医師
午後 (下部消化管)	火爪健一		岩城光造	火爪健一		火爪健一 診察日 13日・27日

栄養指導

	月	火	水	木	金	土
午前	9:40~	9:40~	9:00~	9:40~	9:40~	
午後			2:00~			
夜間		4:00~			4:00~	

☆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。



◀千支人形 舟田照美 (桜谷支部)



◀切り絵 川越美子 (となみ野支部)



◀書 高尾順子 (山室支部)



◀押し絵 徳室スミ子 (水橋西部支部)



◀富士の日の出 池田恵子 (山室支部)



彩り華やか洋風おでん

富山協立病院 管理栄養士 加藤真弓

材料 / 4人分

- 鶏手羽元 …… 4本
- れんこん …… 60~70g
- にんじん …… 大 1/2本(100g)
- 大根 …… 250g
- 小ねぎ …… 4本
- うずらの卵(水煮)5~6個 又は茹で卵
- 焼きちくわ …… 大 1本(90g程)
- フルーツトマト(湯むきする)4~5個
- ☆ 水 …… 3カップ
- ☆ 酒 …… 大さじ1
- 顆粒ブイヨン …… 小さじ1/2
- 塩 …… 小さじ2/3



1人分200kcal程度 塩分1.7g

ごしょう …… 少々
粒入りマスタード お好みで

作り方

- ①人参と大根は4~5cmの長さの拍子木に切り、耐熱ボールに入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。人参と大根を合わせて5、6本ずつ4等分にまとめ、それぞれを小ねぎ1本でしっかりと結ぶ。
- ②れんこんは7~8mm厚さに切り酢水に放す。ちくわを切る。
- ③なべに☆と鶏手羽元を入れて強火にかけて煮立ったらアクを抜き、中火にして15分ほど煮る。①②と卵、ブイヨンを加えてさらに10~12分煮る。湯むきしたトマトを加えて2分ほど煮、塩と胡椒で味を整えて完成。器に盛り、お好みで粒マスタードを添える。

(栄養と料理 2017年1月号より)



すこしおポイント

おでんは、汁を食べる量に比例して塩分摂取量が増えるので、とる量にはご注意ください。
また、おでんだねの練り製品には塩が練り込まれているので少量を効果的に使うと良いでしょう。食塩相当量の例) 焼きちくわ大1本…2.1g さつま揚げ1枚(30g)…0.6g
今回のように鶏手羽元や歯ごたえのよいれんこんを組み合わせるのも満足度維持のポイントです。



◀寿人形 進士京子 (とよた東支部)



◀夫婦湯呑 井波美和子 (婦中支部)

地域フラッシュ



◀12月16日 健康カフェ 大広田支部 25名参加



◀12月6日 北代班 呉羽支部 血管年齢測定 13名参加



◀12月20日 門松づくり 婦中支部



◀12月12日 配付者交流会 山室支部 20名参加