

# 輝くいのち



http://aizu-health.coop

夏号

184号

会津医療生活協同組合  
会津若松市東千石一丁目2-13  
TEL.0242-28-1272 FAX.27-6944  
Email:aizu.h-coop@ace.ocn.ne.jp  
発行責任者 佐藤忠彦

◎いま私たちの会津医療生協は  
組合員 12,079人  
出資金 224,777,000円  
1人平均出資 18,609円  
(2018年5月31日現在)

『すこしお生活』で  
健康な毎日を!

塩分のとりすぎは「高血圧」「動脈硬化」「心筋梗塞」「胃がん」などの原因になります。

『すこしお生活』とは  
【少しの塩分で健やかな生活】

## 第41回 総代会開催されました!



6月16日、第41回通常総代会がホテルいづみやで総代144人の出席で開催され、「2017年度の事業報告及び決算」「2018年度事業計画及び予算」等、すべての議案が提案どおり決議されました。

2017年度は、「いのちと暮らしを支える事業基盤の構築」「医療福祉生協の地域包括ケアで住み続けられるまちづくり」「健康づくりを通して、くらしとまちづくりに貢献する」を重点課題としてきました。この一年間「地域包括ケア」について学び、「オレンジカフェメモリー」「わかばカフェ」「ご近所での班づくり」などの取り組みを行いました。3月からは、毎月1回一人暮らし等の高齢者の食事会も始まっています。

また、班会の様子から、認知症が疑われる方などを「連絡シート」を使い診療所や地域包括支援センターにつなげることができました。

### 2018年度 重点課題

#### 重点課題 1

医療生協の地域包括ケアで住み続けられるまちづくりをめざします。

○法人内連携、地域連携の見える化で、法人(事業所)の地域での機能分担を明確にし、診療所・介護事業所・組合員活動の連携を強化します。

○ひのき薬局の薬剤師、管理栄養士と医療・介護事業での連携を強めます。

○組織部は「地域支援部」に名称を変更し、組合員や地域住民の支えあいによる地域づくり(生活支援)をめざします。

○自治体や社会福祉協議会、コープあいづなどの

#### 重点課題 2

地域諸団体との連携を広げ、地域包括ケアを充実させていくための取り組みを行います。

○これから訪れる「人口構造の大きな変化」の中で、地域の中で看取りの受け皿が不足していくことが危惧されています。私たちは、医療ニーズの高い高齢者が住み慣れた地域で生活できるような施設として、有料老人ホーム併設した「通い」「宿泊」「訪問看護」などの複数のサービスを組み合わせた「看護小規模多機能型居宅介護施設」の来年度中の開所をめざします。具体的な事業計画の提案は、今秋の臨時総代会で行うことになります。



挨拶する理事長佐藤忠彦氏

## 3000万署名 3,000筆突破!

「安倍9条改憲NO!憲法を生かす署名」は5月末で3,353筆になりました。春号に折込んだ署名は、368通、1,583筆が返送されてきました。組合員のみならずのご協力に感謝いたします。全国の医療福祉生協連、民医連で集めた署名は72万筆。6月の国会に提出されます。改憲発議を断念させるまで引き続き3000万筆をめざして取り組みます。お手元に署名用紙をお持ちの方は医療生協本部、または各事業所へお届け下さい。

## 会津医療生協のホームページがリニューアルされました

地域のみなさんに、わかりやすくタイムリーな情報をお伝えできるよう勤めていきます。今回から「輝くいのち」のタイトルの下にQRコードとドメインを掲載しました。ぜひ、開いてみてください。



## 2017年度決算報告

### 2017年度決算(損益)

医療事業収益	228,083千円
福祉事業収益	284,980千円
医療福祉等附帯事業収益	259千円
事業収益	513,322千円
事業費用	503,305千円
事業剰余金	10,017千円
事業外収益	2,051千円
事業外費用	996千円
経常利益	11,072千円
特別損失	135千円
税引前当期利益	10,937千円
法人税・住民税等	3,436千円
法人税等調整額	449千円
当期利益	7,052千円

# 健診で健やか

## 健康診断の予約はお済みですか？

### 《きたかた診療所》

喜多方市では今年も7月1日より特定健診施設健診と各種がん検診が始まります。今年には市による人間ドックは人数制限がなされた為、本来ドック検査を受けるべき年齢なのに今年は特定健診を受けざるをえない、という方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

特定健診や後期高齢者健康診断は人間ドックに比べ検査項目が少ないため、特定健診の項目だけでは不安だ。どうせ健診をするなら色々検査してほしい、など、より詳細な健診をご希望される方には市の

### 《会津若松診療所》

今年も健康診断実施時期となりました。会津若松診療所では6月から11月まで会津若松市の国保特定健診・健康診査、胃がん検診（胃力メラまたは胃透視検査）、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診を実施しています。また、社会保険の特定健診も実施しています。その他、Eコー検査や眼底、骨密度などのオプション検査もあります。今年度の胃力メラ実施日は、毎週水曜日、第1・3土曜日となっております。毎年11月はインフルエanza予防接種の開始に伴い

外来が大変混雑します。できるだけお早目の健診申し込みをお願いいたします。

また、今年度から会津若松市の胃がん検診の胃力メラ検査対象者が変更となり、受診券が必要となりました。昨年受診者で対象の方には受診券が郵送されました。昨年未受診だった方は市へ連絡して受診券をもらってください。詳しくは市政だよりをご覧ください。か、診療所までお問い合わせ下さい。

充実した健康診断を受けることにより「病気の早期発見・早期治療」「生活習慣の見直し」とつながり医療生協ですすめている「健康づくり」へとつながっています。年に1回の健康診断でご自身のさらなる健康づくりに努めましょう。

# 健康づくり チャレンジ

今年も県内5医療生協合同の「健康づくりチャレンジ」がスタートします。昨年は、5医療生協合わせて6500余名の方々が参加され、大きな成果となりました。又、「ぶくしま県民アプリ」にも協賛していただきます。県民アプリのポイントも加算されます。ご自身もより、ご家族、友人、地域の方々に広げていきましょう！！

- ☆9つのチャレンジコース
  - ① さわやか運動コース
  - ② バランス快食コース
  - ③ 歯とお口の健康コース
  - ④ しつかり睡眠・休養コース
  - ⑤ 禁煙・適度の飲酒コース
  - ⑥ 脳いきいきコース
  - ⑦ 健康チェックコース
  - ⑧ 家族と一緒にキッズコース
  - ⑨ なんでもチャレンジコース
- 以上の中から1つを選んで下さい。（期間中何度でもチャレンジOK！）

※今年も秋に「ウォーキング・食・食・食」の3つの保健講座を開催します。詳しくは後日、お知らせいたします。

さあ、健康寿命をのばす取り組みを広め、地域まるごと健康づくりを広めていきましょう。

保健委員会 山口五十子

## ＊健診のご案内＊

	問診 計測	特定健診		後期高齢者	生協健診
		国保 40~74歳	社保 40~74歳		
診察等	問診(問性歴、家族歴など)	○	○	○	○
	身長・体重	○	○	○	○
	腹囲	○	○	○	○
	BMI	○	○	○	○
脂質	総コレステロール	○	○	○	○
	中性脂肪	○	○	○	○
	HDLコレステロール	○	○	○	○
	LDLコレステロール	○	○	○	○
肝機能	GOT	○	○	○	○
	GPT	○	○	○	○
	γ-GTP	○	○	○	○
	ALP	○	○	○	○
代謝系	空腹時血糖	○	○	○	○
	ヘモグロビンA1c	○	○	○	○
	血清尿酸	○	○	○	○
	ヘマトクリット値	△	△	○	○
血液一般	血色素量	△	△	○	○
	赤血球数	△	△	○	○
	白血球数			○	○
	血小板数			○	○
腎機能	尿蛋白	○	○	○	○
	尿糖	○	○	○	○
	潜血	○	○	○	○
	血清クレアチニン	○	○	○	○
心機能	心電図	△	△	○	○
	胸部X線			○	○

(△は、医師の判断に基づき行なう項目です)  
※後期高齢者の健診等、自治体によって内容が違ふことがありますので広報等をご確認下さい。

## 「フレイル」とは？

健康運動指導士 高橋のぶ子

「フレイル」とは、「年齢に伴って、筋力や心身の活力が低下した状態」のことをいいます。英語で老衰や虚弱を意味する言葉で、高齢者の要介護状態の前ステージのことを指します。今、介護予防のキーワードとして注目を集めている言葉です。フレイルの段階で進行を食い止め、フレイルの前段階に戻すことが非常に重要です。しかし75歳から一気に増加し、80歳以上の35%がフレイルとも言われています。

加齢とともに、筋力や認知機能の低下など、心身の活力が低下すると悪循環が起きてきます。重要なことは、早期にフレイルの兆候を見つけ、悪循環を断ち切ることです。早期介入で、日常生活を見直し、予防や回復が可能です。フレイルの悪循環は、「身体的」「社会的」「精神的」の3つの要素から成り立っています。その悪循環を断ち切るために健康寿命の三つの柱

「栄養(食・口腔機能)」「運動」「社会参加」の三位一体の包括的な「健康づくり」

- ### フレイルチェック
- 1 食欲がなくなやせてきた
  - 2 なかなか疲れがとれない
  - 3 歩くのが遅くなった
  - 4 力が入らない(瓶のふたやペットボトルのキャップがあげられない)
  - 5 出かけるのがおっくうだ
- 人と接する機会が減った

3つ以上チェックがつく方は要注意です!!



次回秋号は、フレイル予防の「栄養」について紹介します。

## 利用者さんに聞きました

### 「デイサービス」春風を利用して5日間

★まず、自己紹介からお願いします。  
年齢は71歳男、人事管理や工程管理等を経験しながら、工場の険しい道を、企業戦士として歩んで来ました。

★企業戦士だったとのこと、詳しく教えてください。  
50歳を過ぎてから、関連会社に出向となり、役職は副工場長兼品質管理課長でその頃盛んに新聞でも取り上げられていた。ISO9000S取得のために一生懸命動きました。

★現在までの様子を教えてください。  
退職してから間もなく、2011年2月に「大腸がん」手術をして、同じ年の10月に今度は、「脳梗塞」を患い左上下肢機能の著しい障害・身体障害者手帳2級で、現在、リハビリの為に杖をついて頑張っています。

それからの治療というのは、病院を2ヶ月半で退院し、居宅リハビリが1年間、浴室・食食・リハビリ付のデイサービス施設Aに2年間同様のデイサービス施設Bに3年間、浴室と食食が無く半日で終わるマン専用デイサービス施設Cに2年間お世話になりました。

★会津医療生協について教えてください。  
「責任者が明確で」「理念がハッキリしている。」

★この間、過ぎてみていかがですか？  
・「居眠りする暇がない。」  
・「ひとりぼっちをなくす」ためのイスの移動。  
・他施設では空いた時間は「テレビ」で補完することが多いですが、「春風」では職員が歌や体操等を行っており、カラオケ以外はほとんどテレビを利用しない。

トイレに戸が無く、「カーテン」であり、最初は躊躇しましたが、簡素で頻繁に使用するところであり、手間が掛らず、便利で高齢者向きだと思えます。

★何か、目に付いた事はありますか？  
連絡帳の件ですが「体重」の記入欄が無いので、新たに新設するよう提案したら、既に「体重」は別個に作成してありました。また、転記ミスがありました。人間は、ミスを起こすのが当たり前です。ヒューマンエラーを出来るだけ少なくする事が大事です。

★日常生活でのアドバイスはありますか？  
食食時に左手をテーブルの下にぶら下げていたら、看護師から手はテーブルの上に置くように優しく注意されました。また「ボール」を常に不自由な左手に持ったらどうかと提案されました。

★スタッフの印象はいかがですか？  
第一印象は「役割分担の明確化」です。女性職員が多い中、女性にしか解らない「細やかさ」そして「心配り」すなわち「おもてなし」が伝わって来ました。まだ開業から十年しか経っていないのに、このしつかりとしたシステムを構築できたのは、所長はじめ職員の日頃からの改善の積み重ねの賜物だと思われまます。

## イベント報告記

懇親会  
《きたかた東支部》  
5月24日、初の運営委員懇親会として、ひめさゆりの群生地を散策しました。最盛期にはまだ早く、咲いている花は少なかったけれど天気も良く大仏山を眺望できました。帰りにはコーヒーでどを潤しながら、団結力を高め、帰路につきました。



(佐藤節雄)

三ツ山ミニデイ  
《山都支部》  
定着した出前ミニデイを今年も計画し6月5日



三ツ山地区で行いました。ゲスト6人 本日から職員が来てくれました。健康チェック、熱中症予防の講演「天寿への道」では60才〜120才までを謳い上げ、「皆さんはまだ青年ですよ」で大爆笑。さらに「人力車」や「水戸黄門」の声出しレッスン、軽い体操等で体が軽くなったようだとの感想も。最後にビンゴゲームで賞品ゲット。大いに楽しんだミニデイでした。(小川友子)

ミニデイ七夕飾り  
《塩川支部》  
きたかたのつどいの会場入口を賑わせている七夕飾りは塩川支部の力作



(鈴木祥子)

ミニデイ秋校会  
《行仁東山支部》  
5月16日、定例のミニデイ秋校会を開催しました。



参加者はゲスト2名、スタッフ5名で、立ち上げ当初に比べると特にゲストは、1/5という寂しい人数でした。今回は健康チェック以外特別なことは何もせず、正真正銘の茶話会で、話したいへん盛り上がりました。特に安倍政権に対する不満は大きく、何を言っても嘘と隠蔽でござかし、まともな答弁をしない態度には皆怒り心頭でした。(浅井睦子)

## 第11回 平和まつり

入場無料

2018年8月1日(土)~12日(日)  
会場：会津若松市文化センター  
さまざまな団体の展示や紙芝居・DVD上映などがあります。

12日(日) 14:00~16:00  
「未来への伝言 with 被爆ピアノ」  
広島から、被爆ピアノが運ばれて来ます。平和を奏でるピアノの演奏・詩の朗読・合唱などをお楽しみください。  
プロの飯島晶子(朗読家)、橋光一(ピアニスト)、矢川光則(調律師)の他に、市内の3つの団体も出演します。

お問い合わせ「平和まつり実行委員会」(090-4880-4539岩橋)

初めまして。仲間は4人と1匹。50代と60代の女性のメンバーです。定期的に顔を合わせる中で健康についての話題も増え、自分の身体のことを知ってみようということにしました。特に尿塩分の数値が高く、家族にも塩分の高い食事をだしていたんだなあとしみじみ…。薄味の食事を作っているメンバーもいました。医者に行かなくてもこんなことができることにびっくり。また、いつも家で血圧を測ると高いから血圧計が壊れていると血圧計のせいにしていたわたしです。正しい測り方を教わったり、筋肉をつける体操も教わりました。医療生協の説明を受けその場で組合員に加入、班ができたやいしました。班会の数日後、あれから味噌汁のだしをかえてみたからこの次の健康チェックが楽しみという声。仲間がいると元気を分かち合えるなと感じています。次回は貯筋体操です。(班長竹野トシ子)



新班紹介  
むぎちゃん班  
(河東支部)

お便りコーナー

みなさんから寄せられた  
ご意見・ご感想をご紹介します

- 「毛細血管を丈夫にするにはぬれた雑巾の水を絞り出すこと」と聞いて妙案！腹立つことを思い出して力任せにエイッと搾り出すことにした。見事に絞りきれた！ (会津坂下町 平野さん)
- 森友・加計に関連した諸問題は未だ解決されないまうやむやに終わらせようとしている安倍内閣。一つ一つきれいに片付けてほしい。(会津若松市 三橋さん)
- 作家の柳美里さんが南相馬市小高区に書店を開いたことをニュースで知った。小高工業高校との接点から汽車通の生徒たちが待ち時間を安全に過ごせる場所を提供することが動機だとのこと。原発に隣接する地域に対する彼女らしい支援のあり方と若者たちに対する優しさに頭が下がる。(会津若松市 鎌田さん)
- 「健康づくり講座」がいつも楽しく、看護師さんの講義が楽しみです。(会津若松市 江花さん)



**朝野 健太郎**  
在宅介護支援センター  
介護支援専門員

会津の魅力に惹かれて埼玉から転居しました。新人ケアマネで不慣れですが、利用者様の為に誠実に頑張ります。



**荒池 絵理子**  
ヘルパーステーション  
訪問介護

一日も早く、仕事を覚えて、力になれるように頑張りたいと思います。

**新入職員紹介**

## 新シリーズ

# ふるさと史跡探訪 ③

## 八葉寺阿弥陀堂 (会津若松市河東町 冬木沢)



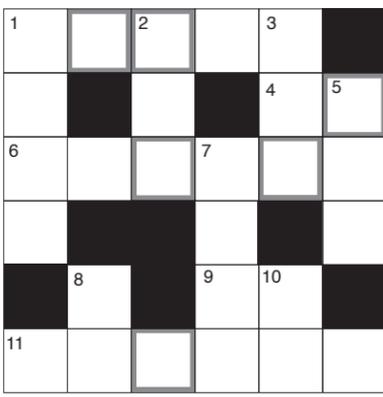
964年、空也上人がこの地を訪れた際、建立したことが始まりとされ、周囲の供養されていない遺骸や遺骨を集め境内に供養した事から「会津の高野山」といわれている。

本堂の阿弥陀堂は1589年の戦火で一度焼けたが、その後再建され現在に至る(国指定重要文化財)。木製の五輪塔に遺髪や遺骨を入れて供養する風習が伝わっており(国指定有形民俗文化財)また、毎年8月5日に「空也念仏踊り」(県指定重要無形文化財)が行われ有名である。

(文章・写真: 綾田 成樹)

みなさんより史跡探訪の推薦をお願いします。取材は担当者がお伺いしますのでご安心ください。なお、これまで掲載しました「文芸のひろば」は作品が集まり次第これまでと同様に掲載いたしますので引き続き作品をお寄せ下さい。

..... クロスワード .....



- タテ**
- 梅雨の時期に咲く花
  - 平坦な地表を作るために〇〇〇をする
  - 2014年サッカーW杯優勝国は?
  - 神を祭るときに奏する舞楽
  - 不意に出くわすことを
  - 夏から秋にかけて美味しくなる魚で、大きな口と頭が特徴の高級魚
  - 春、〇〇、秋、冬と日本には四季がある

答え「〇〇〇〇〇〇〇〇」  
ヒント: コミュニティれすとらんの名前、前号でも紹介されました

- ヨコ**
- ビタミンEの含有量が高くカラダの酸化を防ぐ効果があるナッツは?
  - 足が10本、海の生物
  - 格闘技の練習で使用する布地の中に軟らかい素材を詰めた物
  - 最近流行りのDIY、本〇〇ぐらいならすぐ作れる
  - 後発医薬品の事

**【前回の解答】: はるかすみ**  
正解者の中から抽選で5名の方に図書カード(500円分)をお送りします。

**【応募方法】** はがきに ①答え ②氏名 ③住所 ④電話番号 ⑤年齢 ⑥ニュースの感想や最近のできごと、日頃思っていることなどをお書きの上、下記までお送りください。

**【あて先】** 〒965-0818  
会津若松市東千石1-2-13  
会津医療生協 機関紙編集部

**【締め切り】** 8月15日(当日消印有効)

**第11回平和まつり**

日時 8月11日(土)〜12日(日)

場所 会津若松市文化センター

**第31回福島県高齢者大会**

日時 9月13日(木)

午前10時〜午後3時

場所 喜多方プラザ 小ホール

記念講演 「つながりと健康格差」  
講師 村山 洋史氏

**第32回日本高齢者大会**

日時 11月25日(日)〜26日(月)

場所 静岡県熱海市

記念講演 講師 浜 矩子氏

**8月11日(土)から15日(水)はお盆のため 休診となります。**

会津若松診療所  
☎0242-0892

きたかた診療所  
☎0241-3611

お知らせコーナー

● いずれも問合せ先は  
本部事務局まで  
(0242)281272