

『すこしお生活』で
健康な毎日をも！
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】



<http://aizu-health.coop> 2021年 夏号 195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活協同組合員 12,651人
出資金 254,230,000円
1人平均出資 20,096円
(2021年5月31日現在)

第45回 通常総代会が開催されました！

～共同の力でだれ一人取り残さないいのち輝く社会をつくりましょう～



全国的に新型コロナウィルスへの感染拡大が止まらず、福島県内でも感染者が連日確認され、ワクチン接種も十分に進まないという状況での開催となりました。そのため、参加者のみなさんの安全確保を最優先として、マスク着用、手指の消毒、検温、換気等を行いながら、時間短縮、少人数での実施となりました。

6月19日、第45回通常総代会がアピオスペースにて総代151人の出席で開催され、「2020年度の事業報告及び決算」「2021年度の事業計画及び予算」等、すべての議案が提案通り議決されました。



佐藤 忠彦

◆**理事長挨拶**◆

第45回通常総代会に出席の総代の皆様、役職員の皆様、新コロナウィルス感染症が猛威を振るう中でのご出席、誠にありがとうございました。

新型コロナウイルス感染症は依然収まることなく、インドを発祥地とするデルタ株は、従来のウイルスよりも感染力が強く、年齢に関係なく重症化しているという深刻な状況にあります。このコロナ感染拡大は世界中の方々を危機にさらし続けておりますが、同時にこれまで見えなかった社会改革の方向性が見えてくるという現実もあります。

□□ナ禍の中での会津医療生活協同組合の事業活動、組合員活動は極めて困難な中で経過しました。しかし、このような困難な中で、組合員増やしと、出資金増やしの年間目標を達成する前進を共有できました。また、当初落ち込んだ事業活動も、職員の懸命な奮闘と組合員の利用結集が相まって事業剰余を確保しました。

今年もさらに困難な中で
の事業活動、組合員活動が
余儀なくされます。

「二人はみんなのために、みんなは一人のために」この生協活動の理念を大いに生かして、この地域の皆さんの命と健康を守るその役割を果たしてまいりましょう。

新役員

新役員	
○理事長	佐藤 忠彦 (再)
○副理事長	横山 健司 (再)
佐藤 豊 (再)	
○専務理事	木須 宣幸 (再)
○常務理事	青木 悦子 (再)
筑井 百合子 (再)	
東條 久子 (再)	
辺見 律子 (再)	
○理事	猪俣久三子 (再)
岩澤恵美子 (新)	
岩橋 幹也 (再)	
菊地まき子 (新)	
齋藤 勝美 (再)	
佐藤 利雄 (再)	
佐藤 久雄 (再)	
菅沼 芳子 (再)	
須藤 洋美 (再)	
二瓶 敏子 (新)	
早尾 村子 (新)	
福地 淳子 (再)	
星 文夫 (再)	
牧野 千鶴 (再)	
山口 元子 (再)	
渡部 和子 (再)	
○監事	大森 順子 (新)
室井よしみ (再)	
目黒 司 (再)	
渡部 美次 (再)	

◆2020年度決算◆

2020年度決算（損益）	
医療事業収益	244,706千円
福祉事業収益	491,890千円
医療福祉等付帯事業収益	73千円
事業収益	736,670千円
事業費用	717,438千円
事業剰余金	19,232千円
事業外収益	18,705千円
事業外費用	5,079千円
経常利益	32,858千円
特別損失	13,224千円
税引前当期利益	19,634千円
法人税・住民税等	5,079千円
法人税等調整額	1,227千円
当期利益	18,407千円

2021年度の会津医療生協の重点課題

会津医療生協は組合員や地域の人たちと共に、職員を守りきること、そして診療所介護事業所をひとつもつぶさないことを念頭に、「つながりをつくる」「共同の力でいのち輝く社会をつくる」の取り組みをこれからもすすめていきます。「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる」という理念のもとにいのちとくらしを守り、健康をはぐくむ事業と運動を広げていきます。

◎重点課題

①地域医療・地域介護の担い手として、新型コロナウイルス感染症における予防対策として、地域や組合員のくらしに貢献します。

策や衛生管理を徹底しながら『安全で安心な質の高い医療生協らしい医療と介護の提供』をすることで経営の安定化を図り、患者・利用者・職員と事業所を守り、事業の継続、活動の継続に向けた取り組みを目指します。

②人口減少や高齢化を踏まえ、これまで以上に多世代でのつながりづくりと多職種・他業種連携をすすめる。

③会津医療生協の活動を広く地域に呼びかけ、感染予防対策を徹底しながら新たなつながり方を創意工夫し、共感しともに班活動や健康づくりなど、多種多様な組合員活動を拡大しながら地域の問題を解決していく仲間づくりを実践します。

④会津医療生協を維持・発展させるべく、ともに学び、ともに実践する人づくりを実践します。

⑤医療事業・介護事業だけでなく、地域の『困った』に気づき、寄り添えるつながりづくりを行いながら、今まで以上に健康教室や介護予防教室に積極的に取り組み、地域において必要とされる生活支援を行うこととでさいごまで居心地よくくらしをまちづくりを目指します。

新型コロナウイルス感染症とワクチン接種について

大型連休中に訪問診療にでかけ、車の中から七日町通りを観光客の方たちが楽しそうに普通に大勢歩いているのを見て、一瞬、新型コロナウイルス感染症の流行を忘れてしまいたいそうになりました。

連休明けの6日、若松診療所に出勤すると、発熱や新型コロナウイルス感染症疑いで電話が鳴り響き、PCR検査も今までにない件数となりました。

■状況

県内の感染拡大の要因の一つが感染力が強い変異株N501Yの流行でした。

N501Yは、英国・南アフリカ・ブラジルで感染が確認されています。まさか、変異株による感染が身近に流行し、総合病院だけでなく規模の小さい診療所でも緊迫した日常の診療体制になるとは、1年前には想像もしていませんでした。

県は、「連休中にさまざまな人が往来したこと」「飲食に伴う感染」が感染者増の要因としています。

その後、飲食店を対象に出した「営業時間短縮要請」に一定の効果があり陽性者は減少傾向ですが、今後も徹底した感染対策の継続が求められるところです。

■新型コロナウイルス接種について

会津若松市では5月10日から65歳以上の高齢者の接種予約が始まり17日から接種開始となりました。連日、ワクチン接種対応に追われています。外来ではコールセンターからの予約受付の対応、また、近隣の10ヶ所の高齢者施設でのワクチン接種、在宅訪問診療の方の接種対応を週末を返上して行っています。高齢で不安を抱える方に一日も早く接種をしてもらいたい気持ちで頂きたいという思いから対応させていただいております。

会津若松市は6月上旬で高齢者の8割が予約完了、7月下旬には接種完了を目標に動いています。

7月15日からは、65歳未満の方への接種券発送も始まる予定です。

喜多方市でも5月21日からワクチン接種が始まりました。喜多方市では混乱を避けるため85歳以上の方から段階的に接種券の郵送が始まり、現在70歳までの方に接種券が送られています。

但し、地区により多少のばらつきが出ています。また、市は当初からつけ医での接種のみとしていましたが、今後、集団接種も実施される見込みです。

お手元に接種券が届きましたら市のワクチン接種予約専用ダイヤルで予約をしてください。

国内の最新の調査で新型コロナウイルスワクチンを2回接種した人の99.9%がウイルスに對抗する「抗体」を持っている事がわかりました。さらに個々の抗体量を調べたところ年齢別では若いほど、性別では女性の方が抗体量が多い傾向にあります。また、飲酒の頻度が少ない人にも同じ傾向がみられています。

持病のある人は血液疾患や腎臓病・糖尿病などの持病がある人は新

型コロナに感染、発症すると重症化しやすく治療が長引くこともあるので、積極的に接種してほしいのですが、病気の状態や治療法、治療薬によっては十分な効果が得られない場合があります。アレルギーのある方、がん治療中の方も治療薬との関係や接種時期を見極める必要があります。いずれの方も主治医に相談して確認してください。

最高気温が25度を超えることが増えてきました。マスクの着用は日常的になっていますがマスクを着用しているため、のどの渇きを感じにくく、水分補給を忘れがちになっていませんか。

これからの季節は熱中症にも注意が必要です。例年よりもこまめに水分をとりましょう。

マスクは布マスクよりサージカルマスクの方が飛沫感染を防ぐことができます。また、サージカルマスクを2枚重ねて使用している方も見られますが正しく装着すれば1枚で使った場合と効果はほぼ同等と言われています。

一人ひとりができることをしてコロナ感染とマスク熱中症にも気をつけながら暑い季節を乗り切ります。(看護師長 猪俣スミ子)

新型コロナウイルス感染症の流行を忘れてしまいたいそうになりました。

連休明けの6日、若松診療所に出勤すると、発熱や新型コロナウイルス感染症疑いで電話が鳴り響き、PCR検査も今までにない件数となりました。

県内の感染拡大の要因の一つが感染力が強い変異株N501Yの流行でした。

N501Yは、英国・南アフリカ・ブラジルで感染が確認されています。まさか、変異株による感染が身近に流行し、総合病院だけでなく規模の小さい診療所でも緊迫した日常の診療体制になるとは、1年前には想像もしていませんでした。

県は、「連休中にさまざまな人が往来したこと」「飲食に伴う感染」が感染者増の要因としています。

その後、飲食店を対象に出した「営業時間短縮要請」に一定の効果があり陽性者は減少傾向ですが、今後も徹底した感染対策の継続が求められるところです。

会津若松市では5月10日から65歳以上の高齢者の接種予約が始まり17日から接種開始となりました。連日、ワクチン接種対応に追われています。外来ではコールセンターからの予約受付の対応、また、近隣の10ヶ所の高齢者施設でのワクチン接種、在宅訪問診療の方の接種対応を週末を返上して行っています。高齢で不安を抱える方に一日も早く接種をしてもらいたい気持ちで頂きたいという思いから対応させていただいております。

会津若松市は6月上旬で高齢者の8割が予約完了、7月下旬には接種完了を目標に動いています。

7月15日からは、65歳未満の方への接種券発送も始まる予定です。

喜多方市でも5月21日からワクチン接種が始まりました。喜多方市では混乱を避けるため85歳以上の方から段階的に接種券の郵送が始まり、現在70歳までの方に接種券が送られています。

但し、地区により多少のばらつきが出ています。また、市は当初からつけ医での接種のみとしていましたが、今後、集団接種も実施される見込みです。

フレイル予防筋トレ

フレイル予防の大切な柱は「運動」「栄養」「口腔」「社会参加」です。

誰かと一緒にやること、とても大切な効果もあるとすでに証明されています。また、社会性・社会参加が重要で、「健康寿命延伸のためには人と人とのつながりが大切である」とも言われています。

二週間寝たきり状態だとすると、なんと7年分の筋肉が失われると言われています。大変です！

でもフレイルは予防できるのです！コミュニケーションツールを駆使して、電話やお手紙、スマホ、web

など様々な方法を使って繋がっていきましょう！

いつでもどこでもできる「スクワット」・「その場足踏み」・「開眼片足立ち」・「両手足交互運動」をご紹介します。さあ！チャレンジしましょう！

その場足踏み

スクワット

両手足交互運動

開眼片足立ち

ふるさと史跡探訪 9

『勝常寺』(湯川村字勝常)



会津盆地のほぼ中央に位置することから、会津中央薬師の別名でも親しまれ、真言宗豊山派の寺院で、正式名称は『瑠璃光山密蔵院勝常寺』と云いその歴史は古く、開山は今から約1300年前、法相宗の学僧徳一によって開かれ、創建当初は七堂伽藍など多くの付属建物があったが、現在残されている建造物は、国の重要文化財に指定されている『薬師堂』だけである。

現在の勝常寺薬師堂は、室町時代初期に再建され、和様と禅宗様の和唐混淆の代表的な建造物でもあり、更に国宝が3像、国の重要文化財が9像あり、東北以北の仏像としては最古であり会津を代表する寺でもある。

(文章・写真：三浦浩二)

おしらせ

◆くらしの学校

「免疫力を高めよう！～地産地消の勧め～」(仮)

【若松会場】

○日時 7月13日(火) 午前9時30分～11時

○場所 稽古堂 第7研修室

【喜多方会場】

○日時 7月20日(火) 午前10時～11時30分

○場所 厚生会館 第3研修室

○講師 室井つな子氏(バランス料理マイスター)

◆日本高齢者大会in長野

○日時 9月23日(木)

○場所 信州大学(オンライン開催)

◆無料法律相談

○日時 毎月第1金曜日 午後2時～4時(1人30分)

○場所 会津医療生協内

○相談員 けやき法律事務所 弁護士

◆いずれも事前申込みが必要です

○申込先 会津医療生協 本部

☎0242-12811272



★ 健診のご案内 ★

		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 (既往歴・服薬歴など)	○	○	○	○
	計測	身長・体重	○	○	○
		腹囲	○	○	○
		BMI	○	○	○
	血圧	○	○	○	○
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				○
	アルブミン				○
代謝系	空腹時血糖	○	○	○	○
	ヘモグロビンA1c	○	○	○	○
	血清尿酸	○		○	○
血液一般	ヘマトクリット値	△	△		○
	血色素量	△	△		○
	赤血球数	△	△		○
	白血球数				○
腎機能	血血小板数				○
	尿蛋白	○	○	○	○
	尿糖	○	○	○	○
	潜血	○	○	○	○
心機能	血清クレアチニン	○		○	○
	心電図	△	△		○
肺	胸部X線				○

(△は、医師の判断に基づき行う項目です)

※生協健診は通常5,000円ですが、特定健診や後期高齢者健診(健康診査)とセットで行うとお得でより充実した内容の健診を受けることが出来ます。

健康のはなし

健康診断が始まりました！

《会津若松診療所》

健康診断の時期となりました。昨年は新型コロナウイルス感染症拡大防止の為に延期された健診もありましたが、今年は6月から11月までの間、会津若松市の特定健診・健康審査・肺がん検診・胃がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診・肝臓ウイルス検診、また、社会保険の特定健診も実施しています。

期発見・早期治療・生活習慣の見直しにつながると思います。年一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。

《きたかた診療所》

今年度の健診は感染予防対策に努めながら、例年通り実施する予定です。喜多方市の健診は7月から11月まで国保特定健診・後期高齢者健診、肝臓ウイルス検診、胃がんリスク検査、肺がん検診、胃がん検診、前立腺がん検診を実施します。対象年齢や費用などの詳細は4月に全戸配布された「喜多方市健康のしおり」をご覧ください。診療所までお問い合わせください。また、社会保険で家族の特定健診も実施しています。さらに、より詳細な検査をご希望される方に向けて、生協健診とのセット健診や工コー検査、骨密度、動脈硬化症の検査などのオプション検査もあります。健診は完全予約制になっています。健診を受ける方が短時間で終わることができるよう、1日の受け入れ人数の制限と健診の受付時間の細かい指定、そしてお早めの健診申し込みなど、受診者のご協力を頂きながら進めていきます。また、今年度の胃力メラ検査日は毎週水曜日を予定しています。コロナに負けない体をつくる第一歩として、今年もぜひ健診を受けましょう。

《会津若松診療所》

0242(28)0892

《きたかた診療所》

0241(23)3611

※8月13日(金)・14日(土)はお盆のため休診となります。

※尚、新型コロナウイルス感染症の状況によって変更事項が生じる場合があります。

※後期高齢者の健診等、自治体によって内容が違いますがありますので広報等をご確認下さい。

第8回24時間蓄尿塩分調査結果をつけて

医療福祉生協連では、1984年から5年ごとに大規模な塩分摂取調査を実施しています。社会的にも、学術的にも優れた調査で第8回調査が2020年11月23日～24日に実施されました。全国から約2000人が参加。コロナ禍で例年より500人ほど少なくなりました。会津医療生協からは12支部と職員で20代～80代までの男女29名が参加しました。「高血圧、血柱予防の内服をしていない方」と制限の中で初参加が23名

(20代～80代)、複数回参加が6名(60代～80代)でした。今回の調査の特徴のひとつは、一日あたりの塩分摂取量測定だけでなく、東京大学大学院佐々木敏教授が開発した「BDHQ(簡易型自記式食事歴法質問票)」によるアンケート」を使用し、過去1カ月の記録から嗜好傾向、摂取栄養素等がわかったことです。結果は具体的にグラフ化され、アドバイスをつけて各個人に配付されました。もつは参加される方々の年齢が偏らないよう、特に20代～40代の若い組合員に積極的に参加してほしいと呼びかけたことで7名が参加しました。

全体の結果は前回までは国民健康栄養調査に比べ右肩下がりであり「さすが！

医療生協」と思ったのですが、今回は11.22gと微減でした。【当法人は平均19.4g(最低3g～最高21g)】この結果を基に、コロナ禍ではありますが、「すこしお生活学習会」を支部、班会、個人の小さな集まりで開催し、健康づくりを実践していく予定です。今年度は健康チェック、尿塩分検査、体力測定等を班会だけでなく地域の方々も気軽に受けられるよう検討していきます。ご相談ください。(保健委員会)

お便り

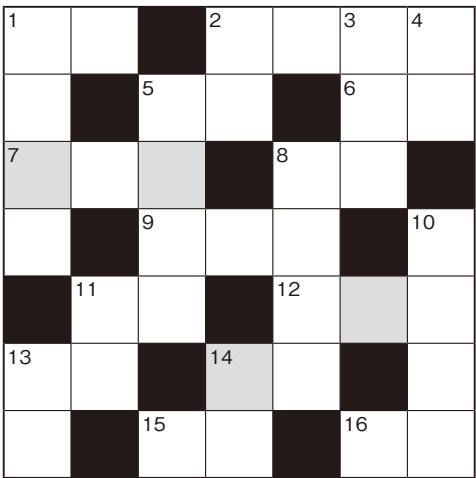
みなさんから寄せられたご意見・ご感想をご紹介します

- 新型コロナ、毎日のテレビや新聞で取り上げられていて生活を脅かされています。対策をしっかりととりながら過ごしたいへんさに毎日切ない思いです。(喜多方市 連沼さん)
- さしあたって困ったのはコロナウイルスの蔓延。それによって生ずる生活の困難。老齢になって目・耳は不自由。機械の進歩にとっても追いついていけません。(会津若松市 三橋さん)
- 新聞を読んでみてとても読みやすく共感できることが多かったです。次号も楽しみにしています。(会津美里町 生方さん)
- この頃、QRコードを読み取ってWEBから手続きすることが増えました。便利なことは前提としてスマホありきですね。苦手なんて言っていられないですね。(会津若松市 渡部さん)

クロスワード

答え「〇〇〇〇」

【ヒント】熱中症対策



タテ

ヨコ

- ① 香料の粉末を線状に練り固めたもの。
- ② 四季のうち、春の次に来る暑い季節。
- ③ つゆの長雨。
- ④ いくさや競争相手。害を与える存在。
- ⑤ 毎日のように続くこと。
- ⑥ 建物の中。
- ⑦ 大麦を殻付きのまま炒ったものをせんじた飲み物。
- ⑧ 初夏の長雨。じめじめした季節。
- ⑨ 蚊を防ぐために、つり下げてまわりをおおう、目の細かい網。
- ⑩ ハエに似ているが、ハエより少し大きい昆虫。
- ⑪ 夏に木の幹にとまって大きな声でなく昆虫。
- ⑫ 夏の暑さのためにぐったりすること。
- ⑬ 順に長く並んだもの。並び。
- ⑭ 動物が口や鼻で吸ったり吐いたりする空気。
- ⑮ 英語で硬貨のこと。
- ⑯ 国の最高権力者。
- ⑰ ある状態がそのまま長く保たれること。
- ⑱ 細長い棒状で断面が丸く、中が空になっているもの。
- ⑲ 樹木の苗。移植するために育てた若木。
- ⑳ 多めの水で、米を柔らかく炊いたもの。赤ちゃんや病人の食べ物。
- ㉑ いとしく思う心。好きだなと思う気持ち。
- ㉒ 根が太くて丸みがあった根菜類の植物。
- ㉓ 物のなめらかな表面から出てくる光。

※応募方法については、4面をご覧ください。

イベント報告

大学生食料支援

(会津食料支援実行委員会)

会津食料支援実行委員会は4月18日(日)、会津若松市一箕町鶴賀のつるかめ公園で会津大学・短期大学生へ第2弾の食料支援を行いました。

12時からの開始に対して、約1時間前から並び始めて長蛇の列に！200名分用意した食料は40分程でほとんどなくなりました。学生からは「バイトが出来ず生活が大変」「これでお腹一杯食べられます」「ありがとうございます」など感謝の声が聞かれました。

今後はコロナ禍の状況をみながら、秋に一般の方への食料支援を実施する予定です。引き続きよろしく願い致します。ご協力いただきありがとうございます。



春のウォーキング

(猪苗代支部)

コロナ禍の中で4月20日に春のウォーキングを行いました。

開催については、戸惑い



がありましたが運営委員の交流を深めるため小規模で感染防止対策に心がけ7名の参加で行ないました。今年度も組合員活動が制限される中で孤立化が深まり心配です。だからこそ、自粛の中でも委縮せず、人と人がつながりを大事にし、工夫をこらしながら出資金増やし、組合員増やしに取り組みでいきたいと思います。(五十嵐ミエ子)

会津若松市に要望書提出

(医療と福祉を良くする会津の会)

全国で新型コロナウイルス感染症が急速に拡大しています。とりわけ会津若松市では4月半ば以降、非常事態宣言下の東京都を上回るほどの今までにない急激な感染拡大が起きました。医療と福祉を良くする会津の会では5月6日、会津若松市に対して市民の不安を少しでも解消し、感染拡大をこれ以上深刻にさせないため、PCR検査の定期的な実施と検査体制の拡充、ワクチン接種へのわかりやすい情報提供、地元業者への市独自の追加支援、学生への支援等を行うよう緊急要望書という形で市長に提出しました。



新入職員紹介



須佐 沙織
若松診療所
(看護師)

4月に入職致しました。初心を忘れず、日々良い看護ができる様に努力して参ります。

宜しくお願いします。



津原満里香
若松診療所
(看護師)

4月からお世話になっております。7月に産休に入り、産後復帰予定ですので、今後もしよろしくお願ひ致します。



杉原 淳一
春風
(介護福祉士)

この度春風の一員になり働くことになりました。今までの経験を活かして頑張りたいと思いますので、よろしくお願ひします。



笠間 美帆
訪問看護なないろ
ステーション(看護師)

5月からなないろに配属になりました笠間美帆です。地域に貢献できるよう頑張りたいと思います。



春日 順子
本部
(介護補助)

4月よりお世話になっております。主に若松診療所のほか、本部建物内の清掃補助をしています。一生懸命に頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。



佐藤 輝生
デイサービスセンター
あおぞら(介護福祉士)

1月1日より入職しました。介護経験は13年ですが、学び姿勢を忘れずにこれから頑張っていきたいと思ひます。



佐藤 未悠
若松診療所
(看護師)

コロナ禍でマスク着用中ですが、マスク越しからでもわかるような笑顔で頑張っていきたいと思います。よろしくお願ひします。

●クロスワード●

【前回の解答】正解：ハルカスミ
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】

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、下記までがき、ファックス、メールでお送りください。

【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
FAX: 0242-27-6944
Email: aizu.h-coop@ace.ocn.ne.jp

【締め切り】

9月15日(当日消印有効)



今後、班でも皆で話し合っ活動していきたいと思ひています。3回班会を行います。楽しくこれからという時にコロナ禍で現在自粛中です。早く元の生活が送れるよう願ひしています。

(班長 木村ミツ子)

新班紹介

さわやか班(行仁東山支部)

私たちは会津若松市の「いきいきわくわく介護予防教室」で知り合った仲間たちです。運動、頭の体操、食生活、そして社会参加ができて楽しい時間を過ごすことができました。