

7月末組織現勢 ●組合員数 42,977人 ●班数 1,222班 ●出資金総額 2,853,962,482円 ○1口500円ですが、加入時5千円(積立可)をお願いしています。

組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報誌

## いつまでも楽しい会話、おいしい食事を オーラルフレイル予防で若々しく

協立歯科クリニック 歯科衛生士

### いま話題の「オーラルフレイル」とは

最近、高齢者の健康や介護予防の話題で「オーラルフレイル」という言葉を耳にすることがあると思います。オーラルは「口腔の」、フレイルは「虚弱」を意味し、「口を介した体の衰え」のことを言います。年齢を重ね、足腰の筋肉が低下するのは一般的に当たり前のことですが、「口腔機能の衰え」は、からだ全体、さらには精神的な部分や社会的な面も含め、健康と大きな関わりがあります。

### 口腔機能の衰えが全身虚弱へ

状態にならないようにと、体を動かして鍛える、あるいは筋力を維持することの重要性が注目されがちですが、健康を維持するには、口も大切な役割を果たしているのです。

### 口腔機能の衰えが全身虚弱へ

「オーラルフレイル」の始まりは、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増える、口の乾燥等、ほんのささいな症状であり、見逃しやすく、気が付きにくい特徴があるため注意が必要です。

日々の栄養は口から摂りいれ、健康を保つ

### こんなときはオーラルフレイルに注意!

- 滑舌が悪いと言われる
- 会話で「えっ?」と聞き返される事が増えた
- 食べこぼしが増えた
- 飲み物などでむせる事が増えた
- 柔らかいものを選びがちになった
- かめない食べ物が増えた気がする
- 歯の本数が20本未満



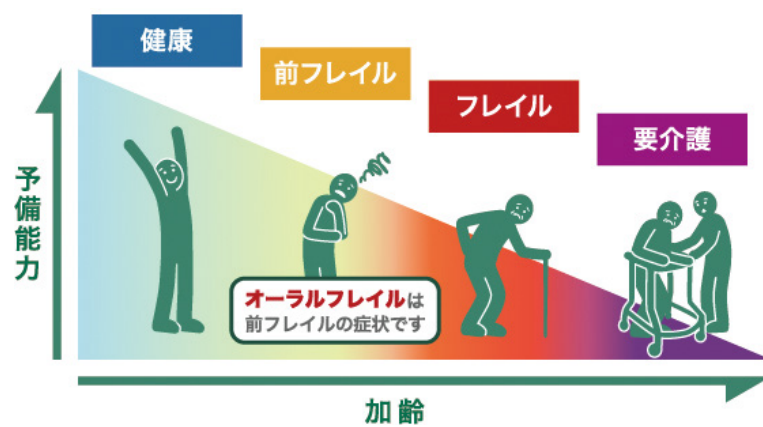
では、オーラルフレイルを予防するにはどうしたらよいでしょう。

- 正しい歯磨きや義歯の手入れなどを毎日しっかりと行い、食事はよく噛むようにする。
- 虫歯や歯周病、歯のかみ合わせや義歯の不具合、ドライマウス(口腔乾燥)などは早期に治療をし、定期的に検診を受け、健康な口腔環境を維持する。

### ささいな衰えのサインを見逃さない

早期の段階で初期症状に気づき、管理・予防をすることが出来ますが、改善されないと栄養障害になり、全身の虚弱化につながります。

### フレイル段階図



出典：東京大学高齢社会総合研究機構 教授 飯島勝矢



## ささ火

文部科学省は、このほど不登校への対応について学校復帰のみにこだわった方針を見直すという▼学校に行っていない子どもには、いじめや体罰、なんだかわからないが集団の中にいると圧迫感を感じるなどとそれなりの理由がある。「学校復帰」だけでは対応できない子どもがいる▼アートフォーラムで開催された濱口瑛士絵画展の少年は学習障害で「学校での漢字練習などは拷問と同じだった」として、五年生から中学三年まで学校に行くのを止め、異才発掘プロジェクト「ロケット」に参加し絵を描く能力開発の支援をうけたという▼学校以外に子どもが通えるフリースクールなどはまだまだ未整備。学校に行けない子どもはどこに通えばよいのだろうか。不登校対策の方針が変わっても、具体的な対応ができない現実がある。



# リハビリテーション科の取り組み

いきいき百歳体操で身体機能が維持、向上

鶴岡協立リハビリテーション病院 理学療法士 佐藤吉隆

鶴岡市では2017年5月より住民主体による「通所型サービスB」を展開しています。鶴岡協立リハビリテーション病院のリハビリ技術士の指導のもと、ちよさんの家の活動に高知市の理学療法士が開発した「いきいき百歳体操」を取り入れ、二年間の変化を調査しましたので紹介します。

## 「百歳体操」1年間の変化を調査

「通所型サービスB」は今までの介護予防事業で行っていた運動機能改善に加え、閉じこもり予防、他者との交流、生きがいづくり等の社会参加も目的としており、住民主体の取り組みとなっています。今回はそのサービスに該当する、ちよさんの家の利用者の方に協力していただき、二年間の身体能力や生活状況の変化を確認しました。実施内容は普段の活動に加えて、DVDと0.5kgの重りを活用した集団体操を行っていただきました。

「お互いに支え合い、ともに運動できる場所づくり」

現在、高齢化が進んでおり平均寿命は延びています。しかし、ひとりで過ごす高齢者も多くおり、健康的に生活していくためにはいつまでも自身の運動機能を保つことが必要です。

変化を確認する



腕と足につける重り

「通所型サービスB」は今までの介護予防事業で行っていた運動機能改善に加え、閉じこもり予防、他者との交流、生きがいづくり等の社会参加も目的としており、住民主体の取り組みとなっています。今回はそのサービスに該当する、ちよさんの家の利用者の方に協力していただき、二年間の身体能力や生活状況の変化を確認しました。実施内容は普段の活動に加えて、DVDと0.5kgの重りを活用した集団体操を行っていただきました。



「お互いに支え合い、ともに運動できる場所づくり」

運動を続けることで身体機能を維持することができ、生活範囲の縮小を防ぎ、たまり場に参加するなど活動的な生活を続けることは健康寿命の延伸につながります。

社会の中で互いに支え合い、運動を共にできる場所づくりが大切です。

私たち職員は、これから皆さんの運動を応援していきます。

◎住所変更や名義変更される方は組織部にご連絡ください。

## 医師をめざすみなさんを応援しています!!



恒例の「高校生一日医師体験」を開催しました。医学部の5年生も一緒に見学・体験に回りながら、医学部での学生生活や授業の様子など話していただきました。

病棟の多職種カンファレンスへの参加、手術室見学、エコー体験と盛りだくさんの内容でしたが、手術室やエコー体験では石川医師始め、師長・主任・検査科長のみなさんに詳しく中身の濃い見学や体験をしていただきました。

体験のあと医師との懇談がもたれ、参加者からは「ただ病気を診るだけでなく、退院した後の患者さんの生活も意識して、様々な職種と一緒に協力して診ていかなければならない事がわかりました。ただ医学部に入学する事しか考えていませんでしたが、医学部に入学してから何を意識して学ばいいのか考える機会になりました」との感想が出され、私たちの目指す「生活者としての患者さんを診る」視点やチーム医療の大切さを伝えることができました。さらに医学部に進学するためのモチベーションにつながった体験会になりました。

## 私のおすすめ vol.8

「患者とともに～寄り添う医療ソーシャルワーク」  
川村博文 著(新潮社)

鶴岡協立病院 事務長室 櫻山克則

本書は、MSW(医療ソーシャルワーカー)として約30年近く働いてきた実践をもとに、長い歳月を経た記憶を手掛かりに実話をまとめたものです。病とともに一生懸命に生きた患者自身の記録、そうした患者に寄り添い支えようとしたMSWの日々を綴った記録となっています。

第七話からなる各ケースも読み物風に構成されていることから、一気に読み切ることができます。そして読み切ったあとのちょっと「やさしい気持ち」「心の温まり」感に浸される、そんな一冊です。著者自身の原点である「患者に寄り添い、患者とともに」をモットーに、医療現場を離れた現在は大学で教壇に立ち、後進育成に努めています。かつて一緒に働いた仲間の著書を、是非ご一読ください。



今回は櫻山克則さんから佐藤安太郎さんをご紹介いただきました。



◎医療生協やまがたの病院では、入院時の差額室料は頂いておりません。

# 「痺れた手が動く！」感動を

## 意欲に変えるロボットリハビリ

鶴岡協立リハビリステーション病院 作業療法士 三浦 英夫

### 自立支援用ロボット「ハルHAL」を導入

当院では、より質の高いリハビリを目指して平成29年7月よりリハビリ訓練に自立支援用ロボット「ハル」(HAL)を導入しています。

この「ハル」の大きな特徴は脳から発生するわずかな電気信号を読み取り関節(肘膝)の動きをアシストしてくれる事です。通常、健康な人は手や足など身体を動かすときに、無意識の内に「手を動かせ」と脳から手足の筋肉に命令を電気信号として発生させています。この脳から発生する電気信号が脊髄などの連絡路を通り動かしたい筋肉に届く事により、自分が思った動きを行う事ができます。

このように自分の意志で手足を動かす運動を随意運動といいます。脳卒中等の病気になると、この「手を動かせ」という脳から発生する電気信号が弱くなったり、脳から手へ命令する連絡路が狭くなったり、遮断されることにより思う様に動かすことが出来なくなります。これを運動麻痺と言います。

従来のリハビリは、運動麻痺

に対して関節や筋肉が硬くならないようにリハビリ技士が関節や筋肉を動かしたり、病気の回復に合わせ麻痺した手足を動かしたりしやすい様に本人に働き掛ける方法などが中心でした。

### わずかな電気信号を読み取り動かす手助けを

それに対し、「ハル」は人の脳

から発生するわずかな信号を受信してアシストしてくれます。運動麻痺となりわずかな信号しか手足に届かず動かない状態でもそのわずかな信号を読み取り関節を動かしてくれます。そして、始めは弱い信号でも反復して練習を行う事により次第に信号を強く出せるようになり、最終的には「ハル」の支援なしで動かせるようになります。

また、動きは出るようになつたにも関わらずスムーズに動かせない(肘を伸ばしたいのに曲げる筋肉が一緒に働いてしまい動きがぎこちなくなる等)時にもロボットを用いて反復して肘を曲げ伸ばしする事でスムーズに動かすことが出

来るようになります。

このように自分で手を動かすことが出来ない患者さんが「ハル」で訓練を行った事により自分の手が動かせた時は、「自分の手は動くのだ」と実感し「もっと訓練を頑張ろう」と意欲的に訓練に取り組んでいます。

今後も、日々進歩する技術を勉強していきながら患者・利用者により良いリハビリを提供できるように取り組んでいきたいと考えています。

ロボットリハビリでお聞きしたい事などがありましたら、お気軽にご相談下さい。

### 連絡先

鶴岡協立リハビリステーション病院  
☎ 0235-178-1751



## 組合債募集のお知らせ

- 募集目的 医療機器などの更新、増設
- 募集総額 1億円
- 募集内容 一口 25万円(一組合員10口まで)  
利率 年利0.6%(単利、中途解約年利0.1%)  
借入期間 5年
- 応募資格 出資金5万円以上の組合員  
他債券とあわせ個人300万円、世帯合計500万円を上限とします。
- 募集期間 9月1日~12月28日  
(募集総額に達した段階で締切りとなります)

お申し込み・お問い合わせ先	本部 総務部	本部 組織部	しろにし診療所
	☎ 0235-23-3390	☎ 0235-22-5769	☎ 023-643-2017

## 楽しみながら健康増進

### 第41回

# ゲートボール大会のお知らせ

- ◆日時 10月11日(木)8:00~16:00
- ◆会場 鶴岡市赤川河川緑地子供広場
- ◆参加費 1名500円
- ◆チーム 監督含め7名以内
- ◆締切り 9月28日(金)

参加申込、お問い合わせ先

本部組織部

☎ 0235-22-5769



## 利用者と医療・介護の架け橋に!

訪問看護ステーションきずな 所長 石向美香

訪問看護ステーションきずなは、今年4月から体制を1名増やし、看護師7名と事務1名で運営しています。利用者にも最も近い存在として、病気や介護の状態だけでなく、その人の生活状況・家族背景等もふまえてケアをすること、利用者やご家族の様々な思いを受けとめながら、より安心して在宅療養が送れるよう支援することを大切にしながら、日々訪問しています。住まい・医療・介護・予防・生活支援を一体化して提供する地域包括ケアシステムの構築が進められる中、訪問看護はその中心的な役割を担ってきています。利用者、ご家族にとって医療と介護の架け橋になれるよう、努力していきますので、どうぞよろしくお願い致します。





**健康づくりのはじめの一歩**  
健康づくりのチャレンジに申し込みませんか

60日間のチャレンジで、健康習慣の定着を目指してみませんか。いつまでも元気に長生きするためには、生活習慣の改善や運動が大切です。なかなか実践することは難しいなと思う方も多いかもしれませんが、実践するきっかけとして、ぜひ健康づくりチャレンジを活用してみませんか。

チャレンジしたいコースを最大2つまで選び、申し込みはがきを提出してください。申し込みの資料を送付します。また、終了後に報告はがきを提出いただいた方には記念品を進呈しますので、気軽にお申込みください。



**復興阻む猛暑と土埃の中で、被災地ボランティアの活動**

西日本を襲った豪雨により、広島・岡山・愛媛を中心に15府県合わせて225人が亡くなり、11人が今なお行方不明といわれています。全日本民医連の被災地支援要請に応え8月4日〜5日、鶴岡協立病院の工藤隆治さんが猛暑と土埃の中、ボランティアとして現地の復興支援を行いました。

**鶴岡協立病院 リハビリテーション室 作業療法士 工藤隆治**

7月上旬、西日本を襲った未曾有の豪雨災害から約1カ月。民医連の二員として被災地ボランティアに参加してきました。

私が派遣された広島県坂町、小屋浦地区は上流のダムが崩壊し土石流が集落を襲い地区全体で15人が死亡、1人が行方不明。極めて被害が大きいのと、ようやく重機が入れる大きな道路の土砂が除かれたばかりで、ボランティア受け入れ状況が整ったばかりです。現場に到着すると自治会長の挨拶と本部から注意事項等の説明があり、その後5〜6人の班に分かれ作業開始となりました。ボランティアが初めて入る場所の為、どの班がどこを担当するかなどは殆ど現場判断であり、私たちの班は半壊した家の泥だし作業を担当することになりました。



**自分になが**  
できるのか

今回災害支援に行くにあたって、山形という

40度近い猛暑の中、10分作業、10分休憩が約束でしたが、それでも熱中症のような症状で体調を崩す人が出てしまっような状況でした。2日間かけ、やっと玄関前、庭に堆積した約40cmの土砂を掻き出すことができ、一息ついてると、被災された家のお母さんが「よかった。これでやっと玄関から家に入れるなあとボソリと言った際に見せた、少しの安堵と疲労、今後の不安が入り混じったような複雑な表情が印象的でした。

最後に災害支援に様々なフォローをしていただいた皆様の協力にも深く感謝いたします。本当にありがとうございました。

**過酷な猛暑の中で**

遠い場所から、土地勘もない、特別災害支援に特化した能力もない自分が被災地へ行ったところで、いったい何ができるのか？という不安がありました。ですが被災者や近隣から集まったボランティアの人からは、「わざわざ遠くから声をかけてくれ、遠くから支援に行ってくることがボランティアな刺激となった」という実感もありました。いろいろな見方考え方があっていいと思います。切つて被災地支援へ行って本当に良かったと考えています。

**それぞれの形で**

災害があった後、どうしても記憶はどんどん薄れていってしまいますが、これを読んだ方にも「自分なりにできること」を改めて考え、それをそれぞれの形で行動してもらえれば幸いです。



最後に災害支援に様々なフォローをしていただいた皆様の協力にも深く感謝いたします。本当にありがとうございました。

**「他の誰にもこんな思いをさせない」**  
鶴岡協立病院 3A病棟 師長 後藤朋子

8月4〜6日の3日間、広島での原水爆禁止世界大会に小学5年の息子と参加してきました。核兵器のない平和で公正な世界のためにをテーマに、世界各国から5000人の参加者が集まり開催されました。73年前の8月6日、広島に原子爆弾が放たれ、一瞬にして地獄と化してしまいました。ここに載せたい思いです。「平和とは、自然に笑顔を開き、こんな思いを他の誰にもさせてはならない」ということを感じ、平和ということを深く考えさせられました。

6日の平和祈念式典に参加し、子供代表の

平和への誓いの一文がとてにも心に響いたためここに載せたいと思います。「平和とは、自然に笑顔を開き、こんな思いを他の誰にもさせてはならない」ということを感じ、平和ということを感じ、平和ということを深く考えさせられました。

2日目の分科会では、被爆体験の継承・実相普及と援護連帯活動など自分が出れる方々よりお話を伺いました。中には涙を流しながら、当時のことを思い出し、私たちに語り継いでいくことを誓っています。



左から太田さん、後藤さん、親子

**反核・平和の運動を大きく諦めず、光に向かって**  
2018 原水爆禁止世界大会

73年目の広島は、未曾有の豪雨災害の深刻な状況が続く中、原水爆禁止世界大会が開かれ、世界に向け原爆の恐ろしさや核兵器廃絶のメッセージを発信しました。今年も医療生協やまがたから2名が代表参加しました。

**「核廃絶に向け周りに発信していきたい」**  
鶴岡協立病院 外来事務課 太田ひかり

まず始めに、広島での原水爆禁止世界大会に参加させていただき、後輩になってくるとお話しがありました。被爆者と地域のつながりの強化、社会保険のサポートへつないでいくこと。体験を聞くだけでなく語り部や朗読の活動も行う予定です。

2日目の分科会では、被爆体験の継承・実相普及と援護連帯活動など自分が出れる方々よりお話を伺いました。中には涙を流しながら、当時のことを思い出し、私たちに語り継いでいくことを誓っています。

**夏だ、平和だ、夏まつり**  
実行委員長 金子拓馬

8月11日に第13回目となる平和夏まつりが行われました。参加者全員で行進した「平和パレード」は、地域の方々に文字通り平和の大切さを声をあげて訴えました。

屋内企画では、原水爆禁止世界大会に参加した方々の報告と「つるおか・たがわ九条の会」の皆さんによる、平和証言集の中から「わたしの戦争体験」の朗読がありました。証言集を執筆された方お二人が会場にいらつしゃることもあり、より身近に平和の大切さを感じることができたと思います。屋外企画では工夫をこらした模擬店販売、舞台では演奏やダンスで会場を沸かせました。来場した方々の楽しそうにしている表情が印象的でした。皆さまのご協力のおかげで、夏まつりになったのではないかと思います。本当にありがとうございました。

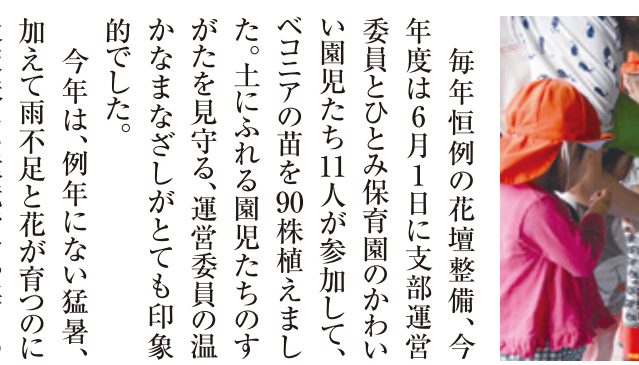


**協立ロータリーの**  
花壇整備

第1学区支部 運営委員会

毎年恒例の花壇整備、今年度は6月1日に支部運営委員とひとみ保育園のかわいい園児たち11人が参加して、ベコニアの苗を90株植えました。土にふれる園児たちのすがたを見守る、運営委員の温かなまなざしがとても印象的でした。

今年は、例年がない猛暑、加えて雨不足と花が育つのに大変厳しい環境です。毎日の水かけや土と肥料の補充などをこまめに行い、やっと元気に育っています。例年に比べ、少し小さめですが、みなさんの目の保養、心の安らぎになれば幸いです。写真は、苗を植える運営委員と園児たち、そして8月のベコニアの生育状況です。



**不安を相談、結果返し班会**  
交通支部 支部長 阿部元二

交通支部では、事業所健診を年2回受診していただきます。6月の受診に合わせて、7月24日〜27日にハイヤーセンター本社、各営業所、余目タクシーで健診結果返し班会を行いました。

自分の健診結果に不安な気持ちでいる人も少なからずいると思います。そうしたなかで、質問や相談ができ、優しく保健師さんから指導をしていただきました。

身近に相談する事ができ、不安が解消されました。これからも健診結果返し班会を活かして、再検査や診察の受診、医療生協の健康習慣を進めて行きたいと思っております。

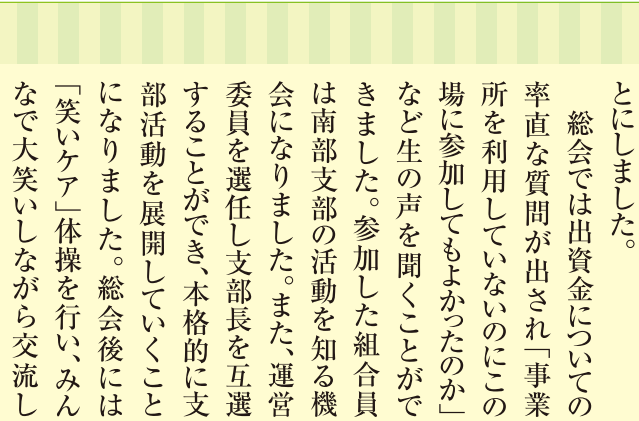
**人間ドック**  
を受診している地域支部でも、結果返し班会を開催してみたいか？

**村山地域活動紹介**  
第1回支部総会を  
開催

山形南部支部 運営委員会

支部が結成されてから初めて支部総会を7月12日、20名の参加で行いました。これまで健康サロン活動を桜田、南山形と2ヶ所で行なってきましたが、支部として交流や今後について話し合う機会がないまま経過したため、支部総会を開催することにしました。

総会では出資金についての率直な質問が出され「事業所を利用していかないのか」など生の声を聞くことができました。参加した組合員は南部支部の活動を知る機会になりました。また、運営委員を選任し支部長を互選することができ、本格的に支部活動を展開していくことになりました。総会後には「笑いケア」体操を行い、みんなで大笑いしながら交流しました。



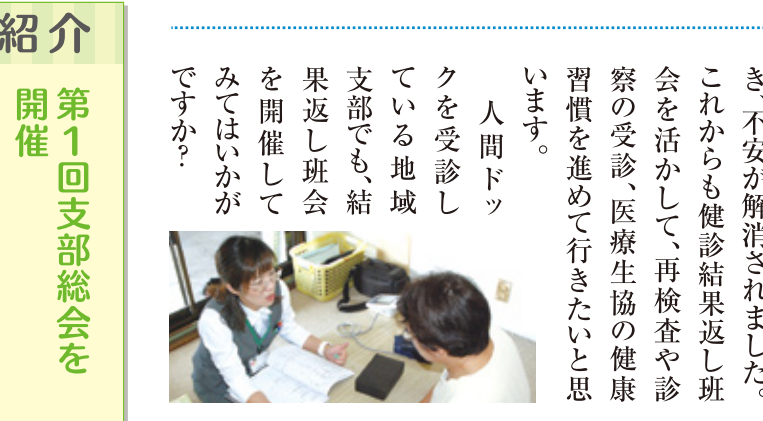
**班々支部活動交流**  
不安を相談、結果返し班会

交通支部 支部長 阿部元二

交通支部では、事業所健診を年2回受診していただきます。6月の受診に合わせて、7月24日〜27日にハイヤーセンター本社、各営業所、余目タクシーで健診結果返し班会を行いました。

自分の健診結果に不安な気持ちでいる人も少なからずいると思います。そうしたなかで、質問や相談ができ、優しく保健師さんから指導をしていただきました。

身近に相談する事ができ、不安が解消されました。これからも健診結果返し班会を活かして、再検査や診察の受診、医療生協の健康習慣を進めて行きたいと思っております。



**班々支部活動交流**  
不安を相談、結果返し班会

交通支部 支部長 阿部元二

交通支部では、事業所健診を年2回受診していただきます。6月の受診に合わせて、7月24日〜27日にハイヤーセンター本社、各営業所、余目タクシーで健診結果返し班会を行いました。

自分の健診結果に不安な気持ちでいる人も少なからずいると思います。そうしたなかで、質問や相談ができ、優しく保健師さんから指導をしていただきました。

身近に相談する事ができ、不安が解消されました。これからも健診結果返し班会を活かして、再検査や診察の受診、医療生協の健康習慣を進めて行きたいと思っております。





# わが家の★アイドル



花笠まつり  
より  
チョコバナナ!!

さかの かすみ (5歳) ちゃん  
**坂野 花純**  
さかの あつと (2歳) くん  
**坂野 篤人**

山形西部支部 坂野和哉さんのお子さん

5才以下のお子さんの写真を募集しています。  
ひと言添えて編集委員会までお寄せください。

◎鶴岡協立病院は、24時間救急対応しています。

組合員さんの素敵な趣味や特技をご紹介します!

## 「趣味・特技」コーナー

### 歌声で広がる元気!!

～月一回の歌声喫茶が心と心を紡ぐ～

京田・栄支部 **阿部 徹さん**



毎回40人余りが集まり、みなさんからリクエストをもらい生バンドで一緒に歌っています。その司会をやること、企画運営が退職した私の生きがいです。みんな喜んで歌ってくれていること、そして元気になって帰っていくことが...

## 今月のひと

### 趣味も仕事も 半端ない行動力

黄金支部 **金丸 洋子さん**



いま、民田集落では枝豆の収穫がまっさかりです。朝早くから休む間もなく、毎日生産に精を出しています。  
金丸洋子さんは、こうした忙しい日々の中であつても、自分の様々な趣味を大事にしています。  
村の事業である『なすびサロ』でも高齢者のお世話をしながらがんばってきました。中でもカラオケは趣味の域を超えたプロ級との評判です。もちまへの行動力と思いやりで民田班の再生にも大きな役割を担ってもらえると期待しています。  
黄金支部 金丸正芳

## 私の健康づくり

vol.67

### 薬も酒も楽しみながら

西郷支部

**佐藤 守さん**



健康と思えない私が「健康」のことを文にします。40代半ばに、走り幅跳びの試技で着地と同時に腰に激痛が走りました。それ以来、梅雨期と9月上旬の年2回、ぎっくり腰になるのが慣例のようになりました。現職中は体に無理な負担がかり、二度や二度の通院では完治できませんでした。  
退職を期に自由時間が増えると思つたら、協立病院の地域支部長や年金者組合の役員、町内会長まで引き受けざるを得ませんでした。脳梗塞になったり、動脈瘤の手術などで、身体全体が年寄りになったと感じました。  
70歳を超え、久しぶりの同級会で教わつた「両足つま先立ち」を毎朝夕5分間実施し、腰痛から解放されました。薬も酒も楽しみながら、今80歳の体を維持しています。

正解者の中から抽選で8名の方にご希望の賞品をお贈りします。

## まちがいさがし

5つのちがい

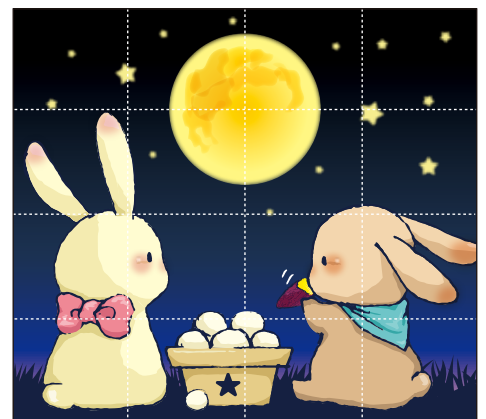
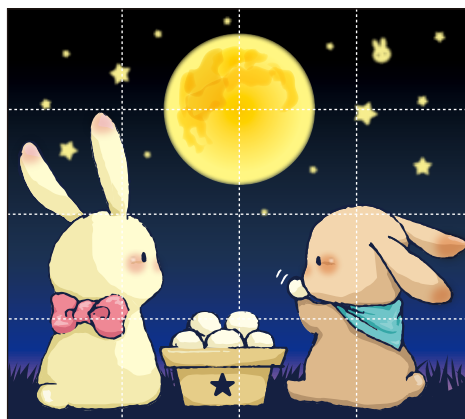
ちがうところに当てはまるアルファベットを5つお答えください。

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P

【応募方法】おはがき、またはメールで①答え②希望賞品(A CO・OP商品券500円分/ B 図書券500円分)③住所、郵便番号、氏名、年齢、電話番号④班名⑤ニュースへの感想や、最近の身近な出来事、日頃思っていること、また、病気について聞きたいことなどをお書きのうえ、下記までお送りください。

※おたよりは一部紙面に掲載させていただく場合があります。匿名希望の方はペンネームをお書き添えください。

おはがき 〒997-8567 鶴岡市双葉町13-45 医療生活協同組合やまがた 9月号「機関紙編集委員会」行き  
Eメール smc\_soshiki@shonai-mcoop.jp



7月号  
まちがいさがしの答え

C	D	F	M	O
---	---	---	---	---

【切】 9月30日

7月号の当選者 おめでとうございます!

小池有子さん(第1学区支部)/菅原利則さん(美原町7班)/小松幸子さん(第4学区支部)/佐々木重井さん(成田新田4班)/あーちゃんさん/佐藤千夜子さん(山形東部支部)/星野直さん(山形南部支部)/矢野紀代子さん(天童支部)

健康ネットワークやまがたに投稿してみませんか?  
組織部 ☎ 0235-22-5769

介護相談の窓口 医療生協やまがた包括支援センターわかば ☎ 0235-26-2550



おいしく、  
たのしく、  
減塩できる

# すこしおレシピ

「すこしお」とは、少しの塩分で「すこやかな生活」をめざす医療生協の全国での取り組みです。



## 鶏肉の治部煮

1人分  
熱量175kcal 塩分0.8g

鶴岡協立リハビリテーション病院  
栄養科 調理師 澁谷 史司



- P** ・干し椎茸の戻し汁を使うことで旨味がアップして少量の醤油でも美味しくいただけます。
- o** ・鶏肉に含まれるタンパク質は体の組織をつくる働きをし、干し椎茸に含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を促す働きがあるので食事の献立にいかがでしょうか。
- i**
- n**
- t**

### \*材料\*(1人分)

- 鶏もも肉 ……60g
- たけのこ水煮 ……20g
- 人参 ……20g
- 干し椎茸(乾燥) ……2g
- いんげん ……5g
- 出汁 ……100g
- 椎茸戻し汁 ……20g
- 酒 ……小さじ1
- みりん ……小さじ3/5
- 砂糖 ……小さじ2/3
- 醤油 ……小さじ1
- 片栗粉 ……小さじ1

### \*作り方\*

①干し椎茸を水で戻して、食べやすい大きさに切る。たけのこを大きめの乱切りにして、10分くらい茹でザルなどにあげておく。人参は乱切り。いんげんは長い物は半分か三等分に切り下茹でしておく。鶏肉は20gくらいに切る。②鍋に出汁と人参を入れ中火で20分くらい炊き軟らかくなったら、椎茸、戻し汁、たけのこを入れる。酒、みりん、砂糖を入れ5分くらい炊く。③醤油を入れ1分くらい炊き、具材を一旦取り出しておく。鶏肉に片栗粉をまぶし、強火にして鶏肉を入れる。手早く混ぜ、とろみが付いたら弱火にして5分くらい煮る。④最後にきれいに盛り付けて完成。

すこしおレシピを作ってみよう!

## 9月 9月のおたのしみ

どなたでも参加できます!

支部行事 お食事会  
健康チェック たまり場



### 庄内地域

日にち	健康チェック名	時間	開催場所
5(水)	でんでん健康チェック	10:00	なの花温泉田田
10(月)	大山健康チェック	10:00	コープ大山
11(火)	切添健康チェック	14:00	コープ切添
20(木)	千石健康チェック	15:00	コープ千石
	あおやぎ健康チェック	14:00	コープあおやぎ
21(金)	こびあ健康チェック	14:30	こびあ食品協通路

日にち	支部行事名	時間	開催場所	内容
5(水)	藤島支部ゲートボール大会	8:30	藤島体育館	ゲートボール大会
13(木)	大山支部交流会	9:30	櫛引	ぶどう狩り
14(金)	立川支部「男も出来るすこし調理実習」	10:00	清川ふれあいホーム	調理実習
25(火)	上郷支部保健大学	10:00	ちよさんの家	医療生協の健康観・血圧について
28(金)	第6学区減塩調理実習	10:00	第6コミセン	調理実習
	第3学区支部茅原すこやか会	9:30	茅原公民館	介護予防体操

### 村山地域

日にち	健康チェック名	時間	開催場所
4(火)	しろにし健康チェック	13:30	コープしろにし
7(金)	さくらだ健康チェック	13:30	桜田ステーション
11(火)	すずかわ健康チェック	11:00	コープすずかわ
	しろにし健康チェック	13:30	コープしろにし
13(木)	ひがしはら健康チェック	13:30	コープひがしはら
18(火)	しろにし健康チェック	13:30	コープしろにし
25(火)	しろにし健康チェック	13:30	コープしろにし

日にち	支部行事名	時間	開催場所	内容
14(金)	東部支部健康サロン	13:30	コープひがしはら	ころばん体操
	北部健康サロン	10:00	コープ鈴川組合員集会所	ころばん体操
18(火)	西部支部健康サロン	14:00	コープしろにし	ころばん体操
	天童支部健康体操	13:30	天童中部公民館	介護予防体操
20(木)	南部支部健康サロン	13:30	桜田ステーション	ころばん体操
21(金)	南部支部健康サロン	10:00	南山形コミセン	ころばん体操
	東部支部機関紙配布者のつどい	13:30	ひがしはらセンター	配布者の交流
25(火)	北村山みんなの居場所	13:30	支え合い館	ころばん体操
28(金)	東部支部健康サロン	13:30	コープひがしはら	ころばん体操

日にち	お食事会	時間	開催場所
6(木)	来ば笑ちゃの会	10:00	コープあおやぎ組合員施設
13(木)	大山G&B	11:00	大山協同の家
15(土)	みりのの会	10:30	青柳組合員施設
18(火)	こびあ食事会にじの和	11:00	こびあ2階和室
21(金)	風鈴愛の会		弁当宅配

日にち	たまり場名	時間	開催場所	内容
3(月)	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	介護予防体操
5(水)	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	いきいき百歳体操
7(金)	第1学区支部すこやか会	14:00	長者町会館	介護予防体操
	ちよさんの家	14:00	ちよさんの家	いきいき百歳体操
10(月)	交流の広場ほっと	10:00	みどり町公民館	介護予防体操等
	ちよさんの家	14:00	ちよさんの家	介護予防体操
	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	介護予防体操
12(水)	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	いきいき百歳体操
13(木)	第5学区支部なごみの家	13:30	なごみの家	フォークダンス
14(金)	朝日「ひだまり」	13:30	ふっくら	介護予防体操
	ちよさんの家	14:00	ちよさんの家	いきいき百歳体操
	第4学区支部健康集会	10:00	青柳公民館	介護予防体操
17(月)	羽黒支部たまり場	10:00	里山情報館	健康講話
18(火)	ちよさんの家	14:00	ちよさんの家	介護予防体操
19(水)	三川おたのしみ広場	10:00	福祉センター	介護予防ゲーム他
	加茂はまなすの会	10:00	湯野浜コミセン	介護予防体操
20(木)	第5学区支部なごみの家	10:00	なごみの家	4周年祭
21(金)	第1学区支部すこやか会	14:00	ふれあいホール	介護予防体操
	ちよさんの家	14:00	ちよさんの家	いきいき百歳体操
25(火)	日出おたっしゅクラブ	10:00	日出東公民館	ストレッチ等
	朝日「ひだまり」	13:30	ふっくら	しゃんしゃん体操、輪投げ
	ちよさんの家	14:00	ちよさんの家	介護予防体操
26(水)	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	いきいき百歳体操
	第4学区支部健康集会	10:00	青柳公民館	介護予防体操
27(木)	第5学区支部なごみの家	10:00	なごみの家	介護予防体操
28(金)	ちよさんの家	14:00	ちよさんの家	いきいき百歳体操

◎ 無料低額診療を実施しています。治療費でお困りの方は、ご相談ください。

## 編集後記

山口県で行方不明になった2歳の男の子を、3日ぶりに無事発見し話題となったスーパーボランティアの尾畑さん。さまざまなボランティアの経験を通し、確信を持って行動しているそうです。その後の広島でのボランティアでも、自分の食料は持ち込み、車中泊で活動しているといひます。現地の人の思いを自分のこととして受け止め行動する姿は、感動を呼びますが、常にユーモアを忘れない姿勢も素晴らしいですね。

5面で工藤さんの報告を掲載しました。今回の経験で感じたことがあふれる報告でしたが、紙面の都合で残念ながら省略せざるを得ませんでした。想像を超える大変な作業だったと思います。お疲れさま、そして、ありがとうございました。(M・U)

## 組合員の声

### 暑さを言い訳に

健康づくりに散歩をと思っけてもなかなか続かないうえに、この暑さ。むしろ具合が悪くなるかもと言い訳してしまいます。(PNきびパパさん)

### 貴重なお話しです

「平和への思い」(7月号と8月号で連載)は昭和2年生まれには貴重なお話でした。(伊達裕子さん)

### 健康チェックに行ってみました

健康チェックを知り合いの家でやっていたので、出席してみました。色々な話も聞くことができて良かったです。(菅原絹子さん)



# 9月の診療案内 (都合により変更になる場合があります。)

診察の際は「保険証」を提示してください。

## 鶴岡協立病院 ☎0235-23-6060

※都合により担当医が変わる場合があります。

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前 (9時~12時)	内科<新患>	國井	堀内	神谷	堀内	湊
	肝臓	堀内		堀内		
	外科	小田嶋 10:00~11:30		小田嶋 10:00~11:30	小田嶋 9:00~10:00	小田嶋 10:00~11:30
	循環器科 ※予約制	市川	香山(第1~4) 市川(第5)	市川(第1) 山本(第2・3)、他休診	市川(第1・3・5) 細川(第2・4)	村田
	皮フ科 ※予約制	森村	森村		森村	森村
	整形外科	北本	北本		北本	北本
	産婦人科 9:30~12:00	関	関	関	関	関
午後 (13時~18時)	脳外科 ※予約制					伊崎(第2・4)
	内科 3:00~5:00 (新患)(水曜日 4:00~5:00)	國井	当番医 3:00~4:00 坂本 4:00~5:00	上野 4:00~5:00	豊澤 3:00~4:00 上野 4:00~5:00	湊
	皮フ科 3:00~5:00 ※予約制					
	整形外科					
	産婦人科 4:00~6:00	関		関	1ヶ月健診	
	小児科 ※予約制	※午前・午後の一般診察はクリニック参照			石川1ヶ月健診(1:30~) 循環器外来(隔週)山田医師 (2:00~5:00)	
	土曜日	腎外来	浦井 午前11:15~午後1:15	※皮フ科 真家医師の外来は、休診となります。それに伴い午後の外来も休診となります。		

9月の休診						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

### 鶴岡協立病院

- 内科** 初めての方、紹介状持参の方、クリニックで定期的に受診している方で具合が悪くなった方を診察します。内科循環器科は、完全予約制となっておりますので、急患等予約外の受診を希望される方は、お電話にてご相談ください。
- デイケア室** 月~土曜日・祭日(午前8:30~午後5:00)お問い合わせは鶴岡協立病院 デイケア室(0235-23-6060)まで。
- 皮フ科** ★予約制となっております。お電話で予約できますのでご連絡ください。急患はその限りではありません。
- 産婦人科** ★予約制となっております。お電話で予約できますので、前日までにご連絡ください。急患はその限りではありません。★当日受診希望の方は、お電話にてご相談ください。★緊急手術やお産と重なる際は、診療時間の変更となったり、お待ちいただくこともございます。どうぞご了承ください。※不明な点などございましたら窓口職員までお尋ねください。

### 「時間外診察」について

夜間や土日、祝祭日に具合が悪く受診したい場合は鶴岡協立病院(0235-23-6060)までご連絡ください。

### 鶴岡協立病院附属クリニック

●小児科については、専門外来・予防接種のみ予約制となっています。医師の都合により、休診・診療時間の変更・医師の変更がある場合がありますのでご了承ください。

※小児科直通 ☎0235-23-6172

## 鶴岡協立病院附属クリニック ☎0235-28-1830 (土・日・祝日・夜間は☎0235-23-6060)

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	内科 ※予約制	佐藤(満) 高橋(牧)	佐藤(満) 高橋(牧) 坂本	菅原 井内 目々沢 9/12・26	佐藤(満) 高橋(美) 目々沢 9/13	菅原 10:30~12:00 松谷 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30~14:00			土谷 9/12・26		
	小児科 9:00~12:00	石川	石川		石川	石川
午後	内科 4:00~6:00	高橋(牧) 5:00~6:00	高橋(美) 坂本 3:00~4:00 目々沢 5:00~6:00 9/11・25	佐藤(満) 神谷 3:30~4:30 (神経内科)	佐藤(満) 高橋(牧) 5:00~6:00	
	夜間外来 6:00~7:00			高橋(美)(第1・3)/菅原(第3) 高橋(牧)(第2・4)		
	泌尿器科				渡部 2:00~5:00	
	小児科	石川 3:00~5:00	石川 (予防接種) ※予約制	石川 4:00~5:00	石川 (専門外来) ※予約制	石川 3:00~5:00

## 鶴岡協立リハビリテーション病院 ☎0235-78-7511

※「協立病院 二リハビリ病院」の無料シャトルバスを運行しています。

曜日	月	火	水	木	金	
午前	1診	茂木(第2・4) 大長(ロコモ外来 第1・3)	茂木		茂木	丹治(第3)
	2診	新井	新井	新井	新井	茂木
午後	1診					

※丹治(高次脳外来)  
※通所リハビリ(デイケア) 月~金(祭日もあり) 午前9:00~午後5:00

## 協立歯科クリニック ☎0235-25-9630

★外来受付時間★	曜日	午前 9:00~11:30	午後 1:30~4:30	夜間 5:30~7:00
月	菊地/柴田	菊地		
火	菊地/柴田	柴田(2:00~4:30)		
水	菊地	往診		
木	柴田	柴田		菊地
金	菊地/柴田	往診		

【担当歯科医師】 ●休診日:日曜日・祝祭日  
菊地大樹/柴田肇 ●土曜日:月2回午前診療(予約制) 9/1・22(土)

## メディカルフィットネスビビ ☎0235-23-6060(内線 2881)

曜日	月~金	午前 9:00~12:30	午後 2:00~9:00
土・祝	午前 9:30~12:30	午後 2:00~5:00	

※メディカルサービスビビ  
・地域密着型通所介護 月~土 午前9:00~午後1:00  
・通所型サービスA 月~土 午前9:00~午後12:30 午後1:30~午後5:00  
※マタニティビクス 水曜日・午後(産婦人科医の許可が必要)

## 協立大山診療所 ☎0235-33-1165

曜日	午前 9:00~12:00	午後
月		佐藤(満)(3:00~5:00)
火	田中	田中(2:30~6:00)
水	佐藤(満)(9:30~11:30)	
木	高橋(牧)(11:30~12:30)(予約制)	田中(2:30~6:00) 9/6・13
金		松谷(2:00~5:00)

※通所リハビリ(デイケア)…月~木 午前8:30~午後5:00(祝祭日を除く)  
※通所介護(デイサービス)…金・土・祝祭日

## 協立三川診療所 ☎0235-66-4770

曜日	午前 9:30~12:00	午後 4:00~6:00
月	猪股	
火	猪股(9:30~11:30)	
水		
木	猪股	
金	猪股	猪股

※デイサービス…毎週月~土曜日、午前8:30~午後5:00

## しろにし診療所 ☎023-643-2017

曜日	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	小川	小川	小川	小川	小川	小川
午後 3:00~6:00	小川	小川		小川	小川	
夜間 6:00~7:00					小川	

※日曜日・祝日は休診ですが、時間外は電話で対応いたします。