

2020 2月号

〈542号〉

健康

ネットワークやまがた

医療生活協同組合やまがた

機関紙編集委員会

発行責任者：小川 裕

〒997-8567 山形県鶴岡市双葉町13-45

☎ 0235-22-5769



y-mcoop.com

12月末組織現勢 ●組合員数 42,550人 ●班数 1,221班 ●出資金総額 2,844,694,493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紙

正しく飲んでいますか?「くすり」

鶴岡協立リハビリテーション病院 薬剤師 白幡めぐみ



今回は、薬のお話をした

いと

思います。

全ての薬には飲む時間の指示があります。薬の特徴に合わせて指示しているので、その通りに飲まないと、本来の効果を得ることができません。

食事後30分以内に飲み食後

ます。食べ物と一緒に飲むと、胃の粘膜に直接触ると炎症を起こす可能性があるため、食べ物がクッショ닝になる食後を指定しています。

食前

食事の30分前に飲みます。食べ物の影響を受けたくない薬、食前に胃の働きを良くする薬、食事中の血糖値の上昇を抑える薬などがあります。

食間

間のことでの間ほど経った、食事から2時間のことで、食事から2時間ほど経った、胃の中に食べ物が入っていない状態を指します。食事の途中のことではないので注意しましょう。

また、飲み薬はコップ一杯の水、またはぬるま湯で飲むことが基本です。水以外のもので飲んだりすると、本来の効果を十分に発揮できない可能性があります。

薬を飲む時に特に注意が必要な飲み物は、お茶、コーヒー、牛乳、グレープフルーツジュース、硬水のミネラルウォーターなど身近な飲み物です。高血圧の薬や脂質異常症の薬、抗菌薬などのいろいろな薬に影響を与える可能性があるので気を付けましょう。

ジエナリック医薬品について開発された薬を「新薬(先発医薬品)」といいます。

長い時間をかけて研究がなされています。開発された薬を「新薬(先発医薬品)」といいます。

新薬が国から承認されると特許が認められます。特許が切れると、他の会社も同じ有効成分を使って薬を作ることができます。こうして作られた薬が「ジエナリック医薬品(後発医薬品)」です。ジエナリックには、「普及した」「一般的な」という意味があります。開発コストが低く抑えられていますが、安全性は確認されているので、添加物や形の違いはあっても、新薬同様に使うことができます。ジエナリック医薬品を選択することは、一人一人の自己負担額だけでなく、国の医療費軽減にもつながります。

最後に、薬を飲みやすくなるための「服薬ゼリー(嚥下補助ゼリー)」についてですが、粉薬だけでなく、錠剤やカプセルにも使うことができきます。大きい錠剤を自己判断で碎いて飲むことはやめましょう。

詳しくは身近にいる医師、薬剤師等にご相談下さい。



お薬カレンダーもあります!

お薬手帳をご利用ください

火・水・木

昨年の秋ごろから一気に体のあちこちが痛み出した。

右肩、右腕、右指、左膝、左親指、腰など▼医学の力を

頼りにしながら、毎朝、何

度動かせるのか、動かせないのかを確かめている▼右腕はあまり動かせない、膝の屈伸も前のように滑らかにはいかない、両手をブラブ

ラさせると指が痛む、このようになんかの痛みを

かして続けている▼そのう

ち気が付いた。あ、まだここも動く、これもできる、

確かめつつ、動く部分を動かして

なんだ、ちゃんとやれるじゃ

ないか、できる、できるとプラス思考をしていくことに

今年は七十代最後の年である。これから自分の体はどうのように変化(劣化)

していくのだろう。ある時、重大な病名を告げられた

時、自分はどう対処するのだろうか▼終活は身辺整理だけではない。いざとい

う時、プラス思考で肯定する自分を信じ、これからは

そういう精神力を、しっかりと培つていこう。(T・M)



は2000年の開設以降、三川診療所と共に地域の在宅介護を支えるために

デイサービスかがやきで定期的に外出するごとで他の方との交流をもつたり、家族の介護負担が軽減できる事を目的とした

サービスです。

デイサービス(通所介護)とは、支援が必要な状態であってもできるだけ在宅での生活が続けられるよう生活機能の維持、向上を目指して機能訓練を行ったり、定期的に外出するごとで他の方との交流をもつたり、家族の介護負担が軽減できる事を目的とした



活動してきました。その中で昨年の10月より【自己選択・自己決定】をテーマに利用中の過ごし方をリユ

ーアルしました。

具体的には、全体で行うこと(体操や機能訓練、食事等)以外は自分で何をするか決めてもらうことができるようにお手伝いしています。

午前中はパズルや塗り絵、脳活的なプログラムを複数用意して自分で選んで取り組んでいただきま

す。午後は地域の組合員で口腔・嚥下機能に特化した

前頭葉や海馬の活性化につながり、認知症予防にも効果があるといわれています。

開始から3か月程が経過し、当初は選ぶことも面倒くさいとの声もあります。

午前中はパズルや塗り絵、脳活的なプログラムを複数用意して自分で選んで取り組んでいただきま

す。午後は地域の組合員で口腔・嚥下機能に特化した

さんの力を借りて、複数のレクリエーションのプログラムを実施しています。

自分で選んだ物に取り組む事でやる気や取り組み方が変わってきます。高齢になってくるとどうしても他の人が選んでくれる機会が多くなってきますが、自分が選び決めることは

三川地域の組合員さんからもボランティアとして、お手伝いしていただけます。

リハビリ体操を取り入れたり、三川支部の活動にいっしょに参加させてもらい地域の方との交流の場を作ったりと活動を広げています。

デイサービスかがやきでは、今後も併設の三川診療所とともに、地域の方がいつまでもご自宅で、住み慣れた地域で、生活を続けるよう医療、介護等多角的に手伝いします。デイサービスのお試し利用や施設内の見学等随时対応しております。

しろにし診療所では12月17日よりお支払い時にクレジットカードの使用が可能になりました。

クレジットカードは国際ブランド(Visa、MasterCard、JCB等)すべてに対応しています。

デビットカード、電子マネーやQRコード決済は行っておりません。

医療機関は「キャッシュレス・ポイント還元事業」対象外ですのでご注意ください。

※他に、鶴岡協立病院・鶴岡協立病院附属クリニック・鶴岡協立リハビリテーション病院・協立大山診療所・協立歯科クリニックでもカード支払いができます。

過ごし方を自分で決める自分らしく輝けるデイサービスを

デイサービスかがやき 主任 對馬俊幸

利用中の過ごし方をリユース

やる気や取り組みに変化が

お気軽に見学やご相談を

連絡先 デイサービスかがやき ☎ 0235-66-4770



県内「私のとておき桜の名所」募集

春と言えば、お花見。お花見と言えば桜と決まっているほど、日本人にとって、特別な花、桜。薄紅色に染まる満開の桜並木や桜の木の下での宴会、また、はらはらと散る可愛い花びらなど、どれをとっても心にぐっときます。

健康ネットワークやまがたでは、山形県内の「私のとておきの桜の名所」を募集いたします。4月号の1面でご紹介します。ふるってご応募ください。

応募方法

- ① 桜の写真
(データ・プリント可)に撮影場所とひとこと添えてご応募ください。
- ② 住所、氏名、電話番号をご記入のうえ、下記宛先に送付ください。
- ③ 締切り…3月6日(金)



宛先

〒997-0822 鶴岡市双葉町13-45
医療生協やまがた 組織部
smc_soshiki@shonai-mcoop.jp
メール

お問い合わせ

本部組織部 ☎ 0235-22-5769



しろにし診療所
カード支払いはじめました!

しろにし診療所では12月17日よりお支払い時にクレジットカードの使用が可能になりました。

クレジットカードは国際ブランド(Visa、MasterCard、JCB等)すべてに対応しています。

デビットカード、電子マネーやQRコード決済は行っておりません。

医療機関は「キャッシュレス・ポイント還元事業」対象外ですのでご注意ください。

※他に、鶴岡協立病院・鶴岡協立病院附属クリニック・鶴岡協立リハビリテーション病院・協立大山診療所・協立歯科クリニックでもカード支払いができます。



小川 裕 先生

◎出資金の積立増資にご協力ください。

最後に話された「い
るだけで高齢者が大
切にされる世の中にな
ればいい」には、胸をう
たれた方も多くいたよ
うです。

その後に全7支部か
らこれまでの支部結成
と経過、多彩な健康づ
きにされてきました。

2020年度は、
医療生協の組合員活
動の広がりに確信を
もつて、「まるごと健
康まちづくり」「支部
計画」に力をあわせ
とりくみましょう。

記念講演ではしろに
し診療所所長小川裕先
生より「フレイルって知
てる?」について講演頂
きました。時にユーモア
を交え分かり易くお話
して頂き、年だからと
ただけに感慨深いもの
がありました。



第1回の村山地域
組合員活動交流集会
を、11月30日に山形市
総合福祉センターで
100名が参加し開
催しました。村山地域
組合員が一堂に会して
の組合員活動交流集
会は、長年の課題だつ
ただけに感慨深いもの
がありました。

あきらめるのではなく、
人も地域もフレイルに
ならないように「栄養・
身体活動・社会参加」の
取り組みを一緒に進め
ていきました。よび
かけられました。

くり活動、レクリエー
ション、参加組合員の
様子などがわたりや
すくスライドと実演
で報告されました。

和やかながら熱気
あふれる会運営で、村
山地域での医療生協
と組合員活動の広が
りを参加者みんなで
実感できた記念すべ
く交流集会となりま
した。



広がりをみんなで実感 村山地域の組合員活動の

第1回村山地域組合員活動交流集会

実行委員長 南雲清

第27回 保健活動交流集会

【期日】3月5日(木)10:30~14:30

【会場】出羽庄内国際村

【内容】午前:記念講演



「山形県の健康状態について(仮)」

講師:山形大学大学院医学系研究科

公衆衛生学・衛生学講座 教授今田恒夫医師

午後:支部の健康づくり活動報告

【参加費】無料(お弁当が必要な方は別途400円かかります。)

【しおり】2月21日(金)

医療生協やまがた 第6回卓球大会

【日時】3月14日(土)9:30~16:00

【会場】藤島体育館

【参加について】1チーム4人以上6人以下

【参加費】一人300円

※お弁当が必要な方は別途400円かかります。

【しおり】2月28日(金)



申し込み・お問い合わせ先 本部組織部 ☎0235-22-5769

facebook はじめました!

Facebook「医療生協やまがた～組合員活動用～」を開設しました。
ネットワークやまがたには掲載しきれない組合員活動の様子など、リアルタイムな情報を掲載していきます。ぜひ「いいね!」をお願いいたします。



健康づくりチャレンジの報告忘れずに!

健康づくりチャレンジ	
□個人チャレンジ	□グループチャレンジ
グループ名:	
達成度: チャレンジスタート(未達成)	
名前:	性別:
年齢:	年齢:
性別:	性別:
年齢:	年齢:
性別:	性別:
年齢:	年齢:
2020年2月14日まで提出して下さい	

今年度の健康づくりチャレンジは1854名、こどもチャレンジは648名の方が、健康習慣の定着や生活習慣の改善を目指し、チャレンジしました。

申し込みされた方は、必ず報告ハガキの提出を2月14日(金)までお願いいたします。提出していただいた方全員に記念品を進呈いたします。

チャレンジ期間は終了しましたが、是非今後も継続して取り組んでいただけることを期待しています。

申し込みベスト3

健康づくりチャレンジ(13コース中)

- | | | |
|---|--------------|------|
| 1 | さわやか運動コース | 338名 |
| 2 | 体重計乗るだけコース | 270名 |
| 3 | インフルエンザ予防コース | 252名 |

こどもチャレンジ(9コース中)

- | | | |
|---|--------------|------|
| 1 | インフルエンザ予防コース | 160名 |
| 2 | さわやか運動コース | 107名 |
| 3 | ねる前のはみがきコース | 72名 |

医療福祉生協連

北海道・東北ブロック

組合員活動交流集会



おたつしや健診の測定の様子



組合員活動交流集会の在籍活動にご協力いただきありがとうございました。

東北内の医療生協組合員が一堂に集まる交流

初めての
血管年齢測定

心が通った甘酒のふるまい
大山支部

班長 小林洋子
藤島支部 西渡前班

支部長 荻原一男
大山支部

SDGsの
取り組みを学習
第6学区支部つくし班

班花 支部活動交流



大山支部では、新年の取り組みとして甘酒のふるまいを行いました。今年度初めての企画だったため、準備段階で不安でしたが、やってみると楽しかったというのが一番の感想です。

デイケアの調理室をお借りして、ボランティアの皆さんから味見をしてもらい、「昔の味はこうだった」等和氣あいあいと準備を進めました。利用者の皆さんに甘酒をふるまうと

健康チェックの後に初めて血管年齢測定をして、参加した5人の班員は、自分の血管がどの年齢に該当するかを、おそるおそる渡された測定表を見ていました。血管も体の一部ということで日頃の生活習慣を見直そうと話しあったのです。今回は寒い時期での測定でしたので次回は暖かい時期に測定してもらいたいと思いました。

また、来年の班会日(年5回)を決定して、翌1月は「おでかけ班会」の予定です。鶴岡中央公民館で「新春文化展」を見学して、ランチは外食するの今から楽しみにしています。



また来年も皆さんから喜んでもらえるよう企画したいと思います。



いつもは町内にある神社で血圧や体脂肪といった健康チェックをしている私たちの班会ですが、今月の班会は日程が重なったこともあり共立社の組合員の集いに班員みんなで参加しました。

組合員の集いでは共立社が行っている「SDGs(持続可能な開発目標)」の取り組みの一つで、食べられる品口スのお話を共立社の方からしてもらいました。その後にはおいしいコーヒーやかわりごはんなどの試食があり、みんなペロリと食べてしました。また当日会場に移動販売車が来てくれ、「せつかくだから」と夕飯の材料やお菓子を買う人もいたようでした。

寒い季節は班会をお休みしていますが、春の訪れとともに「お花見班会」をするのが今からとても楽しみです。

◎増資は便利な口座振替をご利用ください。

わが家の★アイドル

アリンセスが
大好きです！

わたなべ かこ
渡部 夏子ちゃん
(5歳)

第4学区支部
佐藤澄子さんの
お孫さん

5才以下の赤ちゃ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。

おいしく、
たのしく、
減塩できる

すこしおレシピ



約
20分
調理時間

鶏肉のから揚げ ねぎ酢あんかけ

1人分 热量265kcal 塩分0.8g

レシピ

鶴岡協立リハビリテーション病院
栄養科 調理師 若生 誠

Point

しょうが風味のから揚げに、ねぎの香味を生かしたあつあつのあんをからめます。鶏もも肉の代わりに、豚ひれ肉や白身魚の切り身を使ってもOKです。

「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組みです。



材料(1人分)

鶏もも肉	80g	だし(冷たいもの)・1/2カップ
a{しょうがのしづり汁 小さじ1/2		酢 大さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/4		砂糖 小さじ1
片栗粉 適量		塩 小さじ1/8
揚げ油 適量		こしょう 少量
ねぎ 1/4本(20g)		片栗粉 大さじ1/2
		ブロッコリー 40g

作り方

①鶏肉は1cmの厚さに切り、肉たたきやめん棒などで軽くたたいてaをからめる。②鶏肉にかたくり粉をまぶし、170~180°Cに熱した揚げ油でこんがりと揚げ、油をきる。③小なべにbを合わせてよく混ぜかたくり粉をとかす。混ぜながら火にかけ、煮立ったらねぎを加えてひと煮立ちさせ、とろみがついたら火を消す。④②を器に盛り、③をかけブロッコリーを添える。

すこしおレシピを作ってみよう!

2月の行事予定

支部行事 お食事会 健康チェック
たまり場・健康サロン

庄内地域

日付	支部行事名	時間	開催場所	内容
1(土)	三川支部交流会	9:30	寿海荘	交流会
6(木)	第1学区支部新春のつどい	10:00	安野旅館	交流会
7(金)	大泉支部新春交流会	11:00	愉海亭みやじま	交流会
12(水)	第2学区支部新春交流会	10:00	苗津町公民館	ミニゲーム、昼食交流会
18(火)	朝日支部新春交流会	10:00	ふっくら	輪投げ大会、昼食交流会
19(水)	羽黒支部交流会	10:00	寿海荘	交流会
23(日)	大山支部機関紙配布者のつどい	10:00	大山協同の家	健康講話、昼食交流
26(水)	第4学区機関誌配布者の集い	10:30	なの花温泉田田	介護予防体操・健康講話
	加茂支部機関紙配布者のつどい	10:00	湯野浜コミセン	介護予防体操、昼食交流
28(金)	減塩調理実習	10:00	第6コミセン	調理実習
	田川・湯田川支部交流会	11:00	寿海荘	ゲーム・昼食交流

村山地域

日付	健康チェック名	時間	開催場所
4(火)	すずかわセンター健康チェック	11:00	すずかわセンター
7(金)	桜田ヨーガ教室健康チェック	13:00	桜田ステーション
13(木)	ひがしさらセンター健康チェック	13:30	東原センター
25(火)	ひがしさらヨーガ教室健康チェック	13:00	東原センター
	しろにしセンター健康チェック	13:30	しろにしセンター

日付	支部行事名	時間	開催場所	内容
17(月)	山形南部支部機関紙配布手配りさんのつどい	10:00	桜田ステーション	手配りさんの交流
26(水)	山形西部支部健康のつどい	14:00	しろにし診療所	健康チェックと講話

日付	健康サロン	時間	開催場所	内容
10(月)	寒河江よってけ茶～	13:30	生協寒河江ステーション	おたっしゃ健診
14(金)	北部鈴ばん体操	10:00	すずかわ組合員施設	ころばん体操
	東部健康サロン	13:30	東原センター	ころばん体操
18(火)	天童健康サロン	10:00	天童中部公民館	ころばん体操
	西部健康サロン	14:00	しろにしセンター	ころばん体操
20(木)	桜田地域健康サロン	13:00	桜田ステーション	脳いき、ころばん体操
21(金)	南山形地域健康サロン	9:30	南山形コミセン	脳いき、ころばん体操
28(金)	東部健康サロン	13:30	ひがしさらセンター	ころばん体操

参加ご希望の方はお問い合わせください

本部組織部 ☎0235-22-5769 しろにし診療所 ☎023-643-2890

虹のバレンタイン行動

日付	支部行事名	時間	開催場所
6(木)	第2学区・第5学区合同	15:00	コーポ切添センター
	温海支部	10:00	越沢基幹集落センター
	大山支部	10:30	コーポ大山センター
7(金)	第3学区支部	14:00	協同の家こぴあ
8(土)	第4学区支部	11:00	コーポ千石センター
13(木)	第1学区支部	11:00	コーポ千石センター
	第6学区支部	10:00	コーポあおやぎセンター
14(金)	朝日支部	9:00	JA朝日支所
12(水)	村山地域合同	13:30	JR山形駅自由通路

組合員の声

2割は困ります

いつも楽しく見させていただいている。各支部の活動等もわかりうらやましいと思ったり、勇気をもらったり…高齢者の保険料2割は困ります。力を合わせて反対運動頑張ろう。(阿部チヨ子さん)

いろんなことに挑戦

クロスワード楽しかったですね。ねずみ年年女です。いろんな事に挑戦していきたいです。がんばります。(PNいちごっちさん)

編集後記

年明けそうそう耳を疑いました。トランプ大統領によるイランの司令官の殺害です。しかも「戦争を始めるために行動を起こしたのではない」と言います。戦争が始まると不安な気持ちで過ごしました。その後のイランはイラクにある米軍施設を攻撃し、「報復の完了」を宣言したこと。どちらも今戦争をするべきではないということがありつつも、自国民や相手国をコントロールするための駆け引きなのでしょうか。▼ゲーム感覚で攻撃し、そこには犠牲になっている人間(市民)の姿が見えないではと感じます。地球規模での気候変動が続いている時に、命や環境を犠牲にして自国だけの利益を追求する姿は、恐怖です。こんな情勢の時に派遣された自衛隊員の方やご家族はどんな思いでしょうか。

(M.U.)

◎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。

