

2020 6月号

〈546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

4月末組織現勢 ●組合員数 42,225人 ●班数 1,202班 ●出資金総額 2,841,129,860円 ○出資金要請額5万円を目指し、積立増資にご協力お願いします。

組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報紙

私のとっておき

おうち時間

大好きな東方神起に没頭

温海支部 本間陽子



10数年前に息子に聴かせてもらったことがきっかけで大好きになった“東方神起”というグループ。夫お手製のスピーカーを家の各所に設置し、いつでも東方神起の曲を聴ける状況にしていて、日中は家事などの最中もずっと流しています。4月に行く予定だった東方神起のライブも新型コロナウイルス感染拡大によって泣く泣く断念しました。しかし、おうち時間が増えたことによってユーチューブで毎日大好きな東方神起の動画を見て、おうちで過ごす時間もとても楽しんでいます。



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、全国的に外出自粛が続いている中、自宅で過ごす「おうち時間」が増えているのではないでしょうか。

今回は、組合員の「おうち時間」の過ごし方をご紹介します。体を動かしたり、物づくりなど、それぞれ工夫を凝らして充実した時間を過ごしているようです。是非みなさんも、楽しめるアイディアを参考にしてみてはいかがでしょうか。

テレビ体操やストレッチで体力づくり

櫛引支部 本多竹子



地域でストレッチ体操を行っていましたが、新型コロナウイルス感染症の影響で集まることができなくなってしまったので、「おうち時間」としてテレビ体操を行ったり、あいうべ体操を行ったりしています。家に

いるときはなるべく座ったり寝そべったりせず、テレビ体操やストレッチ、掃除など運動や家事をしたりしています。



細かい作業が好きでマスクづくりをしています

第6学区支部 池田直枝

普段は6学区の「交流の広場ほっと」や介護予防体操、減塩調理実習などに参加していますが、新型コロナウイルスの影響で中止になりました。おうちでできることとして「布マスクづくり」をしています。もともと細かい作業が好きで、働いていた際に洋裁や調理を習う機会があり、それが好きになりました。マスクづくりの合間に料理をしたりと、おうちで過ごしています。



大正琴をまた始めてみました！

大山支部 佐藤せつ子



57歳で定年退職して大正琴を14年ぐらい続けていましたが、いろいろな活動に参加するようになりました。10年ぐらいお休みしていました。

新型コロナウイルスの影響で外出もできなくなり、「そういえば？」と思い大正琴を押し入れから引っ張り出し音楽に合わせて弾いています。気持ちがゆ~っくりして晴々とします。

読書や演歌、塗り絵などをしています

第5学区支部 中村喜久子



ウイルスはどこまで心身を傷つけるのでしょうか。終息は必ず来ると信じて日々お家ごっこをしています。読書、演歌を歌う、塗り絵など…。特に塗り絵では、花が好きでバラ、フジ、ユリ、モクレン等々、色鉛筆とパステルを使って濃淡を意識して描いています。

でも、お家の中には自然がないので、心が渴いてしまいます。そうなったら、気持ちを明るく切り替えて、早くなごみの家の皆さんにまたお会いしたいなあ、と前向きに考えるのです。



最近、星空を見ることがありますか？4月26日の朝日新聞に「惑星直列」の写真が掲載されました。土星・木星・月・火星が一直線上に並んだ写真（2月19日撮影）です。太陽系惑星の軌道は計算されているので、専門家は予定していたようですが、宇宙の神秘に引き込まれる写真です。▼子どもの頃は天の川もくつきり見えていたのですが、街路灯が立ち並び、近年それがLED灯に変わり照度が増し、星空は見えにくくなっています。冬場の早朝新聞配達の楽しみの一つが星空です。カシオペア座、オリオン座、こぐま座おぐま座などは今でも見つけやすい星座です。▼南半球の有名な星座「南十字星」が日本でも見れることをご存知ですか。日本最南端の島「波照間島」から見ることができます。新型コロナ禍により外出自粛、接触回避等、家に閉じ込められていますが、この機会に、じっくり星空観察をするのも一興ではないでしょうか。（J・M）

よろしく

まちづくりの課題が 見えてきた

組合員訪問・対話活動から

アウトリーチ・プロジェクト会議

2018年度以降、地域組合員のご自宅を訪問し、健康、医療、介護、日常生活についてお話を聞き取り、事業や運動を通して改善を図る取り組みを継続しています。2018年度の取り組みのまとめによれば、健康新規受診を我慢している方に不安を持っている方が半数以上おり、その7割が経済的な理由によるものでした。にもかかわらず無低額診療があり、おらず、継続した宣伝が必要となっています。介護負担の問題では、未婚の子と同居世帯での介護負担

大きく、今後の課題となっています。社会参加では、41%の方が地域の集まりに参加しないと答えています。老人クラブ等が縮小する状況でそれに代わる班会やたまり場がフレイル予防の上でも重要な活動を実施し、地域課題を明確化し、まちづくりを進めていきたいと考えています。

現在、2019年度のまとめを行っていますが、毎年継続して訪問・対話を明確化し、まちづくりを進めたいと考えています。

ご協力いただいた組合員の皆さん、ありがとうございます。引き続きご理解、ご協力をお願い致します。

医療費でお困りの方は ご相談ください



医療生協やまがたでは、社会福祉法に基づく「無料・低額診療」事業を実施しています。医療が必要であるにもかかわらず、経済的理由により医療費の支払いが困難な方が、無料または低額で医療が受けられる制度です。

相談窓口

鶴岡協立病院 医療相談室

☎0235-24-6488

鶴岡協立リハビリテーション病院 医療相談室

☎0235-78-7511

介護老人保健施設せせらぎ しろにし診療所

☎0235-28-2160 ☎023-643-2017

○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。

温かい心遣いに感謝
マスク作成 協力・寄付への御礼

新型コロナウイルス感染症拡大により、医療・介護従事者のマスクの不足が続いておりましたが、60名の方に手づくり布マスクの作成にご協力をいただき、約1200枚作成することができました。またホームページを見て、愛知や兵庫から送って下さった方や、以前入院されていた方からのご寄付もありました。マスクは医療・介護スタッフの他、利用者の方々にも使用させていただいております。

多くの皆様の温かい心遣いに心から感謝申し上げます。



禁煙ポスターコンクール

医療福祉生協連が毎年実施している「WHO5.31世界禁煙デー」ポスターコンクールは、全国から428作品が寄せられました。医療生協やまがたからは25作品を応募し、五十嵐海愛リーアムさんの作品が優秀賞に選ばされました。おめでとうございます。

また、ご応募いただきましたみなさま、ありがとうございました。

五十嵐海愛リーアムさんのコメント



私のおすすめ vol.26

船曳由美著「黒川能 1964年、黒川村の記憶」

山形南部支部 須貝和輔

次回は須貝和輔さんから戸村雅子さんを紹介いただきました。

本年1月12日、集英社発行。定価3千円+税。

曳さんが取材メモをもとに哀惜をこめて纏め上げた庄内贊歌。50年前の暮らしと人間が愛しく伝わる著書。

紹介され注目を浴び、豪華本「黒川能」出版と東京公演に結び付いた。カメラの蘭部澄氏とともに彼女の功績は大きい。その船

仁の詩と紹介状に導かれて五十嵐宅に寄留し、「ゴンジロウの姉ちゃん」となつてムラに溶けこみ取材した。

その結果は1966年1月「太陽」に「雪国の秘事能」特集に発表される。黒川能が初めて全国的に紹介され注目を浴び、豪華本「黒川能」出版と東京公演に結び付いた。カメラの蘭部澄氏とともに彼女の功績は大きい。その船曳さんが取材メモをもとに哀惜をこめて纏め上げた庄内贊歌。50年前の暮らしと人間が愛しく伝わる著書。



鶴岡協立病院の 今後の対応とご利用の方へのお願い

新型コロナウイルス感染症が拡大する中、当院で実施している様々な感染防止対策へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

鶴岡協立病院では、新型コロナウイルス感染拡大防止のためメディカルフィットネスビビ(4月20日～)と人間ドック(4月27日～)を休止していましたが、この度緊急事態宣言の解除を受けて、再開することとなりました。

ただし、感染予防のため、利用件数や時間を制限させていただくことになります。引き続きご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。詳しくは、メディカルフィットネスビビおよび鶴岡協立病院健診科にお問い合わせください。

来院する際は、引き続き以下の感染予防策にご協力をお願いします。

- ① 必ずマスクを着用してください。手作りマスク等でも構いません。
- ② 病院・クリニックに入る前や院内では、こまめにしっかりと手指消毒を行ってください。※手指消毒の正しいやり方については、下記をご参照ください。
- ③ 病院・クリニック内の各部署で、体調や接触歴等について聞き取りを行います。ご協力ください。
- ④ 職員や他の患者・利用者との距離はできるだけ空けてください。
- ⑤ 体調が悪く受診を希望される場合は電話でお問い合わせください。症状や状況によっては時間や場所をずらしてご案内する場合があります。

院内では

- 職員の勤務前の検温と体調チェック、県外への移動や県外から来た人の接触の有無を把握しています。
 - マスク着用と手指消毒について強化しています。
 - 定期的な換気や環境衛生を行っています。
- 安心してご利用いただけるように職員も感染予防に取り組んでいます。
引き続きご理解とご協力をお願いします。

ただつけるだけでは不十分! 正しい消毒方法を知っていますか?

スーパーなどの外出先で手指消毒薬を使う機会が増えています。当院でも来院したすべての方に手指消毒を実施していただいているが、正しい方法でできていない方が多く見受けられます。手指消毒は新型コロナウイルス感染予防に効果があります。この機会に正しい手指消毒の方法を身につけませんか?

ポイント1 「消毒の1回量を知る」

ポンプ式であれば押し切り、乾くまで手に擦り込むことが必要です。実際に手のひらに出してみると溢れるほどの量がでてきますが、それで良いのです。払いたり拭いたりすると十分な効果が得られません。

ポイント2 「消毒薬は指先にもしっかりつける」

普段の生活でよく使うのは指先です。手の中でも指先を特に消毒する必要があります。

ポイント3 「手洗いと手指消毒はセットで」

手の表面に汚れがあれば、手指消毒の効果を十分に得ることができます。手洗いが可能な環境であれば、手洗いを行った後に手指消毒をすることで更なる除菌効果が得られます。

※手荒れが気になる方は、ワセリンのハンドクリームがおすすめです。

鶴岡協立病院

ドック・健診の組合員割引の 変更について

医療生協やまがた理事会

医療生協やまがた理事会は、昨年の総代会以来検討を重ねてまいりましたドック・健診の組合員割引の範囲縮小について決定いたしました。この割引は生協法上の剩余金割り戻しに相当する組合員への還元と位置づけて始めたものですが、剩余金が出ない状況においても継続してきた経過があります。

2020年度は、勤務する看護師減少により運用病床を大幅に減らさなければならない状況に加え新型コロナウイルス感染症の影響もあり、これまで経験したことの無い困難に直面しています。

現在地域では、経営効率が悪い健診事業を取りやめる医療機関が増えているなか、地域の健康を守る立場を貫いてきた医療生協としてその事業を手放さず維持継続していくためにやむを得ず、以下のように組合員割引の範囲を縮小いたします。

- 日帰り2,000円、泊り5,000円割引の適用は5万円以上出資している組合員本人のみにさせていただきます。
- オプション検査1割引対象も同様とします。
- 100万円以上出資者の優待額は組合債の利率に合わせ6,000円とします。
- 適用時期は2020年7月1日からとします。

運用病床を年度内に少しでも増やすため引き続き看護師確保に全力を挙げるなど、安定的経営に向け理事会を先頭に組合員・職員と共に取り組んでいきます。

みなさまのご理解とご協力をお願い致します。

組織部保健師
庄司優真



エタノール含有 消毒薬による 手指消毒



厚労省ホームページより



わが家の★アイドル



先月弟が産まれ
お姉ちゃんに
なりました!
食べるのが大好き!
特に苺が大好きです!

すなだ せな
砂田 智桜ちゃん(1歳4ヶ月)
三川支部 砂田 茂さんのお孫さん



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。

組合員さんの素敵な趣味や特技をご紹介!



上郷支部
元にある居酒屋「夜の靴」
で1回目が始まりました。

私はカラオケを始めたのは平成29年12月25日、唄の好きな人達8名で地元の佐藤信雄さんからいつでも使って楽しんで良い

からと声をかけていただき、

1人1品持ち寄つて月1回のカラオケを楽しんでいます。

・「趣味・特技」コーナー・

ちよさんの家の
カラオケサークルで
楽しんでいます



長谷川 清美さん

上郷支部

私の健康づくり

vol.86

続く限り歩きたい



余目支部 堀井敏彦さん

昔より動かなくなり、足膝が痛くなってきたので、昨年の春から歩くことに力を入れるようにしました。午前中に、休憩を入れながら50分くらい、景色を見ながら歩いています。冬期間は、屋内運動場のほたるドームで、ウォーキングコースを何周も歩くようになりました。初めは歩くのが苦になる時もありましたが、今では痛みも軽くなり、健康の為に楽しく続けられています。

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



まちがいさがし
専用

【応募方法】おはがき、メール、またはQRコードで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。

宛
先

おはがき

〒997-0822 鶴岡市双葉町13-45
医療生活協同組合やまがた
6月号「機関紙編集委員会」行き
smc_soshiki@shonai-mcoop.jp

Eメール



4月号
まちがいさがしの答え

C	F	H	K	M
---	---	---	---	---

【〆切】 6月30日

4月号の当選者

富樫宏子さん(大西町1班)/菅原直子さん(大西町1班)/伊藤勢子さん(越沢班)/マロンちゃん/中村春香さん(砂田町)/村上孝さん(家中新町)/柿崎和子さん(しろにしヨーガ愛好会班)/毎日笑顔さん

おめでとうございます!

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

★免疫力を上げるレシピ!

新型コロナウイルス対策として
免疫力を正常に保つことも大切です。



納豆焼き

1人分 热量188kcal 塩分0.9g

レシピ
協立病院栄養科
調理師 宮野 均



Point

納豆は免疫力向上を手助けしてくれるビタミンB群をはじめ、ビタミンE、ミネラル類のカルシウムやカリウム、鉄、マグネシウム、亜鉛、リンなどを豊富に含んでいます。またサポニンという成分が免疫細胞のエサになり、免疫力を高めてくれます。毎日1パックずつ、朝昼晩のどこかで取り入れるようにしたいですね。

材料

(1人分)
納豆(たれ付き)…2パック(100g)
細ねぎ(刻み)…大さじ1
納豆のたれ…2袋
片栗粉…大さじ1
粉チーズ…大さじ1
サラダ油…大さじ1

作り方

①ボウルに納豆、細ねぎ、納豆のたれ、片栗粉、粉チーズを入れて混ぜる。②フライパンにサラダ油を入れて熱し、たねをスプーンでくっつけてゆっくりフライパンに落として、裏返しながら両面に焼き色がつくまで中火で焼く。

自宅でできる体操

vol.2

監修
東京大学医学部付属病院
22世紀医療センター
特任教授 医学博士 松平 浩

指導
鶴岡協立リハビリテーション病院
美ポジアンバサダー
理学療法士 白幡 淳

出演
医師 鈴木優太
理学療法科 新人一同

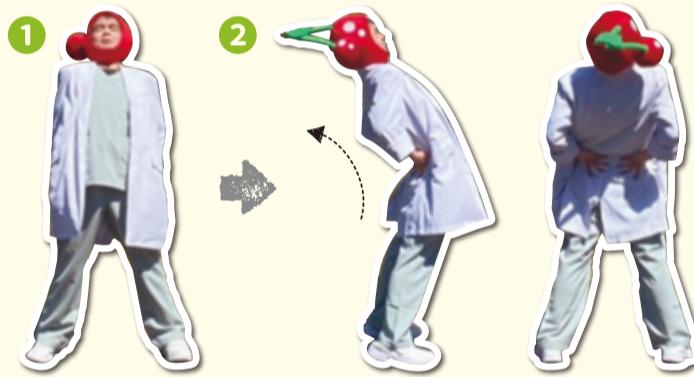
「いきいき健康体操」腰痛予防!

科学的根拠に基づいた転倒予防体操の開発およびその検証の一環として制作したものです。体調がすぐれない場合は無理をしないようにしましょう。周囲が危なくないうか確認しましょう。

これだけ体操®

目的 腰痛予防、腰痛改善

方 ①足を肩幅よりやや広めに開き、両手を支点に腰をしっかりと反らす。
法 ②息を吐きながら最大限に反らした状態を3秒保つ(1~2回)。



CHECKPOINT!

- 頸が上がらないようにしましょう
- しっかり骨盤を押しましょう
- 膝が曲がらないようにしましょう
- つま先重心にしましょう
- 肘を寄せましょう

美ポジバランス

目的 バランス感覚の向上、ふくらはぎや足趾の筋力強化

方 ①腰に手を当てて片足立ちをする。この時、足首を反らす。
法 ②手を上にあげる。③手を後ろに組み、肩甲骨を寄せる。
④左右のくるぶしを離さないようにつま先立ちする。(目安5セット)



CHECKPOINT!

- つま先立ちの時に軸足の踵が外に倒れないようにしましょう
- 片足立ちの時に、上げた足のつま先を上に向けましょう
- 肩甲骨を寄せ、胸を張りましょう

骨太踵落とし

目的 踵を刺激することで骨形成を促す

方 ①リズムを打ちながら
法 爪先立ちから踵をしっかりと落とす。

CHECKPOINT!

- 一定のリズムに合っているか
- 2重課題をしながら脳の活性化(ひとり、手拍子、計算など運動に+α)



じっくりストロースクワット

目的 足腰を鍛える、人生100年時代を乗り切る

方 ①手を前に出して、太ももが床と平行になるまでゆっくりしゃがむ。
法 ②膝を伸ばし切らないところまで戻る。(目安5セット)

CHECKPOINT!

- つま先と膝が同じ方向を向くようにしましょう
- 膝がつま先より前に出ないようにしましょう
- 戻るときに膝を伸ばし切らないようにしましょう
- ゆっくり胸を張り、呼吸を止めずに真っすぐ前を向きましょう



YouTubeを見ながら自宅で体操!

上記で紹介した
「いきいき健康体操」の
全編を配信中です。



運動不足解消!
「自宅で出来る筋トレ・ストレッチ」
考案 メディカルフィットネスViVid



◎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。

6月の診療案内 (都合により変更になる場合があります。)

※新型コロナウイルス感染症対策に伴い、一部診療体制を変更しています。

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) 肝臓 外科 循環器科※予約制 皮フ科※予約制 整形外科※予約制 産婦人科9:30~12:00	國井 堀内 小田嶋 10:00~11:30 市川 香山(第1~4) 市川(第5) 真家 北本 閑	担当医 堀内 小田嶋 10:00~11:30 市川(第1) 山本(第2・3)、藤本(第4) 市川(第1・3・5) 細川(第2・4) 真家 北本 閑	神谷 担当医 担当医 担当医 村田 真家 北本 閑	担当医 担当医 担当医 伊崎(第2・4)
	内科 外 科 皮 フ 科 整 形 外 科 産 婦 人 科 4:00~6:00				
土曜日					
腎外来 涌井 午前11:15 ~午後1:15					

診察の際は「保険証」を提示してください。

鶴岡協立病院

24時間救急対応しています

夜間や土日、祝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。

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の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、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 利用時間：午前8:30～午後5:00(年始1月1日～3日のみ休業)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ご連絡ください。急患はその限りではありません。
★緊急手術やお産と重なる際は、診療時間が変更となったり、お待ちいただかずともございます。どうぞ了承ください。※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。

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 泌尿器科8:30~14:00	佐藤(満) 高橋(牧) 坂本 猪股(9:30~11:00)	佐藤(満) 高橋(牧) 坂本 猪股(9:30~11:00)	湊 目々沢 6/10・24	佐藤(満) 高橋(美) 高橋(牧)
	小児科9:00~12:00	石川	石川	土谷 6/10・24	石川
					石川
午後	内科 4:00~6:00 夜間外来 6:00~7:00	高橋(牧) 5:00~6:00	高橋(美) 坂本 3:00~4:00 目々沢 6/9・23	佐藤(満) 神谷 3:30~4:30 (神経内科)	佐藤(満) 高橋(牧) 5:00~6:00
	泌尿器科			高橋(美)(第1・3) 高橋(牧)(第2・4)	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

鶴岡協立リハビリテーション病院 ☎ 0235-78-7511

※「協立病院=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	茂木	大長	茂木	丹治(第2)
	2診 新井	新井	新井	新井	大長
午後	1診				

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

協立三川診療所 ☎ 0235-66-4770

曜日	午前	午後
月		
火		
水		
木		猪股(2:30~4:30) 6/4・18
金	猪股(10:30~12:00)	猪股(2:30~6:00)

※デイサービス 毎週月~土曜日 午前8:30~午後5:00

メディカルフィットネスピビ ☎ 0235-23-6060(内線 2881)

4月20日(月)より臨時休館をさせていただいており、会員の皆様には大変ご迷惑をおかけしております。この度緊急事態宣言の解除を受けて、営業再開に向けて会員様が安心してご利用していただける環境を整えております。何卒ご理解とご協力をお願いいたします。詳細は医療生協やまがたのホームページにてお知らせいたします。

※メディカルデイサービスピビ

・地域密着型通所介護 月~土 午前9:00~午後1:00

・通所型デイサービスA 月~土 午前9:00~午後12:30 午後1:30~午後5:00

協立大山診療所 ☎ 0235-33-1165

曜日	午前	午後
月	猪股(9:30~11:30)※受付11:00まで	
火	田中(9:00~12:00)	田中(2:30~6:00)
水	佐藤(満)(9:30~11:30)	
木	猪股(9:30~11:30)※受付11:00まで 高橋(牧)(11:30~12:30)(予約制)	田中(2:30~6:00) 6/11・25
金		

※通所リハビリ(デイケア)…月~金 午前8:30~午後5:00(祝日を除く)

※通所介護(デイサービス)…土・祝日

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。

協立歯科クリニック ☎ 0235-25-9630

曜日	月	火	水	木	金
午前 休診					
午後 休診					

医師不在により、当面の間外来診療は休診と致します。