

医療生協やまがたの現勢(2023年10月末)

- 組合員数 41,033人
- 班数 1,189班
- 出資金総額 2,827,032,026円

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



組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報紙

さあ! 人間ドックで健康状態を知ることからはじめよう!

鶴岡協立病院 人間ドックの特徴

- ① 組合員割引制度があります。
- ② 胃の検査は選択制です。
胃内視鏡検査と胃バリウム検査のどちらかを選ぶことができます。
- ③ 人間ドック当日に血液検査結果による生活指導を受けることができます。
一泊ドックは大腸カメラがコースにセット。
- ④ 個室をご利用いただけます。
- ⑤ 運動施設「メディカルフィットネスVIVID」を併設しています。



多くの人が人間ドックを受けています!

鶴岡協立病院の人間ドックは1978年に始まり、今年で45年を経過しました。自治体ドック、共済組合、健康保険組合等を中心に昨年度は7,875人と大変多くの皆様に受診していただきました。当院の人間ドック受診者数の推移は表1のとおりです。リピート率が例年、約7割と高いことも当院の特徴といえます。

また、2022年度年齢階層別人間ドック受診者数は表2に掲載いたしました。幅広い年齢層の方々が受診されていきます。今後、各世代の方に、安心して受診していただくために、がんや生活習慣病など病気の初期は、自覚症状があらわれないことがあり、知らず知らずのうちに病気が進行してしまうこと



人間ドックを受ける「効果」

がんや生活習慣病など病気の初期は、自覚症状があらわれないことがあり、知らず知らずのうちに病気が進行してしまうこと

人間ドックを受ける「目的」

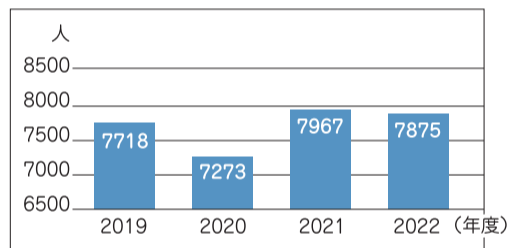


人間ドックの目的は、がんや生活習慣病などの病気を早期発見し、結果によつて得られたデータから、より健康であるためにどうしたら良いのかを考え、食生活や生活習慣を見直し、病気を予防し、健康を維持・増進することです。

おすすめする検査

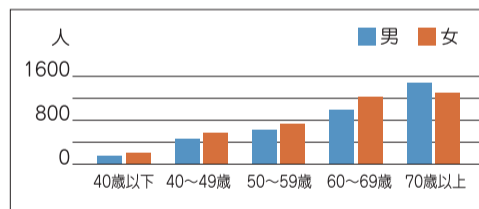
厚生労働省「2021年の人口動態統計」によると日本人の死亡原因第1位は「がん」です。男女別のがんにかかりやすい部位(図1)は、男女ともに「肺」と「大腸」です。当院ではオプション(希望)検査として「胸部ヘリカルCT」、「大腸カメラ」を積極的に受けることをおすすめしています。(図2)

表1 人間ドック受診者の推移



2020年度は新型コロナウイルスの影響で受診者数が減少しました。

表2 年齢階層別人間ドック受診者数



(図1)

男女別のがんにかかりやすい部位

【男性】

- ◆ 肺 (5万3,279人)
- ◆ 大腸 (2万8,079人)
- ◆ 胃 (2万7,196人)

【女性】

- ◆ 大腸 (2万4,337人)
- ◆ 肺 (2万2,933人)
- ◆ 膵臓 (1万9,245人)

(厚生労働省「2021年の人口動態統計」より)

積極的に受けることをおすすめする検査です

2021年の部位別がん死亡数の死因順位は、第1位は男性が肺がん、女性が大腸がんです。

胸部ヘリカルCT検査

ヘリカルCT検査の利点…小さな肺がんを発見できる

【おすすめする人のプロフィール】

- 咳や痰がでる ● 喫煙期間が長い方 ● 家系に肺がんになった方がいる ● 受動喫煙の環境にいる

大腸内視鏡検査

大腸内視鏡検査の利点…病変が小さければ内視鏡で治療できる

【おすすめする人のプロフィール】

- 便に血が混じったことがある ● 便秘と下痢を繰り返したり、便が細くなった ● 家族の中に大腸がんにかかった人がいる ● 大腸ポリープが見つかったことがある



3.11

▼10月に入り、平和について考える機会があった。一つ目は、地域の9条の会の学習会。岸田内閣が国会にも諮らず「敵基地攻撃能力(ミサイル爆弾を持つ)」、「軍事費大幅増(5年間で43兆円)」を決定した。あの無謀な侵略戦争の反省は忘れたのか、それでも憲法9条を持つ国の首相かと叫びたくなる。学習会では、「沖縄を再び戦場」にさせない、長年映像で訴えてきた三上智恵監督のDVDを視聴。中国、台湾に近い石垣島などの島々に中国の台湾への軍事侵攻に備えてミサイル基地や弾薬庫の建設工事を強行する現場。私たちは平和な島で「暮らしたいだけだ」と必死にあらがう人々。二つ目は、中村哲医師のアフガニスタンでの現地活動を描いた映像「荒野に希望の灯をともし」。病や貧困に苦しむ人々に寄り添い、井戸を掘り、用水路建設に取り組む。安心して生活できる環境の中でこそ平和は守れることを実証していた。武力で平和は守れない、生まれるのは憎しみ。失われるのはかけがえのない尊い命であることを、為政者は中村医師の爪の垢でも煎じて飲み学ばべきだ。(U.K)



ヒアリングフレイルをご存じですか？

協立リハビリテーション病院地域連携リハビリテーション室 室長 田口 充

「ヒアリングフレイル」とは難聴など聴覚機能の低下によるコミュニケーションの問題やQOL（生活の質）低下等を含めた身体の衰え（フレイル）の一つです。

難聴とは「音が耳から入り脳に伝わるまで何らかの障害がおこり音が聞こえづらくなる、または全く聞こえなくなる事」を言います。難聴には外耳や中耳の障害による伝音難聴と内耳や音を感じる神経の障害が原因となる感音性難聴のふたつに大きく分けられます。2025年には軽度の難聴も含めると25億人に症状が認められるとも言われています。

年齢を重ねると徐々に耳が遠くなってきますよね。これはいわゆる加齢性難聴（感音性難聴）と言われるもので蝸牛と呼ばれる器官の有毛細胞の数が減少すると音がうまく感知できなくなる難聴です。原因は加齢のみでなく遺伝的要因や環境的要因でも同様の症状が見られることもあります。聴覚に関わる内耳の細胞が減少してしまうと再生することはありません。これは高齢者に限らず若者にも関連があり特に聴覚に関わる有害な習慣、例えばヘッドフォンやイヤホンの過度な使用（大きい音量で長時間の使用）やパチンコ屋やコンサート会場での聴覚の酷使なども難聴の原因と言われています。難聴になることにより様々な問題が出てきます。会話が難しくなるだけでなく、自動車や自転車の接近に

気づかない、他の家族がいるのにテレビの音量を大きくしてしまうなど日常生活において不便なことが多くなってしまいます。

また難聴を放置した場合、軽度の難聴でも認知症のリスクが2倍、重度になると5倍になるとの報告もあります。認知症の予防をするためには重要な難聴の治療が項目の一つとなっています。ヒアリングフレイルの早期発見や適切な治療を行うことで、要介護状態に進まずに済む可能性があります。

まずは自分の聴力がどれくらいあるのか以下のチェックリストを確認してみましょう。当てはまる項目が多ければ難聴の可能性は高くなります。またスマホのアプリで簡易的にチェックする事もできます。ぜひダウンロードし活用してみてください。気になることがあれば、医師に相談し補聴器など聴力をサポートする機器を活用しましょう。

「みんなの聴脳力チェック」



Android版
ダウンロード



iPhone/iPad版
ダウンロード

チェック項目

- ① 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある
- ② 相手の言ったことを推測で判断することがある
- ③ 外出することが億劫になった
- ④ 会議や会食など複数人の会話がうまく聞き取れない
- ⑤ 話し声が大きいと言われる
- ⑥ 会話をしている時に聞き返すことが増えた
- ⑦ 大きな声で話かけられてもうまく聞き取れず聞こえたふりをしてしまう

◎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。

組合員の皆さまから投稿いただいた写真を紹介します！「今日はこんなことがあった」など皆さまの投稿をお待ちしております。

おらほネット投稿写真紹介



櫛引班で温海の足湯に行ってきました。とても良い天候に恵まれ最高でした。途中の海沿いを走っていたら何と妙な雲を発見！しょんべん小僧が飛行機に乗って走っているみたい。皆で大笑いしました。

P.N.みーちゃんさん(鶴岡市)



パルク赤川で芋煮会！ワイワイ！里芋・豚肉・コンニャク・ネギなどなど。火の番人は男性に任せでお喋り。初屋外芋煮会は大成功です。

P.N.UMAさん(鶴岡市)



秋の訪れを感じるのは朝晩の寒さだけではなく、白鳥や紅葉などでも感じるようになってきましたね。海にも秋の気配が感じられます。釣っても楽しい、食べても美味しい！

P.N.チビタイガーさん(鶴岡市)



今年の中秋の名月は満月でしたね！次回は7年後だそうです。アマ無線の仲間（JA7HRM局）がスキを足してくれました。

P.N.LLPさん



今シーズン初の紅葉を見にバレーラへ出かけました。ガスも晴れ峠付近は終わってましたが途中は見頃で、双龍峡駐車場からは赤滝・黒滝も見ることが出来ました！

P.N.LLPさん(山形市)



月山の初冠雪の発表がありました。朝は雲で見えなかったのですが昼頃から山頂を見ることが出来ました！

P.N.LLPさん



部門紹介

No.8

部門や事業所を紹介しています

しろにし診療所

しろにし診療所は山形市城西町にあり、スタッフは医師1名、看護師3名、事務3名の少人数の小さな診療所です。内科を中心とした外来診療や訪問診療、健康診断、予防接種を行っています。お仕事をされている方も来院しやすいようにと金曜日は午後7時まで、土日も午前中診療を行っています。新型コロナウイルス感染症が流行してからは急性疾患外来の時間を設け、感染対策をしながら日々



健康講話の様子

奮闘しています。「医療の主人公は患者さん」という気持ちを常に持ち、地域の方々が住み慣れた地域で自分らしい生活が送れるように、身近な存在として寄り添っていけるように、明るく笑顔で頑張っています。

また、地域の健康づくりの活動として、健康チェック、支部や地域での健康サロン、季節のイベント等にも積極的に取り組み、組合員さんと一緒に楽しく活動しながら健康で明るいまちづくりを目指しています。



◎医療生協やまがたの病院では、入院中の差額室料は頂いておりません。

2024年度

鶴岡市「人間ドック申込」が始まります。

◎対象／40歳以上(2025年3月31日時点の年齢) ◎申込締切／2023年12月22日(金)

12月初めに、鶴岡市「健康診査受診意向調査書」が各家庭に届きます。鶴岡市に申し込むと市からの補助があり、安く受診することができます。医療生協の組合員の方には、組合員割引制度(出資金額が5万円以上の組合員本人に適用)があります。

2023年度 希望検査料金表(税込み)	組合員料金	一般料金
腹部超音波検査(一泊コースに含む)	3,960円	4,400円
経膈超音波検査	1,980円	2,200円
乳房X線撮影(マンモグラフィー)	2,970円	3,300円
前立腺がん検査・PSA(血液検査)	1,980円	2,200円
骨密度検査	1,980円	2,200円
胸部ヘリカルCT検査	9,900円	11,000円
心機能検査・BNP(一泊コースに含む)(血液検査)	1,980円	2,200円
動脈硬化測定	2,871円	3,190円
内臓脂肪測定	3,960円	4,400円
パワーアップ健診	3,960円	4,400円

2023年度 希望検査料金表(税込み)	組合員料金	一般料金
胃がんリスク検診(血液検査) (ヘリコバクター・ピロリ菌、ペプシノゲン測定)	2,640円	2,934円
メタボリックセット健診 「動脈硬化測定+内臓脂肪測定+パワーアップ健診」 3つの検査がセットでお得です。	7,920円	8,800円
脳ドック希望検診 頸動脈エコー、動脈硬化測定、脳MRI・MRA、認知症検査 ※日帰人間ドック当日に実施する検査ではありません。 別日程で検査を予約していただきます。 一泊コースの方は事前予約で当日に実施できます。	29,700円	33,000円

※詳細は鶴岡市からの通知でご確認ください。

全日本民医連学術・運動交流集会に参加してきました

鶴岡協立リハビリテーション病院2階北病棟 主任 柴崎雅人



2023年10月13日～10月14日に石川県金沢市で開催された第16回全日本民医連学術・運動交流集会に参加してきました。

1日目は記念講演で「最後まで住み慣れた地域で…多職種協働が支える在宅生活」を聴き、2日目には「別居・別居」を聴き、「住み慣れた地域で食生活にこだわる」食に寄りそう取り組みと職種連携」に参加しました。どちらも「地域」と「多職種」というキーワードから、多職種の活動・関わりを地域、もしくは行政に発信し、より良くなるように地域を変えていく必要があると話されていました。地域を変える事は一人ではできないものではありませんが、自分も小さなことでも地域医療に関わる事が発信できればと思います。

「あの人この人に聴きたい “健康と幸せ”の秘訣」座談会

NO. 3

医療生協に以下の健康観があります。これに基づき「地域まるごと健康づくり」を進めてきました。しかし近年一人ひとりが考える健康観は多様ではないか?みんなで話合ってみよう!と昨年は班会やたまり場等でおしゃべりの機会を沢山作ってきました。その経過から、様々なジャンルで活躍している方との座談会を通して、さらに組合員の皆さんが健康について考えるきっかけ作りを目指し、この度シリーズで企画することになりました。



NPO法人山形わたげの会
(山形市上町1-9-17)



座談会の様子

◆医療生協の健康観

昨日よりも今日が、さらに明日がより一層意欲的に生きられる。そうしたことを可能にするため、自分を変え、社会に働きかける。みんなが協力しあって楽しく明るく積極的に生きる。

【座談会参加メンバー】副理事長小松基子さん、伊藤典子さん、遠藤文雄さん、齋藤佳代さん、清野和子さん、長谷川京子さん

小松 30年位前、今の理事長のお母さんが一人で留守番ができなくなり、これは大変だと思いつくことが母の面倒を見るしかないということでした。仕事を辞めたそうです。ただど家にじっとしていることは、



小松さん

山形わたげの会

山形わたげの会は「できるだけ長く住み慣れた街で、家で暮らしたい」とそんな願いをかなえるために「手助けを必要とする人」と「手助けができる人」とが共に支え合っていくという想いで活動されています。「お互いに助け合うことを基盤に置きつつ、多岐にわたる地域福祉活動を通して、新しい市民社会の構築を目指す」を理念として、助け合い事業、介護事業に取り組んでいます。

わたげの会の成り立ちについて

それはそれは大変だったので何かしようと考えたそうです。「お母さんは何したい?」と聞いたらお店屋さんがしたいと言ったのですが何をしたらいいかわからず、とにかくいらぬものを預かってそれを売るというバザーみたいなことを始めたそうです。その時の店の名前が「たんぽぽ」でした。

「たんぽぽ」を開きメンバーが増える中で、テレビで聞いた先生の話がヒントになり「介護はできなくともちよとした困ったことならお手伝いできる」と考え、困りごとのお手伝いの活動をスタートさせました。やまがた保健生協とわたげの会ができたのは大体同じ時期です。

名前は「たんぽぽ」から「わたげ」になり、色んなところへ飛んでいきつながらいきました。そのあと介護保険が2000年から始まり、市の福祉課から自主的な集まりを大切にしたいといけなとお話があり、総会などを経て「NPO法人わたげの会」が出来、山形では初めてでした。

伊藤 昔からのつながりが絶えず、わたげの会に寄付をしてくれた方が「お弁当を届けて欲しいんだよ」ってなった時にやっぱり食べるものが一番大事だと思ひ、配食を始めたのが平成13年でした。

齋藤 この小規模で弁当を作る

ところはないと思いますよ。

小松 介護保険が始まってお年寄りの行き場がなくなった気がし



伊藤さん

ます。外に行けないっていう人が多くなり、家のプレハブを開放してお年寄りのお茶のみ場に提供していましたが、流し台もあるし、これはと思いました。最初は3人のお弁当を届けるのに5人でやっていました。楽しかったです。

清野 先日バザーをしたが、当時の人も来て、つながりがいまでも感じられます。

小松 利用する人からは「自宅に人を入れるのは嫌だけど、お弁当なら助かる」と声をいただいています。

清野 今は4人で調理し、彩りや季節感、高齢者が多いので刻んだりして工夫して作っています。8時30分から作り始め11時30分には出発します。大変です。

伊藤 メニューはみんなで考え、意見を持ち寄り献立について話し合っています。

皆さんが考える健康と幸せについて

伊藤 やっぱ病気があっても、毎日毎日過ごせるのが幸せだと思います。

齋藤 家にも気が落ち込むけど、みんなと一緒にいるっていい情報もらえるし、楽しいです。

伊藤 健康や幸せっていうのはやっぱり平和じゃないと、とづくづく思いう。安心して暮らせる環境がないとだめだと思います。

小松 健康観はひとそれぞれ違

うからむずかしいけど、毎日元気で行けることや、無事だったことは、静かな毎日を過ごしているからだと思います。

長谷川 わたげの会でお世話になつていて。ここに来て生活が幸せになった気がするし元気をもらえらるし楽しいです。

清野 落ち込んでたつてしようがないし、色んな人と話をしたり、趣味を持つたり、運動もしています。

齋藤 人と関わることが、何より自分の身になると思います。前の会社の人とか色んな人とのつながりは、得るものが多いです。

遠藤 65歳で会社を退職して、半年位自宅でぶらぶらしてましたが私みたいな年齢は仕事を中心として生活しており、地域で生活していません。仕事人間は、いざ仕事を辞めると、ぽつと一人になってしまう。縁があつて、今は色々な人とつながりがありますが、関わり合ひは男性の方が少ないかもしれません。趣味がない場合、自宅で一人になつてしまいます。出ていく場所がないのも問題だと思ひます。男の人は会社を通じてつながっているのではないかと思ひます。人とのつながり方わからないかとも思ひます。

伊藤 男の人についても、社会的な活動を求めて動けば見つかる人も多いと思ひます。生協に男性の委員会があるから行ってみてね



清野さん



齋藤さん



遠藤さん



長谷川さん

と妻から言われた人は今では楽しく行っている人も多いです。

遠藤 外に出ようとしたきっかけは前働いていた職場から手伝つてくれないかと言われたのがきっかけです。何かしら社会と関わつていくということができたのは良かったと思ひます。

今後やりたいことは

伊藤 47都道府県までまだ行っていないところ行き、制覇したいです。

小松 行つたことがないところに行きたいという思いがあるが、できないことを考えるより、やれることを続けたいです。

長谷川 わたげの会に行くことを継続して、現状維持しながら続けていきたいです。

清野 趣味を続けていくことや、近所の人と積み立て貯金をしてるので旅行に8歳くらいまでは行きたいです。

齋藤 毎日自分の仕事とわたげの会が忙しいがもう少し続けていきたいです。

遠藤 孫の成長をこれからも見守りたいので、健康でいられるようにしたいです。

健康と幸せ、わたげの会の事をお話いただきましたが「健康のイメージ」「大切にしたいこと」が、みんなで話すことで大事にしていきたいことが出てくると思ひます。

今後も医療生協の活動の中で「健康」について話しあつていきたいと思います。



◎出資金の積立増資にご協力ください。便利な口座振替をご利用ください。

佐藤満雄名誉理事長

消費生活協同組合法制定75周年記念 厚生労働大臣賞を受賞



10月23日東京虎ノ門にて受賞式があり佐藤満雄名誉理事長が個人表彰されました。

当日は31の法人代表者と個人で29名の方が受賞され、表彰状授与では佐藤満雄名誉理事長が代表で表彰を受け取り、長年の功績を称えられました。

佐藤満雄先生は1972年29歳で庄内医療生協に着任され、50年近くにわたり医師として庄内の地域医療を先頭にたって牽引されました。中でも庄内地域で初となる透析治療を開始され、これまで県外に行かないとできない治療を鶴岡の地で開始したのです。

また地域全体の保健予防活動など、生活協同組合の果たす役割りについて貢献されました。



インタビュー動画

頭と体を使って大盛り上がり

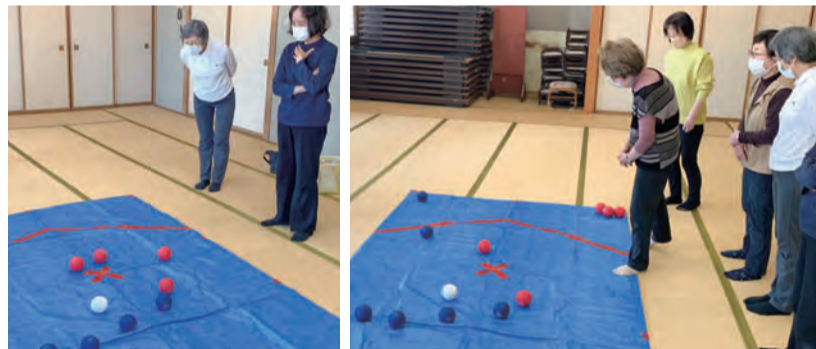
毎月第四月曜日、介護体操の後の三十分位「ポッチャ」というスポーツをしています。ポッチャは道具(ボール等)があればいろんな場所で手軽にできるし、誰でも楽しむことができます。



ポッチャは、的になる白いボールにそれぞれのチームの赤・青のボールを投げ、どれだけ近づけることができるかを競うスポーツです。相手のチームのボールよりの的に近づけられれば点数になるということです。近くに投げればいいので簡単そうに見えます。実際にやってみると、なかなか思い通りにボールは転がってくれません。より近づくためにはちょっと考えて投げなければなりません。力加減と集中力が必要で、そして多少は脳トレにもなるのかなと思います。

支部ではポッチャを始めて三・四回ぐらいになり、ルールもわかって慣れてきました。「この辺に投げたらいい」「これを動かして」と互いにアドバイスしたり、「近い近い、すごい!」「おー、もう少しだ、惜しい」などの声援が飛び交ったりしてきました。二回目・三回目と進むうちにとても盛り上がり、和気あいあいの雰囲気の中でポッチャを楽しんでいます。参加者のコミュニケーションをより深めることにも繋がっています。

第六学区支部 須田正和



班・支部活動交流



大泉支部の「うたごえ広場」では、毎月第一水曜日の午前10時から12時まで行われる集いでは、体操と語り部、歌声が行われています。テレビ画面を見ながらの体操は、常日頃運動不足の高齢者の方々にとても、体にはできるだけ負担をかけない運動なので、健康維持に役立つと思われれます。

また、語り部ではお茶を飲みながら、参加者が健康元気のお孫さんのことや、ご自身が健康維持のために努力されていること、趣味の喜び等々が話し合われています。「うたごえ」では、ハーモニカやギターの演奏者が奏でる優しく軽やかな曲に、皆さんは心を和ませながら歌っていますし、リクエスト曲があれば、演奏者は曲や詩の心・想い・願い等に合わせ奏でて下さいますので、会場内には、参加者の幸せな歌声が響きわたります。

大泉支部の「うたごえ広場」では、毎月第一水曜日の午前10時から12時まで行われる集いでは、体操と語り部、歌声が行われています。テレビ画面を見ながらの体操は、常日頃運動不足の高齢者の方々にとても、体にはできるだけ負担をかけない運動なので、健康維持に役立つと思われれます。

大泉支部の「うたごえ広場」では、毎月第一水曜日の午前10時から12時まで行われる集いでは、体操と語り部、歌声が行われています。テレビ画面を見ながらの体操は、常日頃運動不足の高齢者の方々にとても、体にはできるだけ負担をかけない運動なので、健康維持に役立つと思われれます。



活動の様子

秋の日の最高
強く圧巻。
秋の日の最高
の思い出となった。



天候は雲海の広がる朝だが、絶好の秋日和。職域支部の班活動で鳥海山の麓の町へ向け藤島から345号線「通称スーパー農道」をひたすら走り、途中から山道に入り狭い道を進み駐車場まで車を止めた。
そこから山道を歩き、途中狭く崖に落ちそうなどころもありやつとのことで「ノ滝」へ。もの凄い水の勢いと岩々と紅葉、自然の景観美は素晴らしいものだった。ふと若き日に東京にいた頃ハイキングでいった奥多摩、秋川溪谷の岩々と似て迫力ある滝だった。二ノ滝はさらに上へいったところでありこちらも水の流れが強く圧巻。



職域支部自然散策班
本間和彦



活動の様子

◎スマートフォンの方がわからなくてお困りの際は、組織部までご連絡ください。

佐藤満雄名誉理事長

消費生活協同組合法制定75周年記念 厚生労働大臣賞を受賞



10月23日東京虎ノ門にて受賞式があり佐藤満雄名誉理事長が個人表彰されました。

当日は31の法人代表者と個人で29名の方が受賞され、表彰状授与では佐藤満雄名誉理事長が代表で表彰を受け取り、長年の功績を称えられました。

佐藤満雄先生は1972年29歳で庄内医療生協に着任され、50年近くにわたり医師として庄内の地域医療を先頭にたって牽引されました。中でも庄内地域で初となる透析治療を開始され、これまで県外に行かないとできない治療を鶴岡の地で開始したのです。

また地域全体の保健予防活動など、生活協同組合の果たす役割りについて貢献されました。



インタビュー動画

頭と体を使って大盛り上がり

毎月第四月曜日、介護体操の後の三十分位「ポッチャ」というスポーツをしています。ポッチャは道具(ボール等)があればいろんな場所で手軽にできるし、誰でも楽しむことができます。



ポッチャは、的になる白いボールにそれぞれのチームの赤・青のボールを投げ、どれだけ近づけることができるかを競うスポーツです。相手のチームのボールよりの的に近づけられれば点数になるということです。近くに投げればいいので簡単そうに見えます。実際にやってみると、なかなか思い通りにボールは転がってくれません。より近づくためにはちょっと考えて投げなければなりません。力加減と集中力が必要で、そして多少は脳トレにもなるのかなと思います。

支部ではポッチャを始めて三・四回ぐらいになり、ルールもわかって慣れてきました。「この辺に投げたらいい」「これを動かして」と互いにアドバイスしたり、「近い近い、すごい!」「おー、もう少しだ、惜しい」などの声援が飛び交ったりしてきました。二回目・三回目と進むうちにとても盛り上がり、和気あいあいの雰囲気の中でポッチャを楽しんでいます。参加者のコミュニケーションをより深めることにも繋がっています。

第六学区支部 須田正和



班 支部活動交流



大泉支部のうたごえ広場
毎月第一水曜日の午前10時から12時まで行われる集いでは、体操と語り部、歌声が行われています。テレビ画面を見ながらの体操は、常日頃運動不足の高齢者の方々にとても、体にはできるだけ負担をかけない運動なので、健康維持に役立つと思われれます。

また、語り部ではお茶を飲みながら、参加者が健康元気のお孫さんのことや、ご自身が健康維持のために努力されていること、趣味の喜び等々が話し合われています。「うたごえ」では、ハーモニカやギターの演奏者が奏でる優しく軽やかな曲に、皆さんは心を和ませながら歌っていますし、リクエスト曲があれば、演奏者は曲や詩の心・想い・願い等に合わせ奏でて下さいますので、会場内には、参加者の幸せな歌声が響きわたります。

大泉支部のうたごえ広場
毎月第一水曜日の午前10時から12時まで行われる集いでは、体操と語り部、歌声が行われています。テレビ画面を見ながらの体操は、常日頃運動不足の高齢者の方々にとても、体にはできるだけ負担をかけない運動なので、健康維持に役立つと思われれます。

大泉支部
ペンネーム テッド

大泉支部のうたごえ広場



活動の様子

秋の日の最高
秋の日の最高
秋の日の最高
秋の日の最高
秋の日の最高
秋の日の最高
秋の日の最高
秋の日の最高
秋の日の最高
秋の日の最高



秋の日の思い出
秋の日の思い出
秋の日の思い出
秋の日の思い出
秋の日の思い出
秋の日の思い出
秋の日の思い出
秋の日の思い出
秋の日の思い出
秋の日の思い出



職域支部自然散策班
本間和彦



活動の様子

◎スマートフォンの方がわからなくてお困りの際は、組織部までご連絡ください。

わが家の★アイドル



お店屋さんごっこが大好き！音楽に合わせて踊り家族を楽しませてくれます。

第2学区支部 山本久喜さんのお孫さんです。

5歳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。

◎機関紙配布者、大募集！

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

私の趣味、好きなことは日常で行っている畑仕事や漬物づくりです。いろいろな野菜を育て、その野菜を使っていろいろな調理方法を試しながら作ってみながら「美味しい！」と言ってもらうことが嬉しくて続けています。今年は、暑さが厳しく野菜の出来もあまりよくなかったけれど、ある野菜で漬物つけたりして



日常生活が私の楽しみ
榊引支部 本間たかさん

楽しんでいきます。周りの人から漬物のつけ方を聞いては自分でも漬けてみて上手くできたら皆に食べてもらっての練習が返しが楽しくてこれからも続けていこうと思います。



今月のひと

スタイル抜群でステキな人

第五学区支部 安達幸子さん



第五学区支部の世話人として活躍中の、安達幸子さんをご紹介します。背が高くスタイル抜群、若い時はバレーボールで大活躍だったと聞いております。今は卓球をなごみの家で楽しんでいます。そんな幸子さんは、身軽で色々なことに気が付き、そつと手をさしのべてくれる優しい人柄でみんなに好かれています。世話人会での「マフ作り」もみなさんに、毛糸での編み方を教えてくれて医療生協の病院に寄贈することが出来ました。また料理、漬け物が得意で、すこしおで健康にやさしい料理でおいしいですよ。これからもボランティア精神で活躍してくれることを期待したいと思います。

なごみの家世話人会

私の健康づくり

vol.126

病気になっても寝たきりにならないようにをモットーに

上郷支部 石川美恵さん



冬の卓球大会、夏の輪投げ大会、秋のグラウンドゴルフ大会、運営委員になったり、医療生協の組合員になるといろいろな行事に参加することが出来ます。ちよさんの家において週2回の体操(介護予防教室)、オンラインや、DVD体操)や保健予防学習等、レクリエーション等のサービスを提供することで、利用者の引きこもりを解消し利用者同士の交流にと介護予防及び地域のグラウンドゴルフにも加入して週3回位参加しています。下手の横好きですが仲間との会話も弾み、親睦会記録会で上位になった時は嬉しくて、自分に拍手してました。人々との交流が何より楽しみです。健康に感謝です。今年には特に、8月に入り30度を上回る毎日ですが、私は今日も熊が出た、猪が出ると言われる我村から、隣村を折り返し、太陽出る前に、ウォーキングをしています。涼しく、気持ち良くて今日も頑張るぞと、楽しくなります。人生100年時代です。楽しい生活を送れるように心がけて行きます。



正解者の中から抽選で8人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、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。

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 12月号「機関紙編集委員会」行き
Eメール smc_soshiki@shonai-mcoop.jp



10月号 まちがいさがしの答え

E G M N P

【切】12月31日

10月号の当選者 おめでとうございます！

P.N.やっちゃんさん(鶴岡市) / 佐々木俊司さん(鶴岡市)
三浦一子さん(鶴岡市) / P.N.パニラさん(鶴岡市)
鈴木恵子さん(山形市) / 田島道子さん(山形市)
井上八重子さん(山形市) / P.N.オリブさん(山形市)

健康ネットワークやまがたに投稿してみませんか？
本部組織部 ☎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。



たらきのムチ煮物

1人分 熱量204kcal / 塩分相当量1.7g

材料(1人分)

生ダラ	80g	〈A〉	こいくち醤油	2g
白菜キムチ	40g		コチュジャン	2g
にら	40g		酒	2g
絹ごし豆腐	60g		ごま油	10g

作り方

- ①にらは3~4cm長さに切る。たらきは水気を拭き、食べやすい大きさに切る。
- ②〈A〉は混ぜ合わせておく。
- ③大きめのフライパンにごま油10gを入れ、「たらき」の両面を1分間ずつ焼いて軽く焼き目をつける。キムチと水150mlを加え、蓋をして中火で3分間ほど煮る。
- ④煮汁に合わせておいた調味料〈A〉を加えて混ぜる。空いたところに豆腐をスプーンですくって加え、にらも加えて1~2分間煮る。



Point

5分間煮るだけでも、たらきとキムチからうまみが出るので出汁いらずです。キムチの量を調節することで塩分量を減らせます。

レシピ 鶴岡協立リハビリテーション病院 栄養科 調理師 砂場 裕

すこしおレシピを作ってみよう!

分娩取り扱い終了のお知らせ

鶴岡協立病院では、長きにわたって分娩を取り扱ってまいりましたが、この度諸般の事情により、2023年11月末を以て、分娩の取り扱いを中止することといたしました。当院での分娩を希望されている皆様には多大なるご迷惑をおかけすることとなり心よりお詫びを申し上げます。通院されている患者様で、出産予定日が12月以降の患者様については、ご意向をお伺いしたうえで近隣の医療機関へご紹介させていただくという対応をとらせていただきます。ご不便ご迷惑をおかけすることになり誠に申し訳ございませんが、何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。

2023年11月 鶴岡協立病院 院長 堀内隆三

高齢者大会

11月13日 日本高齢者大会in 東京へのオンライン参加をおこないました。

当日は現地参加1名、庄内で15名、村山11名となりました。記念講演では元内閣官房副長官補で防衛省官僚だった「柳澤協二さん」を講師とし、日本が戦争に巻き込まれる危険や戦争は一度始まったら止めることは難しいこと、何よりかけがえのない命について、元官僚の立場を超えた核心を突く熱演を聞くことができました。



すこしおチャレンジ

尿塩分測定に参加しよう!



尿塩分測定のやり方

医療生協では、1日の塩分摂取量を6g未満とする「すこしお生活」を目指して取り組みを行っています。昨年実施した「すこしおチャレンジ」では参加者全員の平均で目標1g以上の減塩を達成することができました。これまで尿塩分測定を行っていなかった組合員が尿塩分測定に取り組むきっかけづくりにもなりました。また、普段から行っている尿塩分チェックで塩分量が高かった組合員は大幅な減塩に成功しています。しかし、中には尿塩分量が微増傾向だったり、横ばいだったりする組合員も少なからずおり、継続的な減塩活動を行う必要があります。こうした状況を改善するために2023年度も「すこしおチャレンジ」を機会とした減塩運動への参加を呼びかけます。

取組み期間 2023年12月1日~2024年2月29日 (申し込みから月1回計3回のチェック)

申込期間 12月1日~12月29日

取組み方法 3人以上のグループで申し込み、期間内に3回以上の尿塩分測定を行う。最初の尿塩分測定値から終了時の測定で1g以上の減塩を目指しましょう。



おらほネット元気のたねで オンライン交流!



オンラインサークル「月三の会」

日時

2023年12月18日(月) 14時~15時
2024年1月15日(月) 14時~15時

参加方法

- ◆おらほネット元気のたねの「ネットで交流」からご参加ください。
- ◆スマートフォンやパソコン、タブレットをご使用ください。



ご不明な点はお気軽にお問合せ下さい

本部組織部

☎0235-22-5769



おらほネット
元気のたね

再就職支援金

最大20万円の支給!!

看護職・介護職をするなら医療生協やまがたで!!

転職活動に伴う費用等の支援を行う目的で「再就職支度金」を支給します。医療生協やまがたで働く仲間となりませんか?

本部総務部：人事課 ☎0235-23-9142

詳しくはホームページをご確認ください▶



2024年度採用 正職員を募集しています!



- 看護師 ● 准看護師 ● 薬剤師 ● 調理師
- 言語聴覚士 ● 臨床検査技師 ● 作業療法士

随時募集についてはホームページをご確認ください

上記以外の職種も募集しております



◎ 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。

12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

	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	辻本	川崎	堀内	
	内科(肝臓)	堀内		堀内		
	外科	小田嶋 10:00~11:30		小田嶋 10:00~11:30		
	循環器科 ※予約制	市川(第1・2・3・4)	香山(第1・2・3・4)	山本(第2・3) 藤本(第1・4)	市川(第1・3) 細川(第2・4)	村田
	皮フ科 ※予約制	真家	真家		真家	
	整形外科 ※予約制	北本 10:00~12:15	北本 9:00~12:15		北本 9:00~12:15	北本 9:00~12:15
	産婦人科 9:30~12:00 ※予約制	関	関	関	関	関
	脳外科 ※予約制					伊崎(第2・4)
	内科(腎臓・膠原病)		涌井 9:00~11:00			涌井 9:00~11:00
午後	内科 3:00~5:00 (新患)	新型コロナウイルス感染症対策に伴い、午後の内科新患外来を休止し、急患対応としております。再開については、病院ホームページ及び院内掲示にてお知らせいたします。				
	外科		小林 2:30~4:50			
	内科(腎臓・膠原病)			涌井 6:00~7:00		
	産婦人科 4:00~6:00 ※予約制	関		関	1ヶ月健診	
	小児科 ※予約制	※午前・午後的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)	

※発熱、風邪症状がある場合は直接受診せず、事前に電話にてご連絡ください。

【人間ドックの受診について】 検査項目を一部変更して実施しています。一部の検査は場所を変更しています。院内の換気を定期的に行う為、必要な方はカーディガンなど羽織るものをご準備ください。感染対策を万全にしておりますが、不安な事がありましたらご相談ください。

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	武村 神谷 9:00~12:00(神経内科)12/6	高橋(美) 小川10:00~13:00	湊 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科8:30~14:00			土谷 12/6・20 内藤 12/13・27		
	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 3:00~4:30	神谷 2:00~4:00(神経内科)12/6 川崎 3:00~4:30(神経内科) 高橋(美)5:00~6:00(12/6・20)	高橋(牧) 5:00~6:00	
	夜間外来 6:00~7:00			高橋(美)(第2・4) 高橋(牧)(第2・4)		
	泌尿器科					
	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 ⇄ 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 9:00~12:00	茂木	茂木	茂木・鈴木 9:00~10:00	茂木	茂木 丹治(第2)
午後13:30~17:00					丹治(第2)

※丹治(高次脳外来) ※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

おひさま協立歯科 ☎0235-35-0880

曜日	月	火	水	木	金
午前 9:00~12:00 (受付は11:30まで)	外来	外来	外来	外来	外来
午後13:30~17:00 (受付は16:30まで)	往診	外来	往診	往診	往診

※予約制 鶴岡市日枝字海老島 159-1(以前と同じ場所) 休診日:土曜・日曜・祝日・年末年始

協立三川診療所 ☎0235-66-4770

金	午後	石山 2:00~4:30 ※受付 4:00まで
---	----	-------------------------

※小規模かがやき通所サービス 毎週月~日曜日 午前 9:00~午後 4:00

メディカルフィットネスビビ ☎0235-23-6060(内線 2881)

月・水・金	9:00~21:00 (プール 9:30~18:30)	火・木	9:00~17:00 (プール 9:30~17:00)	土・祝	9:30~17:00 (プール 9:30~12:30)
-------	-----------------------------	-----	-----------------------------	-----	-----------------------------

※12時30分~14時閉館となります。※毎週日曜日 休館日

※変更の際は、医療生協やまがたのホームページでお知らせいたします。

※メディカルデイサービスビビ・地域密着型通所介護 月~土 9:00~13:00
・通所型デイサービスA 月~土 9:00~12:30、13:30~17:00

協立病院までの受診送迎バスを運行しています。

☎詳細は本部組織部までご連絡下さい。

連絡先 ☎0235-22-5769

診察の際は「保険証」を提示してください。

鶴岡協立病院

救急外来について

火曜日は終日救急を受け付けます。

その他の曜日は、8時から21時救急を受け付けます。

鶴岡協立病院(0235-23-6060)

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

利用時間: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、お待ちいただく事もございます。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。

鶴岡協立病院附属クリニック

- 予約制となっております。
- 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おります。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

協立大山診療所 ☎0235-33-1165

曜日	月	火	水	木	金
午前		田中 9:00~12:00	佐藤(満) 9:30~11:30	高橋(牧)(12/7・21) 11:00~12:00	
午後		田中 2:30~6:00		田中2:30~6:00(12/14・28)	

※田中(午後)受付5:30まで、初診は受付5:00まで ※高橋(牧)(木午前)初診の場合受付11:00まで
※佐藤(満)受付11:00まで
※初診の場合は、必ず予約の電話をお願いします。

しろにし診療所 ☎023-643-2017 (担当医 小川 裕)

曜日	月	火	水	木	金	土	
午前	9:00~11:00 11:30~12:30	通常外来			松谷 9:15~12:30	通常 外来	通常
午前	11:00~11:30	急性疾患外来					通常
午後	3:00~3:30	急性疾患外来				急性疾患 外来	
午後	3:30~6:00	通常外来		松谷 3:00~5:15		7:00まで	

※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。

※発熱、風邪症状がある場合は直接受診せず、事前に電話にてご連絡ください。