

平福診療所 診療表						
	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	◎	◎	◎	◎	◎	◎
16:30~18:00	◎	-	◎	-	◎	-

平福診療所 28-3858
 ケアプランセンター平福 28-7230
 ヘルパーステーションまごころ 28-0877
 デイサービスセンターほのぼの 28-7760

〒708-0872 津山市平福546-1
 TEL: (0868) 28-2057
 FAX: (0868) 28-3835
 Mail: info@tsuyama-coop.jp
 URL: https://tsuyama-coop.jp
 組合員: 4,723人
 出資金: 6,859万円
 (2026年3月31日現在)

健康のひろば

健康をつくる。平和をつくる

多様な経験を地域医療に (前編)

〜科学者でも・役者でもなく・医師へ〜

平福診療所所長・医師 垣内顕治

今回は、2回シリーズで平福診療所の所長であり医師の垣内先生にお話を伺いました。いつもは診察室で落ち着いた表情で患者さんに向き合う先生ですが、その歩みの中には、若い頃の経験や、医師としての姿勢を形づくったさまざまな出来事がありました。今回のインタビューでは、診察室ではなかなか聞けなかったさまざまな出来事がありました。思い出や、周囲の人々に愛される人柄が伝わるエピソードをたっぷりご紹介いたします。いつもとは少し違う垣内先生の一面を、どうぞお楽しみください。



プロフィール

1966年	岡山県玉野市生まれ
1985年	岡山県立玉野高校 卒業
1990年	京都大学理学部 中退
	岡山大学医学部 入学
1996年	岡山大学医学部 卒業
2002年	京都大学医学部総合診療科 入局
2003年	日本内科学会総合内科 専門医取得
2004年	平福診療所 所長就任

認定資格
日本内科学会総合内科専門医

所属学会
日本内科学会

科学者・役者から
医療の道へ

当初は医師になるつもりはなく、理学部に進学されたそうですね。

高校時代はアインシュタインの相対性理論やデカルトの方法的懐疑と演繹法に興味をもち、自然科学の研究者か哲学者になつて宇宙の心理を探求したいと考えていました。

最初は自由な校風に憧れ京都大学理学部へ入学しましたが、将来の明確な目標は特にもつてなかったように思います。

当時のキャンパスはどんな雰囲気でしたか？

当時のキャンパスには宇宙論で有名な佐藤文隆先生、素粒子論の益川俊英先生(2008年ノーベル物理学賞受賞)がおられましたし、天文学者のカール・セーガン先生の特別講演があった



課外活動も熱心にされていたと聞いています。

高校時代に演劇部に所属した影響もあり、入学とともに辰巳琢朗さんが主

宰した一劇団とばこまちーに入団しましたが、同期に俳優として活躍している

生瀬勝久さん(NHK朝ドラ ばけばけ 旅館の主人役等)、声優の山崎和佳奈さん(名探偵コナンの毛利蘭役等)がおられました。ここでも自分には役者としての魅力や能力がないことを思い知らされたので、演劇への未練をきっぱりと断ち切ることができました。

現在は地域医療を一手に引き受けていらっしゃるようですが、現在の診療所所長になるまでの経緯を教えてください。

その頃の時代背景というのはどんな状況でしたか？

時はまさにバブル経済の絶頂期で、就職も進学も思いのまま、フリーターでも一生食っていけるような雰囲気でした。その中で自分の生き方を考察する時間が得られたことは幸運でした。

いろいろ試行錯誤した結果、医師になつて、人に接することで人生とは何なのか理解しようと思ひ至りました。随分回り道はしましたが、看護師の母を通して医療との接点があったので、医学部再入学に抵抗はありませんでした。もともと面倒見はいい方なので、臨床医の素質はあったと思います。

医学で学んだ
様々な思い

実際に医師を目指してみたいかができましたか？

その後、医学部に入り直したわけですが、2回目の大学生活は大変有意義なものでした。大学の講義はとも新鮮で面白く、出席率もよかったと思います。自主的に病院見学に参加したり、自主ゼミを開いたりするなど積極的に勉強しました。

また、在学中に阪神・淡路大震災を経験しましたが、医学生ボランティアとして震災2日に現地入りしました。まだ電気も復旧しておらず、食料や水も少なく暖房もない状態でのボランティア



研修医時代救命救急実習 救急車での診察

最終目標は診療所を担える総合内科医でしたが、先端医療の一角を担うことで得られた知識や技術は今でも十分役立っています。



次号に続く!

3月28日 コープ林田店 誕生祭 参加しました

3月28日、コープ林田誕生祭に健康チェックで参加しました。誕生祭ではスタンプラリーや様々な催し、勝間田高校生の物産販売等が賑やかに行われていました。その景品交換の場所となっている会議室の一角で、血圧・体脂肪、握力、乳がんチェック、肌のうおいチェック、骨密度測定を行いました。

多くの方が測定に参加し、測定後には、「ちょこっとけんこうカフェ」と名づけたカフェで珈琲や紅茶、ココアなどを飲みながら一休みしていただき、津山医療生協についての説明も行いました。

コープとは別の組織であることを始め、健康づくりの取り組みなど、津山医療生協が日々行っている取り組みについてしっかり説明しました。

測定では新しくなった骨密度測定器も活躍しました。とても良い人もいれば少し弱っている方もおり、特に弱っている方には対策を説明しました。

模型による乳がんチェックでは、高齢の方や、親世代だけでなく、高校生の参加もあり、乳がんかどうかをどうやってチェックすればよいか模型を使って確かめていました。

スタンプラリーなどのイベントもあり小さな子どもたちも多くおり、握力を測定した子たちもいました。

来年以降も誕生祭に参加して、多くの方たちに津山医療生協をPRできればと思います。



健康サポーターの皆さんと岡山コープの公式キャラクター「ももずきんにゃん」

血圧・体脂肪・握力・乳がんチェック・肌年齢・骨密度測定実施

3月10日

支部に属さない班長会 兼 健康サポーター交流会

兼 を行いました

3月10日、昨年に引き続き、支部に属さない班長会&健康サポーター交流会を開催しました。今年は新しく購入した「骨密度計の使用方を学ぶ」「健康マージャン」の2つに挑戦しました。

健康マージャンは独自に簡略化したルールで行いました。最初はなかなか理解できなかったルールも実際にやってみると何となく分かるようになり、途中から楽しんでできるようになっていました。班会でも徐々に健康マージャンをする班が増えており、これを期にさらに広げていけたらと思っています。



マージャンセットは2セットあります。班会でご利用下さい。

4月5日

WHO 世界健康デー

に取り組みました



4月7日のWHO世界健康デーに先立ち、4月5日におかやまコープ林田店で健康チェック企画を実施しました。例年実施している血圧測定・体脂肪チェックに加え、今年は減塩の啓発として「尿中塩分チェック」「1食分の塩分チェック」を行い、日頃の程度の塩分を摂取しているかを「見える化」しました。参加された方からは「思ったより塩分を取っていた」「気をつけようと思った」などの声が聞かれ、減塩への関心の高さがうかがえました。

おかやまコープ林田店のご協力により、店内には減塩商品の特設コーナーを設置していただきました。今回の取り組みを通じて、日々の食生活を見直すきっかけづくりができました。今後も地域のみなさんと一緒に、無理なく続けられる健康づくりを進めていきます。



コープ林田店の入り口に設けられた減塩コーナー



一食の塩分チェックは沢山の食品カードの中から好みの献立を取り、その塩分が何グラムかを調べます。班会でもご利用下さい。

3月25日 2025年度 東部支部総会 を開催

3月25日、東部支部で2025年度の支部総会が開催されました。組合員約20名が参加し、1年の活動の振り返りや、2026年度の活動方針等について専務理事より話がありました。

東部支部の総会の表紙に「健康であるための情報や様々な事をつなぎ、お互い様の心でやってきました。今年度も引き続きこのテーマでゆっくりやっていくつもりです。」

このメッセージには、日々の活動を通して大切にしてきた「つながり」と「お互い様の心」が込められています。

東部支部では、地域の中で人と人が自然につながり、支え合える場づくりを続けてきました。今年度も、無理なく、ゆっくりと、しかし確かに、つながりを育てていく取り組みを進めていくことを確認しました。



2025年度 4月13日 久米支部総会 を開催

4月13日、久米支部で2025年度の支部総会が開催されました。組合員約60名が参加し、1年の活動の振り返りや、2026年度の活動方針等について専務理事より話がありました。総会前には診療所職員の川北さんのバンド「ローガンズ」と一緒に歌おう！企画があり、皆さんで声を合わせて「川の流れるように」や「あの素晴らしい愛をもう一度」「笑ったり転んだり」等を大きな声で歌いました。その後、ローガンズのライブとなり美しいハーモニカの楽しい音楽でノリノリの時間を過ごしました。男性の組合員さんから「歌詞が胸にドーンときた。来てよかった」と嬉しい感想が聞けました。

歌で心がほぐれたあとに行われた総会では、久米支部が大切にしてきた「つながり」の活動を改めて確認し、今年度も地域の皆さんとともに歩んでいくことを共有しました。



ローガンズのお二人



専務理事はコロナ禍からの話を医療生協の理念を含めてわかりやすく楽しく

2025年度 4月21日 佐良山支部総会 を開催

佐良山支部総会が4月21日、ふれ愛ホールにて開催されました。専務より総代会議案の、事業活動を中心に説明がありました。今年度は健康マージャンを広めたり、デジタル化の推進をしていく方針です。

その後、活動報告や2026年度の活動計画についてなど議案の説明があり、すべての議案が承認されました。

総会の内容が終わったあとは、組合員による琴の演奏を楽しんだり、琴に合わせて歌を歌ったりしました。



琴の音色がふれ愛ホールを包みました。

佐良山支部 新班2班出来ました

2026年1月、佐良山支部に2つの新班が誕生しました。ともに一方地区の班です。

1つは既存の班のメンバー1名が近所の別のメンバーと新たな班を立ち上げた「フリージヤ班」。

もう1つは既存の班に入ろうと思った人数の関係で難しかったため、新たに班を立ち上げた「あさがお班」です。

共に近所の仲の良い人たちが集った班で、これから定期的に班会メニューなどを参考に班会開催予定となっています。

写真は4月13日のあさがお班の班会の様子です。前回の班会で認知症が気になる話があり、認知症のDVDで学習を行いました。



「あさがお班」の健康チェックの様子（ふれ愛ホール）

セルフモニタリングを習慣化して

ストレスコーピング

ませんか？

～自分の心の状態を観察し、自分助けをしましょう～

なるほど！



ストレスコーピング (自分助け) の一例

- ◆からだをゆるめる
 - ・寝る ・深呼吸する
 - ・軽い体操やストレッチ
 - ・散歩 ・日向ぼっこ
- ◆リラックスする
 - ・暖かい飲み物をとる
 - ・感覚を刺激する
 - ・ストレッチ、マッサージ、アロマを炊く、音楽を聴く、読書をする
- ◆気持ちを整える
 - ・気持ちをノートに書きだして整理する。
 - ・好きな音楽を聴く
 - ・テレビやラジオで笑える番組を見る
- ◆だれかと交流する
 - ・班会や集まりでお喋りする
 - ・SNSやラインで繋がる
 - ・ランチや飲みに行く
 - ・ご近所さんとちょっと話す
 - ・電話で近況を話す
- ◆開き直り楽に考える
 - ・「ま、いっか」と諦める
 - ・「なんとかなる」「大したことはない」と自分にいってみる
- ◆好きに没頭する
 - ・推し活に夢中になる
 - ・手作業をする
 - ・畑作業や庭いじりをする
 - ・料理やおやつを作る
 - ・子供や孫と真剣に遊ぶ

「たどえばな、
『今日のわたしや、寝れたんか？』
『なんかイライラしとらんか？』
『声がもうなりようらんか？』
『笑顔は引きつとらんか？』
って、自分に聞いてみるんよ。
わたしや毎朝『おいハルミ、今日の調子どうじゃ？』って声かけよる。」

「ツッコミって、どんな？」

「それはもう迷子じゃが(笑)。でもほんま、なんか心が重たい日があるんよ。」

「ほんならな、『セルフモニタリング』いうのをやってみたらええよ。
横文字じゃけど、やることはめっちゃ簡単な。自分にツッコミ入れるだけじゃええ。」

「たどえばな、
『今日のわたしや、寝れたんか？』
『なんかイライラしとらんか？』
『声がもうなりようらんか？』
『笑顔は引きつとらんか？』
って、自分に聞いてみるんよ。
わたしや毎朝『おいハルミ、今日の調子どうじゃ？』って声かけよる。」

「返事返
「自分に名前呼びかけよんか(笑)。
返事返
「ええがええが。それで十分じゃ。
心の健康はな、誰より自分が守ってやら
にやあいけんけえな。」

「大事なのは、無理せんことと自分に合うことを続けることじゃ。
心の調子って、ちいと気にかけるだけで全然違うんよ。」

「その線引きなんなん(笑)。」

「それ立派なコーピングじゃが。
わたしや気分悪い日は『きびだんご』4個食べる。5個食べたら罪悪感でストレス倍増するけん4個まで。」

「わたしや気分沈んだら『まんじゅう』食べたくなるなあ。」

「簡単に言うたら『気分が楽になることをやる』だけじゃ。
深呼吸するとか、散歩するとか、好きな歌聴くとか、誰かとしゃべるとか。」

「また横文字出てきたなあ。」

「返ってきたら診療所行くわ(笑)。
でもな、そうやって自分の調子に気づいたら、次に『ストレスコーピング』いう対処ができるんよ。」

「ナツコさん。そねえな時もあるでなあ。
かるわあ。わたしや昨日、起きた瞬間『ここどこ？』って思うて、家の天井見ながら3分くらい考えよったけえな。」

「心は健康を守るために、今日からできる小さな習慣を始めてみませんか。」

参考：新婦人新聞 第3553号 ストレスをためこまない自分で出来る心のケア

第88回 頭の体操 クロスワードパズル

模様付きの枠に入る文字を並べて言葉(名詞)をつくりましょう。

<たてのかぎ>

1. 上部⇄〇〇
2. 適度な湿り気
3. 筋肉がかたくなって重く感じる。肩〇〇。〇〇をほぐす
4. 集中して取り組むときの気持ちの勢い。〇〇〇がこもる。〇〇〇を入れる
6. 自国以外の他所の国。〇〇〇〇語。〇〇〇〇人
8. 将棋の駒のひとつ。本将棋で成ると馬と呼ぶ
9. 鬼は外、福は〇〇

<よこのかぎ>

1. 英語で(牝)牛。〇〇ボーイ
3. 飲酒運転の確認のため〇〇検査を行う
5. バルカン半島の国の1つ。首都はソフィア
7. 〇〇も若きも
8. 講義を始めること
10. 書物の巻頭、本文前の絵や写真

1	2	3	4
5		6	
	7		
8		9	
		10	

＝応募方法＝
ハガキに答え・住所・氏名を明記し下記までご応募ください。正解された方の中から抽選で5名様に図書カードをさしあげます。

〒708-0872 津山市平福546-1
津山医療生協クロスワード係

〆切 6月12日必着

第87回クロスワードパズル解答

答え：ツクシ

横の1：タウ (ギリシア語：

ταυタフ (T, τ)

ギリシア文字19番目の文字。

ひとつ前はシグマ (Σ, σ/ς)

ひとつ後はウプシロン (Υ, υ)

1	2	3	4
5	6	7	
8	9		

「健康のひろば」に対するご感想やご意見も是非お寄せください。ペンネームかイニシャルで「健康のひろば」に掲載させてもらう場合があります。

理事会だより

3月定例理事会

2026年3月3日(火)

- I. 1月度事業報告
- ・利用者…医療、外来減少、介護、前月前年とも減少
 - ・損益765千円の赤字、累計2704千円の赤字

II. 組合活動(1月度)

- ・加入4人、出資金75千円、班会開催44回、累計429回

III. 議決・協議報告事項

- ・パート契約について
- ・労組要求回答について
- ・みなし自由脱退について

4月定例理事会

2026年4月7日(火)

- I. 2月度事業報告
- ・利用者…医療、在宅高水準、介護、ほのぼの前年比大きな増加
 - ・損益997千円の黒字、累計1707千円の赤字

II. 組合活動(2月度)

- ・加入3人、出資金67千円、班会開催39回、累計468回

III. 議決・協議報告事項

- ・役員処遇検討委員会への諮問について
- ・2025年度末処理について

第87回クロスワードパズル当選者(敬称略)

(津山市) 岡 英子 畑 修治 横山 真也

(美作市) 長瀬 智恵美 (島根県出雲市) 佐貫 敏子



医福連すこしおレシピコンテスト参加レシピ

私のすこしお料理

上手におつきあいすこしお

はじめませんか？



1人前あたり塩分0.4g

鶏もも肉に片栗粉とターメリックを絡めています。ターメリックには抗酸化作用、認知症予防の効果があり日々の食事に取り入れ予防できたらと思います。カレーライスも週1回は食べるといいそうです。人生100年時代に入っています。薄味で認知症予防ができ、皆さんが健康で日々生活ができればいいですね。 久米支部 M・Yさん

材料3人分
鶏もも肉 290g
ターメリック 大さじ1杯
片栗粉 少々
春菊 少々
揚げ油 適量

調味料
水 100cc
減塩醤油 大さじ1杯
酒 小さじ1杯
生姜 少々

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切りターメリック、片栗粉をまぶしておく
- ②生姜は千切りにしておく
- ③調味料をすべて鍋にいれ沸騰させておく
- ④ ①を唐揚げにし、③に入れる
- ⑤全体に味がなじむまでよく混ぜ絡める
- ⑥最後に春菊を小さく切って絡める



読者の声

投稿募集中
みんなの声(150文字以内) 絵手紙、お気に入りの写真等もお待ちしています。

クロスワードで当選!

前回のクロスワードで当選との便り、そして図書カードを頂きました。多数の中から当たるなんてびっくりでした。体調が悪く、つらい毎日を送っている中、すごく元気を頂きました。これからも大好きなクロスワード、頭の体操頑張ります。 Uさん

のるい津山

「のるい津山タクシー」と「このバス」に乗って津山駅の方に行ってみました。車ばかりで行きの辺りにいて無かったです。のるい津山タクシーは予約なので時間が分からないから、その辺りは少し不便だと思いました。 Kさん

あつという間に

南の山々に見えるいた沢山のコブシの花もあつという間に見えなくなってしまうました。次は桜の花ですね。 Eさん

生活に根差した

平福診療所には家族でお世話になっています。家から近い事もあり、なくてはならない存在です。「健康のひろば」は毎回楽しみに読ませてもらっています。今回のテーマ「まの足の」はこれからの津山、近隣の町村の大きな課題で、私達も歳をとっていく上で大変興味深いものでした。 今後色々な生活に根差したものを取り上げていただけたらと思います。 ふさちゃんさん

「まの足」を見つめて

「健康のひろば」を毎回楽しみにしています。「まの足」をみつめては、津山の現状が大変よくわかりました。 しゅうちゃんさん

ひらふく 診療所 通信

2027年

健診始まります 6月1日(月)～2月27日(土)

基本健診・大腸がん検診・肺がん検診を実施しています。

持ち物 津山市からの受診券・問診表(ご記入の上ご来院下さい)・保険証・クーポン券(お持ちの方) ※事前申し込みのご協力をお願いします。

お盆休み

お薬の残りを確認して早めに受診しましょう

8月14日(金)～16日(日)

尚 8月10日(月)はオセロ休暇となりますので休診です

※8月12日(水) 13日(木)は診療しています

佐良山支部主催 場所:津山医療生協 2階 ふれ愛ホール

虹のサロン

において下さい

日時:5月28日(木) 10:00~(お茶とお菓子代:100円)

佐良山支部の方もそうでない方も、班会に入らない方もどなたでもぶらっとお立ち寄り下さい。



お茶をしながら、ゲームや歌、体操やお喋りで楽しみましょう。

班会開催

【佐良山支部】

- あじさい班 3/25 DVD学習
- スノーキャット班 2/13 ストレッチ
- だっせんクラブ班 3/4 茶話会・ラジオ体操
- チューリップ班 2/26 認知症テスト 3/30 花見
- とまと班 3/24 昼食会
- 平福さくら班 2/6 輪投げ大会
- フリージア班 3/10 骨密度測定
- めるへん班 2/17 骨密度測定
- レインボー班 2/6 ぬり絵 3/3 健康チェック
- 3/13 食事会

【久米支部】

- あすなる班 2/27 健康麻雀・輪投げ
- いきいき会班 3/28 ランチ・お花見
- 狩衣班 2/16, 3/16 かかし作り
- きづな会班 2/17 足指力測定 3/17 輪投げ
- 神代班 2/19 年間計画 3/19 ちらし寿司作り
- 2/20 紅白玉入れ・笑い文字
- 3/20 年間計画
- 戸脇班 2/10 思い出カルタ・紅白玉入れ
- 3/10 年間計画・歌かるた
- 2/17 思い出カルタ
- 3/17 健康サポーター交流会報告
- 3/14 梅の里公園散策
- 2/28 骨密度測定 3/27 足指力測定
- 2/21 体力測定
- 2/12 すっきりはればれ体操
- 3/12 津山医療生協体操
- 2/3 すっきりはればれ体操
- 3/3 年間計画
- 2/21 段ボールトイレ・新聞スリッパ

【東部支部】

- 河面これから班 3/28 年間計画
- スイーツ班 2/21 年間計画

- ちゃれんじ班
- 日本原ミント班
- ビッグママ班
- ひまわりⅡ班
- 三浦班
- 三浦あすなる班
- 三浦これから班
- 三浦すみれ班
- ミセス三浦班
- もみじ班
- 夢班
- レモン班

【津山】

神戸すみれ班

【なかよし】

- 小原班
- おまつり班
- すずらん班
- Happy班

ボウリング大好き班
蘭班

【美味町】

桜班

【美作市】

つつじ班

【事業所】

- 事業団衆楽班
- 事業団関元班
- 事業団中央公園班
- ばげばげ班
- まごころ班
- わろてんか班

- 2/22 コロケライブ
- 3/24 体力測定
- 2/18 班会通信読み合わせ
- 3/18 年間計画
- 3/30 年間計画
- 2/23 お茶会 3/15 年間計画
- 2/14 スクワット 3/21 年間計画
- 3/20 年間計画
- 3/20 年間計画
- 2/22 こけない体操 3/14 年間計画
- 2/23 間違い探し 3/22 年間計画
- 2/20 リサイクルについて・タオル体操
- 2/16 反省会
- 2/15 年間計画

2/25 脳の病気について
3/25 歌かるた

- 2/19 紅白玉入れ
- 2/13 グラウンドゴルフ
- 3/17 年間計画
- 3/21 ノルディックウォーキング
- 2/15 ウインドウショッピング
- 3/22 映画鑑賞
- 2/8, 3/8 ボウリング
- 2/19 紅白玉入れ

3/11 体力測定

3/15 介護について



いきいき会班が作ったおばあちゃんと孫の案山子

- 2/20, 3/14 尿中塩分チェック
- 2/5, 3/6 尿中塩分チェック
- 2/4, 3/5 尿中塩分チェック
- 2/12 ストレッチポール
- 2/27 健康チェック 3/17 Good&New
- 2/18 体操 3/25 体操