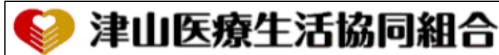


平福診療所 診療表						
	月	火	水	木	金	土
9:00~ 12:00	◎	◎	◎	◎	◎	◎
16:30~ 18:00	◎		◎		◎	

平福診療所 28-3858
 ケアプランセンター平福 28-7230
 訪問看護ステーションひまわり 28-7570
 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

健康のひろば

健康をつくる。平和をつくる



〒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: 4,905人
 出資金: 6,991万円
 (2023年11月30日現在)

2024年

謹賀新年



新年のご挨拶

理事 下野 眞



明けましておめでとうございませう。旧年中におきましては、津山医療生活協同組合に対しまして、ご厚情ご協力をいただき、ありがとうございました。

昨年7月から、津山医療生協の理事長に任じられました下野眞です。どうか前任者同様、ご指導ご声援のほどよろしくお願ひします。理事長職の話があつた時、とても私の器では無理だと一度はお断りしたのですが、過去に平和活動に協力していただいたことや尊敬する賀川豊彦先生の精神が受け継がれている医療生協のミッションに共感し、お受けしました。

もちろん津山医療生協の地域での医療活動にも敬意を払っていました。私事で恐縮ですが、45年勤めた教職を終えた年に、医療のおかげで長年の悩み

から解放されました。40代前半から発症していた、直腸にあつたポリープが大きくなり、腫瘍になつて、排便のたびに不快な思いをしていました。そして不快に耐え切れず、手術をする決心をしました。岡山市の専門医の先生の「来てごらん、見てあげよう」の言葉を頼りに受診しました。

先生は診察後、「長年大きい腫瘍をもつて我慢したね。手術してあげよう」と言ってくれました。

手術台の上でロシアがウクライナに侵攻したニュースを聞きながら無事に腫瘍をとることができました。その時感じたのは、医療機技術の格段の進歩です。悪いところがあつたら、できるだけ早く医療機関に相談し、適切な治療を受けることが大切だと思ひました。そのためには、開けやすいドアを持つ医療機関が必要で、津山医療生協はまさに地域でその役割を担っています。

さて、昨年5月より、コロナが2類から5類になり、少しずつ日常が戻りつつありますが、疾病がなくなつたわけではありません。コロナに代わり、インフルエンザが感染の主役となつてきました。組合員の皆様

におかれましては、日々健康管理に気を使つておられることと思ひますが、身体の変調を感じられましたら、我慢せず、医療機関のドアを開けてください。新約聖書の言葉に「叩けよ、さらば開かれん」の言葉があります。

神より与えられ、身体と心を、できる限り、日々メンテナンスを整えることが、人に与えられたミッションです。今日、私たちを取り巻く環境は、温暖化による夏の異常高温下の健康への不安、ウクライナ、パレスチナなどの戦争による平和への不安、物価高による生活への不安。これらは体と心に悪影響を与えています。2024年には少しでも、この状況が改善することを願ひつつ、新年のご挨拶といたします。



2023年度12月理事会



皮膚が薄い高齢者や幼児、糖尿病等で感覚が鈍い人、熟睡・泥酔している人、自分で姿勢を変えられない人は注意が必要です。

赤くなっていたら？

アロエや味噌を塗る民間療法もありますが、低温やけどには効果がありません。

今年は暖冬だと言われているですが、やはり寒さとの戦いが日々続いています。そんな時の強い味方、あつたかグッズ、カイロ・湯たんぼ・電気毛布・ホットカーペット・こたつ等ですが、直接肌にあたる可能性がある物には注意が必要です。

ステーキを焼く時、弱火で長い時間焼くと、表面が焦げずに奥までよく焼けるというのを考えると、理解しやすいかもしれません。



やけどを見つけたら、痛みがなくなるまで流水で冷やしてください。目安はおよそ10分〜30分です。水ぶくれができたり、皮膚の奥深くまで損傷しているためです。

やけどを見つけたら、痛みがなくなるまで流水で冷やしてください。目安はおよそ10分〜30分です。水ぶくれができたり、皮膚の奥深くまで損傷しているためです。

低温やけどもヒートショックも予防が大切です



参考 アスクドクターズ

<https://www.askdoctors.jp/articles/200939> (2023年12月11日アクセス)

低温が激しい風気で注意 ヒートショック

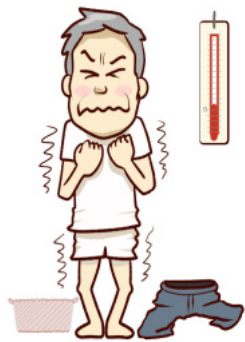
朝晩の冷え込みが続くこの時期、注意が必要な「ヒートショック」。ヒートショックは「急激な温度変化で身体がダメージを受けること」を指します。大きな気温の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックと呼びます。

なお、令和元年のデータでは交通事故による死亡者が約三千人であったのに対し、ヒートショックに関連した死亡者数は四千九百人となっております。

ヒートショックは入浴中に亡くなる理由で最も多いものです。特に65歳以上の高齢者は要注意です。

具体的には、冬場における浴室でのヒートショックが代表的です。その症状は、めまいや吐き気、頭痛、倦怠感、動悸などが挙げられます。また、重篤な場合には意識障害や心肺停止などの症状が現れることもありま

この症状を起こしやすい人の特徴として、高血圧・糖尿病等の生活習慣病がある、浴室・トイレに暖房器具がない、暑い風呂を好む、長風呂しがち、飲酒後の入浴習慣がある人は注意が必要です。



参考 NHK首都圏ナビ

<https://www.nhk.or.jp/shutoken/newspan/20230113a.html> (2023年12月11日アクセス)

お風呂の温度は38度〜41度にし長風呂をしない、入浴前に脱衣所や浴室を温めておく、入浴前にコップ1杯お水を飲む、入浴前に家族に「お風呂に入ってくる」と声をかける等習慣づけましょう。また、冬場の脱衣所は18度程度で保つよう暖房器具を使いましょう。

第28回 健康サポーター講座開催 4年ぶり!

コロナ禍で2019年を最後に開催できていなかった健康サポーター講座。以前の7回から4回に減らした上で、11月に週1回のペースで4年ぶりに開催しました。

第1回目は健康チェックについての話。訪問看護ステーションひまわりの看護師による説明を聞き、血圧・体脂肪。尿チェックの正確な測り方を学びました。津山医療生協では毎回班会ではこの3つの健康チェックを行います。自分自身で測ってもらうことで、健康サポーターとして班会やイベントでのお世話に行った際に、しっかり測れるようにしています。

き、フレイル予防の食生活についての話を聞きました。1日3食、様々な食品をしっかりと食べることの大切さを学びました。

第4回は健康器具の測定について学びました。今回は骨密度・血管年齢の2つをそれぞれ測ったり測ってもらったりして、結果の説明も実践しました。

修了者に理事長より修了証が手渡されました。修了者全員が健康サポーターに登録し、班会やイベントに参加できるということで、これから地域などで活躍していただければと思います。

第2回は自分の体を知り、運動の効果や測定のポイントを伝えられるようになること、運動時の危険サインを見逃さないことを学びました。



修了式にて

第3回は公開講座。一般の方を含め24人が参加しました。津山市健康増進課から松岡管理栄養士を講師に招

ヘルスチャレンジ応援企画第2弾 たべる・たいせつ出前授業 減塩生活について・共食について



10月20日、ヘルスチャレンジ応援企画第2弾として、おみやまコープより、たべる・たいせつ応援隊の方に出前授業をお願いしました。内容は減塩生活、共食について。また栄養のバランスについても学びました。

まず減塩生活について、ズームでつないで講師の方のお話を聞きました。意識していないと塩分が多く入っているものをたくさん取ってしまうことにつながります。自分が普段食べているものの塩分量をできるだけ意識することが重要です。参加者も塩分について気を付ける点など学ぶことができました。

最後に、体に大切な食べ物が分かりやすく説明された歌詞に乗せた体操を全員で行うなど体も動かして楽しく学びました。

第76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. 昨年（2023年）の干支
2. 交通の〇〇が良い
3. 12月25日
4. 栃木県南西部の市は〇〇市、大阪府の泉南地域の市は泉〇〇市
6. 後ろ⇄〇〇
8. 地球の表面の7割以上はこれが占めている
9. 南米の国。首都はサンティアゴ

<よこのかぎ>

1. 山口県の都市。医療生協健文会の本部がある
3. 草本
5. 国土がすべてイタリアに囲まれた共和国。エミリア＝ロマーニャ州（州都ボローニャ）とマルケ州（州都アンコーナ）に接する
7. 自動車教習所で練習する〇〇字カーブ
10. サンドペーパー

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

切 2月14日必着

第75回クロスワードパズル解答

答え：ウワゴト（謔言）

1 ア	2 ウ	3 ト	4 ウ
5 オ	ク	リ	6 モ
7 リ	ラ		ウ
	8 イ	ゴ	9 チ
10 ワ	ナ		11 ウ

たての4：ウノ（西：uno）
スペイン語で1を表す（イタリア語も同様）。フランス語ではun（アン）。ウノの兄弟カードゲーム「ドス」はスペイン語で2を意味するドス（dos）より（イタリア語due フランス語deux）。

理事会だより

置について

11月定例理事会
2023年11月7日（火）

- I. 9月度事業報告
 - ・外来在宅とともに予算達成維持
 - ・介護、全事業所前月より増加
 - ・損益1807千円の赤字、累計334千円の赤字
- II. 組合活動（9月度）
 - ・加入6人、出資金434千円、班会開催43回、累計225回
- III. 議決・協議報告事項
 - ・パート更新について
 - ・労組要求書への回答について

総代会準備委員会の設

12月定例理事会
2023年12月5日（火）

- I. 10月度事業報告
 - ・外来在宅、合計で今年度最高、介護、合算で利用者数今季最多
 - ・損益5423千円の赤字、累計で5088千円の赤字
- II. 組合活動（10月度）
 - ・加入12人、出資金264千円、班会開催46回、累計271回
- III. 議決・協議報告事項
 - ・パート更新について
 - ・サービス提供責任者任命について

第75回当選者（敬称略）
（津山市）池田 裕子 池本 勝男 下山 哲
田口 仁美 松浦 秀直

さら山時代祭で

健康チェックをしました



第26回さら山時代祭が11月12日、津山市平福の皿川公園一帯であり、隠岐島(島根県)に流される際に通ったとされる後醍醐天皇一行を再現した「時代行列」が披露されました。

地元住民の他、ボランティアで参加した市内の高校生が後醍醐天皇やよりの姿の武者、華やかな着物や身をまとった貴族らに扮し、公園周辺の約1kmを1時間かけて練り歩きました。行列が見物客の前を通ると歓声や拍手が起り、久しぶりの賑わいに大勢の家族連れらが楽しまれました。

津山医療生協は健康チェックのブースを作り参加しました。健康サポーターの皆さんに協力していただき、血圧測定や体脂肪測定を実施しました。「いつも気になってるんだけど測定はしてないんです。」や「体脂肪が減らなくて困っている。今日からまた頑張ります。」等、お話をすることができ



市内の高校生が扮しています



健康サポーターの皆さん ご協力ありがとうございました

11月16日、久米支部の班長会を大倭ふれあい学習館で開催しました。

久米支部班長会

認知症について学ぶ

津山市役所、地域包括支援センター職員の方を講師に「認知症を学び、地域で支えよう」をテーマに学習しました。

認知症を引き起こす主な病気、症状、診断・治療・家族のお気持ち等の詳しく説明がありました。そして、「認知症の人への対応の心得「3つのない」について学び、最後にオレジンリングをいただきました。

バッグやネームプレート等、目に付く所に携帯することで、認知症の方が安心して話しかけてくださるきっかけになるとのことでした。

近所に気になる方がいる時の対応は？、家族に認知症では？と疑われたりと様々な質問もあり、活発な勉強会となりました。

平福診療所

休診のお知らせ

2月24日 (土) 休診

認知症の人への対応の心得3つの「ない」

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

班会開催

【佐良山支部】

スノーキャット班	10/6 ストレッチ	11/13 健康チェック
だっせんクラブ班	10/20 応援企画参加	11/24 脳トレ
チューリップ班	11/21 筋力・バランスチェック	
めるへん班	10/10 今後のことについて	
	11/9 健康チェック	
レインボー班	10/20 応援企画参加	11/16 公開講座参加

【久米支部】

あすなろ班	10/27 笑い文字	11/25 体操
いきいき会班	10/30 折り紙	11/27 毛糸で掃除グッズ作り
狩衣班	10/25 健康チェック	11/30 お出かけ
きづな会班	10/19 足指力測定	
	11/16 公開講座参加	
神代班	10/20 応援企画参加	
コスモス班	10/26 健康チェック	11/22 体操
戸脇班	10/10 健康チェック	11/14 骨密度測定
中須賀すみれ班	10/17 フレイル予防について	
	11/21 きんちやい体操	
なでしこ班	10/29 料理教室	
ふくふく班	10/14 健康チェック	11/25 尿中塩分測定
むつみ班	10/12 健康チェック	11/17 各種測定
山背いずみ会班	10/3 尿中塩分チェック	11/7 血管年齢測定
油木たんぽぽ班	10/21 タオル体操	11/21 牛乳パック作り

【東部支部】

大崎クラブト班	10/25, 11/24 カゴ作り	
大崎つぼみ班	10/26 口の体操	11/29 お茶会
河面これから班	10/28 雑談	
さわやか班	10/27 口の体操	11/24 パタカラ体操
スイーツ班	10/21 お口のフレイルについて	
	11/25 花の手入れ	
スバル班	11/8 医療生協について・血管年齢測定	
ちゃれんじ班	10/26 年間計画	11/28 ウォーキング
日本原ミント班	10/19, 11/15 健康チェック	
ビッグママ班	10/31 年間計画	11/27 健康チェック
ひまわりⅡ班	10/27 口の体操・こけない体操	
	11/27 ウォーキング	

広野エレガント班	10/19, 11/16 琴の練習
ぼたん班	10/16 こけない体操・脳トレ
三浦班	10/22 健康チェック
三浦あすなろ班	10/15 雑談
三浦これから班	10/28 おうちカフェ
三浦すみれ班	11/27 ストレッチ
ミセス三浦班	11/19 健康チェック
もみじ班	11/17 お口の体操
夢班	11/28 茶話会
レモン班	10/15 ストレッチ・脳トレ

【津山】

小原班	11/17 脳トレ	
おまつり班	10/2 かご作り	11/16 公開講座参加
カミツレ班	11/28 茶話会・今後の計画	
神戸すみれ班	10/25 笑い文字	
	11/22 健康のひろば読み合わせ	
二宮なかよしクラブ班	10/24 尿中塩分チェック	

【なかよし】

すずらん班	11/9 健康チェック	
Happy班	10/15 フリマ参加	11/25 ウォーキング
和久班	11/20 オーラルフレイルについて	

【真庭市】

ひまわり班	10/6 体操・歌	11/24 体操
真庭ストロベリー班	10/23 絵手紙	

【美咲町】

いっすみれ班	10/30 おしゃべり	
ゆうか班	10/9 昼食会	11/26 尿中塩分チェック

【美作市】

つつじ班	10/16 食事会	11/18 ポストメイトについて
------	-----------	------------------

【事業所】

事業団衆楽園班	10/27, 11/25 尿中塩分チェック	
事業団中央公園班	10/9, 11/9 尿中塩分チェック	
事業団八木班	10/7, 11/8 尿中塩分チェック	
まごころ班	10/16, 11/30 ストレッチポール	
わろてんか班	10/25 ストレッチ体操	11/29 接遇について