

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

 津山医療生活協同組合

〒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, 796人
 出資金: 6, 846万円
 (2024年5月31日現在)

第46回通常総代会開催



6月22日、津山市総合福祉会館にて、第46回通常総代会が開催されました。昨年5月にコロナが5類に移行してから2度目の総代会。時間はコロナ前より短縮しての開催ですが、実出席は2類の頃に比べると増えてきています。今回は新しい理事長の下での初めての総代会。理事長の挨拶、専務理事による議案の説明などの後、討論を経て、すべての議案が賛成多数で承認されました。

2024年度方針 中心テーマ
 多様な参加と連帯で地域の健康づくりと事業をともにつくろう

健康集会のお知らせ

2024年11月2日(土)津山市総合福祉会館4階大会議室で健康集会を開催します。「ごぼう先生と楽しく介護予防～毎日にワクワクとドキドキ(期待)を～」と題した、参加型の集会となる予定です。詳しくは次回9・10月号の記事でお知らせします。

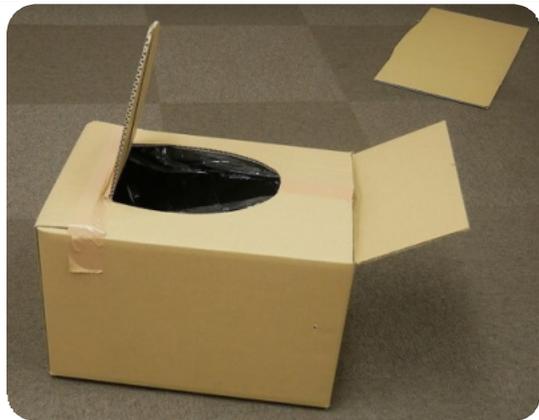
夏休み応援企画

昨年に引き続き今年も夏休み応援企画を開催します。今年にはぼうさい体験デー。いつ大きな災害が起こるかわかりません。その時に備える目的で、こくみん共済コープの方を講師に迎えて、新聞紙スリッパを作って、ガラス(似せたもの)上を歩く体験・防災トイレ作り、VR災害体験を行います。

なお、小学生以下は保護者同伴が条件となります。

また、VR災害体験は12歳以下は保護者の同意が必要となります。

ワークシートを準備していただきますので、書き込んでそのまま夏休みの宿題の1つにすることができそうです。楽しみながら防災について学んでみませんか？



んか？皆さんの参加をお待ちしています。詳しくは診療所玄関などにあるチラシをもらってください。

連絡先

津山医療生協 保健組織

086812813855

受付時間：平日9時～17時

日焼けを防ごう



日焼けとは、日光によって生じるやけど（熱傷）の一種です。医学的には「日光皮膚炎」と呼ばれ、日光に含まれる紫外線が主な原因です。

強い日差しを浴びる、長時間日差しの下で過ごすなどして皮膚が紫外線に過剰にさらされると、肌がほてって赤くなったり、ヒリヒリと痛んだりするような炎症反応が生じます。その後、メラニンが皮膚に沈着する他、皮膚がダメージを受けて免疫の低下につながることもあります。

これらの反応が体全体に生じ、広範囲が日焼けⅡやけどの状態になって、入院が必要になるケースもあり、「たかが日焼け」と侮れません。

日焼けには2段階あります。紫外線を浴びた直後から起こる赤くなる日焼け「サンバーン」と、数日後に黒くなる日焼け「サンタン」です。

特にサンバーンは、紫外線による肌の「やけど」といっても過言ではありません。肌の細胞内の遺伝子が傷ついた

り、炎症が起きたり、その結果として皮膚細胞が死んでしまったりと、緊急事態が起きているのです。

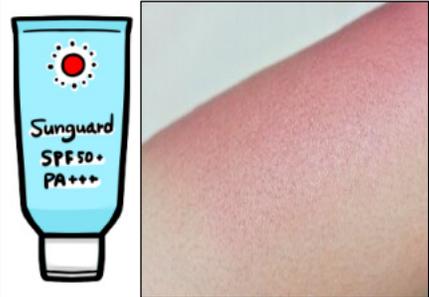
アフターケア

- ①肌をしつかりと冷やす
- ②肌が冷えたら保湿
- ③水分やビタミン補給
- ④冷たい流水を直接当てる
- ⑤水で濡らしたタオルや保冷剤、氷のうを当てる

体が冷えたら敏感肌用や子どもでも使える低刺激の化粧水や乳液、クリームで保湿するようにしましょう。炎症を抑える成分が入ったものもおすすめです。

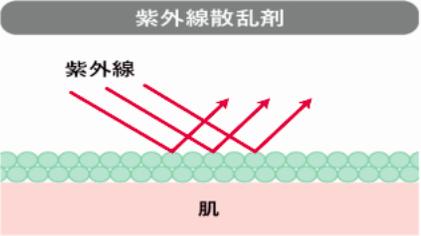
日焼け止めをぬろう

紫外線は大きく分けて2種類があります。UVAと呼ばれる、皮膚の真皮にまで達し、肌の奥にダメージを与えるものと、UVBと呼ばれる皮膚の表皮にダメージを与



SPFはヒリヒリ日焼けを防ぐ指標 PAはシミの元を防ぐ指標

ノンケミカル（紫外線吸収剤フリーのイメージ）



「紫外線吸収剤フリー」「ノンケミカル」といった表示を参考にすると良いでしょう。

「参考」
ロッテメディパレット株式会社ホームページ
「日焼けが肌に与えるダメージとは？予防法やアフターケアについて解説」
<https://medipalette.lotte.co.jp/bodycondition/250>
(2024.6.19閲覧)

えるものです。日焼け止め商品を選ぶときに、パッケージにUVBを防ぐSPFという数値、またUVAを防ぐPAという十表示を見てください。数値や+の数が多いほど、効果は高くなりますが、肌への負担が増えるので、用途によって選びましょう。

高齢者の紫外線対策

高齢者向けの日焼け止めを選ぶ際に、まず注目したいのが成分です。「赤ちゃんや子どもにも使える」や「敏感肌の方に」また「肌に優しい」等の表記があるものはSPA値が高くても肌に負担のない商品となっています。

行ってみんない来てみんない ⑬ 天空の茶畑 美作市

松下奈緒さん主演で美作市が舞台となっている映画、「風の奏の君へ」。6月7日の公開に先立ち、5月12日津山文化センターで特別先行上映会がありました。その映画の中で松下奈緒さんも訪れている天空の茶畑。旧美作町の海田・山外野地区の茶畑で撮影が行われたという事で、その内、山外野地区の茶畑に行ってみました。



茶畑の近くはあまり広くない道が続いており、大きな車で行くにはなかなか大変そうなお店でした。しかし、茶摘みの前の時期に当たり、天候もよかつたため、映画と同様にとても良い景色を見ることができ、たくさん写真も撮影しました。

美作市を中心に津山市も一部舞台となっており、映画では景色を楽しめるのはもちろん、知っている風景や場所が出てきます。松下奈緒さんのピアノ演奏も映画の中であり、それも見どころです。

禁煙川柳当選発表

今年も5月31日のWH
O世界禁煙デーに合わせ
て禁煙川柳を募集しまし
た。

51名の方から計65句が
寄せられ、5月末より、
約1ヶ月間、診療所待合
にすべての応募作品を掲
示しました。

応募作品の内、20句を
優秀作として当選としま
したので、ここに掲載し
ます。

当選者にはクオカード
500円分をお送りしま
す。

毎年募集しているため、
毎回応募していただいで
いる方は新たに考えるの
も難しそうに思いますが、
色々と工夫を凝らして応
募いただいでいます。

ただ、そろそろマンネ
リ感もあるため、来年か
らは少し形を変えたもの
を計画しています。まだ
検討中ですのでどのよう
になるかはわかりません
が、新たな形になっても
是非応募いただければと
思います。

明日から 何度も聞いた
禁煙は
森元さん

タバコ吸う 高校生は
今昔
下野さん

付き合いで 吸ってはみた
けど 周に落ち
さんさん

ちよと待て 箱の文言
柄じやない
ムカデに勝つさん

喫煙者 時代とともに
消えていく
JKさん

ドラえもん 害なしたばこ
出してんか
たあくんママさん

お年頃 禁煙難し
遠近も
のほほんさん

タバコ吸い 車の中は
ヤニだらけ
星山さん

禁煙し 一息つく
妻と肺
Y・Kさん

禁煙の かけ声大きく
陰で吸う
のりピーさん

たばこ代 節約すれば
ご飯代
ミッキーさん

子どもらに きれいな空
気 禁煙で
三戸さん

レントゲン 白い影みて
ハツとする
団塊の世代さん

その一服 肺もお先も
真つ暗に
丸尾さん

禁煙で 心健やか
肺元氣
川口さん

禁煙し 妻の手料理
うますぎる
藤本さん

しつかりと やるぞ禁煙
我が身のために
林さん

禁煙で くもった肺よ
さようなら
ゆきつちさん

煙断ち 医者も薬も
無煙です
みきちやまさん

その煙 夫リラックス
妻ストレス
吹子さん

第78回クロスワードパズル解答

答え：ホンライ（本来）

1 ホ		2 ミ	3 イ	ラ
4 シ	5 ガ	ラ	キ	
	6 イ	イ		7 カ
8 ナ	カ		9 ビ	ラ
10 ハ	シ	ガ	リ	一

よこの10：ハンガリー
(英：Hungary)

中欧の国の一つ。「ハンガリー」
という国名はハンガリー語では
Magyarország (マジャロルサー
グ magyar ハンガリー (マジャ
ル) 人の、ország国) と呼ぶ。

第79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. 桃〇〇3年柿8年
2. 首都はモスクワ
3. 病気・ケガが治ること
4. 不思議の国の〇〇〇 (ルイス・キャロル)
8. 〇〇の葉さらさら♪
9. 神戸〇〇シーワールド
11. 〇〇とすっぽん

<よこのかぎ>

1. 旧ユーゴスラビアより独立。首都はザグレブ。
5. 預金には預金額に金利をかけてこれが支払われる
6. 花の1種。英語ではlily
7. 〇〇→昼→晩
10. 20年ぶりに新しくなります
12. パパ⇄〇〇
13. 「逃げる」の意味もある漢字1文字で表される方角

1	2	3	4
5		6	
	7	8	
9		10	11
12			13

= 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 8月19日必着

第78回当選者 (敬称略)

(津山市) 江越 仁哉 金島 公子 小山 時枝
中尾 一美 (鏡野町) 住吉 泰一

理事会だより

5月定例理事会

2024年5月7日(火)

- I. 3月度事業報告
- ・ 医療、診療所予累計
予算達成
- ・ 介護、前年減、居宅
予算達成
- ・ 損益6283千円の
赤字、累計4204
円の黒字
- II. 組合活動(3月度)
- ・ 加入8人、出資金1
12千円、班会開催
50回 累計503回
- III. 議決・協議報告事項
- ・ パート更新について
・ みなし自由脱退につ
いて

5月臨時理事会

2024年5月25日(土)

- I. 第46回通常総代会
- ・ 議案・提案を可決
6月定例理事会
- 2024年6月4日(火)
- I. 4月度事業報告
- ・ 医療、診療所外来予算
超過
- ・ 介護、全体的に前年比
増
- II. 組合活動(4月度)
- ・ 加入6人、出資金21
0千円、班会開催46回
- III. 議決・協議報告事項
- ・ パート更新について
・ 春闘2次回答について

いつまでも ハツラツ 元気に

体力測定をしよう その1

自分の体力を知ろう

津山医療生協保健組織では組合員のフレイル予防に取り組んでいます。2024年度から、一年に一度、フレイルチェックと共に体力チェックを実施予定です。体力チェックは、フレイルチェックが質問紙による主観的なものに対し、体力テストは数値で確認できるため、より客観的に自分の体力を知ることができ

ます。体力測定をすることでどの力が高く、どの力が低いのかを把握することができ

体力チェック5項目

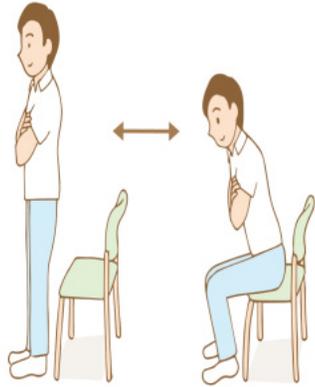
①握力 握力は主に上半身の筋力を表す指標となります。



②片足立ち 足の筋力・バランス能力を調べます。長いほど、歩行時の転倒のリスクが低い傾向にあります。

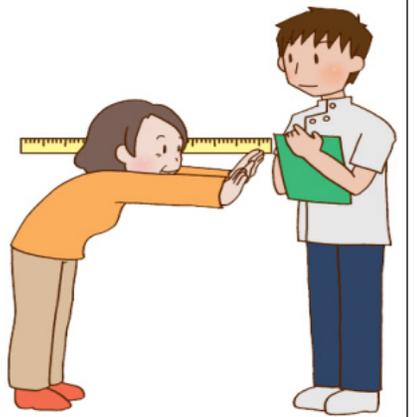


③30秒椅子立ち上がり 全身の筋力、とっさに動ける瞬発力を表す指標となります。



④フアンクショナルリーチテスト 体のバランスを崩しそうになったときに、転倒せずにバランスを回復する能力がどの程度かを表します。転倒のリスクの程度を知ることができます。

⑤30秒唾液飲みテスト 飲み込む力の衰えを知ることができ



以上の5項目を実際に測定します。測定値は同年齢の平均的な体力レベル(男女別・年齢別)と比較し、3段階で評価します。青は基準値もしくはそれ以上、黄色は基準値をやや下回る、赤は基準値より下回る、で判定します。

「自分の体力が同年代と比べてどのレベルにあるのか」「体力のどの要素が低下しているのか」を正確に知ることができます。

このテストは個人差があり、同年齢の平均値はあくまでも目安ですので、人と比べて低くとも気にすることはありません。一年に一度、このテストを実施し、去年の自分と比べて大きく落ちていないことが目標です。班会で実施しておりますので、是非皆さんお気軽に受けてみてはいかがでしょうか？

ご質問・ご要望は保健組織 作業療法士 住吉まで
電話 28-3855 (直通)

班会開催

赤字は2023年度に6回以上班会開催の指標班です

【佐良山支部】

あじさい班 5/16 血管年齢測定
荒神山班 5/21 認知症予防について
スノーキャット班 4/10 目のストレッチ 5/8 スマホ操作
だっせんクラブ班 4/23 支部総会参加 5/16 体組成測定
とまと班 4/5 体組成測定
中島つくし班 4/29 体操 5/27 血管年齢測定
めるへん班 5/21 年間計画

【久米支部】

あすなろ班 4/26 血管年齢測定 5/24 体操
いきいき会班 4/17 花見 5/29 健康チェック
狩衣班 4/24 脳トレ 5/13 体操
きづな会班 4/18 ぬり絵 5/30 体力チェック
神代班 4/19 健康チェック 5/17 骨密度測定
コスモス班 4/24 握力測定 5/22 骨密度測定
戸脇班 4/9 干支クラフト 5/14 認知症について
中須賀すみれ班 4/16 体操 5/21 体力測定
なでしこ班 4/14 刺し子・花見
ふくふく班 4/20 健康チェック
むつみ班 4/11 茶話会 5/9 体力測定
山背いずみ会班 4/2 DVD学習
油木たんぽぽ班 4/21 牛乳パック椅子作り
5/21 健康について

【東部支部】

大崎クラブト班 4/15, 5/20 かご作り
大崎つぼみ班 4/12 ミニゴルフ 5/17 お茶会
河面これから班 4/27 年間計画
さわやか班 4/25 ウォーキング 5/26 お茶会
スイーツ班 4/29 年間計画 5/19 花について
スバル班 5/16 ダ・ビンゴ
ちゃれんじ班 4/14 お花見 5/11 つつじを見に行く
日本原ミント班 4/15 お花見 5/15 健康チェック
ビッグママ班 5/26 年間計画
ひまわりⅡ班 4/25 夏に向けての対策
広野エレガント班 4/15, 5/16 琴の練習

ぼたん班

三浦班
三浦あすなろ班
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

4/15 年間計画
4/26 年間計画 5/24 笑いヨガ
4/20 年間計画 5/18 散歩
4/21 年間計画
5/25 ストレッチ・年間計画
5/31 年間計画
4/19 年間計画
4/28 年間計画 5/20 健康チェック
5/19 散歩

【津山】

小原班
おまつり班
神戸すみれ班
二宮なかよレクラブ班

5/24 肺ストレッチ
4/2 花見 5/18 グラウンドゴルフ
4/24 手足の体操 5/22 体操
4/23 尿中塩分チェック

【なかよ】

すずらん班
Happy班
蘭班
和久班

4/13 ウォーキング
4/12 お花見 5/10 雑談
4/18 骨密度
5/23 アンガーマネジメント

【真庭市】

ひまわり班

4/19 ボール筋トレ 5/17 体操

【美咲町】

桜班

4/10 体力測定

【美作市】

つつじ班

4/20 脳トレ

【事業所】

事業団衆楽班
事業団中央公園班
事業団八木班
まごころ班
わろてんか班

4/26, 5/24 尿中塩分チェック
4/5, 5/7 尿中塩分チェック
4/6, 5/6 尿中塩分チェック
4/15 健康チェック
4/23, 5/22 健康チェック

・その他の指標班：チューリップ班・レインボー班(佐良山支部) いいすみれ班(美咲町)
・指標班でない班の内、すずらん班(11月～)・スバル班(11月～)・とまと班(12月～)・蘭班(2月～)は2023年度の新班、あじさい班(5月～)は2024年度の新班です。