

仲間といっしょに健康づくり！「とっとり虹の健康チャレンジ」にチャレンジしよう！

健康チャレンジ 「コロナを自分なりの免疫カマフラ」を

「健康チャレンジ」を地域に広げ、健康づくりの取り組みで、仲間づくりをすすめていきましょう

今年も六月から一〇月に「とっとり虹の健康チャレンジ」に取り組みます。「免疫力アップでコロナに負けるな」をテーマに「バランスの良い食事をしっかりとろう」「気軽にできる運動を毎日しよう」「積極的に社会参加しよう」の中から、好きなコースを選んでエンターし、大人は六〇日間、こどもは三〇日間取り組んでください。こどもから大人まで気軽に取り組める内容になっています。

今回も、鳥取県栄養士会と鳥取医療生協の歯科クリニック、生協病院リハビリテーション室の指導をもとにワンポイントアドバイスがついていきます。これを見ながら取り組むと効果もばっちりです。家族みんなで、友だちも誘っていっしょにエンターして健康づくりにとりくみましょう。

生活でつながる健康づくり
家族で参加OK

とっとり 2021 虹の健康チャレンジ

取り組み期間：2021年6月1日～10月31日



参加無料
どこでも参加できます

健康チャレンジは、医療生協の健康習慣「8つの生活習慣と2つの健康習慣」に合わせたコースを一定期間実施することで、「健康づくりの習慣化」を目的としています。大人も子どもも、誰でも親子でも気軽に取り組んでいただけます。

取り組み期間：6～10月のうち
大人 60日間・こども 30日間
申し込み締切：2021年8月31日
記録シート回収締切：2021年11月30日

① コースを選択（8コースから選ぶ）
② チャレンジスタート
③ チャレンジ記録シートに感想を書いて、各団体へ提出

主催：鳥取県生活協同組合連合会
共 賛：鳥取県医療生協連合会・鳥取県生協連合会・鳥取県看護協会
ご協力：COOP鳥取県本部・米子医療生協連合会
協力団体：鳥取県医師会・JA鳥取県中央会

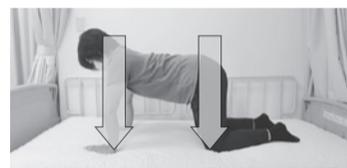
お問い合わせ先：
0859-335-5111

○実施期間：六月～一〇月
○申込期間：六月一日～八月三十一日
エントリーしたい方は各支部の役員さん、班長さんまたは診療所や各事業所、本部・健康増進部 ☎0859-335-5111まで

レッツトライ 健康体操

COOP訪問リハビリテーションピース 所長 稲田修敏

『体幹運動ダイアゴナル』の運動



基本姿勢



A-1：簡単片腕



A-2：簡単片足



B：難しい（片腕+片足）

写真は、左腕と右足を挙げる図です。

今回は「体幹運動ダイアゴナル」を紹介いたします。ちなみに体幹とは、手足以外の胴体部分を指します。体幹は体の軸の中心であり、これが効果的に動くことによってバランスや各運動が成り立つのです。つまり、体幹は日常生活動作やいろいろな運動の際に非常に大事な部分であるということです。今回は体幹運動ダイアゴナルを三種類紹介します。いずれかを毎日朝晩に左右三回から一〇回ゆっくりと実施してみてください。所用時間はわずか三分前後です。

バランス能力アップ、体幹の各筋力アップ、姿勢の改善、歩行や運動能力のアップ、腰痛や肩痛の緩和、などの効果が見込めます。注意：身体に各疾患や強い痛みをお持ちの方は、必ずかかりつけ医などに相談してから実施してくださいね。

【A-1：簡単片腕】 【A-2：簡単片足】

基本姿勢・床か畳に四つ這いになります。写真矢印のように「腰の真下にひざ」「肩の真下に手」とします。

写真A-1では、ゆっくり三〜五秒かけて片腕を伸ばしながら肩の高さまで上げていきます。

その状態で三秒止めます。そして、三〜五秒かけて基本姿勢に戻ります。なお、運動の際に背すじをそろし過ぎないように、なるべく背すじはまっすぐで実施しましょう。

写真A-2では、同様に足を伸ばしながら腰の高さまで上げていきます。その状態で三秒止めます。そして、三〜五秒かけて基本姿勢に戻ります。

【B：難しい（片腕+片足）】

写真Aの二つが慣れてきたら、写真Bにチャレンジしてみよう。写真Aと違うのは、「左腕と右足」を伸ばしながら同時にゆっくり三〜五秒かけて肩と腰の高さ上げていきます。その状態で三秒止めます。そして、三〜五秒かけて基本姿勢に戻ります。

次に「右腕と左足」を同様の方法で実施します。余裕がある方は「深呼吸」と「背筋をまっすぐ」「腕と足を上げる前に、右ひじと左ひじ（または左ひじと右ひじ）をいったん腹の下でくっつけてから上げる」を組み合わせて実施してみよう。かなり難易度が上がります。

羅針盤

困難を乗り越えて3カ年計画を締めくくろう！
専務理事 加藤 公司

マスクの着用や手洗いの励行、「密」に気遣うことなどがいつの間にか日常の心得になりました。コロナ禍以前には全く想像もできなかったことです。新型コロナウイルス感染症の蔓延は地域社会にかつたない深刻な影響を及ぼし、わたしたちの日常のくらしを大きく変えました。

医療・介護の現場には徹底した感染対策が求められ、班会やレクリエーションをはじめ大勢で集まる賑やかな組合員活動がこれまで通りには出来なくなりました。この一年と数ヶ月、わたしたちは、今、米子医療生協の長い歴史の中で一番苦しい時期にあるのだと思います。

社会環境の激変の中、わたしたちは四つの重点課題を掲げた米子医療生協・第五次三カ年計画（二〇一九（二〇二一）に沿って諸活動に取り組んできました。

（米子医療生協・第五次三カ年計画の四つの重点課題）
○医療活動の特徴づくり
○無差別平等の医療介護の実践
○組合員の事業参加
○総合力の発揮

協会けんぽの生活習慣病予防健診がたくさんの利用を得ています。多くはこれまで米子医療生協とつながりの無かった事業所や協会けんぽの被加入者のみなさんです。各診療所の医療活動の特徴をつくり出しつつあります。

それぞれの診療所に「無料低額診療事業実施施設」の大きな看板を掲げ、困りごとアンケートを配布して相談者を訪問し、民生委員のみなさんに無料低額診療事業を案内して地域の状況をお尋ねする取り組みを進めています。無差別平等の医療・介護の実践です。また、メディアケアコートにのじりおたかに訪問看護のサテライト事業所を開設したことは、訪問

看護ステーションと高齢者住宅の連携、米子医療生協の総合力の発揮に他なりません。

外出・移動の自粛は、不自由というだけでなく、「生きがい」を奪われ「社会とのつながり」を断ち切られることにもつながり、わたしたちは人と人とのつながりがどれほど大切かということをもつて学びました。また、コロナ禍があまり出た日本社会の問題点、弱い社会保障の課題をわたしたちは目の当たりにしています。

生協は人と人とのつながりを基盤とする組織であり、そして、いのち輝く社会を目指して社会保障の充実を求める運動を進める組織です。今こそわたしたちがしっかりと地域での役割を発揮しなくてはなりません。

二〇二一年度は第五次三カ年計画の最終年度、締めくくりの一年です。重点課題のこの二年間の到達を確認して、これまでの取り組みで伸びてきた芽をさらに育み、実りを大切に収穫し、そして次の三カ年に向けて新しい種を蒔きます。

コロナとの戦いはまだしばらく続きますが、地域のみなさんと職員との団結の力で乗り越え、三年先、一〇年先、二〇年先を見据えて、今やるべき取り組みを二〇二一年度も旺盛に繰り広げましょう！

米子医療生協の診療体制

21年5月1日現在

米子診療所 米子市博労町(県立米子工業高校グラウンド側) 電話34-1201

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 2 rows (午前, 午後) showing clinic hours for various days.

・第1・3・5土曜は岸本、第2・4土曜は藤井
・水曜は9時~18時

おおたか診療所 米子市尾高(JA大高支所前) 電話27-9190

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 2 rows (午前, 午後) showing clinic hours for various days.

・第1・3土曜は越田、第2・5土曜は梶野、第4土曜は岡田
・月曜・火曜は9時~18時

弓ヶ浜診療所 米子市富益町(富益郵便局西隣) 電話25-6030

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 2 rows (午前, 午後) showing clinic hours for various days.

・第1・3土曜は梶野、第2・4・5土曜は鳥大病院第1外科
・金曜は9時~18時
・水曜は19時までの夜間診療です

診療時間は午前8時45分から18時まで、午後は往診がありますので、各診療所へお問合せください。

- ※梶野先生の専門は呼吸器・一般内科です。
※毛利先生の専門は内科です。
※越田先生の専門は循環器・内科です。
※岸本先生の専門は心療内科です。
※岡田先生の専門は循環器・内科です。
※山本先生の専門は皮膚科です。
※藤本先生の専門は内科です。
※藤井先生の専門は内科です。

それぞれに得意分野はありますが、他の医師や病院などと連携しながら治療に当たっていますので専門科目以外でも安心してご相談ください。

理事会だより

第七回理事会 二月六日

第八回理事会 三月六日

四月〜一月累計の事業収益は四億一七一九万円で予算比九五・一%、前年比一〇一・二%で推移し、経常損益では一〇〇二万円の赤字でした。
三つの診療所ともに昨年度から始めた「協会けんぽ健診」が地元の中小企業をはじめ、運送会社などの従業員の健康管理に役立ててもらえていることも収益増につながっています。
介護分野では引き続き訪問看護などサテライト、さらに訪問リハビリテーションの利用率が増え、前年実績を上回っています。

大高おちらと川柳会

二月作品

目千両マスクをとれば只の人
春らしく花柄模様マスク買う
桜見る会ウソウソ嘘の矛盾だけ
八十路でも仕事バリバリ夢がある
世の中は矛盾だらけでうまく行き
まっすぐな澄んだひとみに矛盾なし
トップ一言瞬時に世界ゆきさぶらせ
縁側に春の陽入れて背中干す
春が来た鶯の声まだ幼稚
忖度とは金と疲れが付きまとう
仲原 誠子
川本美津子
山口 栄子
花田美和子
原 亨
野口 世子
番原 晶子
黒田紀美江
斉藤 将
高田 振作

笑って下さい いろんな句集より

音量を上げたテレビが子守唄
朝ごはん食べたか妻が試し聞く
猫だけが今日の出来事聞き相手

新型コロナウイルス感染拡大が鳥取県でも広がっており、細心の注意が必要です。引き続き行政発信の通達などに従って対応すること、職員・患者・利用者の安全確保を第一に対応すること、会議運営と班会などの組合員活動も「3密」を避けて行うことなどを徹底します。
職員のPCR検査費用について、必要により受検した場合の1/3を負担する(本人負担1/3)ことを確認しました。
二〇二一春闘要求への回答について協議しました。



短歌 大久保禮吉(大山町)
絵 立林 央士(米子市)
のこみ人形(佐賀県の魔除け)

富永詩織さんから山本史子さんへ
医療生協の班会活動に参加して

鳥取県生協 西部エリア会 山本 史子

鳥取県生協の西部エリア会、エリア委員をして三年が経ちました。以前、福祉分野の担当をしていた際、認知症予防学習などのイベントを通して医療生協の方々に関わる事が多くなり、そのきっかけから医療生協の班会を始める事になりました。医療生協の活動の内容は各班自由です。私達のグループは最初医療生協のスタッフに来てもらい、「スクエアステップ」を毎月やっています。正式に班会と位置付けることになり、メンバーみんなで話し合っ「スマイルステップ班」と名付けました。班になって当初の七回は「脳いきいき班会」です。音読や脳を使うゲームなどをし、楽しく交流していました。また、活動する事で、活動費も頂けるので、そのお金を貯めて、みんなで料理をし、美味しく食べる会も開催した事がありました。班会を始める前は、毎月参加できるだろうか?と不安もありましたが、参加していく度に、メンバーに会える楽しさ、幅広い年代との交流に色々刺激を得、自分としても成長できる場にもつながりました。
今は、メンバーが県外に引っ越しをされたり、コロナ禍という状況もあり、活動を休止していますが、また条件が整えば、班会として再開してみたいと思える程の魅力ある素敵な会だと思っています。そして、班会を通して、そのメンバーに出会えた事に感謝したいと思います。

クイズコーナー

暑い夏がやってきます。夏野菜と言えばトマト。冷やして食べるとおいしいですね。さて、トマトの赤い色の素で、酸化作用がある成分は何でしょうか。美容にもいいらしいですね。ちなみにトマトはナス科です。

- クイズの答え
・記事の中で良かったもの
・ご意見、ご感想
・住所、氏名、年齢、電話番号

正解者の中から抽選で五名様に図書カード(五〇〇円)を差し上げます。
×切 六月一五日

編集後記

「スタバはないけどスナバはある」や「カニはいるけどカネはない」など様々なダジャレで全国の知事の中でも有名になった鳥取県の平井知事。宣伝のためにテレビのクイズ番組や新喜劇にゲスト出演したり鳥取県の知名度をとても上げてくれていると思います。

その平井知事は鳥取県出身ではないのに鳥取県の事を真剣に考えてくれています。鳥取県のコロナ対策でも病床数の大幅増床を行い「疑わしきはPCR検査」と迅速な判断と対応をしています。都会と違い鳥取県では新型コロナウイルス患者が自宅待機することはなく、病状の進行が早く対応が遅れた。手遅れだった。という心配は鳥取県ではなさそうです。とはいえず、昨年一月中旬から今年二月にかけては鳥取県でも連日のように感染者がおりいつ誰が感染してもおかしくない状況でした。今後も感染対策をしっかり行い、ソーシャルディスタンス(平井知事はソーシャルディスタンスの二mは鳥取和牛一頭分と言っていたそうです)をこれからも守っていきましょう。(レオ子)