

2024年度全国の医療生協の中心テーマ **誰もが健康で居心地よくらせるまちづくりへの挑戦**

私たちは在宅での医療・介護を充実させて、「家で過ごしたい」を支えます

米子医療生協の3つの診療所は在宅療養支援診療所として、150件を超える在宅医療を行っています。そして在宅緩和ケアにも力を入れて、患者さんが人生の最期まで尊厳ある生を全うできるようにあらゆるお手伝いをしています。

ケアマネジャーがその人にふさわしいサービスが提供できるように、医療・介護・福祉の資源を活用できるようにコーディネートします。
どんなことでも気軽に相談してください。



外来診療 3つの診療所で保険診療を行っています。内科を中心に心療内科・皮膚科などの診療もしています。健康保険証でどなたでも受診できます。

健康診断 米子市の成人病検診や人間ドック、企業・職場の定期検診も行っています。インフルエンザの予防接種など、保健予防活動全般に積極的に取り組んでいます。

在宅医療 自宅で療養される方のお宅に医師が伺って診察する訪問診療（定期往診）を行っています。病院から退院後の療養の相談にも応じています。



訪問看護 生活援助に加えて、医療・リハビリなどの支援を看護師が主治医の指示のもと自宅に伺って行きます。床ずれの処理、その他介護支援など他職種と連携をとりながら行きます。

訪問リハビリテーション 理学療法士・作業療法士などのリハビリテーションの専門家が医師の指示のもと自宅に伺って、身体機能の維持・回復の支援をします。



もしものとき安心の医療・介護・健康ネットワーク



通所介護（デイサービス） 各診療所にはデイサービスを併設しています。家庭的な雰囲気の中で、歌やゲーム・軽い作業や体操などを通じてリハビリテーションを行っています。日曜日以外、土曜日も祝日も営業しています。

居宅介護支援（ケアプランの作成など） 介護保険の各種サービスの利用に、認定申請から利用中の調整まで、ケアマネジャーがみなさんの相談に応じます。

有料老人ホーム 医療生協運営の医療・介護の複合型施設です。建物内にデイサービスとヘルパーステーションがあり、おおたか診療所が隣接しています。

訪問介護（ヘルパーステーション） にじの里の入居者への生活支援・介護サービスを提供しています。利用者に寄り添うサービスを心がけています。

私が子ども食堂のボランティアを始めてもうすぐ六年になります。きっかけは鳥取県生協の組合員理事を務めていたつながりと、学童クラブの指導員として色々な子ども達と接する機会があり、何かお手伝いが出れば…と気軽な気持ちで関わることになりました。

私達の子どもの食堂はコロナ禍前は第一、第三土曜日の月二回の開催で、鳥取県生協のコスチューションのコミュニケーションスペースを活用させていただいて、その場で飲食をするスタイルでしたが、現在では毎週土曜日にお弁当を作って配布するやり方で続けています。当初は福祉の現場で経験を積まれた代表の社会的養護施設で育った子どもたちの退所後のアフターケアが目的でした。今どんな生活をして

いるのか？ 困っていることはないか？ など美味しいご飯を食べながら話を聞いて元気な顔を見られる場所にしたと言ふ代表の熱い想いから始まり、賛同した幅広い年代のボランティアさんがたくさん

私が子ども食堂のボランティア活動を続けている理由は、この場所に出会うみなさんと楽しい時間を過ごせる事はある事で人々が交流出来る、人と人がつながる縁結びの場だと思えるからです。実際にご縁がありボランティアさんと出会った事で、学生さんが専門職のボランティアさんとして結婚された方、学生さんが専業主婦として就職につながったり、子ども食堂に関わった事が人生に大きく影響しているなんて素晴らしい出会いの場所だと思っています。これから子ども食堂の活動を生きがいにして様々な支援を受けながら人と人を結ぶ場所でありたいと思っています。

結びの場所

理事 園山麻美



和守生さんから
園山麻美さんへ

コロナ禍もあり、生活困窮者は年々増えていて社会的な貧困問題を目の当たりにしています。最近では約一三〇食程度のお弁当作りを中心に、ボランティアさんの参加が少ない週は寄付して頂いた食材を配付するフードパントリーという形で活動を続けています。三月には米子医療生協の食料無料市ともコラボしました。

題字 清水旨伸

医療生協だより

| | |
|--------------------------------------------------|------------|
| 発行 | |
| 米子医療生活協同組合 機関紙編集委員会 | |
| 〒683-0052 米子市博労町3丁目80-1 TEL35-5123 FAX34-1227 | |
| (メテケアコートにじの里おおたか) | TEL21-5942 |
| (ヘルパーステーションおおたか) | TEL21-0041 |
| (デイサービスおおたか) | TEL21-0025 |
| (医療生協おおたか診療所) | TEL27-9190 |
| (医療生協米子診療所) | TEL34-1201 |
| (デイサービスたんぼぼ) | TEL21-3388 |
| (医療生協弓ヶ浜診療所) | TEL25-6030 |
| (COOP訪問看護ステーションなないろ) | TEL38-5330 |
| (COOP医療生協居宅介護支援センター) | TEL38-5333 |
| (訪問リハビリテーションピース) | TEL21-9090 |
| 現勢 2024年2月末日現在 | |
| 組合員 | 6,632人 |
| 出資金総額 | 175,372千円 |
| 班数 | 21班 |
| 班会開催 | 277回 |

70周年企画
第1弾
座談会

医療生協の理念を現場で実践してた

医師はバイクに乗って先に患者さん宅へ往診に行つて、私たちは後から自転車を追いかけていました。

日本中がまだ貧しい時代だったけど、とりわけ貧困層に入っていた。患者の立場に立つて生活背景もよく見ながら事業をすすめるのが医療生協だと身をもって学んだ。今思うと医療生協・民医連の理念を毎日実践してたと思う。

あの頃はなんでもやってたわよ

検査技師がいて、その人の指導を受けて顕微鏡を覗いて白血球と赤血球の数を数えて検査結果を出したり。



1970年代、患者・組合員と役員員一緒にお花見

元役員・職員のみなさんからのメッセージ

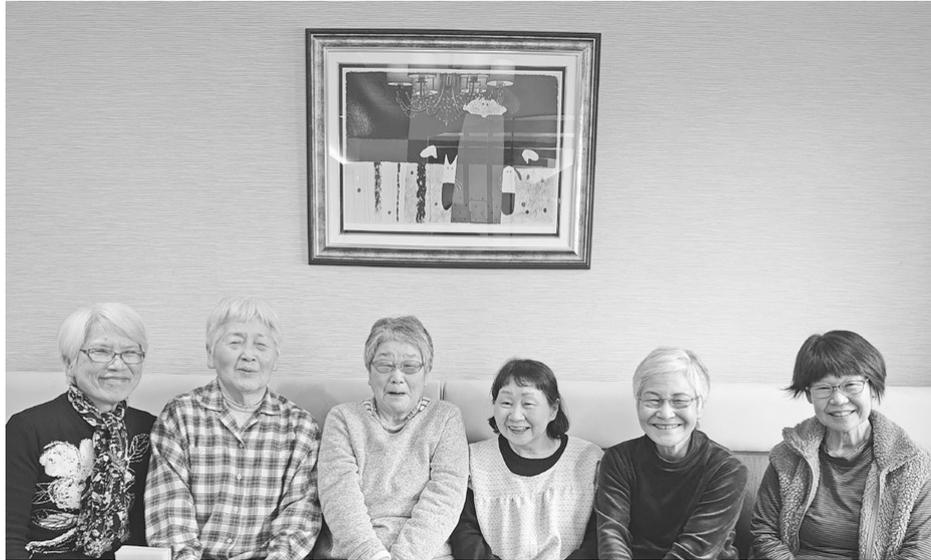


組合員に寄り添って、医療生協の良さを生かしてさらに発展することを願います。

看護師だったけど、毎月初めには請求の事務手伝いをやってた。なんでも手書きの時代だったし。

診断、医療費減免などヒロシマ・ナガサキの被爆者の患者さんへ対応している医療機関ということでも、このあたりでは有名だったでしょ。受診をきっかけに「救われた」といつて組合員になった人も多かったと思います。

被爆者健康手帳の手続きや健康



1970年から2010年頃まで看護師として、事務職員として、発展を支えてこられた先輩のみなさん。「また定期的に集まろう」「それならいっそ班会にしよう」と盛り上がりました(2024年2月15日 米子市内で)。

レッツトライ 健康体操

COOP 訪問リハビリテーションコース 所長 稲田修敏

皆様こんにちは。青葉若葉のさわやかな季節、風薫る五月となりましたね。組合員の皆様は、今年のゴールデンウィークはどのような計画を立てられていますか？ わたしは、子供とのスキャンシップが最も楽しみで、残り興味に没頭する予定としています。さて今回は、歩くことについてお伝えしようかと思ひます。

唐突な質問ですが……。「歩いている時って、足はどこから地面につくでしょうか？」これって、当たり前前知知ることのようで、意外と分かっていない方が多いです。

答えは「踵」です。一般的な歩き方の特徴として、健康で元気な方は「踵」からついて歩いていく方が多いです。図1を見てください。見事に踵から足がついていきます。姿勢も良く、いかにも健康そうですよね。

図2の方は、加齢による筋力・バランス能力・体力などの低下(フレイルⅡ虚弱)により、足の裏全体でペタペタと歩くようになっていきます。もしくは、足の裏をこすりながら歩くようになっていきます。



図2の方のような歩き方になると、足が上がりずらくなり、結果、つまずきが多くなって「転倒の可能性が高くなる」ってしまいます。

図1のように踵からついて歩くことは、元気な方にとっては当たり前で意識をしなくても出来る歩き方です。一方、体が弱っている方にとっては、踵

からついて歩く方法を実施すると反対にバランスが不安定になってしまい転倒につながる可能性があります。つまり、図2の方は転ばないためにこのような歩き方をしている(体が自然に選択している)のです。

ここで確認ですが、わたしは図2の方の歩き方を否定しているつもりはありません。むしろ、人類みんなが加齢によって弱っていくのは当たり前と考えています。いずれは皆がこのような歩き方になっていくと思ひます。

しかし、日常生活の中で心身を管理することによって図1のような歩き方が長く保てられる、図2のような歩き方になりにくい身体、を作ることが出来ると思ひます。

皆さんもいつまでも長く図1の方のような歩き方が続けられるよう、日々少しずつぼちぼちでいいと思うのでフレイル予防に取り組んでみて下さい。

さあここで、歩き方の練習(フレイル予防)として「ランジトレーニング」の一部となります。ランジトレーニングの効果は、歩行・立位時の姿勢改善、体幹・下肢の筋力の向上や柔軟性向上、心肺機能の強化、腰下肢痛などの諸症状の改善などいろいろとあります。

毎日、左右交互に一〇回実施すると効果が得られやすくなります。ランジトレーニングを以下の三種類紹介いたします。実施される方の状態に合わせて三つの中から選んで実施してみてください。

から実施してみてください。安全性を高めるために、手すりを使用してもかまいませんよ。注意：足腰に痛みがあり整形外科に通っている方は、お医者さんに実施してよいかを必ず相談してください。

基本編

普段の歩幅で写真のように踵からつき、その後、足裏全体を床につけて、ゆつくりと膝を曲げていきます。



中級編

大腿で片足を出して、踵からつきます。その後、足裏全体を床につけて、ゆつくりと膝を曲げていきます。



達人編

大腿で片足を出して、出した足裏全体を床に強く打ち付けるように踏み込みます。ピタッと音がするくらいが良いです。



注意点

基本編から達人編まで、いずれも左右交互に一〇回ずつ行いましょう。出した足も後ろ足も、膝とつま先の向きはまっすぐ前に(下写真を参考に)向けましょう。

上半身はまっすぐ背筋を伸ばして、前後左右に傾けない。痛みが無い程度で実施しましょう。後日、筋肉痛が出たら筋力増大している証拠です、大いに喜びましょう。



さあ、皆さん。早速、今日この時から「自分らしい健康」に向けて、第一歩を踏み出しましょうっ!!

虹の健康チャレンジ 2023 頑張ったで賞 (個人賞) 受賞者のみなさん



3-1 朝食をしっかり食べて 元気アップ!

I.M さん

朝は決まっていつも同じメニュー。パンにヨーグルト(果物入り)、コーヒーで出かけます。食べれない日は夜勤明け…。時間的に昼になります。休みの日は玉子だったりサラダだったりしますが…。毎日となるとむずかしいです。



6-5 誰かと1日1回以上 自ら話をする

N.A さん

普段あまり家では話を自らしませんが、意識して取り組むと家族間で会話が増えてきたと感じました。これからも続けていきたいと思えます。



2-3 ラジオ体操

K.N さん

6:25から始まるNHKの体操で行いました。週末はどうしても遅くまで寝ているため、行えなかったが、体操を行うと目が覚めて良かった。



2-2 椅子スクワット30回

O.S さん

むずかしそうだったので10回から練習して、1ヶ月後(7月)から始めました。いい加減なスクワットなので効果のほどはわかりません。でも続けるつもりです。

6-8 面白い記事を見つけて音読する

1-3 あいうべ、パタカラ、グーチョコキパー10回以上

I.N さん

毎年楽しみに参加しています。チャレンジをしている時は意識が高まって習慣化していくのがよくわかります。続けられるのは生活のリズムの中に取り入れた時のように思います。



2-1 ウォーキング20分以上

A.M さん

毎日の散歩ですが、すこし意識して遠回りすることができました。普段からがんばります。



仲間と一緒に健康づくり! 「とっとり虹の健康チャレンジ」にチャレンジしよう!

この取り組みは米子医療生協の健康づくり委員会がすすめます。エントリは各診療所やデイサービスなどの各事業所または本部・健康増進部 ☎0859-135151 まで

○実施期間…六月二日～十月三日
○申込期間…六月二日～八月三日

鳥取県民の皆さまへ

県内の生活協同組合が連携し、「健康づくり」のきっかけとして「とっとり虹の健康チャレンジ」をご案内しています。お気軽にご参加ください。

毎日コツコツ健康づくり

参加無料

楽しみながらチャレンジ!

チャレンジシート提出者には達成賞をプレゼント!

2次元コードから参加申し込みできます

参加申し込み締め切り 2024年8月31日まで

チャレンジ期間 2024年6月1日～10月31日のうち30日間(60日間チャレンジも可能)

シート提出締め切り 2024年11月30日まで

シート提出者の中から、抽選もとに「個人大賞」「団体賞」「個人がんばったで賞」を贈呈します

今年も六月から一〇月まで「とっとり虹の健康チャレンジ」に取り組みます。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」の積極的に社会参加しようのフレイル予防三原則のなかからできそうなことを選んで取り組みましょう。メタボ基準が新しくなりました。がんばりましょう。

鳥取県栄養士会に栄養指導を、せいきょう歯科クリニックにはオーラルフレイル(口の老化) 予防の指導を、生協病院のリハビリ専門家には写真付きで気軽にできる体力維持をしてもらっています。

親子で早起き、友だちとウォーキングなど、楽しく健康づくりに取り組みましょう。

健康チャレンジでフレイル予防

期間が三〇日が六〇日かで選べるようになりました

食卓の知恵袋

火を使わない簡単レシピ 初カツオとアボガド丼

伯耆町 森下町子さん



材料：カツオ 100g
アボガド 1/2個
韓国のり 2枚

調味料：しょうゆ 小さじ2
ポン酢 大さじ1
ワサビ(チューブ) 小さじ1
しょうが(チューブ) 小さじ1
ごま油 少々

作り方：

- 1カツオは刺し身用に切り、ポン酢大さじ1にしょうが小さじ1を入れ付け込んでおく。
2アボガドは角切りにしておく。
3丼にご飯を盛り、その上に付け込んだカツオとアボガドを入れ、のりを刻んで付け合わせる。
4最後にしょうゆ小さじ2とワサビ小さじ1を混ぜ、ごま油少々と一緒に回しかける。

付け合せはほうれん草のごま和えを添える。

理事会だより

第九回理事会 二月一日

第一〇回理事会 一月九日

四月〜一月まで一〇ヶ月間の累計の決算は、事業収益四億九〇八六万円で予算比一〇〇・四％、前年比一一一・六・三％、経常損益では五九〇三万円の赤字でした。予算に対しては五〇〇八万円超過、前年比較では八九一一万円の増益となりました。

特徴は、引き続き訪問看護をはじめとした在宅医療・介護の収益拡大とすべての事業所で高収益水準を維持・継続しています。

九月から二月までの四か月間、生協強化月間を実施しました。四月からの加入は一五二人で組合員数は六六三二人、出資金は一三七八万円の増資があり、出資金総額は一億七五三七万円の生協になりました。

まだまだ新型コロナウイルス感染症に罹患する方は多い状況ですが、感染予防をしっかりと行つたうえで、組合員活動も積極的に実施され、境港支部では四年振りにそば打ち体験を実施され、診療所看護師も参加して健康チェックも行いました。

天候の良い季節になり、ウォーキングやスクエアステップなど身体を動かすイベントを計画します。今年には鳥取県でねんりんピック全国大会が開催されます。健康づくり活動に取り組みしましょう。

大高おちらと川柳会

二月作品

独りばら夫出かけて何か楽

働いて白い手だったふくれ手

雑草と呼ばれていても花は咲く

外気温老いの身きつい乱高下

さかな釣り大物つれて糸が切れ

まつすくな澄んだひとみに矛盾なし

有り難い畑仕事が今日も出来

縁を切る口先だけの情けなき

諭吉様飯の宿からすぐ消える

馬鹿野郎云った親父が馬鹿だった

満天の星これが田舎のいいところ

笑って下さい いろんな句集より

高嶋なずな

仲原 誠子

川本美津子

山口 栄子

花田美和子

野口 世子

原 晶子

黒田紀美江

斎藤 将

高田 振作

クイズコーナー

協同組合の理念・精神を表す言葉として広く使われている標語があります。

古くはドイツ農協運動の父とされるライファイゼンが「信用組合論」の中で使ったのがはじめとされていますが、日本でも生協運動の父、賀川豊彦が好んで色紙に書いています。

サッカーの試合でもサポーターが横断幕に掲げているのを見た人もあるでしょう。

「〇人は〇人のために、〇人のために」この〇に当てはまる数字を答えてください。

答え

「〇人は〇人のために、〇人は〇人のために」

官製はがきでご応募ください。

- 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

〆切 四月二五日

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。

編集後記

最近では、TNR、保護猫活動、さくら耳猫等の言葉をよく聞きま

す。TNR活動は、野良猫を保護し不妊手術を行い、繁殖を制限する活動であり、野良猫の殺処分抑制、過剰繁殖による病気の拡散、人間とのトラブルなどを軽減するために重要な取り組みです。

我が家にも、五匹の猫がいます。全て保護猫です。毛並みも色も性格もそれぞれ違い、個性があります。

私ที่บ้านに帰って玄関ドアを開けると、もう猫がそこにお出迎えてくれます。

なぜ帰る時間がかかるの？猫は超能力で飼い主の帰る時間を知っているから……、と不思議に思っていました。そうではなく素晴らしい聴力で飼い主の足音を聞き分けているそうです。

また、歩きの時は玄関から、車の時は勝手口から帰るといいうように移動手段によって帰る場所が違う場合も、ちゃんと聞き分けて正しい場所です待つそうです。

お出迎えてくれる猫はかわいいますが、脱走のチャンスを狙っていることもあるので気を付けています。

(こてさる)

