



2018年
医療生協だより
第176号 8月1日発行

まつしま

■松島医療生活協同組合 組合員 6,105名 (2018年 7月17日現在)

〒981-0213 松島町松島字普賢堂1-4 ■発行/広報委員会 ■印刷/松島(有)福田印刷
組合員活動部 TEL. 022-353-3309 ■ホームページ <http://www.mmcoop.or.jp/>

医療福祉生協の生活習慣

8つの生活習慣

- ①ぐっすり快眠
- ②しっかりと自分休み
- ③きっぱり禁煙
- ④ほどほど飲酒
- ⑤いきいき快汗
- ⑥バランスよく快食
- ⑦きちんと3食
- ⑧1日1回はしっかりと歯みがき



健康づくりフェスタに116名が参加!



ころばん体操は19名が参加、高齢者に大人気!



3年ぶり石井先生の「正しいラジオ体操講座」には子どもから大人まで参加しました。太極拳に初めて参加した方は今後も続けたいと話していました

7月14日(土)30℃を超えた暑い日、松島町文化観光交流館を会場に「健康づくりフェスタ」が開催されました。これは「地域まるごと健康づくり」の実践と、毎年行っている「健康チャレンジ」の参加者を増やす目的で今年初めて開催。総勢116名の方が参加し、皆さん心地よい汗をかきました。



町の児玉藤子課長の挨拶



あいうべ体操はフレイル予防にも効果的



有川先生のヨガで皆さんリラックス!



笑いヨガには分科会最大の27名が参加!



肺の健康チェック

健康チャレンジは3面で

参加した皆さんがこのフェスタをきっかけとして、ぜひ9月から始まる「健康チャレンジ」を行い、健康づくりの習慣化に繋がっていくことを期待します。

参加した皆さんがこのフェスタをきっかけとして、ぜひ9月から始まる「健康チャレンジ」を行い、健康づくりの習慣化に繋がっていくことを期待します。

全体企画の「正しいラジオ体操講座」では、一つ一つの動きについて効果のある動かし方などわかりやすく説明して頂きました。休憩を挟んだ分科会では、①あいうべ体操②ヨガ③ころばん体操④太極拳体験⑤笑いヨガの5つに分かれ、それぞれ楽しく体を動かしました。

参加者の感想として、「初めてだが楽しかった。災害もあり、改めて口腔衛生の大切さを実感。またあいうべ体操がフレイル予防にもいいとわかった」、「初めてヨガに参加。呼吸法をまじめに行っていたら最後は寝てしまったけどぜひ家でも実践してみたい」、「80過ぎの高齢で激しい運動は出来ないが、ころばん体操なら家でもできるかな」、「一度太極拳をやってみたかったの、いい経験になりました。今度は講師がやっている太極拳教室に参加してみます」、「笑いヨガを色々なパターンで行い楽しかったです。また来年も来てほしい」など、どの分科会も大変好評でした。

パンフレットを活用し班会をしよう!

組合員活動部 佐藤 美穂子

松島医療生協では「自分にあった仲間づくり、健康づくり」のパンフレットを作成しました。「班会とは?」「フレイル(虚弱)予防とは?」について詳しい内容が書かれています。6-7月の班会強化月間では、この作成したパンフレットで学習した班もありました。8月以降も自分たちの企画した班会の中にこの学習を取り入れてみては如何でしょうか。また班会に参加したことが無い方でもこれを参考に新たな班を作り、活動の範囲を広げましょう。

●パンフレットのご用命は組合員活動部まで
☎022-353-3309



さあ始めよう!フレイル予防



日常生活を見直すことで健康寿命を維持しましょう!

フレイル(虚弱状態)とは加齢にともない筋力や生理的な機能が低下、社会的要因により心身共に活力が低下した状態をいいます。介護になる危険が高いが、まだまだ健康を維持できる状態です。

健康寿命が終わりに近づき要支援・要介護に向かっていますが、適切な心掛けをすることで、十分に自立した状態を維持できるとも言われています。機能的な障害が生じてからでは、自立状態に戻る事が難しくなるので、早くから心と体の手入れを始めましょう!

そこでフレイル予防には3つの大事な要素があります。



東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島 勝矢氏作図
フレイル予防ハンドブックより

地域に沢山の「通いの場」を作りましょう。

栄養 食料が偏らないようバランスの良い食事、低栄養を防ぎましょう。またしっかりと噛んで食べる。入れ歯があっても、入れて噛むことが大事です。

運動 下肢筋力、特にふくらはぎの筋肉が痩せないように、定期的なチエックと運動を習慣付けましょう。筋力UPを目的にした高負荷の運動は、高齢期では無理をせず、やりすぎないように注意しましょう。

社会参加 独りぼっちにならないよう社会との繋がりを積極的に持ちましょう。



第五十四回 通常総代会

6月23日(土)に第54回通常総代会がパレス松洲で総代数150名中、本人出席86名、代理人出席22名、書面議決書33名の合計で採決を行い、原案どおり満場一致で可決されました。

理事長挨拶



蒲生 功

私たち医療生協は、ひとりひとりが輝く社会をつくるため、皆さんと共に地域づくりに、日夜汗を流しているところです。

その中で自助共助、さらに健康にも自己責任論が大きく言われ始めています。高齢化が進む中、年々社会保障費も削られ、消費税で増えている税収はほぼ大企業の減税の補てんに回されています。また経済政策による貧困と孤立が社会問題にもなっています。

医療生協は3・11の震災で大きな被害と大切な仲間を亡くしています。そんな中で全国の支援を受け、何とか立ち直ることができました。また社会保障費が削られる中、



議長は高城支部萩原武さんと職員の高橋静子さん

難しい経営のかじ取りで、借入金返済を計画しております。黒字で終わることが出来たのも皆さんの協力のお蔭であり、お礼を申し上げます。

組合員の活動では、石巻支部はミニデイサービス、野蒜ヶ丘では「かたくり会」の茶話会が定例化、その他各支部班とも様々な活動を行い多様化して来ています。さらに昨年はひまわり会を立ち上げ「認知症カフェ」を始めます。地域包括ケアを進める中で、行政や地域の団体と深い繋がりが作りはじめています。そして18年度は班を見直しその実践の年になります。居場所を作り、地域住民の皆さんと共に、住みよいまちにするために、私たちもその一助となるように努めています。お互いに力を合わせ、医療生協を益々皆さんのもの

来賓挨拶

にして貰えればと思います。忌憚ないご意見でこの総代会が実りある会になることを期待します。



松島町町長 櫻井 公一 様

松島町は健康な高齢者が多い町で知られていますが、これも医療と福祉が充実していないと達成できないことです。

医療生協の皆さんと色々なお話の中で、松島の高齢者を如何に守っていくかというお話しもさせて頂いています。さらなるご発展で、今後も私たち行政に生かして頂くようお願いし、私からの挨拶とさせていただきます。



松島町議会議長 阿部 幸夫 様

生活に欠かせない医療福祉で貢献されている皆さんに、議会を代表し感謝とお礼を申し上げます。我々も皆さんにたくさん学ばせて頂ければと思っています。

今後も医療生協の更なるご発展と皆さんの活躍を期待しています。



東松島市副市長 加藤 慶太 様

旧鳴瀬町の市民が鳴瀬支部組合員として、当組合の医療・看護・介護・健康づくりなど様々な活動に大変お世話になっていることに改めてお礼申し上げます。

隣町に当組合のような優れた取り組みがあることは市民にとっても大きな安心に繋がっています。行政としても松島町と連携に努めていきますので、当組合としても市民を含め地域のニーズに沿って充実した取り組みが展開されるよう願っています。



東松島市副議長 小野 幸男 様

理事長さんの話にもありましたが、社会保障費が減らされる中で、限られた予算でどう介護に取り組んでいくのか、行政としても難しい問題になっています。医療福祉生協連の理念にあるように、地域に協同の輪を広げると共に、病気になる予防の輪の取り組みについても、地域活動の中で一緒に頑張りたいと思います。

質疑応答

Q1 議案書の中にある「威嚇競争は双方が多額の犠牲を強いられる」とはどんな意味か？

A1 武力で相手を脅すこと。軍事費も莫大になり国民生活が圧迫されるだけでなく、いざれ戦争や核兵器の使用に繋がりが、双方の国民に犠牲を強いられることである。

Q2 歯科で「組合員加入のメリットを説明し」とあるが具体的に？

A2 自費診療や物品販売に組合員価格があること。

Q3 議案書の中にある「他居宅支援事業所と連携して」とは何か？

A3 他(医療生協以外)の居宅支援事業所のこと。

Q4 訪問看護は「忙しい中でも班会や組合員との交流を進める」と記述があるが、他部署はどうなっているか？

A4 訪問看護のみならず他の部署でも班会に出たいと思っているが、時間帯や体制が厳しいため、現実には業務優先にならないざるを得ない状況である。

Q5 医科で電子カルテを検討しているようだが、入れるメリットと費用について

Q&Aは3ページに続く

2018年 第54回総代会

方針の骨子抜粋

松島医療生協の重点課題②

健康づくり

- ①「8つの生活習慣と2つの健康指標」を全ての世代に広げ、健康づくりをすすめます。
- ②「健康チャレンジ」の参加者を広げ、楽しく継続できるように班や仲間とチャレンジします。2018年度は、みやぎ県南医療生協と連携し取り組みます。
- ③健康づくりを組合員に広める活動として、7月に「健康づくりフェスタ」を計画しています。

事業活動

- ・医科…在宅支援診療所で24時間体制を維持、他
- ・歯科…技術やスキルのUP、黒字経営、他
- ・デイ…月平均750名を目指したサービス提供、他
- ・訪問看護…法人内の看護集団作り、他
- ・相談センター…依頼に迅速に対応できる体制、他
- ・ヘルパー…良いサービスが提供できる体制づくり

*内容等は抜粋です。詳しい内容についてお知りになりたい方は、事務局又は支部役員にご相談下さい。

松島医療生協の重点課題③

まちづくり

- ①新しい基準で「班」づくり、班会開催に取り組み「独りぼっちをつくらない」「認知症になっても住み続けられる」「災害に強い」地域・まちづくりに目指した活動を行います。
- ②支部は、居場所(サロン活動、たまり場づくり)にチャレンジします。
- ③組合員の主体的な力を合わせ総合事業の一翼(サロン活動)を担い「松島医療生協らしい地域包括ケア」づくりに取り組みます。

組合員活動

4課題の取り組み

・組合員増やし	310名
・出資金増やし	2,000万円
・班会、支部活動増やし	250回
・担い手(協力者)増やし	10名

支部活動、班活動への援助

事業所や組合員の少ない支部への援助について検討を開始します。支部が自主的な活動をすすめるように援助をしていきます。(抜粋)

松島医療生協の重点課題①

震災からの復興復興の取り組み

- ①石巻支部のミニデイサービス活動が安定して継続できるよう班づくり、人づくりの取り組み。
- ②野蒜ヶ丘団地の茶話会活動から、班活動、たまり場活動へ発展する取り組み。
- ③3回目になる「災害公営住宅調査」を宮城民医連とともに取り組みます。

事務所及び経営財務活動

- ①3年計画で組合債返済を完了する方針を行います。その1年目の取り組みを成功させます。
- ②医科、歯科、各介護事業(訪問看護、デイサービス、ヘルパー、介護相談)で黒字決算を目指します。

定例の行事・企画の取り組み、他

- ・健康まつり・組合員活動交流集会の開催
- ・班会月間での班づくりと、班会助成金を活用した「フレイル予防班会」の取り組み
- ・医療生協強化月間の取り組み
- ・平和を守る取り組みと原水禁世界大会への派遣
- ・保健予防活動や健康チェックの取り組み

夏の健康管理について

医科所長 小松 亮 医師

今年も暑い夏を迎えました。皆さんは健康管理をどのようにされていますか？

まずは暑さ対策ですね。農作業をされる方も多いですが、皆さん暑い日中は避けていらっしゃるようで安心しております。直射日光をさけることは脱水症や熱中症を予防するだけでなく、日焼け（これはやけどと変わりません）など皮膚の病気を予防することにもつながります。可能であれば日焼け止めを塗ることもお勧めいたします。

また、暑いと冷たいものも欲しくなりますが食べてますか？上がった体温を冷やすために冷たいものを食べる・飲むことは効果があります。しかし、糖分が入ったものを摂ると糖尿病や脂質などが悪化する可能性がありますので、摂るなら甘いものは控えましょう。加えて、胃腸を冷やすと食欲低下など胃腸の働きを低下させるので、冷たいものばかり摂ることも控えましょう。

睡眠不足も夏バテを促進させてしまうので、睡眠もしっかりとりましょう。ただし、寝すぎても効果はないので普段通りの睡眠時間がとれていれば問題ありません。暑いと眠りが浅くなり熟睡が得られないこともありますので、熱帯夜などではクーラーを使って寝ることも必要です。

熱中症予防で塩をとるようにも言われますが、よほど大量の汗をかいた場合は別として、普通の汗の量で食事でも通常と同じくらい食べられていたら水分だけの補給で大丈夫です。

体調不良があれば我慢せず、診療所に受診してください。

今年もチャレンジ

健康チャレンジ

キッズチャレンジが始まります！

健康チャレンジは今年で3年目を迎えました。今年は宮城県内を対象に多くの方に参加頂くため、みやぎ県南医療生協と一緒に同じシートを使って取り組みます。今年も9月1日～11月末のうち1ヶ月以上チャレンジし、達成した方にチョットした景品を差し上げる予定です。

「キッズチャレンジ」は一足先に夏休み時期を含めた7月20日～9月末の間で、自分で目標を決め30回チャレンジしても休み明けの生活習慣立て

直しや、良い生活習慣を身につけるきっかけとして、松島町と東松島市の一部の幼児と小学校にも協力を頂き取り組んでいます。

宮城県のメタボとメタボ予備軍の該当割合は8年連続全国ワースト3位以内で、生活習慣病が危惧されます。また喫煙者数や飲酒量の多さなど全国的にも下位に位置しています。健康寿命を延ばすこのチャレンジを広め、地域まるごと健康づくりをすすめてみましょう。

小学生・中学生以降は健康チャレンジ！

幼児や小学校低学年はキッズチャレンジ！

健康チャレンジ期間

- 実施期間：9月1日(土)～11月30日(金)
- 申し込み締切り：10月30日(水)
- 結果報告締切り：12月10日(月)

キッズチャレンジ期間

- 実施期間：7月20日(金)～9月30日(日)
- 申し込み締切り：報告書の提出でOK
- 結果報告締切り：10月15日(月)

Q & A 2 ページのつづき

Q5 坂病院と同じ電子カルテになれば、応援医師や研修医などスムーズに診療できるメリットがあるが、費用が通常より高額で4千万となるため決めかねている。

A5 佐藤 広代 議員

Q6 高齢化や社会保障後退、2025年問題など先行きが不透明な今、その対応に向けた中期計画はあるのか？

A6 現時点で策定していない。近隣にも施設を投資しても人手不足で有効活用できない事例もある。

Q7 小規模の事業所が淘汰される情勢の中で、例えば近隣施設が売りに出た場合の対応は？

A7 ケースバイケースになるのでその都度検討する。

Q8 高齢化・人口減少が進む中で、もし空き家を貸したいという方がいた場合の対応は？

A8 空き家が出た場合でもケースバイケースになるが、たまり場などに活用したいと考えている。

Q9 医科の実患者が234名減少したと記述しているが、その影響は他部門には無いのか？

A9 今のところない。

Q10 議案書の中にある宮城民医連の「みちのく総合診療医学センター」とは何か？

A10 家庭医・総合診療医を養成する拠点として、2012年に坂病院に設立されている。櫻井広子医師もそこから地域研修のため1年間、診療所に赴任している。

松島医療生活協同組合 松島海岸診療所

診療案内

● 医科受付・診療時間 022-354-3702

内科：月～土 小児科：火・金 休診日/日曜・祝日

	午前	午後
月：内科	8:30～12:00	15:00～17:00
火：内科・小児科	8:30～12:00	休診
水：内科	8:30～12:00	15:00～17:00
木：内科	7:30～12:00	休診
金：内科・小児科	8:30～12:00	15:00～17:30
土：内科	8:30～11:30	休診

※月曜日午前は予約診療です。急に具合が悪くなった場合には予約なしでも受診できますので、ご相談ください。
※木曜日7:30～8:00早朝外来は予約制です。

● 歯科診療時間 022-353-2717

急患受付は午前11時、午後16時までとなります
休診日/日曜・祝日

	午前	午後
月	8:45～12:00	14:00～17:00
火	8:45～12:00	14:00～17:00
水	8:45～12:00	14:00～17:00
木	8:00～12:00	13:15～17:00
金	8:45～12:00	14:00～17:00
土	8:45～12:00	14:00～17:00

※矯正：第2土曜と第4金曜日の午後（完全予約制）
歯科早朝診療のお知らせ（期間限定）
歯科では6月～11月までの毎週木曜日に限り、早朝外来診療を行っています。出勤前には是非ご利用下さい。

● 訪問看護ステーション まつしま ☎022-353-3295

月～金	9:00～17:00
土	9:00～12:00

● デイサービス おたっしやデイ ☎022-352-0981

月～土	9:15～16:30
-----	------------

● まつしま ホームヘルパー ☎022-352-0951

月～土	8:30～17:30
-----	------------

● 介護相談センター ☎022-353-3185

月～土	9:00～17:00
-----	------------

補充理事の紹介

鳴瀬支部 小山 まさ子

初めまして、この度、理事に選任された野蒜ヶ丘の小山まさ子です。これまで組合員としては、三十年位になります。『何かを』と想っている時に、皆様からのご縁で

医療生協の役を頼まれました。私に出来る事から一つ一つと考えております。野蒜ヶ丘かたくり会の活動が、楽しく、気軽に話せる「お茶会」にと、心掛けたいと思っていますので、よろしくお願いたします。



磯崎支部の レクリエーション

磯崎支部 品川 聖治

毎年行っていた温泉への支部レクリエーションですが、秋には健康まつりや生協強化月間等の行事が立て込むので、今年は5月9日に行いました。24名の参加で九時に松島町文化観光交流館を出発、鳴子温泉のホテル亀屋へ。ホテル到着後参加者の自己紹介、続いて医療生協の現状、「認知症カフェ」の紹介を行いました。楽しく語らいながらの昼食後、それぞれ入湯、カラオケを楽しみ午後2時半ホテルを出発、途中道の駅に立ち寄り4時半に帰着しました。



さわやか健康班会

高城支部 名雪 洋子

月1回、高城にある勤労青少年ホームで太極拳とおしゃべりを楽しんでいます。参加者は6、7名というところで、まだスタートしたばかりです。

皆で知恵を出し合い、班活動を充実させていこうとしています。これからお仲間をもっと増やし、楽しく元氣の出る班会にしたいものです。

1人暮らしの高齢者の多いこの町で、一人ぼっちの人を無くするような班活動を模索しているところです。

(写真取り忘れたので、次回紹介します)

助け合いの会 総会を終えて

高城 守屋 征子

第19回総会が5月25日開催されました。開会にあたり蒲生理事長よりご挨拶をいただき、次いで「介護保険の利用について」の講演が介護相談センターの阿部康枝所長よりありました。寸劇を交えての詳しい説明で良く理解できました。

今年度は3人の幹事交代があり、安心して生活できるためのお手伝いを共に知恵を出し合い、今後も活動を進めたいと思います。



新幹事の皆さんです。

おたっしやデイの 七夕会

職員 遊佐 舞

7月初めに松島第一幼稚園と第五幼稚園の子ども達をゲストに招き、デイサービスの七夕会を行いました。

園児達に元気で可愛らしい歌やダンスを披露してもらいました。一緒に手遊びも行い、園児達とのふれあいに、利用者さん達は目尻が下がりました。

園児達が一生懸命作ってくれたメダルを最後にプレゼントしてもらいました。



第五幼稚園のダンス

おばあちゃんプレゼントどうぞ

第一幼稚園のダンス

あいあいの 「健康教室」

鳴瀬支部 伊藤 信子

毎月定例会として月三回集まっています。6月20日(水)は、地域住民を対象に、医療生協の櫻井先生より「暑い夏の健康管理」熱中症・食中毒の予防」の健康講話とアコーディオン・石垣好春さんの「歌ごえ喫茶」(参加者二十七名)でした。

櫻井先生の分かりやすい説明と、暑さに向かっている食中毒に関する原因・症状・治療や経口保水液の作り方、熱中症とは等々、みんな楽しく受講でき、質問・体験談もありました。歌ごえ喫茶では、素晴らしい石垣さんのアコーディオン伴奏にのって大声でうたい、「次回はいつかね」と散会しました。



「熱中症・食中毒予防の話」を聞きました



理事会に報告し、皆で喜びを分かち合いました

社協より感謝状をいただきました

6月30日(土)文化観光交流館にて、松島町社会福祉協議会法人化35周年記念福祉大会が行われ、松島医療生協も福祉事業協団体として、会長感謝状を頂戴しました。これを励みに、今後も福祉活動やまちづくりに、より一層寄与できるような活動を行っていきます。



助け合いの会では 7/10に利用会員のつどい



石巻健康センターは 恒例「童謡を歌う会」



7/6認知症カフェは ボランティアの協力で音楽カフェを開催



北部支部は5/26になでしこ会で食事会!



二小支部では5/7に 松田さんを招いて恒例の薬草班会



大郷支部では6/13に櫻井先生の認知症班会

— 職員募集中 —

松島医療生協と一緒に働く仲間を募集しています

【職種】看護師(要相談)

介護職(無資格~介護福祉士) 常勤またはパート

登録ヘルパー、送迎運転パート、等

*詳しくはホームページ内「求人情報」をご覧ください。

〈お問合せ先〉本部 ☎022-353-2696



お知らせ

医科・歯科・介護・福祉・組合員活動の情報など、松島医療生協の最新情報は、ホームページでご覧いただけます。

<http://mmcoop.or.jp>


お知らせ

健康まつり2018

健康まつり

日時: 9月30日(日)
9:30~13:00

場所: 海岸診療所
まつしまの郷敷地内

参加協力券

300円

