

【ウォーキングの姿勢】

頭は上下させない
遠くを見る
肘を90度に曲げる
背筋はまっすぐ、すこし胸を張る
お腹を引き締めて、腰は高い位置にキープ
呼吸が苦しくない程度の早歩き

肩の力を入れずに
リズムカルに腕を振る
(血圧の急上昇を予防)

つま先を進行方向に向けて、
地面を後ろに蹴ったら膝を
伸ばし、かかとから着地

歩幅は身長半分の長さに

【ウォーキングの目標】

目標とする歩数は1日1万歩。なぜなら1日に3000キロカロリ以上で相当する運動を行っている人は心筋梗塞や脳梗塞などの血管系の病気になる、といわれ、3000キロカロリはウォーキング1万歩分のエネルギー消費量に相当するからです。

【ウォーキングの効果】

ウォーキングは、全身を動かすので、たくさん歩くと効果が得られます。姿勢良く立ち、腕を振り、うっすら汗をかくスピードで歩くには全身の筋肉を必要とします。また、全身の筋肉にたくさん酸素を送るため、肺や心臓も大活躍します。ウォーキングなどの有酸素運動の大きな特徴は、心肺機能が高まることで、スタミナすなわち持久力が高まることにあります。さらに、溜まっていた脂肪の燃焼で体脂肪が減り、歩く衝撃で骨を丈夫にします。

【ウォーキングの正しい姿勢】

効果と正しい姿勢

理学療法士 市原 浩靖

＜審議・決定事項＞

- 2月度の組合員活動概要と各種委員会の取り組みについて報告がありました。組合員増やしは109名で目標を33名下回りました。出資金増資は388.8万円を目標を3.8万円上回りました。
- 第26回通常総代会へ向けての7選挙区の総定数(計226名)について提案がありました。また総代選挙管理委員について提案もありました。
- 「支部での住所不明組合員の対応に関する規程」について提案があり、この規程は2015年4月1日より施行することになりました。
- 名護市辺野古の米軍基地問題を政府が強引にすすめていること、知事をはじめ沖縄県民などが懸命に反対行動を展開していること、川内原発再稼働をめぐる動きや全国の脱原発の集会などについて、平和と社会保障を守る取り組み及びこの間の情勢と今後の課題について報告がありました。
- 1月度と1月度累計の経営概況について報告がありました。1月の法人の経常利益が2,796.5万円と前年実績(1,932.3万円)を上回り、累計では7,464.6万円と予算6,695万円(予算比111.5%)となったことなどの報告がありました。
- グループホームおつかの家、小規模多機能ホームみんなの家の業務監査報告がありました。
- 宮崎県病院厚生年金基金の解散後の対応について、全員異議なく承認・可決されました。
- 有料老人ホームみんなの家の名称変更と集合住宅「ぎおんの家」の名称について、前者は「高齢者共同住宅みんなの家」と改称し、後者は「高齢者共同住宅ぎおんの家」とすること、複合型サービスれいんぼうは法改正にあわせ4月より「看護小規模多機能サービスれいんぼう」と名称変更することについて承認・可決されました。
- 高齢者共同住宅「みんなの家」及び「ぎおんの家」の「入居契約書」「管理規程」「重要事項説明書」の策定について承認・可決されました。
- 小規模多機能ホーム「みんなの家」及び「おつかの家」、「ぎおんの家」の「契約書」「重要事項説明書」について承認・可決されました。
- 宮崎医療生活協同組合の定款と総代会運営規約の字句の修正、条文ずれの是正について承認・可決されました。
- 宮崎県の立ち入り検査で指摘を受けた宮崎医療生活協同組合の経理規程と諸就業規則の字句の修正、条文ずれの是正について承認・可決されました。
- 「送迎パート登録職員」の必要性和就業規則の提案について承認・可決されました。
- 定款の規程から2015年3月31日時点で421名のみなし脱退処理を行うことについて承認・可決されました。
- 介護学生(介護福祉士)の奨学金制度について一部修正の上、承認・可決されました。

＜報告・承認事項＞

- 2月度事業所活動について報告・承認しました。
- 2月度医療安全管理委員会について報告・承認しました。
- 2月度宮崎生協病院利用委員会について報告・承認しました。
- 2月度県連学習教育委員会について報告・承認しました。
- 2月度県連介護事業所責任者会議について報告・承認しました。
- 2月度経営協議会について報告・承認しました。
- 第25期14、15回常務理事会について報告・承認しました。
- 宮崎県民医連第9回理事会について報告・承認しました。
- 宮崎県社保協第10回幹事会報告について報告・承認しました。
- 人事について報告・承認しました。
- 延岡における介護施設建設計画の留保について報告があり質疑の上、承認しました。
- 宮崎県からの「消費生活協同組合」の政治的中立の確保に関する関係通知について報告・承認しました。

虹の声 宮崎生協病院虹の意見箱 3月度宮崎生協病院利用委員会

●病室のポータルトイレに腰をかけて食事をするのは如何なのか。患者の人権を思う生協病院でそのような処遇があつてはいけないと思う。安全な患者の椅子を準備して欲しい。

※食事用の椅子は別にあり、ポータルトイレの椅子を使用することはございません。ご指摘を受けて、改めて病棟の職員に周知して今後このようなことがないように努めて参ります。

●掲示文書の文字が小さくて読めない。照明は節約かもしれないが、せめて文字が読めるくらいは明かりは欲しい。

※ご指摘を受けて、掲示文書については文字の大きさ等工夫して患者様に分かりやすいものに順次更新して参りますが、照明についてはエレベーター前の掲示板のことと思われませんが、インフルエンザ流行時に感染対策の一環として入院患者面会制限のため照明を切らせて頂いておりました。ご迷惑をおかけしましたが、現在通常照明に戻しております。

●採血室入口にある体重計に備えの靴べらが短すぎて、高齢者が靴を履くのに苦労する。長いものに変えて欲しい。

※ご指摘を受けて、長い靴べらに変更致しました。ありがとうございました。

みんなの声

「おげんきですか」文芸欄

「おげんきですか」を読むようになってから生協病院の活動や取り組みが分かるようになりました。病院へ診察に行った時の細かな気配りを感じています。(宮崎市1さん女性)

「おげんきですか」は洋裁ボランティア仲間と一緒に読んでます。毎回の「川柳」を楽しみに待っています。(宮崎市Yさん女性)

今、宮崎医療生協は2015年2月現在

- 新規加入者 109名(2/1~2/28)
- 総組合員数 49,034名
- 出資金 5億5,456万円
- 平均出資金 11,310円
- 班数 369班
- 手配り配布数 19,987部

(おげんきですか)

第25期第9回理事会報告

担い手さんとの交流会

2015年春明けと同時に、大塚江南支部の活動を支えていただいている担い手さんに対して、感謝の気持ちを込めて、1月24日に大塚中区公民館で交流会を開きました。班長さん、手配り協力者など約70名を招待して楽しいひと時を過ごしました。支部は機関誌「おげんきですか」と支部ニュース「あおぞら」約1680部を67名の協力者で配布しています。当日は地域の公民館や

サークル活動をされている7つの団体に出演を依頼、フラダンス、民謡、日本舞踊、ハーモニカ演奏など、多彩な組合員さんの見事なパフォーマンスに大いに盛り上がりました。また、「認知症についての講演も企画に取り入れ、比較的高齢者の集まりの中、質問も出て好評でした。お昼の食事の休憩時間に「健康チェック」も取り入れ、各サークルの班づくりのきっかけとなりました。なお、この模様はUMKテレビ局から、ビデオレターコーナーで夕方の6時50分から放映され、たくさんの方の組合員さんに喜ばれました。全国300万人組合員達成に向けて、年度末目標の大きな弾みとなりました。(宮崎医療生協理事 山元ツジ)

コムコムが取材

2月19日、医療生協の機関紙「comcom」から取材に見え「美人班」の班会と「せせらぎ荘」の取材でした。私は早めに行きました。荘主の追田さんもそれぞれの感じでした。みんなそれぞれ都合つけて楽しく取材に応じました。支部長の安岡さん「まづろやなあ」が実感。みんな「やべられるとみんな表情が硬くなるのでしょね、どんな話しかけて笑わせ、受け答えるしてうち、さいつと盛り上がりて不思議でした。終わったときはみんな体が「ホカホカ」になっていました。「2月はcomcomの都北支部デイみたい、雑誌に投稿したのも載って」とだれかがいいました。ほんと。(都北支部 いわきり)

九州沖縄ブロック組合員交流研修会

2015年度

2月21~22日、大阪アカデミアで医療生協が推奨する8つの健康習慣と2つの健康指標の実現に家庭医の石井大介先生は「人とのつながりが最高の健康法(孤立させたアリアは何も食べなくなる)と6日で死んだ。グループのアリアは最高で66日間生きた事例がある。命の入り口である口も一日一回以上汚れを落とさざる歯磨きで、PPK(ピンピンコロリ)を目指しましょう」と。健康運動指導士は「歩くだけで筋力低下は止められません。ストレッチと筋トレで歩行寿命を伸ばしましょう。」との講話がありました。また、笑いヨガや病気にかけにくい体にする「アイウエ」体操など簡単に誰にでもできる体操も行われました。分科会では鹿児島医療生協が健康チェックを毎年6万件以上7年連続で取り組んでいる報告もありました。(佐土原支部 染矢洋子)

2015年7月9日(木)10日(金) ホテルニュープラザ久留米 (福岡県久留米市)

内容 記念講演、分科会、夕食交流会など

参加費 約27,000円(研修費・交通費込み)

(医療生協の支部からの一部援助金がある場合もごさいます)

申し込み・お問い合わせ先 宮崎医療生協組織部 0985・31・9055

おげんき仲間へ配布協力員紹介

宮崎市大島町の山田ケ窪にお住まいの橋元文字さん、親子3世代の家族で毎日楽しく過ごしています。89歳になった橋元さんは週2回デイサービスに通っていますが、健康のため、体のためと思っておげんきですかを16年間、毎月10部シルバークーパーを押しながら近所に配っています。東大宮支部には欠かせない組合員さんです。(東大宮支部)

6回目を迎えた「みなみ風まつり」

南方支部の恒例行事となった「みなみ風まつり」を3月8日に南方東コミユニティセンターで行いました。支部の発足記念行事として行いました。支部の足記記念行事として行いました。参加者名簿には組合員外の方も数名おられたので、私たちの「まつり」を聞いて来て下さったのだと思うと元気がでます。これは班会へお誘いして組合員の加入につなげられればと考えています。(南方支部 田原逸子)

野崎小唄の踊り

行事と重なり出足が少し鈍りましたが、それでも65名の参加でした。また県北支部からの組合員さんも来られ心強く、いつも見守っていただき感謝しています。今回の企画は運営委員で面白いことをと考えて、「組合員交流研修会in宮崎」で学んだことを参考に寸劇をつくり演じました。題名は「めだかの学校」で笑いケア体操と長生き音頭を取り入れました。長生き音頭は運営委員オリジナルの振り付けで元氣よく踊ることができ大好評でした。

健康づくり活動交流集会 in 大阪アカデミア

2月21~22日、大阪アカデミアで医療生協が推奨する8つの健康習慣と2つの健康指標の実現に家庭医の石井大介先生は「人とのつながりが最高の健康法(孤立させたアリアは何も食べなくなる)と6日で死んだ。グループのアリアは最高で66日間生きた事例がある。命の入り口である口も一日一回以上汚れを落とさざる歯磨きで、PPK(ピンピンコロリ)を目指しましょう」と。健康運動指導士は「歩くだけで筋力低下は止められません。ストレッチと筋トレで歩行寿命を伸ばしましょう。」との講話がありました。また、笑いヨガや病気にかけにくい体にする「アイウエ」体操など簡単に誰にでもできる体操も行われました。分科会では鹿児島医療生協が健康チェックを毎年6万件以上7年連続で取り組んでいる報告もありました。(佐土原支部 染矢洋子)

会場では各生協からの取り組みが紹介