

おげんきですか

宮崎生協病院 ☎(0985)24-6877 FAX 29-4839
http://m-seikyohp.com/

和知川原生協クリニック ☎(0985)23-0050 FAX 23-0303
☎(0985)58-1222 FAX 58-3110

このはな生協クリニック ☎(0985)52-6715 FAX 51-9004

おおつか生協クリニック ☎(0985)26-7100 FAX 26-7101

生協クリニックのべおか ☎(0985)23-7728 FAX 24-0515

訪問看護ステーションれいんぼう ☎(0982)31-1442 FAX 31-1452

訪問看護ステーションそれいゆ ☎(0985)24-8538 FAX 24-0515

居宅介護支援事業所宮崎生協病院 ☎(0985)24-6545 FAX 29-4839

居宅介護支援事業所それいゆ ☎(0982)31-1453 FAX 31-1452

生協ホームヘルプサービス ☎(0982)26-2536 FAX 31-1452

宮崎医療生活協同組合 ☎(0985)23-7168 FAX 26-1944
http://www1.ocn.ne.jp/~mcoop/

宮崎医療生協に新社会人15名が赴任

4月1日、宮崎医療生協会議室で赴任式が行われ、医師・看護師・理学療法士・検査技師・放射線技師・社会福祉士・介護福祉士・事務職の15名の新社会人が赴任しました。研修では、

- ①医療生協・民医連についての基礎的な知識と理解を持つこと
- ②職場のルールや諸規定を理解すること
- ③社会人・医療人としての自覚と仕事に対する心構えを持つこと
- ④医療や介護、福祉を取り巻く情勢や平和活動への取り組み、民医連の役割について理解すること
- ⑤同期入職間の交流と仲間意識づくりをすすめること

他、宮崎医療生協のあゆみや事業所見学、平和の取り組みなども学びました。組合員の皆さま、よろしくお祈りします。

川北 稜汰 (理学療法士) 上段右から3番目
患者様の要望をできるかぎり叶えられるPT(理学療法士)になるため、基礎的な知識の復習と臨床での勉強に力を入れます。

山口 莉穂 (診療放射線技師) 上段右から2番目
他人の意見を尊重します。目標は、マンモグラフィ認定技師の取得、技師会や勉強会への積極的な参加、被ばく相談員の資格取得です。

鈴木 風香 (臨床検査技師) 上段右から1番目
誰からも信頼される技師が理想です。患者様を一番考えた医療ができるよう迅速かつ正確な結果を提供し、多くの経験を積み認定資格の取得を頑張ります。

古川 聡乃 (看護師) 中段左から2番目
看護師1年目を乗り越えることが目標です。仲間や先輩方と上手くできるようにがんばります。

谷口 智哉 (看護師) 中段左から3番目
看護師としての基本的な技術や知識だけでなく、専門的な内容も身に付けるよう頑張ります。また患者さんと接することで人間性を育みます。

榎間 梨沙子 (看護師) 中段左から4番目
何事にも一生懸命取り組んで、日々成長したいと頑張ります。看護技術の習得を目指します。

有田 千紗都 (医師) 上段左から5番目
患者さんの痛みや悩みに共感し、寄り添うことのできる医師を目指します。多趣味なので、自分の好きなことも大切にしていきたいです。

井上 奈津子 (医師) 上段左から4番目
優しい人たちに囲まれ支えられた学生生活を過ごしました。社会人として自立と自律し、人を幸せに自分も幸せにします。一番は研修をのりきることです。



黒木 幸子 (介護福祉士) 上段左から1番目
早く仕事に慣れ、笑顔を大切にし、充実した一日一日を過ごします。

安藤 佑姫 (社会福祉士) 上段左から3番目
社会福祉士としてのスタート。早く仕事を覚え、連携を取り合いながら利用者の方の目線に合わせた支援ができる専門職になります。

長尾 侑奈 (看護師) 中段右から5番目
一つひとつのことに丁寧に取り組み、知識や技術を身につけます。また仕事や新生活に慣れるようにがんばります。

勇美 美雨 (看護師) 中段右から3番目
ほめられると伸びる性格です。コミュニケーションや看護技術を身につけ、動ける看護師になります。

福永 扶未茄 (看護師) 中段右から6番目
体調管理をしっかりとして健康を保つことです。元気と明るさが長所です。

坂松 千紗 (看護師) 中段右から4番目
患者さんが話しかけやすい、何でも言える看護師。患者さんに頼ってもらえた時、きちんと応えられるよう自分を磨いていきます。

■第30回通常総代会総代選挙結果について

任期満了に伴い、4月1日付けで公示された第30回総代選挙について、立候補された226名全員の当選が確定しました。当選された総代のみなさまは、2019年5月24日から5月31日までに開催される区域別(ブロック)総代会議および6月30日(日)の第30回通常総代会へ出席をお願いします。(宮崎医療生協総代選挙管理委員会)

■第30回通常総代会議案(予定)

- 【第1号議案】 2018年度活動報告・事業報告・決算報告(監査報告含む)及び剰余金処分承認の件
- 【第2号議案】 2019年度活動方針・事業計画・予算承認の件
- 【第3号議案】 第6次5ヶ年計画の策定について
- 【第4号議案】 2019年度役員報酬限度額の件
- 【第5号議案】 役員補充の件
- 【第6号議案】 特別決議の件
- 【第7号議案】 議案議決効力発生件

体温計

2013年9月から私たちの集会所で体操教室がはじまりました。それは敬老会の中で「女性が外出しない日は1日中話をしません。そんな日が時々あります」との言葉。その時会長が「何かみんなで集まるようなことはできないかな」と言われ、「みんな体操でやらせて、おしゃべりをしなさいか」と私は手を挙げました。体操は3日後からはじまり2日開催しています。▼半年ほど過ぎた頃、ある女性から「体操を少し覚えたいので、自分たちで体操教室をやってみたい」といって、5年半続いていたが、5年連続で参加は半数ほどに減っていました。その中で健康チェックを年2回行い「虹の健康手帳」に数値を記入して頂く▼体操の他にもみんなで、九州の海幸山幸で南郷へ、青島垂熱帯植物園やフローランテ宮崎などにも出かけました。いつも参加される方が見えな心配をしてみんなで声をかけをしています。これからも身体を動かして、おしゃべりを続けたい。(S・F)

クイズの答えはEメールでも受け付けております→ 「おげんきですか」へのご意見・感想をお寄せください。 Eメール:mcoop1030@ray.ocn.ne.jp

【応募方法】
郵便はがきに、答え、住所氏名、電話番号をご記入の上、下記の宛先までお送りください。またEメールでも受け付けております。「おげんきですか」を読んでのご意見・感想などもお書きください。正解者の中から抽選で5名の方に図書カードを差し上げます。締切は5月31日で、当選者は7月号の紙面で発表します。

【送り先】
〒8800824 宮崎市大島町天神前175-3 宮崎医療生活協同組合 「生協クイズ」係宛
※名前の書き忘れがないようご注意ください。

【3月号当選者】 (応募数34通) (正解 32通)
大山 豊一さん(延岡市) 中野 富貴子さん(日向市) 石川 智子さん(宮崎市) 真砂代さん(宮崎市) 光代さん(宮崎市)

【4月号の答え】
①あ ②い ③へ ④は ⑤ひ ⑥こ



生協クイズ

(No.180) (出題 編集委員会)

あなたは久しぶりにJRで列車に乗りました。さて、**県内の日豊本線**で「東・西・南・北」がつく駅名が七つあります。三つあげてください。

駐車場のご案内

2019年1月より生協病院北側(正面玄関側)駐車場は、附属棟建設工事のためご利用になれません。患者・組合員様は西側駐車場をご利用頂きますようご協力をお願い申し上げます。

5月の診療案内

遠藤・高田・中島(循環器内科)、古谷(消化器内科)、高橋聡・永友(呼吸器内科)、植野(糖尿病内科)、浜田・高橋麻里子(内科・リハビリ)、柳田(内科) 山岡・葉山・木岡(外科・肛門外科)、山元・上野・愛甲・久保(小児科)、堀・加藤(後期研修医)、富瀬・日高・林・井上・有田(初期研修医)

宮崎生協病院												●土曜日夜間の内科・小児科外来は休診です。		宮崎市大島町天神前1171 ☎0985(24)6877					
科	午前				午後				夜間	小児科	小児科								
	一般	予約制	1診	2診	3診	4診	5診	1診	2診		3診	特診	外来	乳児健診	予防接種	特診	受付		
月	受付 8:00~11:00 診療 8:30~12:00					受付 13:30~16:00 診療 14:00~17:00					受付 17:00~19:30 診療 17:30~20:00	受付 8:00~11:45 診療 8:30~12:30	特診 アルグエ(要予約) 17:00	外来 14:00~16:30	乳児健診 13:30	予防接種 16:15	特診 脳波神経(要予約)	受付 16:30~19:00 診療 17:00~19:30	
火	遠藤 交替制					高橋 交替制					山岡	1診:山元 2診:愛甲	上野		久保	山元	愛甲	久保	
水	遠藤 交替制					高橋 交替制					山岡	1診:愛甲 2診:久保	休診			愛甲			
木	遠藤 交替制					高橋 交替制					山岡	1診:上野 2診:愛甲	山元	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制
金	遠藤 交替制					高橋 交替制					山岡	1診:山元 2診:久保	久保	愛甲	山元	上野	愛甲	山元	
土	遠藤 交替制					高橋 交替制					山岡	1診:山元 2診:久保	久保	愛甲	山元	上野	愛甲	山元	山元

和知川原生協クリニック	おおつか生協クリニック	このはな生協クリニック	生協クリニックのべおか
宮崎市和知川原2丁目25-1 ☎0985(23)0050	宮崎市大塚町大迫南平4401 ☎0985(52)6715	宮崎市大字熊野1613 ☎0985(58)1222	延岡市浜砂1丁目5-17 ☎0982(26)7100
診療時間: 午前 8:30~12:30(受付11:30まで), 午後 17:00~19:00(受付18:45まで), 夜間 11:00~12:00(高橋麻里子)	診療時間: 午前 8:30~12:30(受付11:30まで), 午後 16:00~18:00(受付17:30まで)	診療時間: 午前 8:45~12:30(受付12:00まで), 午後 15:00~18:00(受付18:00まで)	診療時間: 午前 9:00~12:30(受付12:00まで), 午後 15:00~17:30(受付17:30まで)
月 浜田, 火 生協病院からの支援, 水 浜田, 木 浜田, 金 浜田, 土 浜田 第3土曜休診	月 三宅, 火 三宅, 水 三宅, 木 三宅, 金 三宅, 土 三宅	月 中村, 火 中村, 水 中村, 木 中村, 金 中村, 土 中村	月 末岡, 火 末岡, 水 末岡, 木 休診, 金 末岡, 土 休診
		通所介護 テイサービス 月曜日~土曜日 9:00~15:30	通所介護 テイサービス 月曜日~土曜日 9:30~16:00

在宅総合ステーション れいんぼう
宮崎市和知川原2丁目25-1 (れいんぼう会館内)
・居宅介護支援事業所 ☎0985(24)8538
・訪問看護ステーション ☎0985(23)7728

在宅総合ステーション それいゆ
延岡市浜砂1丁目5番6号
・居宅介護支援事業所 ☎0982(31)1453
・訪問看護ステーション ☎0982(31)1442
・ホームヘルプサービス ☎0982(26)2536

みんなの家
高年齢者共同住宅 宮崎市大島町草園42-2 TEL 0985-75-0700

ぎおんの家
高年齢者共同住宅 宮崎市祇園3丁目195番地 TEL 0985-61-7720

おおつかの家
高年齢者共同住宅 宮崎市大塚町西ノ後3435番地1 TEL 0985-55-0025

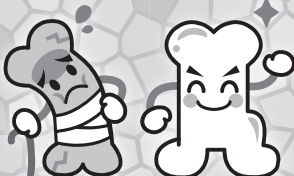
れいんぼう会館
宮崎市和知川原2丁目25-1 グループホーム にじの樹 TEL 0985-35-6022
デイサービス 和知川原 TEL 0985-32-3414

グループホーム おおつかの家
宮崎市大塚町西ノ後3435番地1 TEL 0985-52-2225

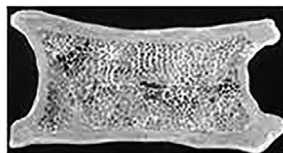
●診療科は内科。●火曜、水曜、金曜の13:30~15:00までは訪問診療。
入居者を募集しています。入居希望の方は、各介護施設または介護事業部 (0985) 23-7168 (介護部長 大田原良治) までご連絡ください。

「骨粗しょう症」に 気を付けましょう

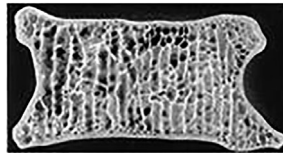
宮崎生協病院 放射線技師 山田希一郎



健康な骨



骨粗鬆症の骨



(写真資料:財団法人 骨粗鬆財団)

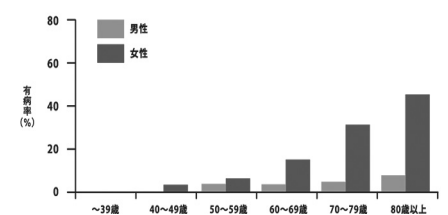
骨粗しょう症は骨密度が加齢に伴って減少していくことが原因とされています。骨がスカスカになると、ちょっとした衝撃で手足を骨折したりします。また荷物を持ち上げる、尻もちをつくなどちょっとしたことで背骨がつぶれてしまいます(背骨の圧迫骨折)。骨粗しょう症で骨がスカスカになると、自分の体重に背骨が耐え切れなくなって、気づかないうちに背骨がつぶれて「いつのまにか骨折」になることがあります。

女性は60代から要注意

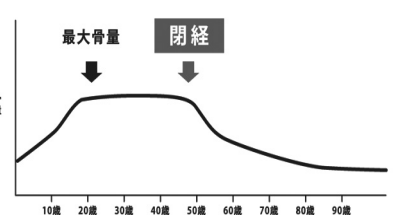


女性は60代から骨粗しょう症になる割合が急激に増えます。それは、骨の新陳代謝に女性ホルモンが大きくかかっているから。女性の骨量は閉経期を迎えると減りはじめ、加齢とともに減少化が進みます。女性は誰もが骨粗しょう症になる危険性を持っているのです。

骨粗しょう症の有病率(年齢別2~4L)※日本人



骨量の年別変化



骨塩定量測定で骨粗しょう症を予防しましょう

骨塩定量測定は、骨に含まれるカルシウムなどのミネラル成分の量を測定する検査で、骨粗しょう症や代謝性骨疾患の診断に役立ちます。また、骨の健康状態を数値化することにより、骨量の減少を早期に発見し、適切な予防や治療を行うことが可能になります。

骨塩定量測定によって得られる情報

- 骨折を起こす前の骨減少症や骨粗しょう症の発見
- 将来骨粗しょう症に罹患するリスクの予測
- 定期的な測定による骨量減少速度(疾患の進行)の評価
- 治療の有用性、もしくは無効性(治療評価)

3つの検査方法

<MD法>

X線を使って、手の骨と暑さの異なるアルミニウム板を同時に撮影し濃度を比較し測定します。



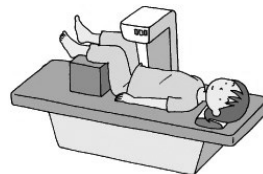
<超音波法>

かかとの骨に超音波をあてて測定します。



<DXA法>

エネルギーの低い2種類のX線を使用して測定をします。測定部位は前腕部、腰椎、大腿骨があります。



宮崎生協病院ではMD法を用いて検査をしています。検査の費用が安いこと、短時間で検査が終了するのが特徴です。弱点として、結果が分かるまで1週間~2週間を要すること、DXA法より精密さが欠けることです。

骨粗しょう症を防ぐには食事による予防が大事

骨を造っている栄養素有名なものにカルシウムがあります。骨粗しょう症の予防にはカルシウムの摂取は欠かせません。カルシウムは、成人男性で1日に650~800mg、成人女性では650mgの摂取が推奨されています。丈夫な骨を保つためには、これに約100mgを上乗せし、1日に750~900mgを摂ると良いでしょう。

1日のカルシウム推奨量(mg)		
年齢	男性	女性
12~14歳	1,000	800
15~17歳	800	650
18~29歳	800	650
30~49歳	650	650
50~69歳	700	650
70歳以上	700	650

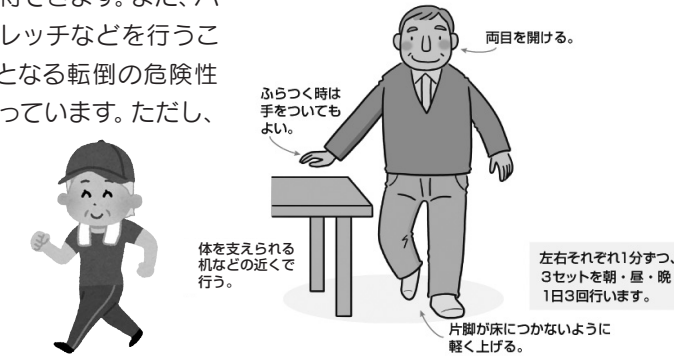
厚生労働省:日本人の食事摂取基準2015年版より

運動でも予防を

運動による適度な刺激により、骨量を増やす効果が期待できます。また、バランス運動やストレッチなどを行うことで、骨折の原因となる転倒の危険性が減ることもわかっています。ただし、背中や腰に痛みの症状がある方は、無理をせずに、行える範囲の運動にしましょう。

開眼片脚立ち体操

片脚で1分間立つ運動です



主な骨粗しょう症の薬

骨粗しょう症が原因で骨折したり、骨の密度が基準値以下の場合、骨粗しょう症治療薬による治療が必要です。骨吸収抑制剤(骨を壊れるのを防ぐ薬)、骨形成抑制剤(骨を作る薬)、カルシウム薬、ビタミンK薬などがあります。気になる組合員さんは、医師とご相談ください。



心が癒され、楽しかった 「日向支部第二回 お楽しみ交流会」

去る三月七日(木)午後一時より、日向市切島山公民館にて、昨年に続き二回目の交流会を開催しました。ありがたいことに芸達者な皆さんが快く出演を引き受けて下さり、出演者は直ぐに決まりました。一つ心配なのが天候(昨年は土砂降りだった)。幸いにも天候にも恵まれたくさん参加者を迎え、盛大に行うことができました。「老いも若きも」の合唱指導にはじまり、大正琴・歌謡曲・健康ダンス・フラダンス・剣舞・民謡・ひよっこ(ちよっこ)・踊り・ミュージックウォーキング(タンゴ他)・笑いヨガなど、観客を飽きさせない内容で、演技(演舞)が終るたびに、割れんばかりの拍手や「ブラボー」「ワンダフル」等の賞賛の声が飛び交った。



大正琴



フラダンス



ミュージックウォーク



笑いヨガ

早くも「来年は、詩吟も、「二曲」と意欲を見せる人も。天性のものもあるだろうが、こつこつと努力を重ねて皆を感動させる力を身につけられたのだろうと、感心するばかり。心が癒され、充実した楽しい時間でした。お茶タイムでは、医療生協組織部次長の西原記子さんの手遊びゲームで、また大いに盛り上がりました。交流会で深めた絆や元気で、今後はさらに医療生協としての活動を活発にし、健康で住みよい街づくりを頑張ってください。皆さん、準備や片付けで協力していただいた皆さん、本当に有難うございました! (支部長 水永玲子)

組合員さんから学びました

● 掩体壕を見学……

4月2日の平和企画(学習会)では、旧赤江飛行場と掩体壕を見学しました。岩切八郎氏(大淀支部運営委員)が講師を務め、①現在の宮崎空港は戦時中、特攻機の飛行場であったこと、②特攻機を隠すための掩体壕が飛行場の近隣にあったこと、③宮崎特攻隊基地慰霊碑が飛行場の敷地内に建立していること、など平和についての話がありました。



初めての掩体壕見学

● 健康チェックで学ぶ……

初めての院外研修では4日、コープみやざき柳丸店と花ヶ島店に分かれ、WHO世界保健デーの取り組みとして、コープみやざきの組合員さんに血圧測定や血管年齢測定、健康相談などを行います。組合員さんから「立派な医師・看護師になってくださいね」など温かい声をいただき、緊張しながらも新医療人として丁寧な対応をしました。5日からそれぞれの部署に配属、現場研修がはじまりました。はじめの内は、組合員の皆さんにご迷惑をおかけすると思いますが、病院や介護事業所でお会いした際には、優しい一声をおかけください。よろしくお祈りします。



コープ柳丸店での健康チェック

おげんきですか文芸欄



長友時子さんは、生協病院の職員として、組合員増やしには存在感を示し、退職してからも支部長としてその力を発揮され、まさに医療生協としての申し子のような方です。「おげんきですか」も広範囲に100部近く配っており、地域の顔としてこれからも益々の活躍が期待されます。(大塚江南支部長 山元ツヅ)

《お問い合わせ》組織部 0985・31・9055

おげんきですか文芸欄

薬師覚さん(東大宮支部) 久保田弘子さん(東大宮支部) 薫風渡り高野楨和

宮崎生協病院医師紹介



皆様こんにちは。宮崎生協病院内科の加藤彩鳥です。当院での初期研修2年を終え、昨年に引き続き内科医として勤務しております。

初期研修医時代との違いは、病棟患者さんを主治医として受け持つかどうかです。担当医として指導医もつきませんが、責任感が違います。寝ても覚めても患者さんのことが気にかかります。まだまだ多くの勉強が必要ですが、「今日の学びを明日の知識に」するためにこれからも頑張りたいと思いますので、今後ともよろしくお祈り致します。

虹の声 宮崎生協病院虹の意見箱

4月度宮崎生協病院利用委員会

◎待合表示機の受付番号について受付に表示するのり説明があるべきだ。

◎受付時に番号札をお渡しする際「この番号でお呼びします」と常時説明することになっております。再度受付に徹底するよう周知しました。



<審議・決定事項>

- ①3月度の組合員増やしは83名(目標123名)、出資金増資は385万円(目標854万円)、班づくり3班、班会開催103回でした。現在、組合員数は50,191名、出資金総額は5億8,371万円。2018年度は組合員の脱退が964名で純増は700名でした。
- ②平和と社会保障を守る取り組みについて、(辺野古地盤問題に7万7千本の杭打ち工事、沖縄県試算で総工費最大で2兆6,500億円)、「オスプレイ伊丹空港に緊急着陸」、「福島原発自主避難裁判」、「伊方・大飯原発差し止め訴訟」、「熊本地震後仮施設問題」、「高齢者ドライバー免許返納、75歳以上で過去最高29万人」、「特養・老健死亡事故調査、2017年度1,547名」、コープみやざきが第9回「日本でいちばん大切にしたい会社」で最高賞の経済産業大臣賞に選ばれたことについて報告がありました。また、沖縄県民投票の結果を受けての今後の情勢、9条宣伝行動についての報告もありました。

<報告・承認事項>

- ①3月度事業所活動について
- ②3月度医療安全管理委員会について
- ③3月度宮崎生協病院利用委員会について
- ④3月度東連学習教育委員会報告について
- ⑤3月度東連介護事業所責任者会議について
- ⑥3月度経営協議会について
- ⑦第29期第18,19回常務理事会について
- ⑧宮崎民医連第10期第11回理事会について
- ⑨県社保協第9回幹事会について
- ⑩人事について
- ⑪宮崎生協病院附属棟、上棟式について
- ⑫2019年度医療機器購入予定リストについて
- ⑬2019年度法人・宮崎生協病院予算(案)について
- ⑭宮崎生協病院附属棟および増設スケジュールについて
- ⑮WHO世界保健デーニュースについて

今、宮崎医療生協は 2019年3月末現在

- 新規加入者 83名(3/1~3/31)
- 総組合員数 50,191名
- 出資金 5億8,371万円
- 平均出資金 11,630円
- 班数 313班
- おげんきですか手配り配布数 20,400部