



2019年10月号

(No.457)

医療生協

宮崎医療生活協同組合

〒880-0824

宮崎市大島町天神前1175-3

発行 機関紙編集委員会

責任者 仁田脇弘文



宮崎生協病院 (0985)24-6877 FAX 29-4839
和知川原生協クリニック (0985)23-0050 FAX 23-0303
このはな生協クリニック (0985)58-1222 FAX 58-3110
おおつか生協クリニック (0985)52-6715 FAX 51-9004
生協クリニックのべおか (0982)26-7100 FAX 26-7101
訪問看護ステーションそれいゆ (0985)23-7728 FAX 24-0515
訪問看護ステーションそれいゆ (0982)31-1442 FAX 31-1452
居宅介護支援事業所それいゆ (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それいゆ (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/

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・ご感想をお寄せください。 Eメール:mcoop1030@ray.ocn.ne.jp

生協クイズ

（出題 編集委員会）

スポーツの秋、山登りて体力をつけよう。日本では番標が高い山は富士山3,776mです。では、左記の宮崎県にそびえ立つ山の標高は何mでしょうか。登山の情報にご利用ください。なお、国見岳は1,739mです。（参考資料 国土地理院 日本の山岳標高一覧）

クイズの答え表: オ 1,756m; エ 700m; ウ 118m; イ 1405m; ア 1574m



- ①祖母山 ②韓国岳 ③鱈塚山 ④尾鈴山 ⑤高千穂峰

【応募方法】郵便はがきにて、答え住所氏名、電話番号を記入し、「生協クイズ」宛に下記宛先までお送りください。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10月31日、当選者は12月号の紙面にて発表します。【9月号の答え】イ⑦ ① ⑥ ⑤ ②④ ホ③ ハ② ト①

【8月号当選者】(応募数13通) 正解 10通 宮崎市長 松吉マツ子さん(宮崎市) 石田 蓮さん(宮崎市) 久保 弘子さん(宮崎市) 後藤 弘子さん(宮崎市) 悦善さん(宮崎市)

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いただけません。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。

10月の診療案内 循環器内科(遠藤・高田・中島)・消化器内科(古谷)・呼吸器内科(高橋聡・永友)・糖尿病内科(植野)・内科・リハビリ(浜田・高橋麻里子)・内科(柳田) 外科・肛門外科(山岡・葉山・末岡)・小児科(山元・上野・愛甲・久保)・後期研修医(堀・加藤)・初期研修医(宮瀬・日高・林・井上・有田)

宮崎生協病院 診療案内表. Columns: 科 (内科, 小児科, 外科), 時間 (午前, 午後, 夜間), 医師 (遠藤, 高田, 古谷, 植野, 高橋聡, 高橋麻里子, 山岡, 葉山, 久保, 上野, 山元, 愛甲, 末岡).

秋の医療生協強化月間はじまる



右から2番目が班長の原田さん

「班の名前はなにしようかな」 我が家のつみどり班の健康チェックがはじまったのは2009年4月です。班員が多くて10名の参加、今回班を分割しました。都北支部で33番目の新班です。班長を引き受けてくださった原田恵津子さん、お仕事の他、民生委員やいろいろな活動をされて忙しい

都北支部 新班誕生

「班の名前はなにしようかな」



ハローアイランド

「何回重ねてきたかな」 運営委員の集合は9月7日(土)9時と決まり、組合員ついで会場の都城文化ホールに着く。今回は学習と芸能が別々の会場なので、まずは芸能の会場を見ながら椅子を35脚並べ、「大丈夫かなあ」と思いつつ並べ終わって、学習会場に行くといよいよ予定の半分ほど並んでいた。椅子を並べながら「都北組合員ついで」は、もう何回重ねてきたかなあと思いをよせる。そうこうしている内に開会の10時になり、安岡カツ子支部長の挨拶がはじまった。このころになると会場は45人の参加でいっぱい。支部長あいさつは、読んで川柳の本を交えながら秋の医療生協強化月間の取り組みを訴えた。また、医療生協理事の田中笑子

都北組合員のついで

「何回重ねてきたかな」

月間に向けて「組合員のついで」や「まじり」を開催し、弾みをつけよう！

皆さんは、健康の大切さに、脳の話や認知症の話しを巧みにおこなう、笑いやゲームを合わせ楽しく語りませうまっかたかなあ」と思いつつ、開会を終えて隣の会場で芸能の部に つなぐ。ここでは日本舞踊2曲、ハローアイランドダンス2曲にみんな引き込まれて鑑賞。そのあと永山明美さんのオルゴール演奏は初めてだった。8曲とも知っている歌だったが、最後はみんな「故郷」を熱唱。楽譜は自分で紙テープにパンチで穴をあけるとか。木製オルゴールの演奏と絶妙な永山さんの語りがとてもよかったです。「まだ聞きたい」との声が続いた。芸能が終わり、昼食と恒例のパザールに移り、ついでのは、9月度の運営委員会を開催し、10月以降の取り組みを決めた。(都北支部運営委員 岩切正道)

方ですが、「健康チェックは我家ですと良いですよ」と申し出てくれました。8月23日、組織部の工藤尚吾さんと班会に参加しました。60代、70代女性3人の班、検尿の結果は「こんなに塩分を摂っているんだね。気を付けよう」と話していました。9月から健康チェック後、楽しく明るい雰囲気の中、「班の名前はなにしようかな」と相談。花の名前などいろいろ出てきたので、9月に決めることになりました。物販など支部財政活動にもご協力をいただいています。これからは班会を通して、健康な毎日をお過ごし

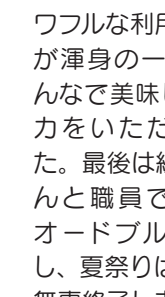
皆さんは、健康の大切さに、脳の話や認知症の話しを巧みにおこなう、笑いやゲームを合わせ楽しく語りませうまっかたかなあ」と思いつつ、開会を終えて隣の会場で芸能の部に つなぐ。ここでは日本舞踊2曲、ハローアイランドダンス2曲にみんな引き込まれて鑑賞。そのあと永山明美さんのオルゴール演奏は初めてだった。8曲とも知っている歌だったが、最後はみんな「故郷」を熱唱。楽譜は自分で紙テープにパンチで穴をあけるとか。木製オルゴールの演奏と絶妙な永山さんの語りがとてもよかったです。「まだ聞きたい」との声が続いた。芸能が終わり、昼食と恒例のパザールに移り、ついでのは、9月度の運営委員会を開催し、10月以降の取り組みを決めた。(都北支部運営委員 岩切正道)



オルゴール演奏

みんなの家 「たのしかった夏祭り2019」

毎年開催してきたみんなの家の夏祭りも8月23日で9回目を迎え、スタッフの盆踊りにも貴様が出てきました。祭りは、屋上に力を入れた年もあるれば、食べ物に力を入れた年と、毎回コンセプト(内容)が担当それぞれ異なります。それもまた、みんなの家夏祭りの醍醐味で、今年は踊りに力を注ぎました。毎年使い込んでいる手作りの櫓(やぐら)の色あせがまた良い雰囲気を出し、風情が感じられました。



みんなで楽しむスイカ割り

ワフルな利用者さんが渾身の力。みんなで美味しくスイカをいただきました。最後は組合員さんと職員が作ったオードブルに舌鼓し、夏祭りは今年も無事終了しました。

祭りを終えた後も余韻に浸る利用者さんは多く、まだ飾ったままの手作り提灯を眺めながら、「今度はいつ祭りをやるの?」と期待の言葉をいただきました。宮崎生協病院附属棟開設に向け病院の近くにある介護施設として、近隣住民の方々や組合員のみなさんから高い期待の声をお聞きすることが多々です。祭りをやり、みなさんの集う場としてみんなの家がこれからも、地域の資源としてご活用いただけるよう尽力します。(みんなの家所長 串間伸悟)

2019 生協病院から地域へ 元気と笑顔を 健康まつり つくろう健康! たのしく長生き! 10月27日(日) 11:00~14:00 (雨天中止) 宮崎生協病院西側駐車場

利用者のみなさんとご家族、組合員さん、職員が櫓を囲み輪になって踊る姿は、垣根なく関係作りを互いにしてきた賜物であると感じ、みなさんに支えられて私たち職員があるのだと、改めて実感したひと時でした。恒例のスイカ割りでは、棒は当たれどもなかなか割れなくて「割れてくれ!(スイカよ空気読んでくれ)」と祈りながらも、バ

利用者のみなさんとご家族、組合員さん、職員が櫓を囲み輪になって踊る姿は、垣根なく関係作りを互いにしてきた賜物であると感じ、みなさんに支えられて私たち職員があるのだと、改めて実感したひと時でした。恒例のスイカ割りでは、棒は当たれどもなかなか割れなくて「割れてくれ!(スイカよ空気読んでくれ)」と祈りながらも、バ

利用者のみなさんとご家族、組合員さん、職員が櫓を囲み輪になって踊る姿は、垣根なく関係作りを互いにしてきた賜物であると感じ、みなさんに支えられて私たち職員があるのだと、改めて実感したひと時でした。恒例のスイカ割りでは、棒は当たれどもなかなか割れなくて「割れてくれ!(スイカよ空気読んでくれ)」と祈りながらも、バ

利用者のみなさんとご家族、組合員さん、職員が櫓を囲み輪になって踊る姿は、垣根なく関係作りを互いにしてきた賜物であると感じ、みなさんに支えられて私たち職員があるのだと、改めて実感したひと時でした。恒例のスイカ割りでは、棒は当たれどもなかなか割れなくて「割れてくれ!(スイカよ空気読んでくれ)」と祈りながらも、バ

秋の全国医療生協強化月間。月間中は、一人でも多くの仲間を増やすために医療生協の魅力を、気軽に声をかけようと思う。

一人でも多くの仲間を増やすために医療生協の魅力を、気軽に声をかけようと思う。

一人でも多くの仲間を増やすために医療生協の魅力を、気軽に声をかけようと思う。

一人でも多くの仲間を増やすために医療生協の魅力を、気軽に声をかけようと思う。

一人でも多くの仲間を増やすために医療生協の魅力を、気軽に声をかけようと思う。

一人でも多くの仲間を増やすために医療生協の魅力を、気軽に声をかけようと思う。

(都北支部担当理事 田中笑子)

和知川原生協クリニック 診療時間表

おおつか生協クリニック 診療時間表

このはな生協クリニック 診療時間表

生協クリニックのべおか 診療時間表

在宅総合ステーション れいんぼう 診療時間表

在宅総合ステーション それいゆ 診療時間表

みんなの家, りいんぼう会館, おおつかの家 施設案内

介護保険の申請や相談については上記の居宅介護支援事業所にお問い合わせください。

日頃からのトレーニングで誤嚥や嚥下障害の予防を

言語聴覚士とは

1997年に言語聴覚士法が制定され、言語療法士・言語治療士などと呼ばれていたものが、国家資格である言語聴覚士 (Speech-Language-Hearing Therapist) と呼ばれるようになりました。言語聴覚士は、リハビリの中でも主にコミュニケーションや食べることに障害を持つ方々の言語や聴覚、摂食・嚥下機能の獲得・回復・維持を支援し、機能的な側面と同時に「生活の質 (QOL)」を高めるために行われるリハビリテーションです。言語聴覚士が関わる障害は主に次のような障害です。

- 失語症
- 麻痺などの影響でうまく発音できない構音障害
- 高次脳機能障害
- 摂食・嚥下障害



嚥下障害に気をつけましょう

宮崎生協病院では施設基準 (*1) の関係で、摂食・嚥下障害の方のみハビリを行っています。“むせること”は誰にでも起こりうることで、これがしばしば起こったり、食事のたびに食べ物を飲み込みにくいと感じるようになったら、「嚥下障害の可能性」があります。嚥下障害は、高齢者に多い病気だと思われがちですが、50歳前後から飲み込む力が少しずつ弱くなるため、中高年の人ならだれにでも起こりえます。食べ物などが食道でなく、気管に入ってしまうことを「誤嚥 (ごえん)」といいます。これも嚥下障害のひとつです。

(*1: 言語聴覚療法を行う場合は、遮蔽等に配慮した個別療法室が必要で、聴力検査機器、音声録音再生装置、ビデオ録画システム等の備品が必要となります)

続けましょう！3つのトレーニングを

日ごろから、次のようなトレーニングをすることで、誤嚥や嚥下障害の予防や改善ができますので、生活の中に取り入れてみましょう。食事の前に行うと、より効果的です。

1. 呼吸トレーニング

腹式呼吸で深い呼吸を心がけ、呼吸機能を高めることで、むせたとときに (誤嚥した物や痰) が外に出しやすくなります。

2. 発音のトレーニング

パ行・タ行・カ行・ラ行の発音を行い、食べるときに使う唇や舌の運動を行いましょう。

3. 首や口・舌のトレーニング

首のトレーニングは、肩の力を抜いて、首をゆっくり前後・左右に動かし、首筋をしっかり伸ばすようにしましょう。口のトレーニングは、ほおをふくらませたり、へこませたりを繰り返します。舌の場合は、思い切り前に出したり、引っ込めたりしましょう。

これらのトレーニングは、食べ物を口に入れずにできるので、自分で安全に行うことができます。回数などは自分の体力などに応じて、無理のない程度に、毎日続けましょう。また口の周りに限らず、食事には座ったり、腕を動かしたりといったことも必要です。少しでも体を動かして全身の筋力を保っていきましょう。

(宮崎生協病院言語聴覚士 谷口量盛)



2019年9月度 理事会の報告 (9月14日開催)

<審議・決定事項>

- ①8月度の組合員増やしは62名 (目標111名)、出資金増資は356万円 (目標693万円)、班づくりは1班、班会開催は59回でした。8月現在、組合員数は49,871名、出資金総額は5億9,416万円、4月からの増資人数は3,154名です。
- ②平和と社会保障を守る取り組みでは、「沖縄基地問題 (普天間基地所属ヘリ窓落下、嘉手納基地自衛隊機緊急着陸)」「柏崎刈羽廃炉問題」「東日本大震災と東京電力福島第一原発事故避難者総数4万9953名」「要介護1,2の給付外しの論議はじまる」「低所得高齢者への消費税増税に伴う給付金」「都城市医療費助成小中学生まで拡大」「新田原基地爆音訴訟」についての報告がありました。
- ③2019年7月の経営概況は、法人の経常利益が1,826万円 (予算差+747万円)、累計では1,756万円 (予算差+1,737万円) でした。
- ④就業規則の改定について、地域限定・職務限定専任正職員の医師事務作業補助者への職種拡大、年末・年始手当の改定、訪問介護職員、地域密着型定年後再雇用障がい者パートの時給改定について提案があり、承認・可決されました。
- ⑤早期退職優遇制度に関する規定の廃止について、常勤役員の職務等に関する規則の一部変更について提案があり、承認・可決されました。
- ⑥「生協クリニックのべお」の業務監査、「訪問看護ステーションせいのゆ」「ホームヘルプサービスせいのゆ」「居宅介護支援事業所せいのゆ」の現金監査報告がありました。
- ⑦前回提案された監査計画に対する方針案について「監査の独立性と予算に関する監査の在り方」「監査報告の理事会で議決事項としないこと」などについて説明がありました。

<報告・承認事項>

- ①8月度各事業所の活動について
 - ②8月度医療安全管理委員会について
 - ③8月度宮崎生協病院利用委員会について
 - ④8月度県連介護事業所責任者会議について
 - ⑤8月度組織経営委員会について
 - ⑥8月度経営協議会について
 - ⑦第30期第3,4回常勤理事会について
 - ⑧宮崎民医連第11期第3回理事会について
 - ⑨県社保協第5回幹事会について
 - ⑩人事について
 - ⑪不明組合員の調査状況について
 - ⑫NPO法人Re-life 生活介護支援「いろいろ」短期事業計画について
 - ⑬第5回生協病院附属棟PJ会議報告について
 - ⑭役員報酬及び監査報告の取り扱いについて
 - ⑮会議参加と承認事項の伝達について
- 以上の意見交換をしました。

みんなの声

◎透析病棟ができることはいいことです。苦しんでいる人には朗報です。(宮崎市Oさん男性)

今、宮崎医療生協は

2019年8月末現在

- 新規加入者 62名 (8/1~8/31)
- 出資金 5億9,416万円
- 班数 303班
- 総組合員数 49,871名
- 平均出資金 11,914円
- おげんきですか手配り配布数 20,284部

宮崎生協病院医師紹介

今月は久保尚美医師です

宮崎生協病院 小児科の久保尚美です。少しずつ朝晩の気温が下がり、秋の気配も感じられるようになりました。趣味で続けているランニングには良い季節になり、冬にエントリーしている大会に向けて、そろそろ本気で練習しなくては、と思うこの頃です。宮崎生協病院では、新棟の建設が進んでいます。小児科外来は新棟の1階に移転します。「内装や待合室の椅子や机はどうする？」など、スタッフで相談しながら準備を進めています。新しい建物に負けないように、中身も充実させていけるようスタッフみんなで頑張りたいと思います。これからも宜しくお願いいたします。

医療生協の介護事業所で一緒に働いてみませんか?

介護福祉士・ヘルパー2級、初任者研修終了の方を募集しています。資格のない方も気軽に相談ください。就労事業所や業務時間等についてのご相談に応じます。

<連絡先> 宮崎医療生活協同組合 介護事業部 小牟田佐知子 TEL (0985) 23-7168

虹の声 宮崎生協病院 虹の意見箱

毎年、基本健診を受けていますが年齢が高くなるにつれてそれに含まれないエコーや胃カメラなど他の検診も必要だと考えています。以前、他の検査を含めた色々な健診コースを紹介したパンフレットがあったと思いますが、現在は無いのでしょうか。

答 健診のパンフレットについては検討をすすめておりますが、消費税率改定の件もあり、今年度は作成に至っておりません。また来年は健診料金全体の見直しを検討しており、2020年の5月位までには作成し、皆様にお届けできるようにと考えております。それまでご不便をおかけしますが、ご不明な点は健診科までお問い合わせください。

支部活動紹介 大塚・江南支部

大塚・江南支部は、「地域包括ケア」を担える支部をめざし、「楽しく、ためになり、元気がもてる」支部 (支部のスローガン) 活動に取り組んでいます。仲間ふやしでは、毎年30名を超える方が公民館健康チェックをはじめ、楽しいバスハイク、支部独自の組合員つどい、保健学校の料理教室、お花見を兼ねた健康ウォーク、年間100回を超える班会など加入されています。

「第20回おおつか生協クリニックまつり」は、雨天のため中止しました。

西部支部・大塚江南支部・大塚生協クリニックの三者で実行委員会をつくり準備してきた第20回「おおつか生協クリニックまつり」は雨天のため、昨年に引き続き中止を余儀なくされました。

この「まつり」は、地域や組合員の方にクリニックと医療生協の活動を知っていただくとともに、医療生協の担い手さんへの労を兼ね、クリニック職員・支部運営委員、医療生協職員との交流する場として定着しています。



2018年11月の組合委員のつどいで「大塚音頭」を踊る参加者

大塚・江南支部は、「地域包括ケア」を担える支部をめざし、「楽しく、ためになり、元気がもてる」支部 (支部のスローガン) 活動に取り組んでいます。仲間ふやしでは、毎年30名を超える方が公民館健康チェックをはじめ、楽しいバスハイク、支部独自の組合員つどい、保健学校の料理教室、お花見を兼ねた健康ウォーク、年間100回を超える班会など加入されています。



平和への願いを込めて

風船ビースパークション 願いを込めて

宮崎医療生協では、病院・診療所・介護事業所で9月9日 (月) 平和の願いを込めて風船ビースパークションを行いました。宮崎生協病院では、組合員さんと職員合わせて約60人が参加しました。

宮崎民医連の吉田博明事務局長が「安倍政権は9条改憲を諦めていません。秋の臨時国会で改憲の論議を始めようとしています。7月の参議院議員選挙で与党は、改憲に必要な3分の2以上の議席を下回りました。私たちは平和への取り組みに確信できます」とあいさつを行いました。みんなで風船を飛ばしました。(組織部)

おげんきですな文藝欄

<短歌>
歌集「あゆむ」より 田爪方子さん (都北支部)
空を切り裂きて飛び立つ戦闘機
ありがと タッチアンドゴアの爆音高し
「コマオヨ」とゆったり言いし白髪の
媪の声音の温かきかな
水永玲子さん (日向支部)
二人きり今宵は何を食さんと
思いめぐらす笑顔期待し
週一の生き生きサロン下半期
「うたごえ」も入れ計画を練る

出資金増資のお願い

生協病院附属棟が12月に開設します。宮崎医療生協は、1億円出資金増資運動に取り組んでいます。出資金増資のご協力をお願いします。

建設中の附属棟 (9月13日撮影)

敬老の日にコープみやざきと共催で健康チェック

宮崎医療生協の北2支部と佐土原支部はコープみやざきと共催で、健康づくりに取り組みました。9月15日 (日) 敬老の日を前に、コープみやざき花ヶ島店と佐土原店で、血圧と骨密度測定を行い、68名のみなさんに喜ばれました。測定では「良かった、骨が丈夫で」「どうすれば骨が丈夫になるの」などの声をいただきました。

宮崎医療生協では、コープみやざきの各店舗で健康チェックを無料で開催し、血管年齢や体重、体脂肪率などの測定を通して健康づくりをすすめています。開催日時や場所は、各支部または宮崎医療生協組織部までお問い合わせください。

コープみやざき佐土原店

おげんき仲間へ配布協力員紹介

生協病院が大島町へ新築移転の際、当時理事だった渡辺千鶴さんは地域訪問の先頭に立ち、私たち後輩をリードしてくださいました。今は「おげんきですか」の配布を続けながら支部の催しに参加し、世話役や盛り上げ役心をくだいてくださいます。

配布時に最も大切にしていることは「対話」と話されます。以前の生活でも対話のチャンスを決して逃がさないのはさすがです。文芸欄で渡辺さんの俳句を見つけたことも楽しみです。日常をさりげなく平易な言葉で表現されていること、平和を希求した句を作り続けることに共感させられます。

このはな支部運営委員一同
《お問い合わせ》
組織部 0985-23-10010