

**2020年7月号**  
(No.466)  
**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

# おげんきですか

宮崎生協病院 ☎(0985)24-6877 FAX 29-4839  
http://www.miyazaki-iryu.coop/  
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れいんぼう ☎(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れいんぼう ☎(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  
主幹ヘルパースervice ☎(0982)26-2536 FAX 31-1452  
宮崎医療生活協同組合 ☎(0985)23-7168 FAX 26-1944  
http://www.miyazaki-iryu.coop/

## 宮崎医療生協楽しい支部活動

支部ニュースを発行し、おげんきですかと一緒に約450名の組合員さんに毎月届けています。2017年から「お楽しみ交流会」を毎年開催し、組合員さんとの交流を深めています。年間計画に基づく班会の開催、健康チャレンジや街かど健康チェックなどの健康づくり活動、「日向・平和を守る戦争展」への参加協力や署名活動、国民平和と大行進などの社会保障と平和を守る活動にも取り組んでいます。また、九州沖縄ブロック組合員交流研修会や組合員のつどい、高齢者大会や宮崎県母親大会、健康ウォーキングなども参加しています。

2つの町にまたがる支部で、多くの組合員さんがいます。運営委員さんは割合新しい方が多く、まだ慣れない面もありますが、和気あいあいとやっています。スーパー店頭での健康チェックや署名活動、バスハイク、グラウンドゴルフ大会など取り組んでいます。健康まつりには地域の三味線や和太鼓教室のみならずに出演いただき喜ばれました。これからは班づくりと運営委員さん増やしに力を入れたいと思います。また、地域の訪問活動に取り組むなど、できることから始めたいですね。

「緑の丘 広い田の 豊かに実る 麦の波」半世紀以上も前の住吉小学校の校歌の一節です。麦の波は農家の激減に連れて姿を消し、歌詞も他の言葉に変わりました。しかし、今でも田畑が広がり、ハウス園芸が盛んです。また宮崎市のベッドタウンとして21,600人余がくらす住み良い地域です。支部の主な活動は機関紙配布と公民館での健康チェックです。高齢者が加速する中で、誰もが健康でくらし続けられるまちづくりを目指して、地域の人と人とのつながりを広げたいと思います。そのためにも、支部運営委員の量的補充を進めることが当面の課題です。

宮崎市内中心部の広い地域で活動しており、今年で発足29年目を迎えた地域には「和知川原生協クリニック」や訪問看護、デイサービス、グループホームなどの事業所がある「れいんぼう会館」があります。「れいんぼう会館」の1階には地域交流室があり、健康づくりや趣味のサークルなどに利用しています。また気軽にのびのびと楽しめて健康づくりにも役立つ「れいんぼうサロン」も定期的に開いています。多くの組合員の方が参加して「組合員でよかつた」と思っていただけ楽しい活動を、これからも案内します。



お楽しみ交流会



街かど健康チェック

宮崎生協病院の地元支部として、在宅療養患者さん宅への七夕飾りや介護施設への訪問、コピーみやぎき柳丸店での健康チェックなど、いろいろなボランティア活動を行い、地域の方々とのお出合いがたくさんでまします。また、健康まつりやバスハイクなどに取り組み、組合員さんとの交流も深まり、組合員増やしと出資金増殖は目標を達成しました。

宮崎生協病院の地元支部として、在宅療養患者さん宅への七夕飾りや介護施設への訪問、コピーみやぎき柳丸店での健康チェックなど、いろいろなボランティア活動を行い、地域の方々とのお出合いがたくさんでまします。また、健康まつりやバスハイクなどに取り組み、組合員さんとの交流も深まり、組合員増やしと出資金増殖は目標を達成しました。

宮崎市内中心部の広い地域で活動しており、今年で発足29年目を迎えた地域には「和知川原生協クリニック」や訪問看護、デイサービス、グループホームなどの事業所がある「れいんぼう会館」があります。「れいんぼう会館」の1階には地域交流室があり、健康づくりや趣味のサークルなどに利用しています。また気軽にのびのびと楽しめて健康づくりにも役立つ「れいんぼうサロン」も定期的に開いています。多くの組合員の方が参加して「組合員でよかつた」と思っていただけ楽しい活動を、これからも案内します。

宮崎市内中心部の広い地域で活動しており、今年で発足29年目を迎えた地域には「和知川原生協クリニック」や訪問看護、デイサービス、グループホームなどの事業所がある「れいんぼう会館」があります。「れいんぼう会館」の1階には地域交流室があり、健康づくりや趣味のサークルなどに利用しています。また気軽にのびのびと楽しめて健康づくりにも役立つ「れいんぼうサロン」も定期的に開いています。多くの組合員の方が参加して「組合員でよかつた」と思っていただけ楽しい活動を、これからも案内します。

全国四課題達成に向けて班会や健康チェックやバスハイクやグラウンドゴルフなどの楽しい企画を取り組みました。しかし今年は、新型コロナウイルス感染症予防で残念ながら企画が中止となり、四課題達成が困難となりました。生協病院の4階病棟に七夕飾りや入院患者さんにはクリスマスカードをプレゼントして喜ばれています。また、医療福祉生協情報誌コムコム4月号「組合員活動ニュース」コンテスタ」で、北2支部「たより」が優秀賞になりました。2020年度も元気づけ支部活動に取り組みます。

全国四課題達成に向けて班会や健康チェックやバスハイクやグラウンドゴルフなどの楽しい企画を取り組みました。しかし今年は、新型コロナウイルス感染症予防で残念ながら企画が中止となり、四課題達成が困難となりました。生協病院の4階病棟に七夕飾りや入院患者さんにはクリスマスカードをプレゼントして喜ばれています。また、医療福祉生協情報誌コムコム4月号「組合員活動ニュース」コンテスタ」で、北2支部「たより」が優秀賞になりました。2020年度も元気づけ支部活動に取り組みます。

全国四課題達成に向けて班会や健康チェックやバスハイクやグラウンドゴルフなどの楽しい企画を取り組みました。しかし今年は、新型コロナウイルス感染症予防で残念ながら企画が中止となり、四課題達成が困難となりました。生協病院の4階病棟に七夕飾りや入院患者さんにはクリスマスカードをプレゼントして喜ばれています。また、医療福祉生協情報誌コムコム4月号「組合員活動ニュース」コンテスタ」で、北2支部「たより」が優秀賞になりました。2020年度も元気づけ支部活動に取り組みます。

全国四課題達成に向けて班会や健康チェックやバスハイクやグラウンドゴルフなどの楽しい企画を取り組みました。しかし今年は、新型コロナウイルス感染症予防で残念ながら企画が中止となり、四課題達成が困難となりました。生協病院の4階病棟に七夕飾りや入院患者さんにはクリスマスカードをプレゼントして喜ばれています。また、医療福祉生協情報誌コムコム4月号「組合員活動ニュース」コンテスタ」で、北2支部「たより」が優秀賞になりました。2020年度も元気づけ支部活動に取り組みます。

医療生協の活動を通じコロナに負けない「まちづくり」を目指しましょう。～組合員活動を6月から再開しました～ 宮崎医療生活協同組合 理事長 日高明義

新型コロナウイルスの緊急事態宣言が解除になりました。宮崎医療生協でも全事業を通じ、コロナ対策に職員一同全力で取り組んでまいりました。組合員さんをはじめ、地域の方や行政機関、他の医療機関や介護事業所様のご協力と連携のもと、一人の感染者を出すこともなく緊急事態宣言解除を迎えたことに感謝申し上げます。

多くの方が、長らくの自粛生活から解放され、家族や友人と買い物や食事に出かける予定の方など、コロナ以前の生活に戻られようとしていると思われます。しかし「緊急事態宣言の解除は、決して安全宣言ではない」ということに注意していただく必要があります。治療法の確立やワクチンの開発等が実現するまでは「新型コロナウイルスとともに生きていく社会」(with コロナ)を意識する必要があります。そのため国から提示されている手洗いや咳エチケット、人との距離の確保など、基本的感染対策を含めた「新しい生活様式」への対応を実践しましょう。

「医療生協の活動をどんどん活用してください」3密(密集、密接、密閉)にも注意を払いながら、班会などの医療生協の活動再開を通じ、ご近所やご友人とともにコロナ対策を学んだり、健康チェックでご自身の体調を確認したり、フレイル体操で体力をつけましょう。長い自粛生活で、地域の中に孤立した方や健康で悩んでいる方。経済的に困っている方がいらっしゃらないでしょうか。「今こそ医療生協の出番です」医療生協活動を通じ、正しい知識と健康を身につけ、コロナに負けない「まちづくり」をすすめましょう！

医療生協の活動を通じコロナに負けない「まちづくり」を目指しましょう。～組合員活動を6月から再開しました～ 宮崎医療生活協同組合 理事長 日高明義

新型コロナウイルスの緊急事態宣言が解除になりました。宮崎医療生協でも全事業を通じ、コロナ対策に職員一同全力で取り組んでまいりました。組合員さんをはじめ、地域の方や行政機関、他の医療機関や介護事業所様のご協力と連携のもと、一人の感染者を出すこともなく緊急事態宣言解除を迎えたことに感謝申し上げます。

多くの方が、長らくの自粛生活から解放され、家族や友人と買い物や食事に出かける予定の方など、コロナ以前の生活に戻られようとしていると思われます。しかし「緊急事態宣言の解除は、決して安全宣言ではない」ということに注意していただく必要があります。治療法の確立やワクチンの開発等が実現するまでは「新型コロナウイルスとともに生きていく社会」(with コロナ)を意識する必要があります。そのため国から提示されている手洗いや咳エチケット、人との距離の確保など、基本的感染対策を含めた「新しい生活様式」への対応を実践しましょう。

「医療生協の活動をどんどん活用してください」3密(密集、密接、密閉)にも注意を払いながら、班会などの医療生協の活動再開を通じ、ご近所やご友人とともにコロナ対策を学んだり、健康チェックでご自身の体調を確認したり、フレイル体操で体力をつけましょう。長い自粛生活で、地域の中に孤立した方や健康で悩んでいる方。経済的に困っている方がいらっしゃらないでしょうか。「今こそ医療生協の出番です」医療生協活動を通じ、正しい知識と健康を身につけ、コロナに負けない「まちづくり」をすすめましょう！

医療生協の活動を通じコロナに負けない「まちづくり」を目指しましょう。～組合員活動を6月から再開しました～ 宮崎医療生活協同組合 理事長 日高明義

新型コロナウイルスの緊急事態宣言が解除になりました。宮崎医療生協でも全事業を通じ、コロナ対策に職員一同全力で取り組んでまいりました。組合員さんをはじめ、地域の方や行政機関、他の医療機関や介護事業所様のご協力と連携のもと、一人の感染者を出すこともなく緊急事態宣言解除を迎えたことに感謝申し上げます。

多くの方が、長らくの自粛生活から解放され、家族や友人と買い物や食事に出かける予定の方など、コロナ以前の生活に戻られようとしていると思われます。しかし「緊急事態宣言の解除は、決して安全宣言ではない」ということに注意していただく必要があります。治療法の確立やワクチンの開発等が実現するまでは「新型コロナウイルスとともに生きていく社会」(with コロナ)を意識する必要があります。そのため国から提示されている手洗いや咳エチケット、人との距離の確保など、基本的感染対策を含めた「新しい生活様式」への対応を実践しましょう。

「医療生協の活動をどんどん活用してください」3密(密集、密接、密閉)にも注意を払いながら、班会などの医療生協の活動再開を通じ、ご近所やご友人とともにコロナ対策を学んだり、健康チェックでご自身の体調を確認したり、フレイル体操で体力をつけましょう。長い自粛生活で、地域の中に孤立した方や健康で悩んでいる方。経済的に困っている方がいらっしゃらないでしょうか。「今こそ医療生協の出番です」医療生協活動を通じ、正しい知識と健康を身につけ、コロナに負けない「まちづくり」をすすめましょう！

医療生協の活動を通じコロナに負けない「まちづくり」を目指しましょう。～組合員活動を6月から再開しました～ 宮崎医療生活協同組合 理事長 日高明義

新型コロナウイルスの緊急事態宣言が解除になりました。宮崎医療生協でも全事業を通じ、コロナ対策に職員一同全力で取り組んでまいりました。組合員さんをはじめ、地域の方や行政機関、他の医療機関や介護事業所様のご協力と連携のもと、一人の感染者を出すこともなく緊急事態宣言解除を迎えたことに感謝申し上げます。

多くの方が、長らくの自粛生活から解放され、家族や友人と買い物や食事に出かける予定の方など、コロナ以前の生活に戻られようとしていると思われます。しかし「緊急事態宣言の解除は、決して安全宣言ではない」ということに注意していただく必要があります。治療法の確立やワクチンの開発等が実現するまでは「新型コロナウイルスとともに生きていく社会」(with コロナ)を意識する必要があります。そのため国から提示されている手洗いや咳エチケット、人との距離の確保など、基本的感染対策を含めた「新しい生活様式」への対応を実践しましょう。

「医療生協の活動をどんどん活用してください」3密(密集、密接、密閉)にも注意を払いながら、班会などの医療生協の活動再開を通じ、ご近所やご友人とともにコロナ対策を学んだり、健康チェックでご自身の体調を確認したり、フレイル体操で体力をつけましょう。長い自粛生活で、地域の中に孤立した方や健康で悩んでいる方。経済的に困っている方がいらっしゃらないでしょうか。「今こそ医療生協の出番です」医療生協活動を通じ、正しい知識と健康を身につけ、コロナに負けない「まちづくり」をすすめましょう！

7月からレジ袋の有料化が始まります。エコバッグを使っていますか？有料化はプラスチックゴミを減らす一歩です。私たちの青島はきれいな海だとみんな思っています。でも多くのプラスチックが流れていることを知っていますか？それは世界の海につながっているからです。▼プラゴミは海を漂う間に紫外線に晒され、波にもまれることで次第に細かくなっていきます。それがマイクロプラスチックと呼ばれる物になり、回収は難しくなっています。▼日本周辺の海に漂うマイクロプラスチックの量は、世界平均の27倍という調査結果があります。海洋汚染だけでなく、魚や鳥、人体への影響も懸念されます。このままいくと、2050年には海のプラスチックの量が、魚の総重量を上回るという試算があります。▼国民のみならず、レジ袋を使わなかったら、どれだけプラゴミが減るのかを考えて欲しい。環境のことを考えたら、使い捨てのものがなく、再利用可能なものに。手洗いや消毒も必要です。▼ある若者が叫んでいた声があります。「気候は変えず、自分が変わりが家族にできることを声上げ、具体的な行動を起こしましょう。明日の自分のために、未来の子供たちのために。」(S.F.)

7月からレジ袋の有料化が始まります。エコバッグを使っていますか？有料化はプラスチックゴミを減らす一歩です。私たちの青島はきれいな海だとみんな思っています。でも多くのプラスチックが流れていることを知っていますか？それは世界の海につながっているからです。▼プラゴミは海を漂う間に紫外線に晒され、波にもまれることで次第に細かくなっていきます。それがマイクロプラスチックと呼ばれる物になり、回収は難しくなっています。▼日本周辺の海に漂うマイクロプラスチックの量は、世界平均の27倍という調査結果があります。海洋汚染だけでなく、魚や鳥、人体への影響も懸念されます。このままいくと、2050年には海のプラスチックの量が、魚の総重量を上回るという試算があります。▼国民のみならず、レジ袋を使わなかったら、どれだけプラゴミが減るのかを考えて欲しい。環境のことを考えたら、使い捨てのものがなく、再利用可能なものに。手洗いや消毒も必要です。▼ある若者が叫んでいた声があります。「気候は変えず、自分が変わりが家族にできることを声上げ、具体的な行動を起こしましょう。明日の自分のために、未来の子供たちのために。」(S.F.)

7月からレジ袋の有料化が始まります。エコバッグを使っていますか？有料化はプラスチックゴミを減らす一歩です。私たちの青島はきれいな海だとみんな思っています。でも多くのプラスチックが流れていることを知っていますか？それは世界の海につながっているからです。▼プラゴミは海を漂う間に紫外線に晒され、波にもまれることで次第に細かくなっていきます。それがマイクロプラスチックと呼ばれる物になり、回収は難しくなっています。▼日本周辺の海に漂うマイクロプラスチックの量は、世界平均の27倍という調査結果があります。海洋汚染だけでなく、魚や鳥、人体への影響も懸念されます。このままいくと、2050年には海のプラスチックの量が、魚の総重量を上回るという試算があります。▼国民のみならず、レジ袋を使わなかったら、どれだけプラゴミが減るのかを考えて欲しい。環境のことを考えたら、使い捨てのものがなく、再利用可能なものに。手洗いや消毒も必要です。▼ある若者が叫んでいた声があります。「気候は変えず、自分が変わりが家族にできることを声上げ、具体的な行動を起こしましょう。明日の自分のために、未来の子供たちのために。」(S.F.)

7月からレジ袋の有料化が始まります。エコバッグを使っていますか？有料化はプラスチックゴミを減らす一歩です。私たちの青島はきれいな海だとみんな思っています。でも多くのプラスチックが流れていることを知っていますか？それは世界の海につながっているからです。▼プラゴミは海を漂う間に紫外線に晒され、波にもまれることで次第に細かくなっていきます。それがマイクロプラスチックと呼ばれる物になり、回収は難しくなっています。▼日本周辺の海に漂うマイクロプラスチックの量は、世界平均の27倍という調査結果があります。海洋汚染だけでなく、魚や鳥、人体への影響も懸念されます。このままいくと、2050年には海のプラスチックの量が、魚の総重量を上回るという試算があります。▼国民のみならず、レジ袋を使わなかったら、どれだけプラゴミが減るのかを考えて欲しい。環境のことを考えたら、使い捨てのものがなく、再利用可能なものに。手洗いや消毒も必要です。▼ある若者が叫んでいた声があります。「気候は変えず、自分が変わりが家族にできることを声上げ、具体的な行動を起こしましょう。明日の自分のために、未来の子供たちのために。」(S.F.)

体温計

体温計

体温計

体温計

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 (No.194) (出題 編集委員会)

新型コロナウイルス禍の中、みなさん感染予防対策に十分気を付けていることと思います。感染を恐れるあまり外出を控えず「生活不活発」による健康への影響が危惧されています。フレイルを予防し抵抗力を下げないように注意が必要で、次のカタカナ語の意味について記号でお答えください。(参考:日本老年医学会資料・民医連「いつでも元気」誌より)

(1) フレイル……………( )  
(2) ロコモティブシンドローム……………( )  
(3) オールフレイル……………( )  
(4) サルコペニア……………( )

ア、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で「立つ」「歩く」といった移動機能の低下をきたした状態  
イ、噛む力や飲み込み力が弱くなったり、舌や唇を動かす力が弱くなる状態  
ウ、虚弱を意味して、加齢によって運動機能や認知機能が低下した状態で身体的要素に加えて、ひとり暮らしや貧困などの社会的要素を包括した幅広い概念  
エ、筋力の減少に伴って筋力が衰え、日常生活に支障が生じてくる状態

【応募方法】 郵便はがきに、答え住所、氏名、電話番号を記入の上、「生協クイズ」宛宛に封入の上、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」を添付して、お送りください。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。〆切は7月31日です。当選者は9月号の紙面でご発表します。

【送付先】 〒8800824 宮崎市大島町天神前二七五三 宮崎医療生活協同組合 「生協クイズ」宛宛 ※名前の書き間違いがないようにご注意ください。

【6月号の答え】 ①ハ ②ハ ③ホ ④ニ ⑤ロ ⑥イ

【5月号当選者】 (正解数37通) 木村 民子さん(延岡市) 山黒木 正孝さん(延岡市) 山岡 正孝さん(宮崎市) 野辺 みち子さん(宮崎市) 飯島 栄美子さん(都城市)

## 7月の診療案内

循環器内科(遠藤・中島・柳田・坂口)、消化器内科(古谷・眞川)、呼吸器内科(永友・三宅)、糖尿病内科(植野)、内科・リハビリ(浜田・高橋麻里子)、透析外来(眞川)、外科・肛門外科(山岡・葉山・末岡・松田・黒木)、小児科(山元・上野・愛甲・久保)、初期研修医(井上奈津子・井上三保子・山下・佐藤)

宮崎生協病院 (3月から火曜午後の一般内科は休診となります)		宮崎市大島町天神前1171 小児科 ☎0985(24)6575		内科・外科 ☎0985(24)6877		健康診断科 ☎0985(24)6566	
内 科		外 科		小 児 科		夜 間	
午前		午後		午前		午後	
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 16:30~19:00 診療 17:00~19:30	
1診	2診	3診	4診	5診	1診	2診	3診
月	交替制	交替制	遠藤	古谷	交替制	山岡	山岡
火	遠藤	交替制	中島	植野	三宅	休診	13:30~17:00 永友
水	浜田	交替制	遠藤	坂口	透析外来 眞川(附属棟)	14:30~17:00 小牧	14:00~16:00 眞川(第4週は休診)
木	遠藤	交替制	柳田	古谷	8:30~10:00 第1・3・5(水) 第2・4(木)	小澤	14:00~16:00 眞川(第4週は休診)
金	遠藤	交替制	坂口	高橋聡	交替制	葉山 又は 黒木	14:00~16:00 眞川(第4週は休診)
土	交替制	交替制	1週:中島 2週:— 3週:植野 4週:永友				

### 和知川原生協クリニック

宮崎市和知川原2丁目25-1 ☎0985(23)0050

診療時間	午前	午後	夜間
	8:30~12:30 (受付12:00)まで		17:00~19:00 (受付18:45)まで
月	植野		植野
火	生協病院からの支援		
水	植野	訪問診療	植野
木	植野		
金	植野		
土	植野	第3土曜休診	

### おおつか生協クリニック

宮崎市大塚町大迫南平4401 ☎0985(52)6715

診療時間	午前	午後
	8:30~12:30 (受付11:30)まで	16:00~18:00 (受付17:30)まで
月	高橋聡	高橋聡
火	高橋聡	休診(訪問診療)
水	高橋聡	高橋聡 17:00~19:00 (受付18:30)まで
木	高橋聡	休診(訪問診療)
金	交替制	高橋聡
土	高橋聡	第2土曜休診

### このはな生協クリニック

宮崎市大字熊野1613 ☎0985(58)1222

診療時間	午前	午後
	8:45~12:30 (受付12:00)まで	15:00~18:00 (受付17:30)まで
月	高田	高田
火	中村	中村
水	高田	休診(訪問診療)
木	中村	中村
金	高田	高田
土	高田	(第1土曜は中村)

通所介護 デイサービス 月曜日~土曜日 9:00~15:30

### 生協クリニックのべおか

延岡市浜砂1丁目5-17 ☎0982(26)7100

診療時間	午前	午後
	9:00~12:30 (受付12:00)まで	15:00~17:30まで
月	末岡	末岡
火	末岡	末岡
水	末岡	末岡
木		生協病院からの支援 14:00~17:00
金	末岡	末岡
土		

通所介護 デイサービス 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

小規模多機能ホーム 高齢者共同住宅 宮崎市大島町国草142-2 TEL 0985-75-0700

### ぎおんの家

小規模多機能ホーム 高齢者共同住宅 宮崎市祇園3丁目195番地 TEL 0985-61-7720

### おおつかの家

小規模多機能ホーム 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

### おおつかの家

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

◎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。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(小牟田佐知子)までご連絡ください。

# 暑い夏を乗りきる健康管理

(文章：宮崎生協病院研修医 井上三保子 イラスト：宮崎生協病院研修医 山下さくら)

## 1 暑い夏にご用心

皆様こんにちは。今年も宮崎の暑い夏がやってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。

夏は、ぐんぐん伸びる庭の草むしりや、帰省した家族と一緒に出かけなど、やりたいことが沢山です。でも頑張りすぎていませんか？夏は疲れやすかったり、食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節でもあります。

## 2 夏場にこわい熱中症

夏といえば、夏バテ、夏カゼ、熱中症、食中毒などの病気がみられますが、高齢者は中でも熱中症に気を付けてください。熱中症とは、高温多湿な環境に私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。子供から大人まで誰でもなりうる病気ですが、高齢者は、体温調節機能の衰えによって体温が上がりやすいため、特に熱中症になりやすくなっています。

## 3 熱中症の症状

めまい、立ち眩み、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、意識消失、けいれん。これらは全て熱中症の症状です。一つでも見られたら熱中症のサインかもしれません。体を冷やし、水分補給に努めましょう。自力でお水が飲めなくなったら重症です。すぐに救急車を呼んでください。

## 4 熱中症にかからないために気を付けること

①「こまめに水分を補給してください」……人間は軽い脱水状態のときは、のどの渇きを感じません。特に高齢者はのどの渇きを自覚しにくくなっています。のどが渇く前に、水分や塩分の補給を心がけましょう。また、夏の暑い日はキンキンに冷えたビールといきたいところですが、アルコールは逆に体内の水分を排泄してしまうので、水分補給は麦茶やお水をお願いします。



②「暑さを避けましょう！」……外での作業は暑い日、暑い時間を避けて行い、こまめに休憩をとってください。また室内でも我慢せず、エアコンや扇風機を使用して適温(25~28度くらい)を保つようにして下さい。

ここまで読まれた方はもう熱中症マスターです。暑さと脱水に気を付けて、楽しい夏をお過ごしください。



研修医 井上三保子



研修医 山下さくら

今期は久しぶりに運営委員が二桁になりました。新型コロナウイルスの感染拡大防止は、医療生協にとって最重要課題と受け止めて、こんな時期だけに「独りぼっちを作らない」「組合員の助け合い、絆を強く」を実践できる支部を目指して活動できたと思います。新体制で支部のスムーズに展開できるように頑張りたいです。



保健学校「料理教室」

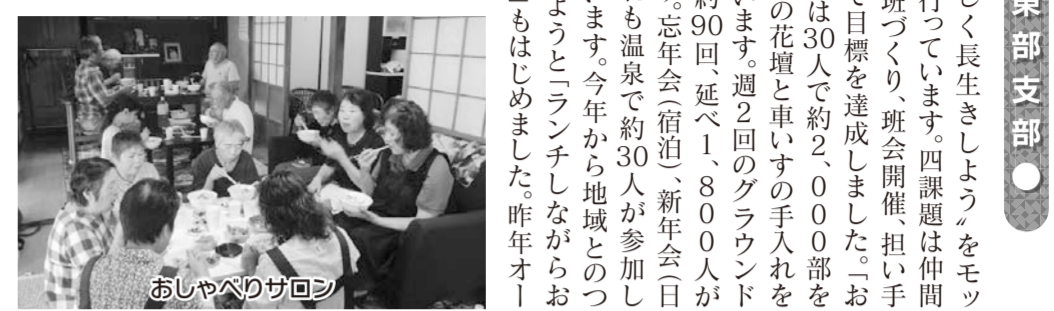
全国四課題は、仲間増やし17名、出資金増資101.7万円、班会開催156回、班づくり1班、担い手づくり1名と2019年度も頑張りました。毎月、運営委員会の開催と支部ニュースを発行しました。行事では、組合員の手みやげバスハイクをはじめ、保健学校を3回、コープみやぎさき2店舗での健康チェック、署名活動にも取り組みました。また自治体キャラバンや国民平和大行進にも参加しました。

去年、全国四課題の出資金増資では、増資袋を活用し多くの組合員さんのご支援で、目標を大きく達成することができました。担い手づくりでは、地域の地図おとしをして機関紙配布増数、また職員・元運営委員・新婦人班会など多くの皆さんの協力で、配布協力員も増えました。



保健学校「料理実習」

「健康で楽しく長生きしよう」を motto に活動を行っています。四課題は仲間づくり、増資班づくり、班会開催、担い手づくりはすべて目標を達成しました。おげんきですかーは30人で約2,000部を配布生協病院の花壇と車いすの手入れを18年間続けています。週2回のグラウンドゴルフは年間約90回、延べ1,800人が楽しんでます。忘年会(宿泊)、新年会(日帰り)はいずれも温泉で約30人が参加し盛り上がりしています。今年から地域とのつながりを強めようとして「ランチしながらおしゃべりサロン」もはじまりました。昨年オープンしたコープみやぎさき宮脇店の健康チエックも毎月行っています。



おしゃべりサロン

2018年度後半から実施している毎月1回の支部グラウンドゴルフは、組合員の方を含めて次第に参加者が増え、今では20名前後が集まるほど盛り上がりしています。グラウンドゴルフの前には健康チェックを行い、この班活動を通して医療生協への加入や「担い手」の活動に参加する方が増えました。今年度の運営委員には、元運営委員2名、新規6名が加わり、上村美恵子新支部長をはじめ17名の体制となりました。新規6名は、グラウンドゴルフを通して医療生協の活動に接近された比較的若い方々です。4月と5月のグラウンドゴルフは、新型コロナウイルスの対応で中止となりましたが、再開できる状況になれば毎月実施し、年4回は大会形式の計画です。支部のスローガンは今年度から「元気仲間を集めよう」に変え、新しい運営委員会体制の下、活気ある支部活動を目指します。

私たちの支部は、このはな生協クリニクとともに宮崎市南部を背負う活動の重要拠点です。クリニック開設から30年あまり、医師定着に尽力された中村育夫先生に代わり、生協病院から高田慎吾先生が所長となって半年あまりがたちました。コロナ禍を乗り越えるためにも支部は組合員とのつながりを何より大切にし、職員とともに頑張ります。



健康まつり出店

## ●このはな支部●

## ●小松支部●

北2支部は5月13日、新型コロナウイルス禍の中、生協病院4階棟の職員さんへ、手づくりマスク61枚等を激励の気持ち込めて贈呈しました。北2支部の4月の運営委員会で、「医療崩壊をおこさないように」と日夜奮闘されている病院の職員のみならず、支所で激励しようよ」と、討議してきました。いろいろと手配している中、このほど手づくりマスクが入手できました。

このマスクに加え、運営委員の坂本由佳さんが準備した不織布マスク100枚を北2支部の運営委員有志が仕分け作業をして、お昼休み時間に4F病棟の渡邊好子看護師長さんへ手渡しました。

吉原さんは「元気が今よりも新コロナで外出自粛の上で、不慣れな地なので一人で出かけることは毎日です。皆さんも毎日のお伝えください」とのことです。

渡辺千鶴さん(このはな支部) 田植機の父に手を振る下枝の子 明時のきょうもふた声ほどとぎす 郭公や足の痛さを忘れず

みんなの声 ◎おげんきですから5月号を見て、新入職員のフレッシュな17人、しっかりした意志を持たれ地域医療を支えてくださる医療と介護を期待します。(宮崎市Nさん女性)

### 宮崎生協病院医師紹介「今日は松田隆志医師です」

こんにちは。外科の松田隆志と申します。私は3年目まで当院で内科研修後、4年目から東京の立川に2年、札幌に3年、計5年間私が外科医を志したのは、手を動かすのが好きなこと、また高校生のように放浪していいDr.コトローのような離島でも一人でいざというときに手術ができるような医師に当時憧れたからです。研修は大変でしたが、充実しており、やりがいがありました。術後の癌の再発や緊急手術後に回復しない方など、全てが良い結果になるわけではないですが、手術が最後の砦となることは少なく、それを必要とする患者に外科医として寄り添っていき、これが私の使命だと思ってきました。これから地域の方々が安心して手術を受けられるよう日々努力していきたく思います。どうぞよろしくお願致します。

＜審議・決定事項＞

- 5月度の組合員増やしは53名(目標113名)、出資金増資は397万円(目標392万円)、班づくり0班、班会開催3回。新型コロナウイルス感染症予防により組合員活動は自粛。県北支部から診療圏内での組合員訪問では、コロナ禍での運動不足による筋力低下の訴えなどの報告。
- 平和と社会保障を守る取り組みについて、「19条改憲反対署名24万2577人分」「コロナ失業301万人の予測、生活保護申請の増加」「県精神保健福祉センターへのコロナ関連相談70件」「原水禁世界大会オンライン配信と原水禁世界大会の対応」等の報告。また、6月6日の第2回コロナ電話相談会では、九州内から17件の相談、宮崎県から20件の相談で、多く寄せられた内容は労働相談。
- 仁田脇弘文専務理事が、4月の法人の経常利益-1,725万円(予算差114万円)の報告。また、長期運転資金の借り入れについて、宮崎生協病院の夜間外来診療時間の変更について、役員報酬検討委員会の設置について等を提案。
- 新型コロナウイルス対策会議、人権・看護奨学生承認、宮崎生協病院健康まつり、第31回通常総代会プログラム、経営基盤強化のための出資金増資等の報告。等々、異議なく承認可決した。

### 宮崎生協病院 人工透析

往復15km程度の地域 詳細はご相談ください

入院設備有 ※1 複数診療科で安心! ※2 多くの検査が可能! ※3

※1 当院は急性期・回復期の病棟機能を有しており、他院で透析を受けている方の肺炎治療や心不全治療の入院治療もお受けすることが出来ます。  
 ※2 循環器内科・呼吸器内科・消化器内科・消化器外科など、複数診療科があります。  
 ※3 胃カメラ・大腸カメラ・エコー・CTなど、当院で多くの検査を受ける事が出来ます。

旅行中の透析の受け入れも行ってあります。

お問合せはこちら 0985-24-6877 宮崎生協病院(透析室) 検査

今、宮崎医療生協は		2020年5月末現在	
■新規加入者	53名(5/1~5/31)	■総組合員数	48,407名
■出資金	6億1,898万円	■平均出資金	12,787円
■班数	295班	■おげんきですか手配り配布数	20,281部

## 虹の声 宮崎生協病院 虹の意見箱

入院中、面会が出来なかったことが一番のストレスでした。

ご承知のように新型コロナウイルスの院内感染を防止する目的により、2月末から入院患者さんの面会は原則禁止とさせていただきますが、6月15日より一部を制限し、面会の時間を再開しました。家族との面会もままならない中、ご不安があったことをお詫び申し上げます。また、当院の感染対策へのご協力ありがとうございました。皆様のご協力もあり、他の感染症も含めて院内感染の発生なく、新型コロナウイルス感染の第1波を乗りきる事ができそうです。