

2022年11月号
医療生協 (No.494)
宮崎医療生活協同組合
http://www.miyazaki-iryuu.coop/
〒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://m-seikyoyouhp.com/
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
宮崎生協病院訪問看護ステーション (0985)24-6531 FAX 24-6517
訪問看護ステーションれいんぼう (0985)23-7728 FAX 24-0515
居宅介護支援事業所宮崎生協病院 (0985)24-8538 FAX 24-0515
居宅介護支援事業所れいんぼう (0985)24-6545 FAX 29-4839
居宅介護支援事業所れいんぼう (0982)31-1453 FAX 31-1452
生協ホームヘルプサービスれいんぼう (0982)26-2536 FAX 31-1452
宮崎医療生活協同組合 (0985)23-7168 FAX 26-1944

身近に出来るお口の健康

図1はオーラルフレイルの疑いをチェックする簡単なテストです。口を閉じた状態で1・2・3のどの位置に舌があるかを確認してみてください。
理想的な舌の位置は1となります。1と答えた人は全体の20%、2・3はそれぞれ40%ずつのことです。舌は筋肉そのものであり、加齢とともに衰えていきます。
また、口で呼吸をしている人がかかりやすい病気として「イビキ」があります。鼻は天然のマスクとなっており、花粉程

新型コロナウイルスの影響でマスクをつける生活が当たり前になってしまい、発音・表情などの衰えが見受けられる方が増加しています。また、外食の機会が減り、高齢者の孤立、食生活のワンパターン化や質の低下につながっているとの報告がありました。これらの要因により、「身体機能低下」や「うつ」などの症状の方が増加傾向にあるとのことです。
また、食品による窒息事故・死亡者数は年間3500人以上になるそうです。年齢別では80歳以上の方は2500人以上、14歳以下の子どもは窒息事故は2014・2019年の6年間で80人以上が亡くなっています。保育園や小学校の給食でミニトマトやパンなどで窒息事故が起こっており、原因は噛む力が弱まることだと言われています。子どもだけでなく、大人も「噛めない・飲み込めない」人が増えてきています。

10月15日、「日本医療福祉生活協同組合連合会」主催の「たのしく学ぶ フレイル・オーラルフレイル研修会」が開かれ、全国の54生協（673名）が参加し、宮崎医療生協もオンラインで視聴しました。研修会の内容を一部ご紹介いたします。

フレイルとは
健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的・認知的機能の低下がみられる状態

オーラルフレイルとは
嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰える状態

医療福祉生協連 歯科委員会 後藤芳枝さんの基調報告



あいうべ体操

【あいうべ体操】は口呼吸を予防し、鼻呼吸を自然体に行うための口の健康体操です。

一日30セットをめやすに！ (10セットを3回でも可)

①「あー」と口を大きく開く
②「いー」と口を大きく横に開く
③「うー」と口を強く前に突き出す
④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

※顎関節症の人や口を開けると痛みを感じる場合は、回数を減らすか、「い」「う」のみを繰り返してください。

オーラルフレイル診断テスト (いまかす式)

あなたの舌は、どこにあたっていますか？

1: 口蓋 (口の天井の部分)
2: 上の前歯の裏側
3: どこにも当たらない
下の前歯の内側

【宮崎生協病院健康まつり】開催中止のお知らせ
毎年開催していた宮崎生協病院健康まつりですが、新型コロナウイルスの影響により、残念ながら今年の開催も中止となりました。開催を楽しみにされていた方には誠に申し訳ございません。

宮崎医療生協でもオーラルフレイル予防のため、ピロピロ(図3)の販売を行っています。今後は、宮崎でも実施してほしい活動等がある場合はお気軽にご連絡ください。

度々大きな粒子ならば80%カットをすることができると言われています。口呼吸を主にしている方は防御作用が働かないため、細菌などを取り込み、細菌などを取り込みやすくなり、様々な病気の重症化の原因となります。

オーラルフレイルを予防するためにも、普段からよく噛んで食事をとり、「あいうべ体操(図2)」や「ピロピロ」のような口遊びを実施してみてください。また、定期的な歯科検診で口内のケアをしっかりと行うことで改善をしましょう。

国民の六割以上が反対するなか、安倍元首相の「国葬」が九月二十七日に強行されました。「国葬」後のマスクの世論調査でも評価しないという人が多数です。安倍元首相は、安保法制や特定秘密保護法を強行し、消費税を二回も引き上げました。また、「モリ・カケ」に代表されるように国政を私物化し、国会での野党議員のするどい質問にまともに対応せず、虚偽答弁に終始しました。また、旧統一協会とのつながりの深さも次々と明らかになっています。国民の大多数が反対する理由がこれらにあることは明らかです。▼人の命は平等であるはずですが、安倍元首相を特別扱いにして「国葬」を国会にも諮らず、強行した岸田内閣の責任も厳しく問われなければなりません。十月の窓口負担が二割に引き上げられました。これにより「受診控え」の増加が懸念されます。憲法違反の「国葬」で多額の税金を使うのではなく、国民生活を物価高に悩む国民生活を応援する税金の使い方に転換してほしいのです。▼医療生協は、「秋の強化月間」に入っています。強く、大きな医療生協を目指し、悪政を変える力にしよう。(K・M)

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

生協クイズ

11月となりました。2022年も残すところ1ヶ月です。今年中に出来ることや、年始に立てた目標にやり残しがないように過ごしていきたいですね。とんとん年末に向けて忙しくなりませんが、クイズで息抜きをしませんか？

(問題)
次の漢字は宮崎にゆかりのある果物の名前です。選択肢から正しい名前を選んでお答えください。

① 芒果
ヒント：宮崎県は全国で2位の出荷量の果物

② 荔枝
ヒント：楊貴妃が愛した果物

③ 蕃瓜樹
ヒント：サラダに入れると美味しい果物

クイズ募集
このコーナーに掲載するクイズを募集しています。採用された方には図書カードを送らせていただきますので、たくさん応募お待ちしております。応募の際は郵便はがきに問題と解答を必ずご記入の上、左記の宛先またはEメールでお送りください。

「応募方法」
郵便はがきに、答え、住所、氏名、電話番号、ご記入のうえ、「生協クイズ」係宛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。お切りは11月30日、当選者は1月号の紙面で発表します。

「送り先」
〒880-0824 宮崎市大島町天神前一七五-13 宮崎医療生活協同組合 「生協クイズ」係宛 ※名前の書き間違いがないようご注意ください。

「10月号の答え」
3 2 1
イ ウ ア

「9月号当選者」(応募32通 正解 32通)
重黒本りエさん(延岡市) 河崎美佐子さん(宮崎市) 高橋 幸彦さん(宮崎市) 牛島 好彦さん(宮崎市) 石川 光子さん(宮崎市)

11月の診療案内

循環器内科(遠藤・坂口)、消化器内科(古谷・眞川)、呼吸器内科(高橋聡・永友・三宅)、糖尿病内科(植野)、内科・リハビリ(浜田・高橋麻里子)、透折外来(眞川)、外科・肛門外科(山岡・末岡・松田・黒木)、小児科(山元・上野・愛甲・久保・松尾)、初期研修医(下西・立山・野中・八瀬尾・有田・黒木・芝原・米良)※研修医は院外研修中の場合もあります。

宮崎生協病院													
宮崎市大島町天神前1171													
内科・外科 ☎0985(24)6877 小児科 ☎0985(24)6575 健康診断科 ☎0985(24)6566													
居宅介護支援事業所 ☎0985(24)6545 訪問看護ステーション ☎0985(24)6531													
月	午前					午後		小児科		夜間			
	1診	2診	3診	4診	5診	1診	2診	乳児健診	予防接種		特診		
月	交替制	交替制				交替制	14:00~16:00 高橋麻里子	受付 8:00~11:45 診療 8:30~12:30	受付 8:15~11:45 診療 8:30~12:30	13:30 ~ 16:15 (要予約)	13:45 ~ 16:15 (要予約)	脳脊髄神経 (要予約)	受付 15:30~18:00 診療 16:00~18:30
火	交替制	交替制	遠藤	植野		交替制	13:30~17:00 永友	山岡	1診:愛甲 2診:松尾	交替制	交替制	愛甲	交替制
水	交替制	交替制	坂口	高橋聡 透折外来 眞川 (附属棟)		交替制	第1・3・5週は休診 第2・4週14:00~14:30 交替制 14:30~17:00 小牧	松田	1診:交替制 2診:愛甲	休診			愛甲
木	交替制	交替制	遠藤	古谷	8:30~10:00 第1・3・5(三宅) 第2・4(永友)	小澤	14:00~16:00 眞川	休診	1診:松尾 2診:愛甲	交替制	交替制	愛甲	松尾
金	交替制	交替制	遠藤	高橋聡		交替制		黒木	1診:交替制 2診:交替制	交替制	交替制	山元	山元
土	交替制	交替制	1週:- 2週:- 3週:- 4週:永友	糖尿病外来 (第1週)		交替制	休診	第1・3・5週 交替制 第2・4週 末 間	交替制				

●水曜夜間帯 遠藤 17:00~18:00 (予約のみ)

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		
診療時間	午前	午後	診療時間	午前	午後	診療時間	午前	午後	診療時間	午前	午後
宮崎市和知川原2丁目25-1 ☎0985(23)0050	8:30~12:30 (受付12:00)まで	17:00~19:00 (受付18:45)まで	宮崎市大塚町大迫南平4401-2 ☎0985(52)6715	8:30~12:30 (受付11:30)まで	17:00~19:00 (受付18:30)まで	宮崎市大字熊野1613 ☎0985(58)1222	8:45~12:30 (受付11:45)まで	15:00~18:00 (受付17:40)まで	延岡市浜砂1丁目5-17 ☎0982(26)7100	9:00~12:30 (受付12:00)まで	15:00~ 17:30まで
月	植野	植野	月	浜田		月	高田	高田	月	末岡	末岡
火	生協病院からの支援		火	浜田		火	高田	休診 (訪問診療)	火	末岡	末岡
水	植野	訪問診療	水	浜田	訪問診療	水	高田	休診 (訪問診療)	水	末岡	末岡
木	植野		木	浜田		木	高田	休診 (訪問診療)	木		生協病院からの支援 14:00~17:00
金	植野		金	浜田		金	高田	高田	金	末岡	末岡
土	植野 (第3土曜休診)		土	浜田 (第2・4土曜休診)		土	高田 (第3土曜休診)		土		

●11月12日(土)、11月26日(土)は休診となります。
●火曜、水曜、金曜の13:30~15:00までは訪問診療。

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 ・ホームヘルプサービス ☎0982(26)2536	小規模多機能ホーム みんなの家 高齢者共同住宅 宮崎市大島町国草142-2 TEL 0985-75-0700 小規模多機能ホーム ぎおんの家 高齢者共同住宅 宮崎市祇園3丁目195番地 TEL 0985-61-7720 小規模多機能ホーム おおつかの家 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
---	---	---	---

◎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。

東大宮防災フェスティバル



健康チェックを行う医療生協職員

10月16日(日)、宮崎市立東大宮中学校で防災フェスティバルが開催されました。このイベントは東大宮地域まちづくり推進委員会が主催となり、「いつ起こるかわからない災害に備えて」をテーマで開催しました。当日は様々な催しがあり、宮崎市消防局による消火訓練やバス展示、各団体によるドライシャワー体験や非常食の配布などが行われました。

宮崎医療生協からは健康まちづくり部が参加し、来場者の血圧と血管年齢のチェックを行いました。当日は151人の方が訪れ、「今日は血圧が安定して安心したわ」「血圧の薬を飲むのを忘れるとやっぱり高いね」「え!?こ



血管年齢を測る手元

んなに血管年齢高いの!？」といった様々な感想を聞くことができました。結果に不安を感じた体験者らは、職員に食生活や生活リズムについてのアドバイスを聞き、改善していきたいと語っていました。

宮崎医療生協は、11月20日にも東大宮地域で開催されるコミセン祭りに参加をする予定となっています。当日は「血圧測定」に加えて「握力」「足指力(足の指の力)」の測定をする予定です。たくさんの方の参加をお待ちしております。



「お詫びと訂正」

先月号の「おげんきですか」10月号の記事にて下記のような誤りがございました。皆さまには大変ご迷惑をお掛け致しました。ここに深くお詫びし、訂正をさせていただきます。

2面「組合員のついで」記事内に記載していたQRコードが、宮崎医療生協YouTubeの動画一覧のページでなく、「シトラスリボン作成」動画のQRコードが記載されておりました。正しくは下記のものになります。(宮崎医療生協編集委員会)



11月11日は「いい介護の日」 介護・認知症なんでも無料電話相談

介護にまつわる不安や悩み、ひとりで抱えず私たちにご相談ください。介護の専門家が対応します。プライバシーは厳守します。どうぞ安心してご利用ください。

とき
2022年11月11日(金)
10時~18時
でんわ
0120-110-458

医系学生のための食材支援(フードドライブ)にご協力ください!

- ご寄付いただきたい食品等
- ◎お菓子 ◎フルーツ缶詰
 - ◎長期保存可能なパン
 - ◎レトルト食品 ◎ゼリー
 - ◎調味料(醤油やみりん、料理酒など)
 - ◎飲料(コーヒーなど)
 - ◎インスタントスープなど
 - ◎不織布マスク
- 以下の食品は受け付けてきません
- ▶賞味期限が明記されていない食品
 - ▶賞味期限が切れている食品
 - ▶賞味期限が1ヶ月を切っている食品
 - ▶開封されているもの
 - ▶生鮮食品(生肉・魚介類・生野菜)
 - ▶アルコール(みりん、料理酒は除く)

実施日時
毎月第1・4金曜日 15時~18時
回収場所
宮崎医療生協本部
宮崎市大島町天神前1175-3
医系学生サポートセンター
宮崎市清武町木原5536番地1階
お問い合わせ
学生担当/松本朋美
TEL:090-5937-6403



医療生協職員らにより提供された食品

支援していただく食品は最寄りのクリニックでも受け付けています。詳細は松本までご相談ください。

インフルエンザ予防接種

宮崎医療生協では、今年のインフルエンザの予防接種に関して以下の様に対応致します。

宮崎生協病院 (完全予約制)	接種開始日: 11月1日 対象: 慢性疾患にて当院内科・外科への定期通院中の方のみ (受診のご予約日に接種を行います)
宮崎生協病院 (小児科)	接種開始日: 10月より接種開始済み 対象: 中学生以下のお子様で当院かかりつけの方のみ (インターネットからの予約となります) 右記のQRコードからも予約ができます
和知川原生協クリニック おあつか生協クリニック このはな生協クリニック 生協クリニックのおおか (予約不要)	接種開始日: 10月より接種開始済み 対象: 定期医通院に限らず、どなたでも接種可能 (待ち時間がかかることがあるので予めご了承ください)
病院・クリニック共通	料金: 一般4,500円 組合員3,000円 65歳以上の方は各市町村で補助がありますのでご確認ください。

2022年度 第5回理事会の報告

<審議事項>

- ・8月の経常利益は377万円で目標未達成
- ・9月度の組合員活動について (組合員増やし14名、出資金増資45万、班づくり0班、班会回数10回)
- ・秋の医療生協強化月間の方針確認 (仲間増やし目標800名、出資金増資1,500万円)
- ・平和と社会保障を守る取り組みについて (憲法を守り活かす取り組みの継続、国内・県内の情勢の確認)
- ・宮崎生協病院大規模改修工事 (外壁) について10月下旬より開始
- ・宮崎生協病院の2病棟化についての説明等々、以上可決承認いたしました

今、宮崎医療生協は

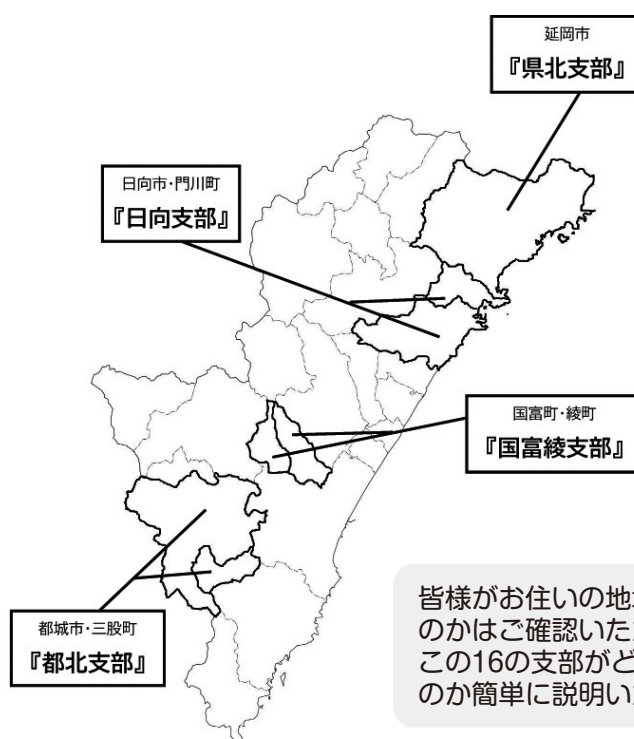
2022年9月末現在

- 新規加入者 69名(9/1~9/30)
- 平均出資金 13,094円
- 総組合員数 47,150名
- 班数 200班
- 出資金 6億1,736万円
- おげんきですか手配り配布数 18,495部

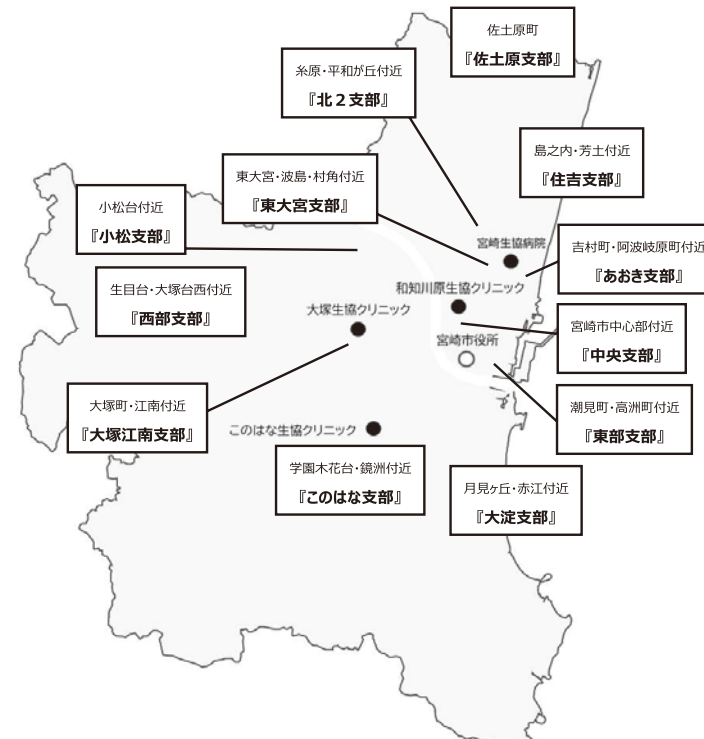
宮崎医療生協「秋の強化月間」企画② 「お住いのエリア」について

9月20日より「秋の医療生協強化月間」が始まりました。おげんきですかでは、先月号から医療生協とはどのような組織で、どのような活動をしているのかを改めて皆様にご紹介しています。今回のテーマは16ある支部のエリア、そして活動内容についてです。

宮崎医療生協には16の支部があります。以下の二つの地図を見ていただき、改めてお住いの地域がどの支部に属しているのか確認してみてください。



皆様がお住いの地域がどの支部に属しているのかはご確認いただけたでしょうか?次に、この16の支部がどのような活動を行っているのか簡単に説明いたします。



班会

組合員活動の最も基本的な活動になります。班は医療生協の中でも一番小さな組織となり、3人のメンバーが集まれば作ることが出来ます。この班で行う活動が「班会」です。活動内容は「血圧測定」「体組成計による身体測定」「尿チェック」などを行います。また、班会の際に希望があれば医療生協の職員による「血管年齢」「骨密度」などのチェックも実施しています。お茶会やグラウンドゴルフのついでに健康チェックの実施を行うなど、各支部で多種多様な班がありますので興味のある方はお問い合わせください。

機関紙配布

機関紙「おげんきですか」は各支部の組合員の皆さまによって月に一度配られています。この「おげんきですか」の配布も組合員活動の一つです。医療生協の活動をたくさんの方々に知っていただくためにも、皆様のご協力をお願いしております。少しでも、近隣の組合員さん宅への機関紙配布をしてもらえないという方はご連絡をお願いいたします。

この他にも支部ごとに特色ある活動を行っております。ウォーキングのような野外での活動や映画の鑑賞会など様々です。ぜひ一度参加をしてみませんか?

秋の医療生協強化月間各支部実施の行事予定

11/11(金)	小松支部	「歩こう会&草木染体験」
11/14(月)	佐土原支部	「よくわかる健康教室」
11/15(火)	あおき支部	「宮崎臨海公園ウォーキング」
11/16(水)	住吉支部	「フロラランテ宮崎散策」
11/17(木)	日向支部	「お楽しみ交流会」
	北2支部	「フロラランテ宮崎散策」
11/25(金)	国高支部	「グラウンドゴルフ大会」
11/29(火)	大淀支部	「大淀川学習館見学」

10月14日、藤崎理事宅に集まった4人のメンバーは新班を設立。班名は「パールベンダー」に決まりました。「血圧測定」「尿チェック」「骨密度のチェック」といった健康チェックが終わった後は、メンバー全員でコーヒーを飲みながら健康についての話題で盛り上がり、バランスのいい食事やストレスについて楽しく談笑しました。「定期的に続けて健康を維持したい」と参加者から次回開催を期待する声が上がりました。今後もパールベンダー班の様々な活動に期待です。

健康チェックや班会に興味のある方は最寄りの支部運営委員や健康まちづくり部(0985-311-9055)までお気軽にご連絡ください。



談笑中のパールベンダー班

新班誕生! その名はパールベンダー班

秋の医療生協強化月間も大詰めです。協会の活動が、佐土原支部より嬉しいつながりになってきました。この強化月間中に新たな班が誕生したとのことです。先日、「おげんきですか」編集委員宛に佐土原在住の読者の方より一通の手紙が届きました。手紙には「健康チェックに興味がある」と書かれていました。早速、佐土原支部の斉藤支部長と藤崎理事に連絡をすると、迅速な対応で読者の方と健康チェックを行うことが決まりました。

みんなの声

- ◎「誰ひとり取り残さない、残されない社会を目指す」という理念に感銘を受けました。
- ◎健康に関する指導や介護のアドバイス等分かりやすく紹介して下さって心強いです。
- ◎「おげんきですか」を読むと何故か心がほっこりします。
- ◎医者専門の私見コーナーがあるといいですね。
- ◎地域の中での日々の介護活動が大切だと思います。
- ◎朝夕涼しくなりましたが日中などまだ暑いですね。
- ◎コロナで大変でしょうが応援しています。
- ◎「おげんきですか」毎号楽しく読んでいます。

「おげんきですか」文芸欄
(俳句)
日向支部 黒木 邦子さん
島鯨の銀色光る秋涼し
彼岸花導かれたよ姉は逝く
(このはな支部 渡辺 千鶴さん)
台風の民の泥漬無視国葬
戦なき地球儀欲しい秋の声

「宮崎医療生協健康まちづくり部」公式LINEアカウント



宮崎医療生協の最新情報を発信! 毎週金曜日 脳トレ問題配信中!