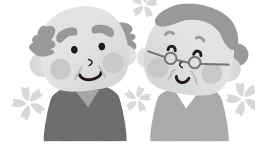


健康コーナー



組合員の皆様、初めまして。宮崎生協病院研修医一年目の甲斐仁人です。この度健康チェックに参加させていただく機会がありました。組合員の皆様の活気と健康への関心の高さを知り、健康チェックの項目に関連して高血圧と骨粗しょう症のポイントを少し紹介したいと思います。

①高血圧

家庭での血圧が135/85以上、病院などでの血圧が140/90以上が高血圧とされています。脂質異常症、糖尿病、肥満、喫煙、動脈硬化などの危険因子を多く持つことで血圧は上がりやすくなります。頭痛やしびれなどの自覚症状のないままゆっくり進行していくため、散歩などの軽い運動やバランスのとれた食事に気を付けていくことが大切です。

②骨粗しょう症(骨密度が低い)

骨粗しょう症とは、骨がスカスカになってしまい、以前ではなにもなかったようなことで、簡単に骨が折れるようになってしまう病気です。骨粗しょう症を予防・改善するための方法を運動、食事に分けて少し紹介します。

1日10分程度、慣れてきたら週に5回30分のウォーキングを行うのが良いとされていますが、実際にウォーキングを行う前にどのくらいの負荷の運動をするのが良いか、かかりつけの医師などに一度相談するのがよいでしょう。

- ・カルシウムを十分に摂取する
- ・ビタミンD・K、タンパク質をしっかりとる
- ・3食バランスよく食べる
- ・塩分の過剰摂取に気をつける

宮崎医療生協の健康チェック、班会では血管年齢や骨密度のチェックを実施することができます。希望される方は、所属する支部の運営委員さんや健康まちづくり部までお気軽にご連絡ください。甲斐先生は、健康まつりにも参加されます。10月22日に是非会いに来てください。



宮崎生協病院 研修医 甲斐 仁人

カルシウム200mgがとれる量の目安 (1マス=1単位=カルシウム200mg)

ヨーグルト(160g)	牛乳(180ml)	大根の葉(100g)
プロセスチーズ(30g)	ゆでた小松菜(130g)	水揚げ豆腐(1/2丁)
煮干し(10g)	めざし(4握)	干しひじき(15g)
しらす干し(40g)	がんもどき(75g)	ごま(大さじ2)

日頃の食事内容に、あと2単位の食品を追加してください

1マスが1単位ですが、違う食品を半分ずつで1単位でもかまいません。1日の合計が2単位に近づきましょう。

出典：域内病院「骨粗しょう症(2)定期的な検査・診断・治療を受けることの重要性」

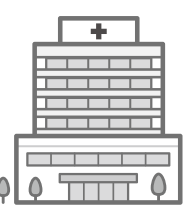
2023年度 第3回理事会の報告

<審議事項>

- ・8月度の組合員活動について(組合員増やし34名、出資金増資233万円、班づくり1班、班会開催19回)の報告
 - ・平和と社会保障を守る取り組みについて(原発処理水について全漁連と最終協議、マイナ保険証一本化、ナースアクション(看護師の処遇改善を求める署名)、人間らしく働くための九州セミナーの紹介など)の報告
 - ・7月の経営状況(法人の経常利益は546万円で達成)についての報告
 - ・地域限定・職務限定専任正職員(看護師)についての提案
 - ・法人第7次5か年計画第1回策定委員会についての報告
 - ・居宅介護事業所それいゆ、訪問看護ステーションそれいゆ、生協ホームヘルプサービスそれいゆの監査報告
- 等々、以上可決承認いたしました

今、宮崎医療生協は 2023年9月末現在

- 新規加入者 40名(8/1~8/31)
- 総組合員数 46,395名
- 出資金 6億594万円
- 平均出資金 13,061円
- 班数 178班
- おげんきですか手配り配布数 17,596部



おげんきですか文芸欄

<短歌>

ひらがなに書きし我が名の物差で
吾子の背測る五十路の息子
東大宮支部 田崎 恵子さん

出来ばえは如何なものかとみのむしは
ミライに下がりゆれて確かむ
東大宮支部 佐藤 浪子さん

<俳句>

久方のパンパスグラス十号線
夕顔や真白き花に父母の顔
門川町 黒木 邦子さん

虹の声

宮崎生協病院虹の意見箱
9月度宮崎生協病院利用委員会

④ 病院職員の対応(言葉使い)について気になっています。

⑤ 様々な状況で、患者様は来院されていると思いますので、患者様に寄り添った言葉で対応できるよう努めてまいります。

11月11日は「介護の日」

介護・認知症なんでも無料電話相談

ひとりで抱え込まないで
相談することで心が軽くなりますよ

2023年11月11日(土) 10時~18時
0120-110-458



リハビリ科の職員



▲5階 リハビリ室

◀1階 心臓リハビリ室

生協病院のリハビリテーション部門(以下リハビリ)の紹介をします。宮崎医療生協のリハビリ科には、理学療法士14名、作業療法士1名、言語聴覚士1名、リハビリ助手が1名在籍しています。

当部署には5階のリハビリ室と、1階に心臓リハビリ室があります。心臓リハビリは外来の患者さまが主に対象となります。入院でのリハビリは、急性期/回復期の段階の一般病棟/地域包括ケア病棟の患者さまが対象になります。

簡単ではありますが、リハビリ専門職の違いを説明すると、専門職は主に3つに分けられます。①理学療法士(PT)・・・基本的な動作を中心にリハビリを行う。(例・・・起き上がり、立ち上がり、歩行など)②作業療法士(OT)・・・応用動作や高次脳機能障害(※)に対するリハビリを行う。(例・・・食事や身だしなみなど日常生活の動作)③言語聴覚士(ST)・・・話すこと、食べるなど、高次脳機能障害に伴う失語症などに對するリハビリを行う。以上の3つに分けることができます。

「地域の願いに応えて安心してかかれる病院」の理念のもとに当院ではリハビリ専門職が他職種と連携を図りながら、入院患者の機能回復、退院支援、外来患者の再入院予防・疾患管理などに関わっています。これからのみなさんの地域で安心して生活が行えるように携わってまいりますので、宜しくお願いします。

(※) 病気や事故などで脳の一部を損傷したために、思考・記憶・行為・言語・注意などの脳機能の一部に障害が起きた状態

事業所・部署紹介(第9回) 「生協病院リハビリテーション部門」

「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！ 毎月1回脳トレ問題配信中！



九州セミナー in 宮崎のご案内



「人間らしく働くための九州セミナー」とは、働く人々の命と健康を守る学習の場として1990年にスタートしました。今年は「性差別と人間らしく働く権利～ジェンダー平等社会を一緒に創ろう！～」をコンセプトに、九州セミナー史上初めて性差別とジェンダー平等を正面に掲げて取り組みます。性差別のない誰もが人間らしく働く権利を実現するにはどうすればよいか、私たちが心の底から考えるセミナーにしたいと思います。

日時：11月18日(土)、19日(日)
場所：宮崎市民プラザ
参加をされる場合は、原則事前予約制となります。
お問い合わせ：0985(24)6877(担当：吉田、松本)
事務局：宮崎生協病院

現行の保険証を残すための署名にご協力ください

2024年秋に現行の保険証を廃止し、マイナンバーカードに一本化する法案が6月に可決されました。しかし、誤登録や情報漏洩など、トラブルが続出しており、多くの患者・国民が不安を抱えています。また、現行の保険証が廃止されると、マイナンバーカードを持たない方は病院での受診から遠ざけられる結果となり、国民の命と健康が脅かされます。



国民や医療機関のためにも、現行の保険証を残すための署名にぜひご協力をお願いいたします。署名用紙が必要な方は健康まちづくり部(0985-31-9055)か署名担当宛(0985-23-7168)までご連絡ください。

「健康まつり」のご案内

「宮崎生協病院 健康まつり」が、4年ぶりに開催となります。今年度のスローガンは、下記のように決まりました。

「みんなの力で つなごう未来へ」

また、各支部や病院職員による出店や、有志による歌や踊り、演奏など様々な催し物を行う予定です。当日はお気軽にご参加ください。

●日時：10月22日(日) 11:00~14:00
一部の出店は10:30からの販売となります。

●場所：宮崎生協病院 本部前駐車場



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

- ◎2~3kgで小分けされたお米
- ◎カレー粉 ◎レトルト食品 ◎お菓子
- ◎パスタなどの乾麺 ◎調味料
- ◎バックご飯 ◎缶詰
- ◎宮崎市指定のゴミ袋 ◎生理用品
- ◎パスタソース

●実施日時 毎月第1・4金曜日 15時~18時

●回収場所 宮崎生協本部 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/坂本・中原 TEL:080-8380-6271