



医療生協

2024年11月号
(No.518)

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-seikyohp.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
訪問看護ステーションれいんぼう ☎(0985)23-7728 FAX 24-0515
周宅介護支援事業所れいんぼう ☎(0985)24-8538 FAX 24-0515
ホームヘルプサービスれいんぼう ☎(0985)24-6545 FAX 24-0515
居宅介護支援事業所宮崎生協病院 ☎(0982)31-1453 FAX 29-4839
生協ホームヘルプサービスれいんぼう ☎(0982)26-2536 FAX 31-1452
訪問看護ステーションれいんぼう ☎(0982)31-1442 FAX 31-1452
宮崎医療生活協同組合 ☎(0985)23-7168 FAX 26-1944

11月11日は「いい介護の日」



よくある失敗例

床に座り込んでいる人を一生懸命起こそうと手を前に引っ張ってしまふと、立ち上がりたい人は痛いばかりで力を入れることができません。介助者も、無理な体勢になって疲れてしまひます。

よくある失敗例

皆さんが床から立ち上がるうとする時は、どのように体を使っていますか？健康な時には無意識にできている動作も、年を重ねたり病気になるたりすると、だんだん難しくなっていくますよね。そんな時に、少しコツを知っているだけで、介助する人も介助を受ける人も、互いに無理のない動作につながる事ができます。今回は、床からの立ち上がりについて介助方法の一例をご紹介します。

毎年11月11日は「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」の語呂合わせで「いい介護の日」となっています。そこで、宮崎医療生協の介護士に介護についてのアドバイスをもらいました。

⑥ 立ち上がりやすいよう「いち・の・さん」「せーの」など合図を出して、上に引きあげるイメージで立ち上がりを介助する。



本人から見て右方向に体を回す

④ 介助者は本人の腰を支え、膝を立てた方向に体を回すように介助し、膝立ちになるよう声をかけます。

③ 椅子に手かた肘をついて、自分の体を支えるよう声をかけます。

② 安定した椅子や踏み台を準備し、膝を立てた方と同じ側に置く。

床からの立ち上がり介助方法

介助のコツは、立ち上がる本人に自分の力を発揮してもらうことです。そのためには、分かりやすい声かけと、難しい部分のみ介助することが大切です。床からの立ち上がりのポイント

は、前に引いて助け起こすのではなく、立つ側が体勢を横に向けて、膝をつくように体を動かしてもらうと、お互いに無理のない動作が可能です。

◎病院及び医師の都合上、右表のとおりにならない場合があります。

11月の診療案内

循環器内科(坂口)、消化器内科(古谷)、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(西谷)、外科・肛門外科(山岡・松田・黒木・末岡)、小児科(山元・上野・久保・松尾)、後期研修医(川添・黒木(後))、初期研修医(荒木・甲斐・黒木(研)・米坂・荒武・斎藤) ※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											
	内 科			外 科			小 児 科			夜 間	
	午 前		午 後	午 前		午 後	午 前		午 後	夜 間	
	受付 8:00~11:00 診療 8:30~12:00		受付 13:30~16:30 診療 14:00~17:00	受付 8:00~11:45 診療 8:30~12:30		受付 8:15~11:45 診療 8:30~12:30	乳児健診 13:30~16:30 (要予約)		予防接種 13:45~16:15 (要予約)	アレルギー特診 11:00 14:00 (要予約)	受付 15:30~18:00 診療 16:00~18:30
	一 般	予 約 制	一 般	予 約 制	一 般	予 約 制	山 岡	山 元	久 保	山 元・松尾	松 尾
月	交替制	坂 口	交替制	14:00~16:30 高橋麻里子	山 岡	山 元・松尾	山 元	久 保	山 元・松尾	松 尾	休 診
火	交替制	坂 口	植 野	交替制	13:30~17:00 永 友	山 岡	山 元・松尾	松 尾	久 保	山 元・松尾	休 診
水	交替制	坂 口	宮 園	休 診		松 田	山 元・松尾	休 診			松 尾
木	交替制	古 谷	8:30~10:00 第1・3・5(三宅) 第2・4(永友)	小 澤	休 診	山 元・久保	山 元	久 保	山 元・松尾	山 元	松 尾
金	交替制	遠 藤	川 添	交替制	黒 木	山 元・松尾	交替制	交替制	交替制	山 元・松尾	山 元
土	交替制	遠藤(第2週のみ) 永友(第4週のみ)	糖尿病外来 (第1週)	休 診		第1・3・5週 交替制 第2・4週 末岡	交替制	休 診			山 元

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 8:30~12:30 (受付11:45)まで	午後 17:00~19:00 (受付18:30)まで	夜 間
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4401-2 ☎0985(52)6715			
診療時間	午 前 8:30~12:30 (受付11:30)まで	午後 17:00~19:00 (受付18:30)まで	夜 間
月	遠 藤		
火	遠 藤		
水	遠 藤	訪問診療	遠 藤
木	遠 藤		
金	生協病院からの支援		
土	遠 藤 (第2・4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 8:45~12:30 (受付11:45)まで	午後 15:00~18:00 (受付17:40)まで	夜 間
月	高 田	高 田	
火	高 田	休 診 (訪問診療)	
水	高 田	休 診 (訪問診療)	
木	高 田	休 診 (訪問診療)	
金	高 田	高 田	
土	高 田		

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 9:00~12:30 (受付12:00)まで	午後 15:00~17:30 (受付17:00)まで	夜 間
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			

●11/21(木)~23(土)は高田医師不在のため生協病院からの支援となります。

いい介護の日(11月11日(月))

【街頭署名活動】

①13:30~14:30 延岡市 コーブみやざき浜町店
②13:00~14:00 宮崎市 宮崎山形屋前

内 容：介護保険制度の抜本改善、
介護従事者の処遇改善を求める
請願署名

【介護・認知症なんでも無料電話相談】

10:00~18:00
☎0120-110-458

今回紹介した方法は、膝をついても痛みがない方や、ある程度自力で体を動かすことができる方を想定しています。障害の程度や体格差により介助方法が異なりますので、何かお困りのことがありましたら、いつでもご相談ください。皆さまの健康を心より祈り申し上げます。



左足を踏み出そうとしてるところ

⑦ 立ち上がる本人は、椅子に置いた手と踏み出した足に力を入れ、お辞儀をするような形でゆっくり立ち上がる。

2024年のノーベル平和賞を日本原水爆被害者団体協議会が受賞した。これは、平和を願う人々たちにとって、世界的な歴史的快挙だ。8月に「被爆者」とともに、核兵器のない平和で公正な世界を人類と地球の未来のためにを2024年に原水爆禁止デーで開催された。以下は民医連新聞9月3日号より引用。韓国のチョン・ギョリムさんが「核の平和的利用、原発の推進には平和が存在せず、災難、危険、暴力だけがある。原発は直ちに止めるべき。反核連帯を続け、日常の力にように奮闘するとメッセージを発した。『黒い雨』を考える岡山の会より『黒い雨裁判は広島高裁で勝訴が確定し、新しい被爆者制度が開始。今年3月末までに23人が申請し3人が審査中、20人に被爆者手帳が交付された』と報告。また東京からは「自然災害はなくせないが戦争はなくすことができる」と発言があった。▼本場にいつになったら世界の誰もが安全・安心の住み慣れた社会になるのだろうか。医療福祉生協の中心テーマである誰もが健康で居心地よくくらせるまちづくりへの挑戦」として職員・組合員一同、心を一つにして一歩前進しよう。

(K・Y)

体温計



在宅総合ステーション れいんぼう	在宅総合ステーション それいゆ
宮崎市和知川原2丁目25-1 (れいんぼう会館内)	延岡市浜砂1丁目5番6号
・居宅介護支援事業所 ・ホームヘルプサービス ☎0985(24)8538	・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
・訪問看護ステーション ☎0985(23)7728	・訪問看護ステーション ☎0982(31)1442

◎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。

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

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

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

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

健康コーナー

今回は「秋バテ」に関する情報をお届けします。11月になりましたが、まだまだ暑い日が続きます。近年は残暑の期間も長くなっており、11月になって感じる夏バテのような不調を、「秋バテ」というようになっていきます。

暑さのピークは過ぎたのに、なんだか元気が出ない、食欲が戻らないなど、夏バテのような症状は、夏の疲れが残っているせいかもしれません。生活習慣を見直して、体調管理に気をつけましょう。秋バテを防ぐには、夏の生活習慣で弱った身体を秋の生活習慣に変えていくことが大切です。



皆さん、こんにちは。今年の8月から宮崎生協病院の研修医となりました米坂和貴と申します。出身は都城市で、中高は宮崎市の日向学院へ通っていました。趣味は将棋と釣りです。皆さんと一緒にする機会があればと思っています。まだまだ分からないことだらけですが、どうぞよろしくお願いします。



宮崎生協病院
初期研修医 米坂 和貴

●服 装 ●

秋は1日のうちで気温差が大きく、この変化に身体は対応することができません。そのことで自律神経のバランスが崩れ、免疫力も低下します。脱着しやすいカーディガンやジャケットなどを持ち歩き、衣類の着脱で体温調整を心がけましょう。

●入 浴 ●

身体が冷えると、秋バテしやすくなります。全身を温めるにはお風呂に浸かるのが最適です。就寝の1～2時間前に、38～40度程度のお湯に15分～30分ぐらい、ゆっくり浸かって身体を温めましょう。血行や代謝がよくなります。リラックスすると副交感神経が活発になり、疲れがとれやすくなり、良質な睡眠も得られます。

●睡 眠 ●

睡眠は、心身の疲労を回復させる働きがあります。特に午後10時～午前2時の間は、成長ホルモンの分泌が活発になります。その時間帯はゆっくり眠れるように生活習慣を調整し、睡眠時間を確保しましょう。

宮崎生協病院からのお知らせ

新型コロナワクチン接種のご予約について

■接種日

11月6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水)
いずれも14:00～16:00の予定となっています。
※接種ワクチンは「ファイザー社製」になります。

■ご予約方法

Tel: 0985-24-6877 (宮崎生協病院代表電話)
受付時間: 14:00～17:00 (月～金)
又は診察時にご予約希望をお申し出ください。

■接種会場は宮崎生協病院 (附属棟) の予定です。

■65歳以上又は60～65歳未満の身体障害者手帳1級をお持ちの方 (宮崎市・国富町・綾町在住)
料金: 3,000円 (令和6年10月1日～令和7年3月31日)

■一般の方の料金は16,000円となります。

■宮崎医療生協組合員の料金は14,000円となります。

2024年度 第5回理事会の報告

<審議事項>

- ・2024年9月度の組合員活動の概要 (仲間増やし85名、出資金増資258万円、組合員のつどいを県内3か所で実施など) と取り組みについて報告
- ・秋の医療生協強化月間 (プレ月間) の目標達成状況は、加入90名 (目標比45%)、出資金増資229万円 (目標比57.4%) の報告
- ・平和と社会保障を守る取り組み (全国・宮崎県の情勢や主な取り組み署名) について報告
- ・2024年8月度の経営状況についての報告 (法人の経常利益▲914万円で予算未達成)、下期の経営改善についての提案
- ・最低賃金改定による就業規則の変更についての提案

等々、以上可決承認いたしました

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 ◎バックご飯
- ◎パスタなどの乾麺 ◎バスタソース
- ◎インスタント食品 ◎お菓子 ◎生理用品
- ◎ティッシュ ◎宮崎市指定のゴミ袋

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。詳細は中原までご相談ください。



食品を選ぶ医系学生

●実施日時●	
毎月第1・4金曜日 15時～18時	※4月から、実施を月1回 (第4金曜) のみに変更となります。
●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/坂本・中原 TEL:080-8380-6271	

『おげんきですか』配布員募集!

「おげんきですか」の手配り配布をしてくださる仲間を募集しています。「おげんきですか」の配布部数は年々減っています。配布協力員さんの高齢化が一番の要因です。これは特定の地域だけでなく、宮崎医療生協全体で取り組む必要があります。新しい配布協力員さんを得ることが求められています。ご協力いただける方は、下記までご連絡ください。



宮崎医療生協 健康まちづくり部 Tel0985-31-9055

今、宮崎医療生協は

2024年9月30日現在

■新規加入者	58名 (9/1～9/30)	■平均出資金	12,627円
■総組合員数	45,292名	■班数	184班
■出資金	5億7,191万円	■おげんきですか手配り配布数	17,083部

不整脈に関する新しい手術が始まります



宮崎生協病院 循環器内科
坂口 亮介 医師

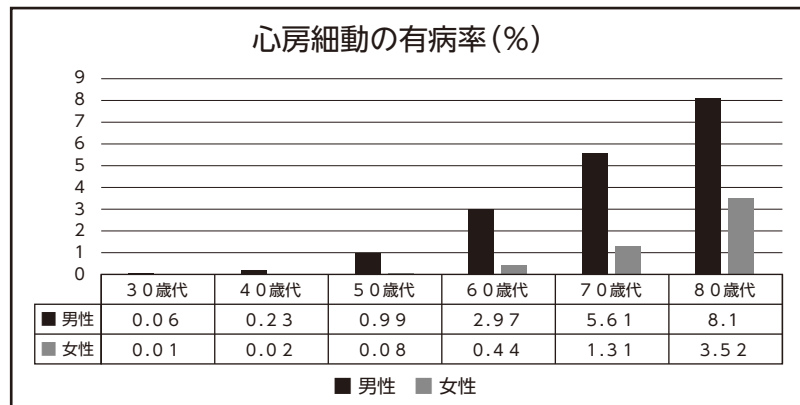
みなさんこんにちは。生協病院内科の坂口です。私は医師になったばかりの初期研修の頃から当院で育ってきました。専門は循環器疾患で、県外の病院での研修を終えて2020年に帰任して以降、外来や入院の患者様の診療の傍らで心臓カテーテルの治療についても携わっています。2021年に狭心症や心筋梗塞に対する(※)経皮的冠動脈インターベンション(PCI・ステント治療)を開始し、この10月から心房細動などの不整脈に対するカテーテルアブレーション治療も開始することとなりました。

(※)足の付け根や腕、手首などの血管からカテーテルを差し込んで冠動脈の狭くなった部分を治療する方法
心房細動とは、心臓の一部である心房という部屋が細かく震えることで起こる不整脈です。脈が早くなる発作が一般的で、ひどい動悸や失神(意識を失って倒れてしまうこと)などの症状として現れます。発作があっても症状がないこともあり、気づかないうちに心房細動が持続してしまう人もいます。年齢とともに心房細動の有病率は増えることも特徴で、症状がない人も定期的に心電図検査を受けることをお勧めしています。

また、心房細動には健康な生活の障害となる問題が2つあります。まず1点は、脳梗塞の原因となることです。心房細動の発作を繰り返したり、長期間持続したりすると心臓の中で血栓(血の塊)を作ることになり、脳の血管に詰まってしまうことで脳梗塞となってしまう

ます。血栓の大きさによっては大きな後遺症を残すこともあります。もう1つの問題点は、心房細動が長期間続くことで心機能が低下し、心不全を悪化させてしまうことです。心不全になると息切れやむくみ、胸苦しさなどの症状が出現して、だんだんと動くことが大変になっていきます。

心房細動に対して、内服薬などで、完全に発作が出現しないようにすることは難しいです。高血圧や糖尿病、飲酒習慣などの生活習慣に注意することで発症を防げるとも言われていますが、確実なものではありません。一方で、カテーテルアブレーションは心房細動の根本的な治療を目指す治療となっています。カテーテル治療ということで心配な方に対して、治療機器の進歩により安全な治療を提供できるようになってきています。当院でも、治療にあたってはその内容について丁寧な説明を行うことを心がけていきますので、いつでもご相談ください。心房細動に限らず、不整脈でお困りの方は当院へお問い合わせください。



ピースアクション

2024年10月9日(水)、宮崎医療生協本部の駐車場で「ピースアクション」を行いました。ピースアクションとは、戦争・被爆体験の継承や、世界のさまざまな戦争や紛争、基地問題、憲法など、多角的なテーマで平和を考える取り組みです。

コロナ禍や、ヘリウムガスの入手困難な状況が続いた昨年までの3年間は職員・組合員さんより平和のメッセージをお寄せいただき、模造紙に貼ってアピールを行ってきました。今回、待ちに待った「風船飛ばし」の企画は4年ぶりとなりました。組合員さん6名、職員19名、総勢25名の参加で行われ、若手職員による平和宣言の発言のあと、秋晴れの天空へ平和へのメッセージを乗せた風船をいっせいに飛ばしました。

ピースアクションでは、来年度も風船を飛ばす予定となっています。今年参加できなかった方も、ぜひ来年はご参加ください。
※風船と平和のメッセージカードは環境に配慮したものを使用しています。



風船を飛ばす組合員・職員ら

支部活動報告

県北・南方支部

- ・〈俳句〉
平兵衛酢ポチトサラダに入れてみる
靖寿司のおいしい季節やつて来た
門川町 黒木 邦子さん
- ・〈短歌〉
夜おそく一人ゆずジャム練り上げて
厨いっぱいゆずの香漂う
ただよ
東大宮支部 戸田 雅子さん
- ・目印も標識もなき大空を
飛行機雲はまっすぐ延びゆく
東大宮支部 佐藤 浪子さん

おげんきですか文芸欄



訪問活動中のそれいゆ職員ら