

すこやか

NO. 12

2014年9月発行
奈良県医療福祉生活協同組合
発行責任者 仲宗根迪子
編集・発行
機関紙編集委員会
8月末日現在組合員数 4210人
8月末日現在出資 59,006千円
〒639-0004
奈良県橿原市木原町
230-1

《みんなで楽しみながら健康づくり》



サークル活動の場



待ち合わせの場



折り紙や手芸の教えあいの場



週4日(月・火・木・金)
10時～12時 開店

「サロン・みみなし」は地域のホッとする「居場所」として開店しました。この頃ではお友達との待ち合わせ場所として・折り紙や手芸の教えあいの場・サークル活動のひと時の場など、多くの方にご利用いただいています。

サロン・みみなし



元気な人が集う生協ホール
みみなし診療所併設の生協ホールでは、いろいろな人が集っている。いろいろな活動が繰り広げられています。そんな集まりには、いつも素敵な笑顔があります。

気軽に利用できます

生協ホールでは、いろいろな方が様々な形で利用されています。ステッ プ体操(月2回)はじめ、笑いヨガ、親子サロン・ヨガ、薬のお話などの学習会。最近では、サークル活動の場としてご利用いただいています。またマッサージチェアを設置、自由に使えて とも気持ち良いと好評です。ホールに関するお問い合わせ
0744・23・1170



気持ちが良いと評判の マッサージチェア



サークル活動



各委員会の打ち合わせ



出前講座の打ち合わせ

みみなし診療所だより

気温の変化に気をつけましょう

8月は雨が多く7月に比べると暑さはそれほどでもありませんでしたが、高温注意報が出るなど暑い日も多くみられました。暑さで疲れた体や気分はいかがでしょうか？朝晩が涼しくなるので、服装や掛布団で上手に調節をして、体を冷やさないように気をつけましょう。汗をかかなくなるので水分摂取が少なくなりがちです。空気も乾燥してきますので、こまめな水分補給 とうがいの習慣をつけましょう。

また、肌寒さを感じ始めたら血圧が高く なりやすくなります。日頃から血圧を測る 習慣を持ち、気候による血圧の変動が見ら れないかチェックしてください。

特定健診・がん検診を受けましょう

特定健診・がん検診をまだ受けておられ ない方は、涼しくなるこの時期に受診をお すすめします。病気の発見もあります。自 分の体を点検し、結果が良ければ褒めて あげましょう。結果を恐れず、自分の体と 向き合ってくださいね。

10月からインフルエンザ予防接種

今年もインフルエンザと肺炎球菌ワクチンの予防接種が始まります。重症化を防ぐための予防接種ですので、体調のいい時に受けるようにしましょう。

看護師長 福田 幸子

気になったら
専門機関に相
談する事だね



「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い(一例)

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる	すべてを忘れていく
もの忘れの自覚	ある	ない
探し物に対して	(自分で)努力して見つけようとする	誰かが盗ったなどと、他人のせいになることがある
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	徐々にしか進行しない	進行する



和やかに会話がはずみました

7月29日(火)機関紙「すこやか」を配布していただいているボランティアの手配りさんが集い交流会をしました。

お留守が多い、マンション・ハイツには表札がないなどの苦労話に、メモを添えて配布しているよとか、「〇〇が配りました」のメモをポストに貼っているよと工夫されていることなどが出されました。また「医療福祉生協と名乗れば安心して気軽に受け取っていただけ。」「知り合いがみみなし診療所で初期の大腸がんを発見してもらえた。」「治療や検査のことだけでなく、なんでも相談に乗れる診療所がいいですね。」などの声が出され和やかに交流会を終えました。

ご協力ください

機関紙の配布をお手伝いくださいませんか?
3～4軒でも結構です。近所ならいいよとか、お友達の分ならOKだよと思われる方はご連絡ください。
連絡先: 奈良県医療福祉生協 0744-23-1170

クイズ

中に入る漢字はな～に?

読 店 写

☆正解者の中から5名にプレゼントを進呈。
☆応募は、ハガキに答え・「すこやか」の感想住所・氏名・TEL・メールアドレス(お持ちの方)を記入して、
☆〒639-0004 奈良県橿原市木原230-1 奈良県医療福祉生活協同組合「すこやか」係
☆ペ切りは10月末日
☆個人情報は商品発送のみに使用します
☆当選は発送をもって代えさせていただきます。

みみなし診療所開所 2周年記念学習会を開催

8月1日(金)生協ホールに47名の組合員が集い、「認知症のはじまりは?・どんな症状」「認知症チェック」「介護体験談」について学習会を開催しました。出席者の中には、ご夫婦での参加が3組あり、関心の高さが伺われました。

いつ・どこで・誰が・どんなことで発症するか分かりません。症状を早く見つける事ができるように今回学んだ内容を少しご紹介します。

レインボークラブ(診療所運営委員会)

「第3回手配りさん交流会」開催

活動カレンダー

- ① 親子サロン 「生協ホール」
9月30日(火) 10:00～12:00
 - ② 生協強化月間スタート集会 「生協ホール」
10月1日(水) 13:30～15:30
 - ③ ステップ体操 「生協ホール」
10月1日(水) 10月22日(水) 10:00～11:30
 - ④ 組合員交流会
☆10月31日(金) 10:00～12:00「ならコープ本部」
☆11月4日(火) 10:00～12:00「コープたかだ」
☆12月11日(木) 10:00～12:00「あすなら苑」
 - ⑤ 健康づくり講座 「生協ホール・耳成山周辺」
「知っているようで知らないシリーズ」
ノルディックウォーキング講座
11月7日(金) 10:00～12:00
 - ⑥ いきいき健康まつり 「生協ホール・駐車場」
11月24日(祝・月) 11:00～15:00
- 問い合わせ: 奈良県医療福祉生協 0744-23-1170

健康チャレンジ2014のススメ

秋といえは・・・健康づくり。涼しくなるとやる気も増してきます。そんな自然と高まってくるやる気を活用して、今年の秋は、健康づくりにとりくみませんか。「健康チャレンジ2014」(左上図参照)の8つのコースから目標を自分で決めて、4週間チャレンジをしてみよう。

健康チャレンジ2014には 8つの“健康づくりのプログラム”コースがあります

- ① すやすや快眠コース
- ② ウォーキングコース
- ③ バランスよい食コース
- ④ ドキドキ腹ハラコース
- ⑤ チャレンジ禁煙コース
- ⑥ 飲酒ほどほどコース
- ⑦ きちんと歯みがきコース
- ⑧ マイチャレンジコース

チャレンジ期間は

2014年9月～11月のうち4週間

チャレンジするコースを選んで4週間チャレンジしましょう。
詳しくは、取り組みガイド・コース説明書をお読みください。

チャレンジシートへの記録

目標達成できたかどうか毎日記録しましょう。

みみなし診療所でチャレンジシートを提出
アドバイスシートと参加賞をお受け取りください。

チャレンジシート(見本)
診療所にありますヨ



チャレンジするコースは、奈良県医療福祉生協で呼びかけている8つの健康習慣と2つの健康指標に基づいてつくっています。

継続は健康づくりの力なり

4週間チャレンジしてみよう。詳しく知りたい方は、電話0744-23-1170までお問い合わせください。なお、健康チャレンジは、奈良県生活協同組合連合会と連携し、連合会所属の生協それぞれでも、チャレンジを呼びかけています。健康づくりチャレンジを広げて、よりすこやかなくらしを奈良県全体に広げていきましょう。

10月～12月は生協月間です

「みんなで楽しみながら健康づくり」～検診はもうお済みですか?～

第2回いきいき健康まつり
～地域まるごと健康づくり～
11月24日(祝・月)
11:00～15:00
会場:生協ホール及び
みみなし診療所西側駐車場
楽しい企画がいっぱい!!

組合員ふやし・増資運動に
ご協力ください!

月間課題として、組合員増やし・増資運動に取り組みます。また予防診療の視点から組合員の健康管理にお役にたつ取り組みを進めます。

スタート集会開催!
10月1日(水) 13:30～15:30
場所:生協ホール
ならコープLPAの辻本ゆか氏によるがん健診を通じて健診の重要性を再認識した経験のお話。どなたでも参加いただけます。

金先生に聞いてみました

漢方薬ってどんなもの?

金先生は以前から、便秘や下痢の症状の緩和に漢方薬を処方されておられ、さらに深めるために勉強を始められたとお伺いし、今回は漢方薬についてお聞きしました。

一般の薬が「血圧を下げる」「コレステロール値を下げる」といったひとつの薬が一つの症状に使われるのに対し、漢方薬は、二千年の治療経験の中で一定の割合が決められた複数の生薬を組み合わせて体を健康な状態に戻す手助けをしていきます。



一般的な薬が検査結果や数値を重視するのに対して漢方薬は患者の体質を重視します。逆流性食道炎が治癒してもまだ不快感が残る患者さんに漢方薬を処方したところ不快感がなくなったそうです。

す。自分では調子が悪いと思うのに、病院で検査しても異常がない、異常がないと言われるのに調子が悪い...このような体のアンバランスを調整するのに適しています。また葛根湯は風邪の薬としてよく知られていますが、肩こり薬としても使われます。それは複数の生薬の薬効が結びつき体の調子を整え病気を治していくからです。しかし漢方薬は緩やかに効くと思われがちですが、下痢を止めたりする即効性のももあり一般の薬との飲み合わせには注意が必要の場合もありますので医師に相談してください。

す。自分では調子が悪いと思うのに、病院で検査しても異常がない、異常がないと言われるのに調子が悪い...このような体のアンバランスを調整するのに適しています。また葛根湯は風邪の薬としてよく知られていますが、肩こり薬としても使われます。それは複数の生薬の薬効が結びつき体の調子を整え病気を治していくからです。しかし漢方薬は緩やかに効くと思われがちですが、下痢を止めたりする即効性のももあり一般の薬との飲み合わせには注意が必要の場合もありますので医師に相談してください。



かじこく食べる

薬膳はおばあちゃんの知恵

薬膳と聞くと難しいと思われるがちですが、「薬膳は昔から伝わる家庭料理」とも言えるそうです。季節や体調を考えて組み合わせたり、不調を改善したりできるのです。

これから訪れる秋は乾燥が大敵。

秋のおすすめ食材

- 【なす】夏の間にたまった熱をとる
- 【かぼちゃ】黄色い食べ物は秋に乾燥しがちな粘膜を強くし、免疫力UP!
- 【ごま】ナッツやごまなどの良質の油で血管の弾力強化。
- 【冬瓜】夏の余熱を取り、むくんだ体の水分も取ってくれます



【緑豆】口の乾燥を改善し、身体にたまった熱を取ります

作り方

- ① なすをたて半分に切り、白い部分に切り目を入れて油で揚げる。
- ② 鍋にごま油をなじませ、にんにくのみじん切りを香りが出るまで炒める。豚肉、紹興酒、黒砂糖を入れて炒め、さらに味噌と水を入れて炒めた後少し煮込んで火を止め、黒酢、残りのにんにくのみじん切り、こしょうを入れる。
- ③ なすを盛りつけ、みそをかける。
- ④ 白ごま・クコの実、あれば香菜などを彩りよく盛りつける。

管理栄養士 正木直美