

# すこやか

NO. 14

2015年3月16日発行  
 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  
 2月28日現在組合員数 4,617人  
 2月28日現在出資金 63,605千円  
 〒634-0004  
 奈良県橿原市木原町  
 230-1

- ・発酵食品の効果
- ・善玉菌を増やし免疫力アップ
- ・アンチエイジング
- ・ダイエット
- ・生活習慣病・冷え性の改善
- ・抗ストレス作用
- ・麹の効果
- ・消化吸収力アップ・腸内の有用微生物を増やす
- ・動脈硬化の予防
- ・インフルエンザなどの感染症
- ・抗酸化作用と美白効果

1月29日(木)大和郡山市にある、コープ自然派奈良の活動ルームで「発酵食で健康家族〜食事は予防医学です〜」試食学習会をしました。講師(畑薬膳の会主催野菜ソムリエ)の竹村享子さんに発酵食品についてお話をしていただきました。



## コープ自然派奈良で健康づくり講座を開催しました



甘酒は「飲む点滴」といわれ、江戸時代には夏バテ防止として売られていたそうです。麹から作った甘酒は酒粕を使わないので、アルコールの苦手な方も、車でこられた方も安心していただけます。「食事は予防医学という言葉を目にして、自分の仕事に活かせるのではないかと仕事を休んで参加しました」と病院勤務で理学療法士をされている若い男性も参加されていました。「初めて来ましたがとても良い集まりですね。」との感想をいただきました。

これからも健康づくり講座を知っているようで知らなかった話やシリーズを続けていきたいと考えています。みみなし診療所から離れた地域でも、健康について話したり学んだりする活動をすすめていきます。興味がある学習や活動へぜひご参加ください。一緒に健康づくりをしていきましょう！

**甘酒のレシピ**

材料…もち米2合  
水3合分  
麹250g

作り方①分量の米と水でご飯を炊き熱いうちに(70度)麹をほぐしながら混ぜる

②表面(40度くらい)を平にし、8〜10時間保温する。鍋に移して常温に冷めてから70度まで加熱し発酵を止める。硬い甘酒ができる

ので、倍量の水を加える。



## みみなし診療所だより

5月から、特定健診、がん検診がスタートします。年に一度は身体のチェックをお勧めします。健診に必要な尿や便は来院前採っていただきます。今年は、健診を申し込まれた皆様には、早めに問診票一式をお送りしたいと考えています。初めて来院される方にもお送りします。何か疑問な点がありましたら診療所へお問い合わせください。

小児科の診療が無くなり、ご不便をおかけしています。毎週土曜日午前診は一歳以上の診療と予防接種が出来ます。また、第4土曜日の午後診は小児科医による0歳児からの予防接種と乳幼児健診が出来ます。4月から時間を「14:00〜17:00」に変更します。

看護師による育児や予防接種スケジュールなどの相談は適宜受け付けています。3人の子育を経験した師長が、子育ての悩みや疑問、急な病気への対処方法などについての相談もお受けしています。一人で悩まず、お問い合わせください。

小さなお子様を連れての診療も、スタッフがお手伝いしますので、お気軽にお問い合わせください。皆様とのつながりを大切にしながら、健康づくりのお手伝いをすすめています。スタッフ一同、お待ちしております。

みみなし診療所看護師長 福田 幸子

# 総代選挙公示

奈良県医療福祉生活協同組合  
 総代選挙管理委員会  
 委員長 矢田千鶴子

定款45条に伴いまして総代の選挙を行いますので公示いたします。

- 総代定数 105人
- ★選挙区と定数 2015年2月15日現在の組合員を選挙区ごとに按分しました。
    - 橿原選挙区(橿原市) 58人
    - 北和選挙区(奈良市、生駒市、山添村) 13人
    - 中和選挙区(大和郡山市、天理市、香芝市、生駒郡、北葛城郡、磯城郡) 17人
    - 南和選挙区(葛城市、御所市、五条市、大和高田市、桜井市、宇陀市、宇陀郡、高市郡、吉野郡) 15人
  - 職域選挙区 2人
- ★受付期間と提出先 4月1日(水)10時~11日(土)12時  
 生協本部選挙管理委員会事務局 (0744-23-1170)
- ★第3回通常総代会を以下の通りに開催します。  
 日時: 2015年6月13日(土)13:30~16:00  
 会場: ならコープ コープみみなし2階集会室

## 総代会議のご案内

4会場で総代会議を開催いたします。総代になられた方はいずれかにご出席ください。

4月27日(月) 13:30~15:30	大和郡山市民交流館	4月28日(火) 10:00~12:00	生協ホール
4月30日(木) 10:00~12:00	ならコープ本部	5月1日(金) 13:30~15:30	生協ホール

## 地域区理事候補者推薦希望の申出について

役員任期満了に伴い、第3回通常総代会(2015年6月)で、役員を選任を行います。役員候補者として役員推薦委員会の推薦を受けることを希望する組合員からの申出を受け付けます。受付期間; 2015年5月11日(月)午前9時~5月16日(土)正午まで。詳細は生協本部役員推薦委員会事務局にお問い合わせください TEL 0744-23-1170

## 「あなたの声」コーナー

前号のクイズ答えは「2・すやすや快眠」でした。「このクイズの6歳の子どもは、おそろくうちの子です」と書かれたハガキが届きました。「楽しそうな健康チャレンジを見つけるなり、『ワタンがやる!』と言って、快眠コースをチョイス。やる前から完全制覇は目に見えていましたが、本人のキラキラした目とやる気満々な笑顔にOKを出しました」とのこと。親子のやりとりが目に浮かび、楽しくなりました。また、「金先生の『からだ冷えてってどんなこと?』興味深く読みました。体温アップにがんばります」「とろ〜りねぎのチーズ焼き早速作りました」と、うれしいおたよりも届きました。



## お楽しみクイズ

レインボークラブの皆さんが訪問した生協はどこだったでしょうか。

- 1、コープ自然派奈良
- 2、ならコープ
- 3、医療生協かわち野

前回の答え「2・すやすや快眠」

## 増資にご協力を

医療福祉生協を奈良の地に根付かせるために

組合員のみなさまの継続的なご協力、ご支援をお願い申し上げます。

振込先; 南都銀行 南支店 060 口座番号 2098871  
 奈良県医療福祉生活協同組合 代表理事 仲宗根迪子  
 ゆうちょ銀行 記号14500 番号3713641  
 他行からの振込 店番458 普通預金0371364  
 奈良県医療福祉生活協同組合 理事長 仲宗根迪子  
 連絡先; 奈良県医療福祉生協 TEL 0744-23-1170





## ふれあいセンター八尾へ見学に行ってきました



自由に使えるリハビリ室

人気の卓球台



患者にやさしい工夫が随所に見られました

東大阪市にある医療生協かわち野生活協同組合は、創立43年。2月13日、事業所の一つ、「ふれあいセンター八尾」を訪ねました。立派な3階建てのビルに、クリニック、介護施設、組合員ルームがあり、クリニックでは患者さんも多数順番を待っていらっしゃいました。リハビリ室は、空いているときは、組合員が自由に機器を使い、班会で使う卓球台もありました。

日曜日の健診を受ける組合員の予約は100名。お手伝いのボランティアが16名で、受診者は帰るときに増資をされるそうです。受診者の目標は年間2000名とのこと。

見学と交流をして感じたことは、男性が多い、意識の高さ、認知度が高い、地域に信頼されている。いま以上のレベルアップを求めて、努力し、頑張っているという意気込みを感じました。

みみなし診療所も地域に信頼されるようにもっともっとみんなで支え合いながら活動を続ける大切さ、組合員拡大と出資金の積極的な増資の必要を強く訴えていきたいと思えます。

レインボークラブ委員長  
小澤 比呂子



ふれあいセンターの皆さんと交流

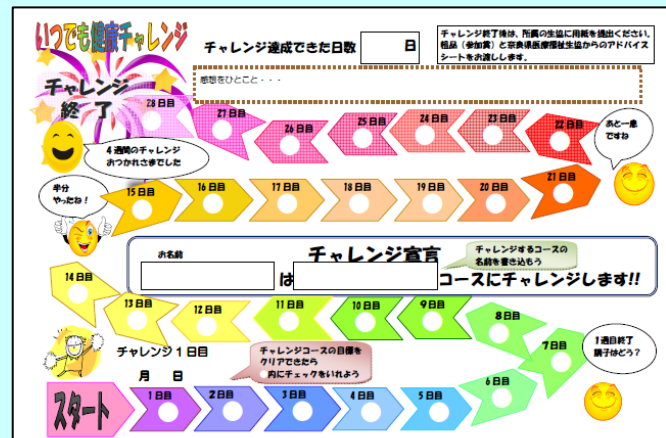
組合員ホールは、囲碁・将棋、麻雀、ちぎり絵、折り紙、パッチワークなどでいつも賑わっています。この日は絵手紙教室が開かれていました。



「乙女の祈り(葉から芽)」班の活動

## “いつでも 健康チャレンジ”

「健康チャレンジ2014」、もっと健康づくりの習慣を広げたいと「いつでも健康チャレンジ」と名を改め2016年2月末まで実施することになりました。チャレンジシートの新たなバージョンを、奈良県医療福祉生協のHPにアップしていますので、ダウンロードしてご利用ください。



### 情報コーナー

### 靴選び どうしていますか？

今、生活環境・運動不足・合わない靴などで、子どもの足の異常が増えているそうです。幼児の足の骨はつながっておらず、変な圧力がかかると足が変形しやすいそうです。足裏が不安定になると、上半身に歪みが生じバランス感覚や敏しょう性、自律神経の調整能力を衰えさせてしまいます。靴選びを子育てアドバイザーの方に教えていただきました。

#### 正しい靴の選び方と履き方

- \* 大きすぎる靴を選ばない  
赤ちゃんの骨はつながってなくて柔らかい。子どもの足は柔らかいまま成長
- \* つま先が少し反り上がっている
- \* 靴全体が柔らかすぎず、かかと周りがしっかりしている
- \* かかをとをしっかり収め、靴ひもやマジックテープでしっかり締める

正しく選んでね



## かしく食べる

### 腸から始める健康生活！

大腸には、腸内細菌が約千種類以上、これらの細菌は、体によい作用をもたらす「善玉菌」、体に悪い物質を生成する「悪玉菌」、状況に応じて有益にも有害にも変化する「日和見菌」に分かれます。これらがよいバランスで共存することで、健康が保たれているのです。偏った食生活などで悪玉菌が増える

## 金先生に聞いてみました

### 大腸の病気と大腸がんのお話

腸内細菌とよく聞きますが大腸にはまだまだ分かっていない細菌がたくさんあります。原因不明の潰瘍性大腸炎(10代から20代の若い人に多い)という疾患は腸内細菌が影響を及ぼしていると考えられています。他にも、肥満やアレルギー疾患などにも関係しているようです。

できたがんは他所よりやや発見が難しい様です。大腸カメラが一番有効です。大腸カメラも昔に比べると検査機器が改善され細く柔らかくなって身体への負担が少なくなっています。以前に受けて「つらかった」経験をお持ちの方はみみなし診療所にご相談ください。

「どの大ききでポリープを除去することが良いのか」(大腸がんは胃がんと違い大部分がポリープから発生すると考えられている)大腸がんの大規模な調査では、見つかったポリープは小さいものでも取

ることを前提としています。みみなし診療所では小さくても腫瘍が疑われるものは切除する方向でいきます。小さなポリープを除去する

機械も改善されており、より安全に検診を受けることができます。



その腸内細菌の代表的な善玉菌(ビフィズス菌)が腸に定着して、正常な免疫反応が出来るように腸内環境を整えています。腸内細菌は、私たちのために腸に住んでいるわけではなく、そこが菌にとって生活しやすいからにすぎません。その善玉菌を増やすために、その菌が住みやすいように環境をメンテナンスしてあげる必要があります。

腸の善玉菌を増やすために

- 発酵食品(ヨーグルト・納豆・みそ・塩麹・キムチ・つけもの等)
- 善玉菌のエサになる食品…大豆や玉ねぎ、アスパラガス・ごぼうに多く含まれるオリゴ糖
- 食物繊維 を摂りましょう。

#### カボチャの

#### ヨーグルトポタージュ(2人分)

材料…かぼちゃ150g、たまねぎ50g、プレーンヨーグルト100g、牛乳1カップ、ブイヨン小さじ2、塩・粗挽きこしょう

作り方①かぼちゃは種を取り、ひと口大に切り、玉ねぎは薄切りにして、一緒に耐熱皿にのせて、レンジで4分間加熱。②ヨーグルト、牛乳、ブイヨンと一緒にミキサーで攪拌。③塩・こしょうで味を整える。

★冷たくしても



温めてもいい♡

管理栄養士 正木 直美