

すこやか

2016年7月
NO.19

2016年7月1日発行
奈良県医療福祉生活協同組合
編集・発行 広報委員会
5月31日現在組合員数 5,155人
5月31日現在出資 72,952千円
〒634-0004
奈良県橿原市木原町 230-1
Tel & Fax 0744-23-1170

2016年度 第4回通常総代会

健康づくり運動をすすめ、 みみなし診療所を応援しましょう

去る6月11日に開催した第四回通常総代会では、書面を含めた103人の総代の参加で、2015年度事業活動と決算報告をご承認いただき、2016年度に向けた方針案を確認し、新たな年度を踏み出しました。

今回は、総代会議で小グループでの話し合いを行い、参加いただいた58人すべての総代からご意見や感想をいただきました。主にはみみなし診療所のこと、奈良市新診療所への期待、経営や加入・増資の目標の高さ、骨密度測定機募金などでした。



総代会でも28通の意見書が提出され、さまざまな意見・報告が出されました。地域の委員会が四つになったことで、取り組みが県下に広がってきていることを実感しました。創立以来4年が経ち着実に事業も活動も伸びてきていますが、更なるみみなし診療所の経営改善、奈良市診療所の開設準備という課題に取り組んでいきます。

総代会での発言は、「すこやか特別号」をご覧いただくとして、みなですすめる活動として三つのアピールを採択しました。

一つ目は「健康の大切さを広め、健診受診をすすめましょう」です。総代の発言でも早期発見の重要性が出されました。自分や家族のために受診が当たり前の機運を高めたいですね。

二つ目は「みみなし診療所を健康づくりの拠点にし、みんなで応援しましょう」です。内視鏡検査は好評で定着してきましたが、土・日曜の内科・健診をもっとお知らせしましょう。木曜は2診にし、待ち時間の削減をはかっています。

三つ目は「期待の大きい奈良市新診療所の開設準備のため、北和地域で健康づくり運動を広め、仲間を増やしましょう」です。医療福祉生協の取り組みに共感していただいている医師を求めています。お知り合いの方がおられたらご紹介ください。

2017年3月31日は奈良県医療福祉生協の5歳の誕生日です。ぜひみなさんのご協力と成果を持ち寄って、5周年を祝いたいと思います。

理事長 仲宗根迪子

機関紙「すこやか」は年4回発行しています。そしてその多くは地域の手配りボランティアさんが配布して下さり、組合員の手に届いています。

前回の「すこやか」に「郵送経費の削減のお願い」を同封させていただきました。郵送の方の届け回数を減らすことで郵送費を抑えるお知らせでした。

それをご覧になった方々から、協力の申し出が届いています。「地域の手配りのお手伝いをします」という方、手配り件数を増やしてくれた方、郵送から手配りへの変更を申し出てくれた方、ご家庭の切手を「使って下さい」と提供して下さった方など。

組合員のみなさんの「私たちの医療福祉生協を助けよう」と思う気持ちにうれしくなりました。ありがとうございます。今後ともご協力よろしくお願いします。

郵送費の削減について
郵送を希望される場合は今までの同様に郵送します。医療福祉生協までご連絡下さい。



みみなし診療所の生協ホールでは、毎日のように組合員が集い、交流や活動をしています。

4月のある日は着物のリフトームが行われていました。メンバーのみなさんと教え合いながら、着なくなった着物を普段使いの洋服へと仕立て直しています。



楽しみながら活動しています

グループの中心の近藤さんに「今までに何着くらい作られましたか」と質問したところ、片手を広げられました。「5着?」と確認すると、首を横に。始めて4年で、なんと50着も仕上げられたそうです。元になる着物は、売られているリサイクル着物の他、ご近所から「もう着ないから」と譲られることもあるそうです。使わずに眠っている物を新しい形によりがえ



広報委員 小比賀博美

開催日
第1・4火曜日
10:00~15:00
会費：なし
みみなしサロンで昼食を注文できます (200~300円)
問い合わせ
奈良県医療福祉生協
0744-23-1170



教え合い教室 着物リフトーム教室

ご家庭に眠っている、不要の切手やはがき（書き損じ可）がありましたらご寄付をお願いします。ご協力をよろしくお願いします。

送付先 〒634-0004 奈良県橿原市木原230-1 奈良県医療福祉生活協同組合



増資にも
お力添えを!

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

読者のたより

いつもお世話になってます。郵送していただく「すこやか」楽しみにしています。「かしこく食べる」は参考になります。

(東吉野村 Mさん)

今回の大腸カメラレポ。受けたことがないので、詳しく説明してもらって、とても参考になりました！受診する時は再度読み返します。

(奈良市 Kさん)

大腸の検査は大変ですね。私も一度受けましたが、合計4リットルの水分摂取でした。でもすみずみまで確認してもらえてとても安心しました。目に見えないからだの中の事、時々ぞいてみるのもいいかもしれませんね。

(大和高田市 Iさん)

いつもお世話になってます。配布する組合員がいなければ情報誌が届かないとの事で、協力できることがあればと連絡しました。

(大和高田市 Kさん)

楽しみクイズ

理想的に健康な65歳女性が今後10年間に脳卒中になるリスクは何%?

- 35%
- 15%
- 2.2%

前回の答え「3. あっちゃん」

☆正解者の中から5名様に500円分の図書カードをプレゼント。
☆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）を記入してお送り下さい。
☆（送付先）〒634-0004 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
☆メールでご応募できます。 hewcoop_nara@yahoo.co.jp
☆〆切りは8月15日
☆個人情報商品発送のみに使用します。
☆読者のたよりコーナーに掲載させていただくことがあります。
☆すこやか18号クイズ当選者
古木真由美さん（大和高田市）、森本富江さん（吉野郡）、中尾仁美さん（橿原市）
栗田温子さん（奈良市）、伊藤真由美さん（大和高田市）

健診結果で遊んでみよう!

健康に関心のあるあなたは、もちろん健康診断を毎年受けていますよね。ドキドキして結果を見ると、がんもないし、他にも大きな問題はなし。細かい数字はよくわからないけど、あー良かったとホッとして終わり：ではもったいない。先日の総代会で出席者へのアンケート(平均年齢62歳)を取ってみると、情報化社会を反映して4分の3以上の方がパソコンやスマートフォンを持っていません。インターネットにつながる環境があるならば、これを活かさない手はありません。

文末にあるウェブサイトを開いて、健診結果のコレステロール値や血圧、年齢、性別、身長、体重、喫煙などの生活習慣を入力するだけで、今後10年間にあなたが心筋梗塞や脳卒中を起こすリスクを計算することができます。これは日本人10万人を追跡した大規模な研究に基づいていますので、信用の置けるものです。例えば、理想的に健康な65歳女性が今後10年の間に脳卒中になるリスクは2・2%です。ちなみに総代会出席者の60歳代女性の回答では、平均で37%と予想されていました。実際、回答された方はこんなに高くなるほど不健康な方が多いとも思えませんかから勘はあまり当てにならないということでしょうか。

さて、計算してみた自分のリスクが意外と低かったとしても、安心するのはまだ早い。ぜひ試してほしいのはこれからです。今度は入力する数値を色々と変化させてみましょう。もし血圧が20高くなるとどれくらいリスクが上がるのか、体重が5キロ増えるほどの程度の悪影響があるのか、そして、計算してみた自分のリスクが意外と低かったとしても、安心するのはまだ早い。ぜひ試してほしいのはこれからです。今度は入力する数値を色々と変化させてみましょう。もし血圧が20高くなるとどれくらいリスクが上がるのか、体重が5キロ増えるほどの程度の悪影響があるのか、

あるのか、そして、年を取るだけでもリスクが徐々に上がっていくことを、数値を比較して実感してみてください。65歳女性は最悪の場合、43・9%まで危険度が跳ね上がりま

こうしてみると、心筋梗塞や脳卒中を防ぐためには、やみくもに健康をめざすよりも、より重点的に気をつけるべきポイントがわかってきます。この研究の解説によると、脳卒中予防のためには高血圧と喫煙への対策が特に重要です。高血圧をなくすことで35%、喫煙しないことで15%の脳卒中発症を防ぐことができます。

さあ、ダンスにしまい込んだ健診結果を引っぱり出してきましょう。

みみなし診療所 案内

【診療科目】

消化器内科・内科・放射線科・各種健康診断・各種予防接種

【診療日】

	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	休診	○	○	○	○
午後	○	○	休診	○	○	休診	休診

★診療時間 9:30~12:00、14:00~17:00

★土日診療時間 9:00~12:00

(各30分前から受付しています)

★土曜日は1歳以上から診察できます。

★胃・大腸内視鏡検査は月・火・木・金曜日です。

★土日でも健診を受け付けています

藤田保健衛生大学「循環器疾患リスクチェック」
www.fujita-hu.ac.jp/~deppub/risk.html
国立がん研究センター「脳卒中リスクチェック」
epi.ncc.go.jp/riskcheck/str/

みんな

見てー見てー!



鯛釣草(たいつりそう)長福寺で見かけました。小さなお寺ですが桜やボタンの時期は賑わいます。上牧町 M. Nさん



春の健康ウォークで、二上山を望みながら当麻の里を石光寺から当麻寺まで歩きました。最後の目的(?) 中将餅。やはり『花より団子』皆さん舌つづみを打ち帰路へ! 香芝市 K. Uさん



檀原委員会

「健診・検診って!」

言うけれどなくって?

〈健康診断(健診)とは?〉
特に病気や異常があるとは思っていない人に対して、健康状態や気づかない病気の早期発見のために行う診察や検査などを言います。

〈検診(大腸がん・肺がん)とは?〉
病気にかかっているかどうかを調べるために診察や検査を行うことです。特定健康診断は、「健診」なので、健康的に過ごしておられる組合員みなさんの健康状態を見る診察、検査です。いざ調子が悪い時に、普段の検査データがあると、的確な素早い診断にとっても役に立ちます。年齢とともに体力や代謝に変化が出てきます。それを知ることも、大切です。

「病気になるから」「元氣だし!」

「お金がかかる」というみなさま!

ぜひ、手頃で手軽な特定健診を受けましょう!!

看護師長 福田幸子

けんこう



受診された方の声

毎年健診を受けている方、素晴らしいですね。私は様々な理由をつけて受診しませんでした。その結果、面倒な糖尿病になりました。あと一歩病院に行くのが遅れたら、命にかかわる状態でした。発症から長い年月が過ぎてからだの異変に気付くということ、毎年健診を受けていたら最悪の状態にならずに済んだのに思います。私たちの「みみなし診療所」ができて以来、特定健診を受け、胃カメラや大腸カメラも受けました。送迎のサービスもあります。みなさん、健診は本当に大切です。積極的に受診しましょう。健康に生きていくために。

檀原市 H・Oさん

初めて、みみなし診療所を利用しました。健康診断もスムーズに進めていただきました。が、何より胃カメラがすごかったです! ベッドに横になり、血液検査の採血のあと、薬を入れてもらったみたいですが、気がついていたら、終わっていました。目覚めたら終わっていたので、本当に検査してもらったのがわからないくらいです。後で写真を見せていただき「きれいですよ」の説明に安心でした。帰りも送っていただき、本当にスムーズに胃カメラを含めた健康診断が終わりました。初めての胃カメラがこんなに簡単で良いのか?と思うくらいです。

まだ経験したことのないみなさんは、ぜひお試しください!

木津川市 T・Hさん

かしく食べる

夏だからこそ発酵食品

夏でも忘れたくないのは発酵食品です。中でも私のおすすめは、味噌です。どのご家庭にも、必ずと言っていいほどある食材ではないでしょうか。味噌の原料である大豆は、発酵により夏バテ防止に有効なアミノ酸やビタミンが多く生成され、ビタミンB群も多く含まれています。

暑い夏には、ちよつと思われがちな味噌汁ですが、具材を工夫することで手軽に栄養補給ができます。食欲がない時、味噌汁の具に豆腐や油揚げ、豚肉を入れてタンパク質をとったり、旬の野菜や海藻をたっぷり入れて、ビタミン、ミネラルを補給したりして疲労回復が期待できます。

おすすめレシピ:「レタス包みごはん」

作り方・レタスを1枚ずつはがして、内側に酢味噌(味噌+お酢+鰹節)を塗って、ご飯を入れて、包むようにして食べます。酢味噌とご飯がよく合い、レタスのヒンヤリ感で食も進みますよ!一度試してみてください。味噌はお好みで、肉味噌などでもいいですね。



暑さに負けないために発酵食品を上手に取り入れましょう

管理栄養士 正木直美