

2018年10月1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 すこやか編集会議
組合員数 5,697人(8/31現在)
出資金 82,374千円(8/31現在)
〒634-0004
奈良県橿原市木原町 230-1

昔は人生50年でしたが、ぐんぐん寿命が延びて今では女性が87歳、男性が81歳になっています。けれど、何の病気にもかからず、というわけにはなかなかいません。

これからは自分で何とかして健康を保つ必要がある、だから積極的に治療を受けて健康的に生きることが大切です。健康診断を受けても、結果を聞きに来ない方が案外多いですね。「あれはいかん、これはいかん」と言われたくないために、健診の結果票は届いたけれど、そのまま引き出しにしまっているという方もあるのではないかでしょうか。

健診の結果票に血圧が高い、脂質異常などの所見のある方は、将来の動脈硬化が心配されるので、医師に相談するか治療中の方は治療を続ける必要があります。患者さんには二度薬を飲むと止められないから」と治療や服用を拒む方もありますが、薬を飲み続けることで治療しながら健康的に長生きするという前向きな発想が必要です。同時に、薬を飲んでいるから大丈夫と、好きなものを好き

密度が低下している人は、薬の服用が必要か

骨密度が年相応という結果は安心できる数値ではありません。サプリメントもありますが、やはり毎日の食事でカルシウムとビタミンDをしっかりと摂ってください。骨に負荷をかける運動も大切です。そして、すでに骨

みなし診療所 安山圭一医師 インタビュー

昔は人生50年でしたが、ぐんぐん寿命が延びて今では女性が87歳、男性が81歳になっています。けれど、何の病気にもかからず、というわけにはなかなかいません。

みなし診療所からのお知らせ

みなし診療所では、特定健診やがん検診を行っています。健診には「受診券(票)」と保険証が必要です。詳しくは、ホームページ、みなし診療所までおたずねください。

みなし診療所
0744-23-5722

健診結果は必ず聞きにいきましょう!

運動する能力が必要です。そのためにも積極的に骨粗しそう症を治療しましょう。

みなし診療所は健診後のフォローを重視しています。健診後、結果票が届いたら診療所にご持参ください。また、診療所以外で健診を受けられた方も、該当する医療機関にできるだけ早期に弱点を見つけ、そして強みを生かしていくことが健診の目的です。自分自身、そして家族みんなが「健康的に長生きする」ための方策をいっしょに考えましょ



安山圭一医師
毎週水曜日、第2・4土曜日担当 内科医師

治療を続けながら健康的に長生きしよう

骨粗しそう症に気をつけて!

最近気になっているのが、骨粗しそう症です。実際に日本人の千二百万人がこの病気にかかります。みなし診療所でもレントゲンで簡単に骨密度(骨塩定量)を測定できます。

脂質異常症の方は、カロリーの高い食品や動物性脂肪は控え、食べる総量にも気を配らなければなりません。そして、これらの生活習慣病には適度な運動が必要です。運動によって血管が広がり、肥満の解消にもなります。

運動する能力が需要です。そのためにも積極的に骨粗しそう症を治療しましょう。

みなし診療所は健診後のフォローを重視しています。健診後、結果票が届いたら診療所にご持参ください。また、診療所以外で健診を受けられた方も、該当する医療機関にできるだけ早期に弱点を見つけ、そして強みを生かしていくことが健診の目的です。自分自身、そして家族みんなが「健康的に長生きする」ための方策をいっしょに考えましょ

奈良県医療福祉生協設立の半年後、「なにか健康になるようなことをしたい!」という組合員の声を受けて、「ステップ体操」がスタートしました。

スポーツ推進委員をしている組合員の矢田千鶴子さんが講師を引き受けすることになり、生協ホールに組合員が集合。音楽に合わせて楽しく無理なく身体を動かす体操です。年齢に関係なく取り組めると80代の参加者からも好評です。手遊びや頭のトレーニングを取り入れた体操は認知症予防にもつながります。

「ステップ体操に来て身体を動かすと、帰るころには不思議なくらい体が軽くなるから休まないで来る」という組合員の方。いい汗をかくことで心までも元気になっているようです。

サークル活動紹介します!「ステップ体操」



★★ ステップ体操は自主的に活動するサークルです ★★
活動:月2回(基本第1・3水曜日)10:00~11:15
場所:生協ホール(橿原市木原町230-1)
会費:月2回1000円
興味のある方は、下記までお問い合わせください。
0744-23-1170(月火水金10:00~15:00)

北和エリアの「ウォーキング健康に!」に出ていた「奈良豆比古神社」。30年以上奈良市内に住んでいますが、そんなパワー・ポットがあつたなんぞ初めて知りました!早速主人と行ってみたいと思います。

奈良市 H・Kさん

普段、ポストに「すこやか」が入っていて、あまり読むことはなくスルーしてました。今は時間もあって、ふと目にとまり、睡眠時無呼吸症候群が気になりました。特定健診やがん検診も受診しようと思います。

橿原市 H・Sさん

第6回いきいき健康まつりのお知らせ

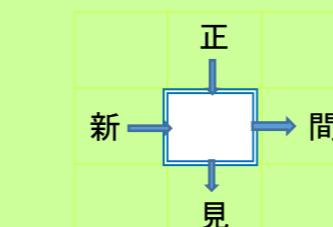
11月23日(金・祝) 10:30~14:00 医療福祉生協の生協ホールと西側駐車場で開催します。くらしと介護の相談、体力測定、健康チェック、支援団体や地域委員会の模擬店、フリーマーケットなどを予定しています。



★フリーマーケットには医療福祉生協の登録班とサークルメンバーが参加できます。詳しくは実行委員会におたずねください。

漢字 de クイズ

上下左右の漢字1字と口の漢字で二字熟語ができます。
口に入る漢字は何でしょう?



◆ 前回の答えは「声」でした

♪正解者の中から5名様に図書カード(500円)をプレゼントします。
♪はがきに「答え・すこやかの感想・住所・氏名・電話」を書いてご応募ください。
♪締め切り 11月末日

【送付先】〒634-0004 奈良県橿原市木原町230-1

奈良県医療福祉生活協同組合「すこやか」係

♪メールでもご応募できます。hewcoop_nara@yahoo.co.jp

♪個人情報は商品発送のみに使用します。

♪読者のおたよりコーナーに掲載させていただく場合があります。

♪すこやか27号クイズ当選者

阪口定子さん(橿原市) 更家ひろみさん(橿原市) 西谷美穂さん(橿原市)

森川勲子さん(橿原市) 吉田ミドリさん(橿原市)



健康について話しましょう！

司会 今日は、組合員のみなさんにお集まりいただき、健康についてお話を聞きたいと思います。まずは自己紹介をお願いします。

和田 私は大阪から檜原市に戻り、かかりつけ医を探していた時に、みみなし診療所に出会いました。今では健康の拠点としています。

溝井 設立時に加入したままになっていたのですが、昨年四月に南和地域委員会に誘われました。今では、地域委員会の活動と編み物・マクラメの2つのサークルにも参加して、五條市からけつこう生協ホールに通っています。

中路 私はこの近くですが、高齢の親がいるので、送迎が魅力で加入しました。私も編み物サークルに入つて医療福祉生協が身近になり、機関紙の手配りボランティアも始めることになりました。今では夫と一緒に健診を受けています。

司会 日頃、健康のために気をつけていらっしゃることをお聞かせください。

和田 両親が病気になり自分も健診を受けるようになりました。特に大腸がん検診では、奈良県内や大阪の大きな病院でカメラを受けたのですが、とっても痛みを夢中させてくれて元気にしてくれます。

溝井 これから親の介護の必要性も出てくるかもしれませんし、この先30年は元気に生きないといけない。体力をつけて、心身ともに健康でいたいと思います。生協に来始めて、委員会活動や編み物サークルなどをしていると楽しくて、生活に張りが出てきました。

中路 私は、自然体で生きていきたいと思っています。できればお薬に頼らないで：そのためにも健診を受けて健康でいい。それとサークルや「すこやか塾」など生協の活動に参加できて生活の場が広がつたと思います。どんなお薬よりも私を夢中させてくれて元気にしてくれます。

和田 年齢を重ねてくると、地域の方に目が向きます。でも、体力に応じて、医療福祉生協の学習会など外に出向いていくようになります。今日、ここにも参加できて、こうして初めてお会いした組合員同士がお話をきいてとてもよかったです。

司会 みなさんが健康でごすために実践されていることをお聞きして、改めて医療福祉生協の活動とのつながりを実感しました。今日は本当にありがとうございました。

くて。でも、みみなし診療所で金先生のカメラを受けたら本当に楽でした。検査時にボリープも切除してもうれしいです。

溝井 以前、職場の健診で異常が見つかりました。やっぱり樂なのは魅力です。夫婦で受診していますが、車を使わなければ、組合員交流会で理事さんから「乳腺エコー検査」のことを教えてもらい、早速みみなし診療所に行つて予約受診しました。専門のお医者さんなのでその場で結果も教えてくれました。生協の活動に参加したことで受診できたことはよかつたと思っています。

中路 私は健康で病気に縁が無いと思っていますが、昨年みみなし診療所にかかることがあります。念のためにT検査をするため紹介状を書いてもらいました。そしたら、お薬が切れた頃にみみなし診療所の看護師さんから「お薬がなくなる頃ですが体調はいかがですか？」という電話があつたんです。とてもうれしかったです。かゆいところに手が届く診療所だなあと感心したので、できれば夜も診察をしていただけたらもっとうれしいんですけど…。

和田 夜診があるといいですね。それにみみなし診療所の「念のためにきちんと診断結果も病院とみみなし診療所とで連携がとれていて、診療所でも聞くことができます。私も以前紹介状をもらって他の病院で検査をしてもらつたことがあります。検査結果も病院とみみなし診療所とで連携がとれていて、診療所でも聞くことができます。安心ですね。それと、以前診療所に電話したら声で私だとわかつてもらえてうれしかつたです。でも、診察の順番はきちんととしていて厳しいわね。(笑)一度手違いで順番がちがつた時があつて、診察室で金先生が「ごめんなさいね」と言ってくれて、アットホームな診療所だとなります気に入りました。他の曜日の先生はどうかしら。

溝井 前に健診結果を聞きに行つたとき、安山先生が時間をかけて、すぐ丁寧に説明してくれたので、気になるところ、全部聞いてしまいました。夫も初め

て来た時に、福田師長さんに優しくしてもらつて、血圧手帳ももらい、「血圧計も買った方がいいですよ」とすすめてくださいました。

中路 私も以前のところでは、同じ病気の時は診察なしでお薬だけもらつていて当たり前だと思っていたら、ここは違いますね。毎回きちんと診てくださる。信頼できると思いました。

和田 この前の「すこやか塾」、榎並副理事長のお話、少しずかしかつたけれど資料をよく読むと理解できました。健診で悪いところが見つかるとイヤだから受けないという人がいるけど、自分の気持ちの持ち方だと思います。私は、若い頃に大病をした経験があつて、それが健診で見つかつたことがあるので受診しないで早く見つけよう、悪くてもショックと思わずにはいられないと思うようにしています。

司会 みなさん、健診を受けて、きちんと結果も聞いてしばらくですね。最後に、これからどんなふうに生活していくたいと思っていらっしゃいますか。

和田 そんなふうに患者と医師、看護師の距離が近いところもみみなし診療所のよいところですね。

中路 私も以前のところでは、同じ病気の時は診察なしでお薬だけもらつていて当たり前だと思っていたら、ここは違いますね。毎回きちんと診てくださる。信頼できると思いました。



左から 中路鈴子さん 溝井博子さん 和田紗代さん

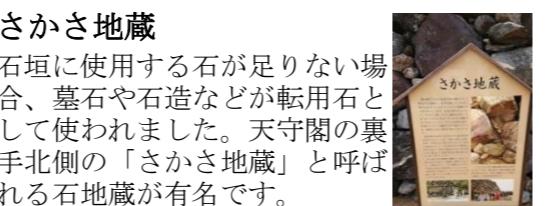
ウォーキング de 健康に！（中和エリア編）



ココシル大和郡山城下町
観光施設や飲食店など
役立つ情報が満載です。



金魚の町郡山
「こち
くや」
で金魚
グッズを見て、最後に「もりか米穀店」で甘いものをお買上げください。天守閣跡から北側の「源九郎稻荷神社」は日本三大稻荷の一つに数えられ、郡山城主豊臣秀長が郡山の鎮守として祀つた神社です。「大和の大和の源九郎さん」として親しまれています。歌舞伎の「義経千本桜」にも出てくる神社で、歌舞伎役者も参拝されています。



源九郎稻荷神社



近鉄郡山駅前観光地図より



柳沢神社を通り天守台跡に作られた展望台からは城址会館をはじめとした大和郡山の町並みや若草山や東大寺大仏殿を見ることが出来ます。四季折々の景色が楽しめそうです。

さかさ地蔵

石垣に使用する石が足りない場合、墓石や石造などが転用石として使われました。天守閣の裏手北側の「さかさ地蔵」と呼ばれる石地蔵が有名です。



天守台に上がる前にちょっとトイレ休憩！柳沢神社のところにとてもきれいなトイレが新設されています。