

2021年1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 6,046人(11/31現在)
出資金 88,996千円(11/31現在)
〒634-0004
奈良県橿原市木原町 230-1

地域の居場所づくりとして、まず再スタートしたのは「すこやかカフェ」でした。感染症対策をした生協ホールとふれあいセンター六条には、再開を待ち望んでいた組合員の懐かしい顔ぶれがそろい

医療福祉生協に行きたい!

医療福祉生協も例外ではありませんでした。しかし、そのようななかでも、健診受診を呼びかけ、組合員の健康を守る視座に立った事業をすすめてきました。組合員活動も、安全を第一に考え春の期間はお休みとし、慎重に検討して7月から段階的に再開しました。

2020年、新型コロナウイルスの広がりと共に、私たちの生活は一変しました。外出が制限され、自宅で過ごす時間が増えました。仕事のやり方も変化し、職種によってはストップせざるを得ない状況になり、社会全体が戸惑う毎日が続きました。

未曾有の状況

昨年の総代会で確認した「居場所づくり・つながりづくり」が、コロナ禍によりながら組合員と共にたいせつにしてすすめてきました。医療福祉生協らしい取り組みは、少しずつ広がって地域のみんなを元気にしています。

つながりづくりは健康づくり

つながりづくり・つながりづくり、

また、生協ホールで活動するサークルも2時間という制約を設けて、それぞれが体操や趣味の手芸などを楽しむようになりました。人との会話、体や手を動かすこと、すこやかな毎日には欠かせないことです。

つながりづくり

地域委員会では、生協強化月間に合わせて「健康づくり交流会」を開催してきましたが、新型コロナウイルスの心配から集まることを避けることにしました。集まることなくつながるには？これはメンバーをおおいに悩ませることになりましたが、地域委員会のオリジナリティにあふれる通信の発行や往復はがきを使った双方向のやり取り、手配りボランティアとのつながりづくりに発展しています。

いろいろな人やコト、社会とつながることで健康になろうと生協強化月間チームが作成したのが「私のつながりチャレ



私のつながりチャレンジシート
「誰かと電話でおしゃべりした」「手紙やはがきを出した」などつながるヒントがいっぱい!

第5期総代選挙のお知らせ

2月7日から第5期総代選挙の公示をおこないます。総代選挙公示は、みみなし診療所の掲示をするのとともホームページにも掲載します。総代に立候補される方は、下記にお問い合わせくださるか、診療所またはホームページでご確認いただきますようお願いいたします。

奈良県医療福祉生活協同組合
総代選挙事務局
電話 0744-23-1170

教え合い教室作品展を開催しました!

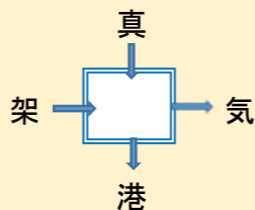
2020年10月31日・11月1日の2日間にわたって、生協ホールで活動している4つのサークルの作品展を開催しました。新型コロナウイルス感染症のため前半の活動ができませんでしたが、作品展を目標に創作してきたこともあり、今年度も力作がそろいました。2日間で72人の組合員が参加しました。



手配りボランティアさんが「すこやか」を届けてくださっています。ポスティングでも事は足りるのに必ず声をかけてくださり、ちょっとお話を...。とてもありがたかったです。いきいき処方箋を早速洗面台の近くに貼りしました。サルコペニア、ロコモティブシンдрームにならないように自分でも努力します。“感謝”
奈良市 K・Mさん
天理市 M・Oさん
吉野郡 F.Nさん
吉野郡 F.Nさん
吉野郡 F.Nさん

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「新」でした

お願い

手配りボランティアさん大募集!

私たちの奈良県医療福祉生協は今年9年目を迎えます。機関紙「すこやか」も37号となりました。全国の医療福祉生協では、組合員さんのお宅に機関紙を届ける手配りボランティアが活躍しています。奈良県医療福祉生協でも、約220人が機関紙の配達を担っています。「手配りすることいい運動になっているの」「ご近所だから、届けるわよ」と言いながら、年4回、地域の組合員宅に届けてくれています。

しかし、最近「膝が痛むので歩けなくなった」「仕事を始めたので行けなくなった」というような申し出が増えてきており、このままでは組合員への情報が届かなくなる地域が出てきます。

ご近所数件でも配布していただける方はいらっしゃいませんか?ぜひ、組合員のみなさまのご協力をお願いいたします。手配りボランティアをしていただける方は、下記にご連絡してください。

奈良県医療福祉生活協同組合
☎ 0744-23-1170
(月・火・木・金 10:00~15:00)

健康診断でわかることもとても参考になりました。LDLコレステロールが高めです。改善法と食事ポイントを実践して来年の健診で変化があるようがんばります。
吉野郡 F.Nさん
吉野郡 F.Nさん
吉野郡 F.Nさん

♪正解者の中から5名様にクオカード(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 2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 36号クイズ当選者
江南晴美さん(橿原市) 奥村めぐみさん(天理市) 西畑綾夫さん(橿原市)
宮本敬子さん(奈良市) 米原京子さん(奈良市)

ウォーキング de 健康に! <北和エリア編>

たむけやまはちまんぐう

近鉄奈良駅→氷室神社→東大寺→手向山八幡宮→二月堂→正倉院
→東大寺夢風ひろば→近鉄奈良駅

約 8 km。見学などの時間を入れずに所要時間は約 2 時間程です。
平坦なコースですが、車の通る道もありますので安全には気をつけてください。



東大寺

華嚴宗大本山 東大寺は天平 15 年 (743) に聖武天皇が盧舎那大仏 (るしゃなだいぶつ) 造立の勅願を発布し、国全体をまもる寺として造営されました。



二月堂

二月堂は、旧暦 2 月に「お水取り (修二会)」が行われることから付けられました。二月堂からは奈良の町が一望できます。

手向山八幡宮

大仏殿の東側に一の鳥居が建っています。東大寺の大仏殿建立のため、九州の宇佐八幡宮より東大寺の守護神として迎えられました。

何度も訪れたことのある東大寺周辺ですが、あらためて歩いてみると新しい発見がいっぱいありました。奈良の街「魅力再発見ウォーキング」してみたいかですか？



近鉄奈良駅



氷室神社

奈良時代、吉城川上流の春日奥山に造られた氷室に氷の神を祀ったのが始まりとされています。



正倉院

校倉造 (あぜくらづくり) の大規模な高床式倉庫。聖武天皇・光明皇后ゆかりの品をはじめとする、天平時代を中心とした多数の美術工芸品を収蔵していた建物。

奈良公園の真ん中にある「東大寺門前夢風ひろば」でランチ。レストランやカフェ、ショップなどいろいろなお店があります。



二月堂への裏参道の土塀と石畳がいにしえへと思いをつないでくれます。

フレイル予防の 3 つのポイント!

- ①**栄養**: バランスのよい食事を 3 食しっかり食べる。特に、たんぱく質を十分にとる。お口のケアにも注意する。
- ②**身体活動**: ウォーキングやストレッチなどで筋肉を落とさないようにする。今よりプラス 10 分の運動をめざす。
- ③**社会参加**: 趣味やボランティア・就労など、自分に合った活動を見つけ、友だちや地域とのつながりを持つ。体や心をすこやかに保って、毎日元気に過ごしましょう。

<厚生労働省HPより>

健康診断でわかること! <3>



血液検査でわかること、今回は「糖尿病」です。「糖尿病」は初期には症状がほとんどありません。健診で早期発見、早期治療をすることがたいせつです。今回も健診でわかることを知って、ナットクして早めに受診しておきましょう。

健診結果の糖代謝の項目 (みみなし診療所健診結果票より)

糖代謝	項目名	基準値	単位	今回	判定
	空腹時血糖	99 以下	mg/dl		
	HbA1c(NGSP)	5.5 以下	%		

検査項目の解説

血糖 (空腹時血糖)	血液中のブドウ糖のことで、細胞のエネルギー源として大切だが、高値が続くと動脈硬化を進める。健診では朝食を抜いた空腹状態の血糖値を測定。空腹時 126mg/dl 以上は糖尿病の疑いがあると分類される。
HbA1c(NGSP) (糖化ヘモグロビンA1c)	採血時から 1~2 ヶ月の血糖値の状態を調べることができるので、直前の食事の影響を受けにくい。血中のブドウ糖と結合しているヘモグロビンの割合を検査する。6.5% 以上は糖尿病の可能性が高い。

糖尿病を予防しましょう

すこやかな暮らしの基本「食事と運動」が糖尿病の予防にも大切です。できることから実践してみましょう。

<食事のポイント>

- ・**摂取エネルギー量をとりすぎない**: 血糖値の上昇を緩やかにするために「野菜」や「海藻」から食べましょう。満腹中枢の働きで肉類やご飯の量も減らすことができます。
- ・**よく噛んで食べ、腹八分目にする**: 食べ過ぎは糖尿病の大敵です。よく噛んで食べることで早食い・食べ過ぎを防ぐことができます。
- ・**おやつは食べない**: チョコレートやスナック菓子などは糖質が多く高エネルギー。砂糖の入った飲料をとりすぎる習慣のある人は糖尿病のリスクが高まるので注意しましょう。

アルコールをとりすぎない、タバコを吸わないことも重要なポイントです。

<運動のポイント>

- 運動により、血糖コントロール・インスリン抵抗性・脂質代謝の改善が得られ、糖尿病の改善につながります。
- ・**運動の頻度**: できれば毎日、少なくとも週に 3~5 回。同時に、週に 2~3 回はレジスタンス運動 (腹筋・ダンベル・スクワットなど) を行うことも推奨されています。
- ・**運動強度**: 「ややきつい」全身を使った有酸素運動 (ウォーキング (速歩)・ジョギング・水泳などの全身運動)
- ・**運動の時間**: 各 20~60 分間、計 150 分以上が推奨されています。

運動については、まず医師の診察を受け運動をしてもよいかどうかを確認してから始めましょう。個人の基礎体力や年齢、体重、健康状態を踏まえて運動する内容を定めることが大切です。



<厚生労働省 e-ヘルスネットより>

みみなし診療所からのお知らせ

2020 年度の特定健診の受診期限がせまっています。お手元に「受診券」をお持ちの方は、期限が終わるまでに受診しておきましょう。受診期限は、各市町村によって異なりますので、詳しくは行政の担当窓口にお問い合わせください。

みみなし診療所での健診を希望される方は、お早めに予約をしてください。(☎0744-23-5722)

新型コロナウイルス対策を継続しています

みみなし診療所では、入口での手指消毒と検温を実施、開院中の換気やドアノブの消毒などをおこない安心して受診できるようにしています。予約診療もできますので、前日までに診療所の受付にお電話で予約をしてください。

発熱など症状がある方は、予めお電話にて受診の相談をお受けします。

フレイルに気をつけましょう!

新型コロナウイルス感染症の心配から外出することが減った方も多いと思いますが「フレイル」にはご用心! 「フレイル」とは、高齢になって体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態をいいます。放置すると要介護状態になる可能性もありますが、早めに気づいて、適切な対応をすることで防ぐことができます。おいしくものが食べられなくなった、疲れやすく何をしても面倒、体重が前よりも減ってきたというような方は気をつけましょう。