

組織の現況（2013年7月31日現在）

組 合 員 数	54,285名 (前月比 +11名)
出 資 金 総 額	996,043,000円 (前月比 +2,242,000円)
1人平均出資金	18,348円 +37円
班 数	541班



第 421 号

2013年8月20日
(毎月20日発行)

高知医療生活協同組合

〒780-0963 高知市細山206-9
TEL 088-843-0025 FAX 088-840-0649
発行責任者 今井好一
編集 「生活と医療」編集委員会
ホームページ
<http://www.kochi-hco-op.or.jp/>
定価 1部 30円 (組合員の購読料は出資金に含まれています)



訪問看護ステーション生協れいんぼーの職員

● ● 主な仕事 ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

- ① 病状及び障害の観察
- ② 清拭・洗髪などによる清潔の保持
- ③ 食事及び排泄など日常生活の世話
- ④ 褥瘡の予防及び処置
- ⑤ ターミナルケア（終末期看護）
- ⑥ 認知症患者の看護
- ⑦ 療養生活や介護方法の指導
- ⑧ カテーテルなどの管理
- ⑨ リハビリテーション
- ⑩ その他医師の指示による医療処置など

24時間対応の
訪問看護で
在宅療養も安心！

訪問看護とは

訪問看護というと、床ずれの処置や点滴、人工呼吸器などを付けている医療処置のある人が利用すると思われれていませんか。医療処置のない方でも、病状が不安定な方やリハビリが必要な方、家族への介護方法の指導など、在宅で療養するのに当たり、医師の指示を受けて安心して療養生活を送って頂けるよう支援することと役割です。

始めることになりました。

退院の時には「おうちへ帰って来たよ」と声を掛けると目をぱちちりと開け、あたりを見回していました。

別の日の訪問の際、Bさんに話しかけると表情が変わったりして、「反応は出来なくても」分かっているような感じがするね」と家族と話した事でした。

Bさんは自分では痰が出せません。痰を取る吸引器

住み慣れた家で

最期を迎える

服薬援助で
認知症の方も安心

一人暮らしで認知症があり、薬を飲みすぎて具合が悪くなるハ○代のAさん。お薬を間違わずに飲めるように準備し、通所リハビリと協力して服薬援助をしました。



理学療法士による リハビリの様子

「関節を伸ばしますよ～」

理学療法士による

リハビリ



一人暮らしのCさんは、膝が痛くてベッドから一・二m先まで歩くのがやっとです。転倒の危険もあり理学療法士が訪問しています。天気の良い日は、屋外での歩行訓練やりハビリを行います。「二人で外出できないので」来てもらってリハビリをしたらうのは快適」と、少しでも動けるようにと頑張っています。

退院後も
安心できる

訪問看護を

このように医療的な処置の有無に関わらず、退院後の療養生活など、安心して在宅療養が送れるようお手伝いしていきたいと思っています。

最期まで、自分らしい生き方ができることが私たちの喜びです。



看護師による訪問の様子

「調子はどうですか？」

ふれあい

病院開院二年経った師走の日曜日。院長室のTVで開碁を観ておられる坂井先生に、「準備

できました。お願いしま
す」と赤い服を手渡す。
十分後、リハビリ室にサ
ンタが「メリー、クリス
マス」と言って現れた。
デイケアの参加者にやさ
しく言葉をかけながらプ
レゼントを手渡された。
今は介護保険制度でデ

いる。「使おう」とのこと
とで、「サンデーケア」
と名付けた。おそらく高
知県で初めてのデイケア
であつただろう。

当時の職員は「必要な医療や福祉は自分達で作っていく、いけるんだ」と心に刻んだ。そういえば、組合員さんのお宅を訪問した時「うちの母は坂井先生、森先生に脈をとられながらあの世へ逝きたいと年金から毎月出資してたのよ」と、聴いたことがある。

坂井先生の優しさと信頼で築き上げられた高知医療生協。その想いをいつまでも守っていきたい

(YF)

お知らせ「自由脱退及び出資金減資」は生協法を遵守し、定款に基づく取り扱いを行っています。ご不明な点は本部までお尋ね下さい。

仕事をされているあなたは、残業や休日出勤、不規則な食事、運動不足、睡眠不足になっていませんか。仕事を優先しすぎるとついには命を落とす過労死に至ることもあります。そんな忙しい中でも何か一つテーマを選んで、六〇日間健康のことを大切にして過ごしてみよう。

仕事をされていないあなたは、一日一週間、一ヶ月のリズムが取りづらくなっていませんか。

ヘルスアップキャンペーンで目標を決めることで、リズムをつくってみましょう。普段意識せずにしている事を意識してやることで、世界が変わってきます。この機会に生活習慣を見直してみよう。

健康が 何より大事

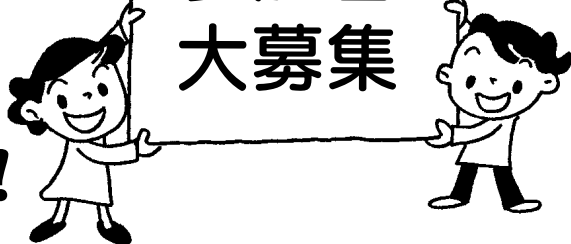
ヘルスアップ60日キャンペーンは、自分で生活習慣の改善目標を決めて、60日間チャレンジする企画です。そうすることで、自分の中で健康に対する優先順位を上げることができます。

今年はこの企画に高知県、高知市をはじめ県下22の自治体から後援をいただきました。医療生協の組合員さんはもとより、地域のみなさんといっしょに健康づくりをすすめていきたいと思います。健康寿命を延ばして、元気で過ごせるようにと取り組んでいきましょう。

2013 ヘルスアップ60日キャンペーン

テーマは8つ できることから始めよう!!

参加者 大募集



②いきいき脳の若返り

頭を使うのがテーマです。脳いきいき五ヶ条から選んでもいいですし、クイズやゲームなどでも結構です。

①心のリフレッシュ

あなたがリフレッシュできると思うものなら、何をしても構いません。深呼吸や空を見上げる、趣味の小物を作る、俳句を詠むなどいろいろ考えてみましょう。

●7～8時間眠る

⑥さわやか運動

運動に関するのなら何でも構いません。頻度はできるだけ細かく決めましょう。週三回三〇分以上は一つの目安です。

●週3回30分以上の運動
●歩く、ストレッチ、筋力アップ など

⑤健康チェック60日

●血圧チェック↓一日二回チェックして記録します
●体重チェック↓デジタル体重計で一〇〇g単位で毎日決まった時間に体重を測り、記録します。

健康指標
●安静時血圧：130/85mmHg未満
●年1回の健康診断

健康指標
●BMI：18.5～25
●体脂肪率：男 25%未満、女 30%未満
●腹囲：男 85cm未満、女 90cm未満

③きっぱり禁煙

●禁煙する
●たばこの害を学ぶ など

きっぱり止められたら言うことないですが、職場では吸わないとか、一日何本までにするとか自分で目標を決めてみましょう。

④バイバイ深酒

休肝日を作ったり、一回に飲む量を減らしてみるなど自分で決めてみましょう。

応募方法

8つのテーマから一つを選びます。そのテーマに沿った具体的な項目（あなたの目標…何をどの頻度ですか）をご自分で考えてください。ヘルスアップ60日キャンペーンの資料がお手元に無い方は、本部事務局までご連絡をください。ホームページからも申し込みできます。資料は各事業所にも置いています。

チャレンジ項目に決まりはありません。項目の決め方で迷ったときには、本部事務局保健組織課にご相談下さい。

☎088-843-0025

⑦元気もりもり食生活

規則正しい食事を取りましょう。毎日の食事も献立を意識して料理してみるのはどうでしょうか。品目数や必要摂取量を目標にしてみましょう。

⑧キラリン歯磨き

一日一回はしっかり歯みがきをしましょう。ポイントはお優しく丁寧に磨くことです。歯みがきの時間を目標にするとういでしょう。三分磨きの人は五分、五分磨きの人は八分という風に。

●正しい歯みがき
●よく噛んで食べる など

2013年7月 理事会報告

- 1号議案 6月理事会以降の報告を行い、9/11前進座赤ひげ公演の取り組みを含めて承認した。
- 2号議案 第1四半期(4～6月)の経営結果は、収益が予算比100.7%、費用で予算比96.7%と費用削減の効果もあり、法人全体の経常利益は2,633万円の黒字を報告し承認した。
- 3号議案 組織活動の到達と8～9月の重点課題と通信教育等の課題について確認した。

手軽に
ツキツキ

1人分 エネルギー 330 kcal
塩分 0.7 g

枝豆ごはん

材料 米2合分(4人分)

- ・米……………2合(150g)
- ・枝豆(さやつき)……………300g
- ・水……………500cc
- ・酒……………小さじ2
- ・塩……………小さじ1/3
- ・だし昆布……………1枚

作り方

- ①米を洗ってザルに上げ、30分おく。
- ②枝豆は塩(分量外)でもんで水洗いし、たっぷりの熱湯でサッと下ゆでする。さやから実を取り出す。
- ③炊飯器に米、水、酒、塩、枝豆を入れて混ぜ、だし昆布を入れて炊く。炊き上がったら昆布を取り出して軽く混ぜる。



写真ルポ

朝食みなみ支部「土佐茶カフェ」



おいしいお茶の入れ方を教えて頂きました(7月29日・大谷団地集会所)



今回のお茶菓子は抹茶とプレーンのどら焼き

高校生 一日医師体験・看護体験

未来の医療人を目指して!! はいポーズ



洗髪をしているところ



肺炎球菌 予防接種を 受けましょう



組合員価格 6,300円
一般価格 7,875円

肺炎球菌感染とは

肺炎球菌は肺炎を起こす原因になるほか、慢性気道感染症・中耳炎・副鼻腔炎・敗血症・髄膜炎などの原因にもなります。

肺炎は日本人の死亡率の第三位に位置し、特に高齢者では肺炎球菌が肺炎の原因の第一位を占めています。

予防接種の効果

肺炎球菌には九〇種類以上の型があります。成人肺炎球菌予防ワクチンはそのうちの二三種類の型に効果があります。ワクチン接種は一回の接種で少なくとも接種後五年間は効果が持続するとされています。しかし肺炎球菌以外の原因による感染症には効果があります。

「高齢者肺炎球菌ワクチン接種促進事業」の助成制度がありますのでぜひ活用下さい。(但し、自治体によって対象年齢・助成金額が異なるため、詳しくは各自自治体にお問い合わせ下さい。)



高知生協病院
地域交流センターやまももにて

旭北支部 ビーズ教室

9月14日、21日の2日間にかけて、少し難しい技に挑戦しました



さっそく首にかけて
素敵なツーンショウツ



防災学習班会 いいね

六月の班会は、いの町総務課防災担当浜田さんをお迎えして、いの町の防災について学習をしました。

いきい
班活動

伊野支部
赤とんぼ班

班長 佐々木曾乃

前夜の大雨のことから始まり、心配される地震のことでは、特に天王では津波の心配がないということ、一同一つ安心次に揺れの対策では、天王はブロック塀はなく生け垣であることで大丈夫団地が新しく家の耐震基準もクリア。
いの町の家具転倒防止金具等取付事業と言う補助事業が紹介され、「知らなかった、教えてもらうよかった」「こんな班会をほかでもやったらいいねえ」と、みなさんの感想でした。
文 保健組編 畠山幹恵

熱中症 熱中症

半数は高齢者(65歳以上) 予防法が出来るかチェックしましょう。☑



- ☐ こまめに水分補給をしている
- ☐ エアコン・扇風機を上手に使用している
- ☐ シャワーやタオルで体を冷やす



- ☐ 部屋の温度を測っている
- ☐ 暑いときは無理をしない
- ☐ 涼しい服装をしている 外出時には日傘、帽子
- ☐ 部屋の風通しを良くしている



- ☐ 緊急時・困った時の連絡先を確認している
- ☐ 涼しい場所・施設を利用する



仲間のこえ



高知市 国吉 淑子様

「生活と医療」が組合員様の手もとにとどくまでの準備を読ませていただき、その御苦労に感動しました。有難うございます。私も地区の広報の係を二回ほどした事がありましたので御苦労のことが解ります。

四十万市 匿名希望

「きらつと輝くたからもの」記事は患者に対するやさしさ、生協病院らしい。この病院の魅力ですね。

南国市 三好 敬子様

先日姉と話をする機会がありました。話の内容は痛い話ばかり、すね肩、その他もろもろ、おたがい年とったねと話した事でしたが久しぶりだったのですごく楽しかったです。

いの町 中嶋 和枝様

六月二十九日、久しぶりに孫が生まれました。三人目の孫ですが、初めての男の子です。赤ちゃんは皆を幸せしてくれます。もうすこし長生きしたいですね。

香美市 匿名希望

看護師さんの「きらつと輝くたからもの」す

ばらしいです。私も日常のことできらつと輝く瞬間を増やしていけたらと思います。思いやりのあるあたたかい家庭が理想。そのために自らも相手を思いやる気持ちをもちたいものです。

高知市 匿名希望

「じきいくネット」あおぞら診療所の記事を見て、なぜかほつとするものを感じました。私は今の所あまり病院のお世話にはなっておりませんが…

高知市 二宮美代子様

外出の折には、熱中症予防のペットボトル飲み物を忘れないようにしましょう。水五〇〇ml、砂糖二〇g、塩一・五g

四十万市 宮崎 典子様

ピロリ菌の記事、興味深かったです。

津野町 高橋 千代様

五月二十七日より、早朝のラジオ体操に参加させていたいています。緑の空気をいっぱい吸って、今日も一日よい日でありますように願っています。

前進座「赤ひげ」高知公演決定！

日時 / 9月11日 (水) 14:00開演 (13:30開場)
18:30開演 (18:00開場)

会場 / 県民文化ホール (オレンジ)

本公演は、山本周五郎の「赤ひげ診療譚」を原作とする有名な作品です。「なんととしても患者を守る、あくまでも病と闘う、貧しさのために他の医者にかけられない病人を治療し続けなければならない」というヒューマニズムあふれる医師像を描き、「医の原点」とも称されます。

舞台は江戸時代ですが、予算不足のために医療活動の縮小を迫る幕府に対し、怒りをもって闘う「赤ひげ」。その姿を見て成長する青年医師、貧しい中でも精一杯生きる庶民群像と、今日の世相に通じる内容を持つ「現代ドラマ」でもあります。

医療・福祉のあり方、福祉のあり方が問われる今日、「赤ひげ」公演を通じ、今一度医療の在り方、福祉のあり方について考える契機とするとともに、前進座の舞台を楽しんでいただければと思います。

前売り券 5,000円 当日券 6,000円 全席自由

※医療福祉関係学生3,000円
昼用と夜用のチケットがあります

チケットは高知生協病院、各診療所、本部事務局、支部運営委員、または高知プレイガイド、片桐書店、高知市民劇場事務局、高知大丸プレイガイドで取り扱っています。
お問い合わせは、本部事務局 088-843-0025



編集後記

これから夏本番を迎え熱中症になりやすい時期ですが、こまめにしっかりと水分を補給しましょう。我が家にも二匹の愛犬がいますが、昼間は冷却マットの上で涼んでいま

す。犬も蒸し暑い室内では熱中症になることが多いようです。自分も含めペットのいる家庭では不安な方もたくさんいるのではないのでしょうか。この夏をペットと一緒に切る方法について考えてみましょう。(Y)

お詫びと訂正

7月号(420号)2面新役員紹介で以下の間違いがありました。
佐藤真一理事の肩書は生協病院研修委員長でした。
西内恵美子理事の氏名が西内恵子になっていました。
また、前田道子理事(新/土佐清水市)の氏名が抜けていました。
お詫びして訂正いたします。

「仲間のこえ」に掲載させていただいた場合があります。匿名希望の方は「匿名希望」またはペンネームをお書きください。はがき一枚につき、一回分の解答をお書きください。はがきに記入していただいた個人情報、抽選にのみ利用いたします。



切手 7300963
高知市口細山二〇六九
高知医療生協
クイズ係

一、住所・郵便番号
二、お名前
三、でんわ
四、解答(421号)
五、紙面記事への一言(100文字以内)あなた様のまわりの出来事等お寄せ下さい



左の絵には七ヶ所まちがいがいます。さてどこでしょう？ ○印をして切りとって、はがれないようにハガキに貼って応募してください。
正解者の中から抽選で五名の方に図書カードをプレゼントします。
×切日 10月20日

つまりがいにがし