

組織の現況 (2014年12月31日現在)

組合員数	55,169名 (前月比 +257名)
出資金総額	1,021,263,500円 (前月比 +3,694,000円)
1人平均出資金	18,512円 -19円
班数	520班

第438号

2015年2月20日
(毎月20日発行)

高知医療生活協同組合

〒780-0963 高知市口細山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)

後期高齢者健診を受けられる方

- ①75歳以上の方
- ②生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常など)の治療中でない方
- ③長期(6ヶ月以上)に継続して入院していない方
- ④介護施設や障害者などの各種施設に入所していない方



受診の機会を逃さず
二〇一四年度の対象者には受診券が送付されています。

費用は無料
後期高齢者健診は、年一回、七十五歳以上の方が無料を受けられる健診です。生活習慣病などが発見された場合には、早期に適切な治療を受けることで、病気の重症化を防ぐことができます。

受けよう後期高齢者健診

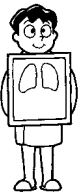
ずっと健康 もっと長生き

今年も受けよう

今年こそ受けよう

健

診



- 高知医療生活協同組合 付加健診
- 胸部レントゲン
 - 心電図
 - 血液検査の項目追加
- 組合員料金
三,〇〇〇円

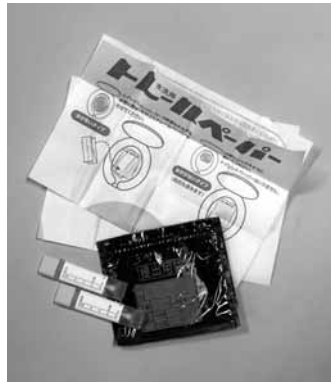
健診項目をおぎなう付加健診も合わせて受診しましょう。

さらに安心
付加健診

受診券が送られてきた方は、血液・尿検査などを受けることが少ない方です。後期高齢者健診を受けることで日頃の健康状態がよく分かります。この機会を有効に活用し健康な人生を送りましょう。

毎年受けよう

大腸がん検診



水洗トイレで便を採取しやすくする流せるペーパーがついています。

大腸がんになる方が、日本では増えていきます。高齢化や食生活の変化(高脂肪や食物繊維が少なくなった食事)などが原因と言われています。四〇歳代から増え始め、高齢になるほど発症しやすくなります。

今年度、大腸がん検診(便潜血検査)を受けていない方はぜひ受診しましょう。

大腸がん検診は、早期治療で一〇〇%近く完治できることが分かっています。

受けて良かった体験談
まさか肺炎とは…
高知市内 匿名希望 Mさん
七四歳までは特定健診を受けていたので、引き続きという感じで後期高齢者健診を受けました。以前から軽い貧血と糖尿予備軍と言われていましたが、結果は大丈夫でホッとしました。合わせて生協付加健診も受けたところ、胸部レントゲンで肺炎が見つかりました。咳はありませんが、熱は無く、まさか肺炎とは思っていませんでした。幸い、抗生物質の薬をもらいすぐに治りました。今回、班のみんなで行きまして、一人よりみんなで行くほうが楽しくていいです。

大腸がん検診料金

高知市に住民票がある40歳以上の方	無料
その他の市町村の方	お住まいの健診窓口にお問い合わせください
高知医療生活協同組合の大腸がん検診	組合員1,000円 一般1,500円
お申し込み先	生協病院健診センター及び各診療所

便に血液が混じっていたら、結果が陽性(+)、混じっていなければ陰性(-)となります。陽性だった場合は、内科の診察を受けて大腸内視鏡検査を必ず受けるようにしましょう。

消費税が八%に増税されて、この四月で一年を迎える。高知医療生活協が支払った消費税額は二月時点で、昨年度の金額を一〇〇万円近く上回り、経営に大きな影響を与えている。

二〇一五年度の政府予算案は、一般会計の総額が過去最大の九六兆三三〇〇億円になると発表された。だが、税収の増加により国債発行額は減少するといふ。企業収益の改善により法人税や所得税の増収増加が見込まれるとされている。

消費税の税率一〇%への増税を先送りされたことで、その報道はめったに少なくなり、国民に負担を強いっていることには触れられてはいない。

昨年四月以前から継続している取引には、五%の税率が適用されている。二年後に一〇%増税となれば、八%を含め三段階の税率が存在することになる。国民生活への負担増も多大なものであるし、個人事業者を含め消費税の納税義務者の実務もさらに煩雑になってくる。こんな消費税の増税は決して許してはならない。

保険医協会の健康テレホンサービス 2月 月曜 歯科の訪問診療 なせ入社費を入れるの？/火曜 四十肩 五十肩のはなし/水曜 目のかゆみの対策と目薬の使い方/木曜 動悸のはなし/金曜 味覚障害/土日曜 いびきは病気？ 睡眠時無呼吸症候群との関係 ☎(088)8332-5266

座ってはさんでキョウ

足指力チェック

そくしりよく



足指力測定器「チェッカーくん」

「チェッカーくん」は正しい姿勢で測りましょう

老化あるいは運動不足で下肢筋力が低下すると転倒

老化は足元から



「高齢による衰弱」、「関節疾患（リウマチ等）」、「骨折・転倒」となっています。規則正しい生活と、転倒を予防することが、元気で快適な生活には重要です。

班会や健康チェックコーナーで下肢筋力をはかってみませんか。下肢筋力の低下は転倒を招く原因になります。「足指力測定器 チェッカーくん」という器具を使って足の指の力を測定することで、下肢筋力を推定することができます。

自分の転倒リスクがどのくらいあるかを知っておきましょう。簡単な予防活動で下肢筋力の低下が防げますので、定期的に測定をすることが大切です。測定部に足の親指と人差し指を挟んで、ギョツと握りしめるようにすることで、この圧力が表示部に表示されます。

つまずきやすさが数字に



測定結果により、足の機能が低下傾向の「がんばろう」、標準的な「いい感じ」、良好な「上出来」の三つのグループに分かれます。チェックの際にお渡しするリーフレットには、それぞれのグループに応じた足指・足裏の運動方法が書かれています。

男性 5kg以上 女性 4kg以上

上出来グループ

良好。その状態を維持してください。

男性 3kg~5kg未満 女性 2.5kg~4kg未満

いい感じグループ

標準的。下肢機能低下の可能性もあり。

男性 3kg未満 女性 2.5kg未満

がんばろうグループ

足指・足裏筋力の低下。足部機能の低下の傾向。



「チェッカーくん」で右足測定中

転倒予防を



足指力チェックは、班会や支部の企画などで行います。支部ニュースなどで見かけたらぜひ参加してみてください。足指力の維持には定期的な運動が重要です。チェック後は、左のような筋力アップ体操などをして転倒予防に心がけましょう。



お家でも簡単にできる下肢筋力アップ... 新聞ギャザー

イスに座って行いましょう

① 新聞紙を男性は1/2、女性は1/4に切ります

② 片手で新聞紙をしっかり、かたく丸めます

呼吸を止めないで、片方の手だけでしっかり丸めます。手を前方に伸ばし、できるだけひじを伸ばして行いましょう。



③ 丸まった新聞紙を足でひろげます

丸まった新聞紙を足元に置き、両足で指先をうまく使いながら、新聞紙を破かないように足指で新聞紙の上を掃くようにひろげます。新聞紙のしわもしっかり伸ばします。



④ 新聞紙を丸めます

両足の指を使って、たぐりよせるように新聞紙を丸めます。たぐりよせられたら、足裏を使ってかたく丸めます。

⑤ 足裏でふみます

しっかり丸まったら、足指でふみつけ、新聞紙の刺激を感じます。ツボ押し要領で気持ちのよいところを刺激します。



⑥ ③④⑤をもう一度くり返します

⑦ 足指で持ち上げ、ゴミ箱に捨てます

かたく丸まった新聞紙を足指でつまみ上げ、手に持ちかえて捨てます。



12月・1月理事会報告

経営剰余は、11月1,470万円・12月1,104万円の黒字となり、4月～12月累計の到達は、予算比116%の7,166万円の経常剰余となりました。生協強化月間の経験や到達を交流し、組織課題の1～3月方針、特に仲間ふやしチャレンジ月間と田辺鶴瑛講談会の成功に向けた意思統一をしました。2015年度予算編成方針にもとづく、各事業所の一次予算の到達状況を報告しました。

毎週に クッキング

1人分 エネルギー 180 kcal
塩分 0.8 g

里芋のカレーそばろ煮

- 材料 2人分**
- 里芋 180g
 - 油 小さじ1
 - 豚ミンチ 60g
- 作り方**
- ネギ(みじん切り)..... 大さじ1
 - 生姜(みじん切り)..... 大さじ1/2
 - にんにく(みじん切り)..... 小さじ1/3
- だし汁 250~300cc
 - みりん 大さじ1
 - 酒 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1/2
 - カレー粉 小さじ1/3
- 片栗粉 小さじ1/2
 - 水 小さじ2

里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る(一口大よりやや大きめ)。鍋に油を熱して①を炒め、香りが立ったら豚ミンチを加え炒める。

に里芋を加えてさっと炒め、混ぜ合わせたら②をそそぎ、落とし蓋をして弱火で10分程煮る。煮汁が少なくなってきたら③の水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛る。

土佐市なの花支部
昼食会&コーヒーサロン



日高支部
クリスマス昼食会



写真ルポ

高知県社会福祉協議会「高齢者生きがい・健康づくり支援事業」の助成金を活用して楽しいイベントが開かれました。

中四国ブロック
組合員活動交流集会2014岡山



南国支部
健康なんこく きらり フェア2014

高知から23名参加、中四国の医療福祉社協の組合員が集まって日頃の活動を交流しあいました。他県のすばらしい取り組みに刺激を受けて、これからの支部活動を頑張ります。

南国市主催のイベントに、支部として初めて参加しました。スタンプラリーで次々と参加者が並び、体脂肪チェック約120人、足指力チェック111人と大盛況でした。

仲間のこえ

高知市 曾我本伸一様
新年がくるたびに、今年こそは健康の為になる事をしようと思う今日この頃です。

高知市 大庭 邦恵様
どの支部も自分たちの健康のことだけでなく、社会が良くなることにも声を上げて取り組んでいます。

高知市 五百蔵 郁様
おばあちゃんがいっぱいもお世話になっていきます。おばあちゃんのデイの生活が見えてよかったです。

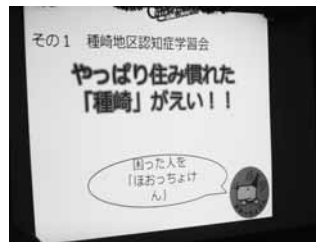
高知市 山崎 晴音様
印象に残った支部は、土佐清水支部です。勢いのある、あじのあるすてきな給だと思いました。

高知市 鹿取 征支様
印象に残った支部は、香美市です。自分の班はごく小さな班ではありますが、地域に根ざした活動で、班員の健康と長寿を確保していきたいです。

高知市 匿名希望
港南支部の「元気に生きる」がしっくりかいました。言葉の意味がしっくりと伝



まなや 学習会



高知市社会福祉協議会の保健師さんに来て頂き、地域で行われている認知症カフェの取り組みについて話していただきました。

須崎市 大野 保子様
旭北支部の獅子の元気が笑顔に思わずクスツと元気をもらいました。今年も生活と医療を楽しみにしています。

須崎市 鏡支部はどんぐりの並びに文字がうまく入っています。

香美市 鹿取 征支様
印象に残った支部は、香美市です。自分の班はごく小さな班ではありますが、地域に根ざした活動で、班員の健康と長寿を確保していきたいです。

香美市 匿名希望
港南支部の「元気に生きる」がしっくりかいました。言葉の意味がしっくりと伝

合併号の「支部の年賀状」で印象に残った支部を選んでもらいました。その一部を紹介いたします。



脳イキキ教室インストラクターの岡崎さんと竹本さん

脳イキキ班会はたのしい

十姉妹班は創立より一四年になりました。創立当時は五名、現在は二一五名の参加で、和気あいの雰囲気が続いています。

七八年前より地域の方々に大腸がん検診を呼びかけ、五〇名くらいの方が検診をうけてくれました。

昨年の六月より、脳イキキ教室を、インストラクター二名の指導のもと、終了まで全員が受けています。認知症予防を意識して頑張ります。

文・班長 浜田ミサヲ

いきいき 班活動

朝倉みなみ支部 十姉妹班

班長 浜田ミサヲ

安芸市 佐伯 和子様
伊野支部の年賀状の笑、今年から朝一番この言葉を声に出して一日のスタートにしようと思えました。

香美市 武内佐代子様
支部からの年賀状、とても楽しく読ませていただきました。ステキな言葉あり、絵・写真あり、新年からとても心があたたまり、いやされました。ありがとうございます。

2,000名の仲間ふやしにご協力下さい!!

組合員になることは、
“安心のネットワーク”
に入ることです。
あなたの大切な人を
ぜひご紹介ください。



来年は創立50周年

医療生協の仲間が地域に増えることで、健康を互いに気遣う輪が広がり、自らも今以上に健康に気をつけるようになります。今の暮らしについて学び語り、声をあげる仲間が広がります。

現在県下の組合員は約5万5,000名です。来年の創立50周年に向けていっそう大きな組織で迎えられるように、今年度は3月までに2,000名の組合員を増やすことに取り組んでいます。
ぜひご家族やお知り合いの方を紹介して下さい。

いざという時も安心

おたがいさま

医療

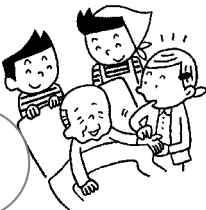


たすけあい

認知症でも私らしく

明日をもっと元気に

介護



健康づくり

加入についてのお問い合わせは
高知医療生協 本部事務局 TEL 088-843-0025



部 署 紹 介 ② 旭診療所

診療所に来院される患者さまの心が和みホッとできるような笑顔で対応します。

職員と一緒に頑張って頑張ります。

地域に密着した看護活動を行います。

患者様・御家族が安心してかかれる診療所を目指します。

組合員のみなさんへメッセージ

旭診療所は、疾病や障害を持ちながらも、「住みなれた自宅や地域で過ごしたい」という患者さまの思いを大切に、外来での幅広い診療と「自宅へ訪問診療(往診)」を行っています。
訪問診療では二四時間いつでも相談できる体制をとり、他の医療機関との連携や訪問看護、訪問介護や通所サービス等の介護分野との連携により総合的に在宅医療を支援しています。
旭診療所の基本姿勢は安心・安全・誠実・迅速で、訪問診療は原則断らないを合言葉に所長を中心に職員一同頑張っています。

高知県市町村等消費者行政活性化事業費補助事業

講談で学ぶ消費者問題と介護

2015年3月14日(土) 高新RKCホール
開場13:30 14:00~16:00

参加費 無料

介護は「ふまじめ」くらいがちょうどいい
介護はつらい。だからこそ「遊び心」を持って 講談師 田辺鶴瑛

実母、義母の介護を通して生まれた「介護講談」。義父の自宅介護もユーモアを持ってばつらくないと、「第26回日本高齢者大会 in 高松」で大好評だった講談師が高来します。今回は高齢者を取り巻く消費者問題にもふれる2時間たっぷりの講談会です。



編集後記

本年度も、残り少なくなりました。二月は逃げる、三月は去る、といわれるように、早いものでもう「桜の季節」を迎えています。

一面でもお知らせしていますように、まだ健康診断を受けられていない方に、ぜひ健康診断を受けて頂くようおすすめます。あなた、あなたのかげがえのない、大切な家族のためにも。(Y)

おめでとうございます

- クイズ当選者のお名前
- 434号 応募数51通 高知市 弘瀬 悠也様
 - 高知市 宮田 義康様
 - 高知市 堀内 靖典様
 - 須崎市 松浦 久雄様
 - 津野町 田中 一孝様
 - 435号 応募数56通 高知市 清遠 明美様
 - 高知市 青木佐和美様
 - 南国市 吉井 妙子様
 - 土佐市 増田 幹夫様
 - 佐川町 山本 洋子様

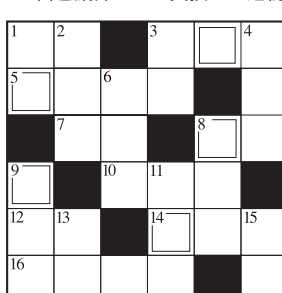
「仲間のこえ」に掲載させていただきます。ご希望の方は、匿名希望「またはペンネームをお書きください。はがき一枚につき、一回分の解答をお書きください。はがきに記入していただいた個人情報はクイズの抽選にのみ利用いたします。

一、住所・郵便番号
二、お名前
三、でんわ
四、解答(438号)
五、紙面記事へのご感想(感想はあなたのまわりの出来事等お寄せ下さい)

高知市口細山〇六九
高知医療生協
クイズ係

クイズワードパズル

ヨコのキー 70歳の異称
大阪市難波付近の俗称 水通
一ホケキヨ 山、おど
り アブ 取らず
かし。 射撃 モーモー
自己紹介し 交換 近視



カギを解き二重ワクに入る文字をうまく並べ替えてできる言葉は何でしょう。ハガキに書いて応募してください。正解者の中から抽選で5名の方に図書カードをプレゼントします。

タテのキー
より年の 思いがけないめぐりあい ミステ
ーの略 家族や親類
だけで祝う 納むこ
と 白い色の服 頼むこ
すべき期限 月光
舞踏会 逆は必ずし
り、ならず 上
すばみ

お知らせ これまで4面に掲載していました診療表は2ヶ月に1回奇数月に掲載します。