



# 出かけよう！外に。

健康チャレンジウォーキング2016 第2回 南部丘陵公園

## 支部総会日程のお知らせ

4月中に支部総会（医療福祉生協の組合員さんの総会）が開かれます。各地域では2015年度のやったこと／決算／まとめや2016年度のやること・予定等が論議されます。組合員の総意で決めていくことです。是非とも皆さんの意見を支部（地域）・医療福祉生協へお寄せ下さい！

- ◆三重西支部（三重団地） 4/12（火）12:45～ 三重4丁目集会所
- ◆坂部支部 4/19（火）13:00～ ひまわり
- ◆神前支部（尾平・曾井・高角） 4/13（水）10:00～ 佐藤さん宅（尾平町）
- ◆ときわ支部 4/23（土）10:00～ ときわ地区市民センター
- ◆さくら支部 4/18（月）10:00～ フォトギャラリー「光彩」
- ◆四郷支部 4/20（水）10:00～ 地域サロン「わかさ」
- ◆まんなか支部（中部） 4/22（金）10:00～ 本町プラザ
- ◆北部西支部（下野・保々） 4/22（金）14:00～ あさけが丘集会所
- ◆北部東支部（八郷・富田等） 4/14（木）14:00～ 大矢知地区市民センター
- ◆日永支部 4/15（金）10:00～ あおぞら
- ◆ごもの支部（菰野全域） 4/24（日）10:00～ 農環センター（消防署前）

\*詳細のお問い合わせ 生協本部（田村／杉本まで）  
または各支部ニュースにて



い  
ん  
ぐ

みえ医療福祉生活  
協同組合・四日市地域  
〒512-0911  
四日市市生桑町1455  
TEL（四日市地域本部）  
059-330-0808  
FAX（四日市地域本部）  
059-330-0807  
組合員数（四日市地域）  
4634世帯  
2月加入数 2月脱退数  
9世帯 5世帯  
出資金増資（四日市地域）  
344名 1038回  
7,128,000円  
(2/29現在)

## 四日市地域の方針・目標 【2015~2016】

組合員代表である地域委員と総代・支部長で、四日市地域の目指すべき姿を確認し、方針・目標として以下のフレーズを作りました。このフレーズに基づいて事業・活動を行っていきます。



### ◇地域に広がれ生協の“わ”！

一健康づくり、たまり場、フェスタ、各地域に広がる医療生協の支部、ポストさん（機関紙配付者）／医療・介護事業のサービス・特徴など様々な活動・事業をもっともっと広め、見えるようにしていこう。

### ◇笑顔いっぱい、おしゃべりいっぱい！

一仲間と一緒に健康づくりを取り組んだり、たまり場を作つて楽しく元気な毎日が送れるようにしていこう。

### ◇もっと・もっと・PR！

一地域に医療生協あり。組合員増やし・担い手増やし、広く地域や行政に医療生協を知らせてつながりを強めていこう。

### ◇チームワークではばたこう！

一組合員と職員お互いの理解を深め、共に力を合わせて、医療生協の事業と活動を盛り上げていこう。

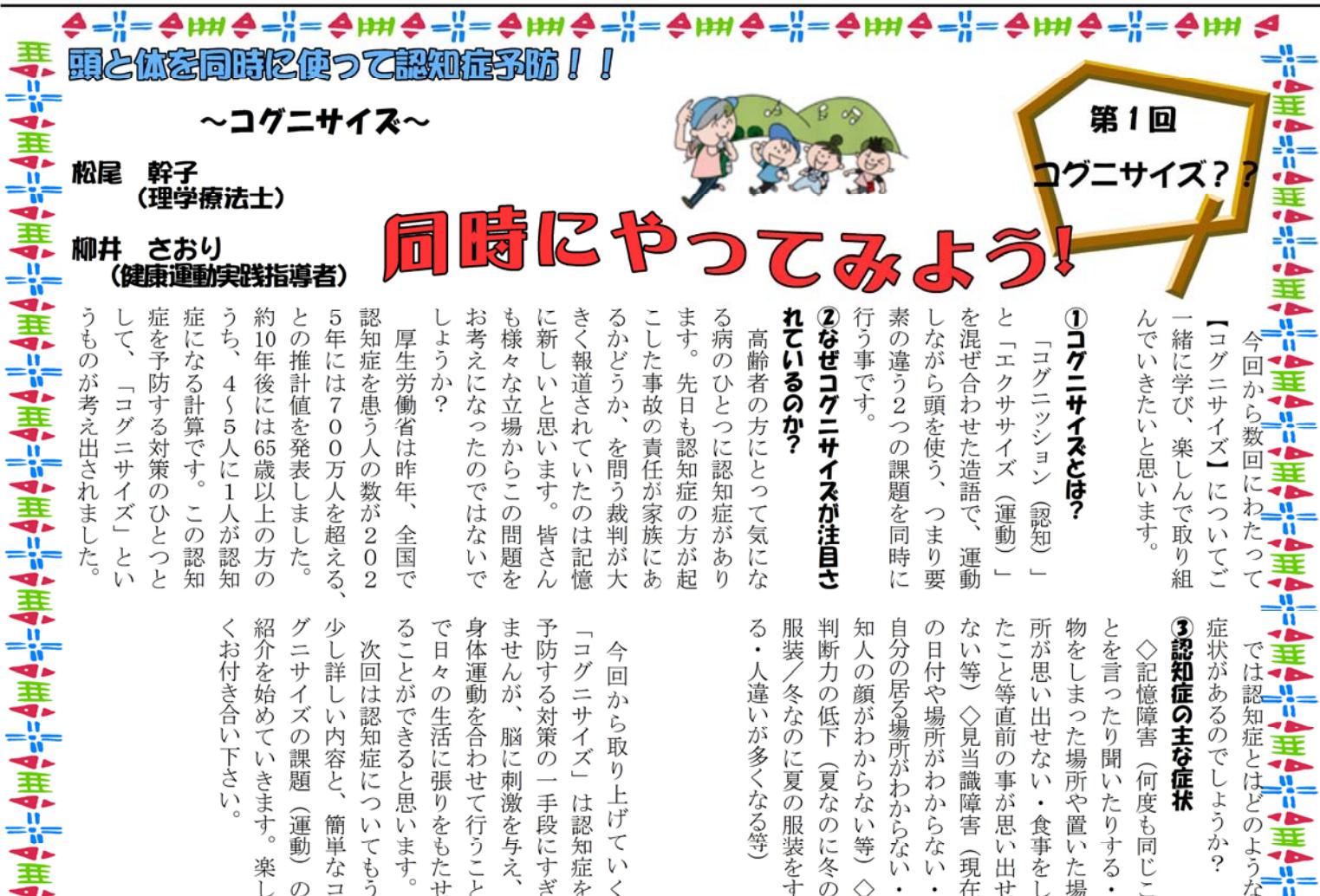
### ◇老いても楽しい我が家！

一四日市地域が力を入れているのは在宅医療・介護。お泊りできる新規事業を早いうちに整備し、老いても自分の地域で暮らし続けられるようにしよう。

瞑想を学びたい。私はネバーラーによく行きます。ネバーラーのカトマンズに瞑想センターがあり、そこに子供のような笑顔の表情で穏やかな仏像があります。瞑想は目を閉じて心を静め、自分の中に集中し妄想から離れます。瞑想は外になく自分の中になります。個人的に手ほどきを受け、自由に出入りし様々な人に出会います。そこには少しの時間を瞑想に、相談事にと訪れる人がいたり、日本人のカツブルも見ました。泊まり込むコスもあります。ブーゲンビリアのピンクの花が舞い、紫のジャカラントが今をさかりに咲いており、木立を合掌する姿は幻想的です。◆ある年、ロシアの青年が来ました。温厚な彼はヒマラヤを越えて来たようです。瞑想し、姿を消しました。20日余り後の朝、朱の袈裟を着、得意そうに現れました。アッ！お坊さんになったんだ。又、幼い少女がたえず私にまとわりついでいました。アッ！お坊さんは、ある朝、丸坊主になつたが、私の度胆をぬきました。ロシアの青年はおしゃか様の誕地ルンビニに修行に、少女は生まれ故郷の村に、私は雜念のままカトマンズを後にしました。

ほんこ





頭と体を同時に使って認知症予防！！

### ~コグニサイズ~

松尾 幹子  
(理学療法士)

柳井 さおり  
(健康運動実践指導者)



# 同時にやってみよう!



一緒に学び、楽しんで取り組んでいきたいと思います。

## ①ゲーチェと誰?

と「エクササイズ（運動）」を混ぜ合わせた造語で、運動しながら頭を使う、つまり要素の違う2つの課題を同時に使う事です。

②なぜコグニサイズが注目されているのか?

る病のひとつに認知症があります。先日も認知症の方が起こした事故の責任が家族にありますかどうか、を問う裁判が大きく報道されていたのは記憶に新しいと思います。皆さんは様々な立場からこの問題をお考えになつたのではないでしようか?

厚生労働省は昨年、全国で認知症を患う人の数が2025年には700万人を超えるとの推計値を発表しました。約10年後には65歳以上の方のうち、4～5人に1人が認知症になる計算です。この認知症を予防する対策のひとつとして、「コグニサイズ」というものが考案されました。

「コグニササイズ」は認知症を予防する対策の一手段にすぎませんが、脳に刺激を与えて身体運動を合わせて行うことでも日々の生活に張りをもたせることができます。次回は認知症についてもう少し詳しい内容と、簡単なコグニササイズの課題（運動）の紹介を始めていきます。楽しんでお付き合い下さい。

では認知症とはどのような症状があるのでしようか？

**(3)認知症の主な症状**

◇記憶障害（何度も同じことを言つたり聞いたりする・物をしまった場所や置いた場所が思い出せない・食事をしたこと等直前の事が思い出せない等） ◇見当識障害（現在の日付や場所がわからない・自分の居る場所がわからない・知人の顔がわからない等） ◇判断力の低下（夏なのに冬の服装／冬なのに夏の服装をする・人違いが多くなる等）

精神文化の歴史

◆評価		(無回答を除く)							(単位:%)		
満足度調査 2015 いくわ診療所		合計 (件数)	そう思う	どちらか といえれば そう思う	どちらとも いえない	どちらか といえれば そう思わ ない	そう思わ ない	評点	前回	全国平均 (診療所)	
				10	5	0					
a 受付や会計係には声をかけやすく、聞きやすかった	147	89.8	7.5	2.7	0.0	0.0	9.4	9.5	9.0		
b 医師には、わからないことを聞きやすかった	147	91.8	7.5	0.7	0.0	0.0	9.6	9.6	8.7		
c 職員の言葉遣いや服務態度はよかったです	147	89.8	9.5	0.0	0.7	0.0	9.4	9.6	9.0		
d 職員の説明で、病気、検査、薬のことは十分理解できた	146	82.2	15.8	2.1	0.0	0.0	9.0	9.1	8.5		
e 医師の診断や治療は納得できるものだった	146	89.7	8.9	1.4	0.0	0.0	9.4	9.4	8.6		
f 玄関、待合室、トイレは清潔で快適だった	147	64.6	27.2	7.5	0.7	0.0	7.8	8.3	8.6		
g 医療器械や医療設備は十分だった	142	49.3	30.3	16.2	4.2	0.0	6.2	6.3	6.7		
h 診察、会計、薬などの待ち時間はがまんできるものだった	146	63.0	26.7	6.2	3.4	0.7	7.4	7.1	6.9		
i 支払った金額の内訳はわかりやすかった	144	80.6	14.6	4.2	0.7	0.0	8.8	8.8	8.3		
j 患者のプライバシーは守られていた	146	78.8	16.4	4.1	0.7	0.0	8.7	8.7	8.3		
k 全体として利用しやすかった	147	85.0	12.9	2.0	0.0	0.0	9.1	9.1	8.7		
l この病院・診療所を知り合いに紹介したいと思う	147	64.6	29.9	5.4	0.0	0.0	8.0	8.2	7.2		

今回の評価は全体的には全国平均を上回っていました。なかでも「医師やその他の職員に声をかけやすいかどうか」「説明を十分に受けられたか」という項目は高評価を頂いています。診療を受けるうえでわからないことが聞けるかどうか、説明がきちんと受けられているかというのは「患者さんの権利」として重要なポイントだと考えているのでこの評価はありがたいと思います。清潔かどうか、医療機器が十分かのハード面の問題は今回も低いですがなか

なかすぐに解決はできません。清潔に保つよう心がけていきます。往診の時間についても前回より評価が下がってしまったので往診前におおよその時間を電話でお伝えすることにしています。また、急変時には24時間先生に対応してもらっています。必要時には他病院との連携もとっています。今後も患者さんの声に耳を傾けていきます。





