



守ろう平和な未来を。

原水爆禁止国民平和行進2016

核兵器廃絶を目指して日本全国を行進する「原水爆禁止国民平和行進」に例年のように医療福祉生協をあげて参加しました。6月12日は桑名市役所～富洲原～四日市市役所、13日は四日市市役所～追分～鈴鹿市役所へつないでいきました。今年はいにくの空模様で、13日は雨の中での行進となりました。それでも両日で組合員・職員合わせてのべ50名程の参加がありました。職員はおそろいのTシャツを着て平和への願い・訴えをアピールしました。



| | |
|---------------|-------|
| 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) | |
| 4629世帯 | |
| 5月加入数 | 5月脱退数 |
| 6世帯 | 4世帯 |
| 出資金増資 (四日市地域) | |
| 95名 | 162回 |
| 865,000円 | |
| (5/31現在) | |

原水爆禁止世界大会・広島 参加者募集

日時 8月4日(木)～8月6日(土) 予定

費用 (自己負担額)

大人2万円 子供1万円 程度
*残りは平和カンパにて補います

応募資格

- ①平和を望む方ならどなたでも参加OK。
(ただしみえ医療福祉生協の組合員であること)
- ②壮行会、報告会や事前のカンパ活動
(カンパ昼食のお手伝いなど) 等に参加していただけること。

募集人数・締め切り

若干名・7月中旬
<人数調整の都合・カンパ状況等
によりお断りする場合があります>
*子供・孫と一緒に参加していただいてももちろんOKです。



その他、詳細はお問い合わせ下さい。
組合員活動部・田村 もしくは
事務長・桐山まで

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。



◇地域に広げられ生協の“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、たまり場を作っ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。

東日本大震災から5年が過ぎ、徐々に復興の兆しが見えてきた。◆東京の銀行で一緒に働いていた同期の友達が福島県のいわき市に嫁ぎ、震災で家が全壊した上、原発事故のWパンチにあった。その後2年ほど茨城県土浦市でマンション暮らしをしていた(姑、夫、娘の4人)が、姑が知らない土地での生活に馴染めず、軽い認知症が出てきたため福島に戻り、新築をして3年が経った。姑の認知症も大分進み、介護をしながらも震災前から民生委員をしていたため、仮設住宅や一人暮らしの人の見回り、相談相手の他、関東一といわれている常磐ハワイアセンタール、水族館のガイドボランティアをしている。◆時々ストレス解消のため長電話をかけてくるが辞めたいとは言わない。それに比べ根性なしの私はもの忘れが多くなつた、体のあちこちが痛い、主人に腹の立つことばかり、などど愚痴っている。このごろは必ず東京オリンピックでの再会を約束してから電話を切る。それには以前Fさんが言っていた「教養(今日用)と教育(今日行く)」がある事を実践し、口も身体も元気でい

ほんご



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)



第4回 歩幅とスネの筋肉

同時にやってみよう!

問題です! 歩くときに歩幅の狭いAさん・歩幅の広いBさん、どちらが認知症になりやすいでしょうか? 健康に関する答えは歩幅の広いBさんです。



歩幅の狭い人は、広い人より認知機能低下のリスクが男女共3・4倍高くなるそうです。歩幅を広く歩くと体幹が鍛えられ、血流がアップするため脳への血流も良くなるとの事。先月号で速歩の説明をしましたが、挑戦してみましたか? 早く歩けない方は背筋を伸ばして歩くと自然に歩幅が広がります。その結果、自然にスピードが上がる→スピードが上がるので心拍数も上昇し、目標心拍数に到達しやすくなるという相乗効果が期待できます。歩幅を広く歩くためには、前脛骨筋といういわゆるスネの筋肉が重要になります。座ったまま、つま先・かかとを交互に上げる簡単な筋トレで十分な効果があるので合わせて挑戦してみてください。

〈踏み台昇降運動〉
皆さんお馴染みの箱型の台を使って昇ったり降りたりする運動です。上下運動になりますから速歩より心拍数は上昇しやすくなります。手頃な台が身近に無い方は家の階段などで一番下の段を使ってみても良いでしょう。昇り降りをしなから計算をしたり、47都道府県や野菜の名前など自分でお題を決めて行ってみてください。(これがコグニサイズです) たくさん仲間と行う場合はしりとりをしながらもいいですね。台を昇り降りするには、つま先きに注意しなければなりませんから、先に紹介したスネの筋肉の筋トレを是非取り入れて下さい。これからは熱中症に気を付けなければいけない季節ですので、水分補給を忘れずに!



問題です! 歩くときに歩幅の狭いAさん・歩幅の広いBさん、どちらが認知症になりやすいでしょうか? 健康に関する答えは歩幅の広いBさんです。

| ◆評価 | | (無回答を除く) | | | | | (単位:%) | | | | | |
|--------------------|-----------------------------|------------|------|----------------------|---------------|----------------------------|------------|-----|------|------|----------|-------------|
| 満足度調査 2015 訪問看護 | | 合計 (件数) | そう思う | どちらか といえば そう思う | どちらとも いえない | どちらか といえば そう思わ ない | そう思わ ない | 評点 | 前回 | 全国平均 | 前回の 差 | 全国平均 との差 |
| | | | 10 | 5 | 0 | △5 | △10 | | | | | |
| a | 契約をかわす前に、契約内容を説明された | 34 | 82.4 | 11.8 | 0.0 | 2.9 | 2.9 | 8.4 | 10.0 | 8.8 | △1.6 | △0.4 |
| b | 看護師の言葉遣いや態度には心配りが感じられる | 34 | 88.2 | 8.8 | 2.9 | 0.0 | 0.0 | 9.3 | 9.4 | 9.0 | △0.1 | 0.3 |
| c | 看護師の訪問時間は守られている | 34 | 94.1 | 5.9 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 9.7 | 9.6 | 8.7 | 0.1 | 1.0 |
| d | 看護師の看護内容に満足している | 34 | 85.3 | 8.8 | 0.0 | 2.9 | 2.9 | 8.5 | 9.6 | 8.9 | △1.1 | △0.4 |
| e | 看護師の説明で、病気・検査・薬のことは理解できた | 31 | 61.3 | 29.0 | 3.2 | 3.2 | 3.2 | 7.1 | 9.0 | 8.1 | △1.9 | △1.0 |
| f | 看護師には、わからないことを聞きやすかった | 32 | 81.3 | 12.5 | 3.1 | 0.0 | 3.1 | 8.4 | 9.5 | 8.9 | △1.1 | △0.5 |
| g | 看護内容が家族にわかるように連絡票が工夫されている | 32 | 81.3 | 12.5 | 3.1 | 0.0 | 3.1 | 8.4 | 8.5 | 7.7 | △0.1 | 0.7 |
| h | 看護師と主治医は、おたがい連絡がとれていると思う | 31 | 64.5 | 16.1 | 12.9 | 3.2 | 3.2 | 6.8 | 7.2 | 7.7 | △0.4 | △0.9 |
| i | 苦情や相談について、すみやかに対応できている | 33 | 75.8 | 15.2 | 9.1 | 0.0 | 0.0 | 8.3 | 9.1 | 8.4 | △0.8 | △0.1 |
| j | 緊急時の連絡先や連絡方法について確認できている | 32 | 78.1 | 15.6 | 6.3 | 0.0 | 0.0 | 8.6 | 9.0 | 9.0 | △0.4 | △0.4 |
| k | 緊急時にどの病院に行くかがステーションと確認できている | 30 | 56.7 | 20.0 | 0.0 | 3.3 | 20.0 | 4.5 | 7.9 | 7.8 | △3.4 | △3.3 |
| l | 全体として利用しやすかった | 33 | 81.8 | 12.1 | 6.1 | 0.0 | 0.0 | 8.8 | 9.8 | 9.0 | △1.0 | △0.2 |
| m | この施設を知り合いに紹介したいと思う | 34 | 70.6 | 14.7 | 8.8 | 0.0 | 5.9 | 7.2 | 9.0 | 7.5 | △1.8 | △0.3 |

前年度に比べほとんどの項目について評価が下がるという結果を受けて、職場会議にてその原因と改善策について検討しました。

一番評点の低かった「質問k」については、同じ緊急時に関する「質問j」の評価との違いが顕著でした。「緊急時の連絡先や方法」は必要時意識して利用者さんやそのご家族との確認をしています。一方で、かかりつけ医の休診時間帯(応対が出来ない時)の病院先までは各利用者さんの判断で救急外来へ受診されている事もあり、普段の訪問時に話題には出していない方もいたことに気が付きました。その為どの利用者さん

に対しても一番不安や心配になる緊急時に、利用者さん・ご家族が落ち着いて対処して頂ける様、「緊急時連絡先カード」を作成し、順次配って活用して頂ける様にしています。

「質問m」では1~2人の方がそう思わないと評価されています。利用しているすべての方々に、「紹介したい」訪問看護ステーションと思って頂けるよう、スタッフ一同頑張っていきます。



地域委員会だより

【2016年 6月16日・ひまわりにて開催】

◇総代会におきて◇

6/26に開かれる総代会に向けて、四日市地域より経営に関する事・医師確保、配置に関する事で発言予定。各地域での経営分析・評価・検討の重要視が必要。医師確保と並行しながら県下の病院/診療所への配置、展望の論議が不足していないか？組合員の関わりをどのよう位置づけていくかにポイントをおく。

◇医療生協（25周年企画）全組合員アンケート検討◇

アンケート内容確定。ネーミングは「生協まるごとアンケート」とする。7～9月で全組合員に配布し、9月末の締め切りを設けて回収する。効率の良い回収方法を各地域で検討。受取人払い封筒も準備。

◇その他◇

全日本民医連共同組織活動交流集会（IN石川 9/4・5）参加組織。医療生協9条の会への参加要請 等。

★次回は 7月21日に開催されます。

【地域委員会とは？】

四日市地域の組合員さんの代表（主に各地域の支部）と職員が月に1回集まって、四日市の事業活動や組合員活動について報告・情報交換・論議を行っています。組合員と職員の協同で事業・活動を進めていく上での大事な会議です。

集まる♪つながる♪広がる

～地域の取り組み紹介～

シリーズ
その47

ユニバーサルデザインとまちづくりの協同

「つまみ食いツアー・健康チェック」

◇毎月26日 本町商店街 午前中～お昼頃
NPO法人 UDほっとねっとさんと共に

ユニバーサルデザイン（以下UDと表示）は、障がいや年齢、性別や国籍などの違いがあっても利用できる施設や製品、情報等の設計（デザイン）を示します。三重県もモノだけでなく制度も含めたUDのまちづくりを進めています。

私達医療福祉生協がNPO法人「UDほっとねっと」とさんと出会ったのは2月のパラダイス190（いくわ）でした。認知症カフェとして市の広報で紹介されていたことが御縁です。「UDほっとねっと」さんは事業

の1つとして

「高齢者が尊重されるお買い物ツアー」に取り組んでいます。商店街と話し合い、送迎車両を出してくれる企業を探し、ツアーを希望する人を自治会や老人会との懇談で組織したりと活動されています。



クのお試しも加え参加しています。医療福祉生協は地域の団体や個人と連携して「安心して住み続けられるまちづくり」を目指しています。今後も色々な方・団体との協同が出来ると良いですね。

※UDほっとねっとの「お出かけサポート」は本町通商店街で行っています。医療福祉生協は毎月26日の「つまみ食いツアー」の日に参加しています。



詳しくは ud-hotnet.com で検索

介護保険制度の歩みと今後の方向

知っとくポイント くらしまちづくり委員会

介護保険制度は『高齢者の介護を社会全体で支える仕組み』として2000年4月にスタートしました。保険証を窓口に出せば介護を受けられると思っただけでそうではなく、要介護認定を受けた人がサービスを利用できるのです。ここが健康保険証（医療）と違うところです。今、この介護保険制度の大きな見直しが進められています。介護サービスを利用した場合、9割は保険から事業者へ支給されるので、残りの1割は自己負担となります。このシステムが2015年の介護保険改正で、1割負担に所得制限が導入され、2割負担に自己負担が上がる方が出てきています。また介護度が低い方（「要支援」といいます）は給付（介護サービス）を制限・利用できない方向になりました。

近頃『地域包括ケアシステム』という言葉をよく耳にします。簡単にいうと医療や介護を必要とする高齢者が住みながら自宅で最期を迎えられるようになる仕組みです。高齢者の医療はこれまで亡くなるまで入院する「病院完結型」が中心でしたが、自宅に移ってもらい在宅医療や介護施設等、地域全体で支える仕組みに転換することです。2025年には団塊の世代が75歳以上になり、人口の4分の1以上が高齢者となります。政府は高齢者の入院患者数を抑えるため、急性期医療が必要でない高齢者はなるべく自宅や施設等に移ってもらい、地域の医師や介護スタッフが高齢者の自宅等を訪問し診療や介護を行うような制度設計をしています。日常生活等は市町村が事業として行う総合支援事業（介護に代る多様な支援サービス）が受け皿になります。2025年にむけて入院から在宅へ、医療・介護から地域・ボランティアへと医療費や介護費の削減を狙っています。（藤田）

3匹の侍

「今日は、どこ行くの？」の一声から私たち組合員活動部の一日が始まります。現在、四日市地域で支部（組合員の組織）として機能しているのは、11支部あります（ほか支部準備地域が2地域）。この11支部を「3匹の侍（桐山・杉本・田村）」が担当しています。では、この「3匹の侍」は、何をしているのか気になるの気になりますか？「事務所



今日はどこ行き？

組合員活動部
田村 利香

「は、何をしていますの？」という声もちらほら聞こえるので、少しご紹介をさせていただきます。

スパイスを付けて

前出の11支部の中には、様々な支部活動（地域活動）や班活動があります。支部活動を円滑に進めるためには、支部運営委員会を行い、計画を練ります。その計画にちよつとだけスパイスをつけるのが組合員活動部です。例えば「口コモ体操やコグニサイズを体験したい、介護保険制度について学習したい、健診結果の学習会を開きたい・・・」

「今日は、どこ行き？」の一声から私たち組合員活動部の一日が始まります。現在、四日市地域で支部（組合員の組織）として機能しているのは、11支部あります（ほか支部準備地域が2地域）。この11支部を「3匹の侍（桐山・杉本・田村）」が担当しています。では、この「3匹の侍」は、何をしているのか気になるの気になりますか？「事務所

パイプ役

私たちの役割は、簡単にいうと「パイプ役」です。パイプが上手く繋がらないと水漏れが起こり、流れが滞ります。組合員さんと事業所や諸団体がうまく繋がらないと活動が回らなくなったり、医療福祉生協としての活動が停滞してしまうのです。組合員さんの要望になかなか上手くお答えすることもできない場合がありますが、組合員活動部は、組合員さん、職員、事業所、地域があつての部署です。このうちのどれか一つでも欠けてしまつては成り立ちません。

「健康をつくる 平和をつくる いのち輝く社会をつくる」のために、みんなで一緒に活動を進めていきたいと思ひます。そのために「3匹の侍」は「今日は、どこ行き？」で、各支部、各地域を駆け回っています。





いんぐクイズコーナー

今月はこれ!!

続・なぞなぞ。あまりまじめに考えないで答えて下さいね。

- ①「あたたかい」所に住んでいる夕又きの色は?
- ②車の交通量が多い交差点に新しい町が誕生しました。その町の名前は?
- ③「チーズ」「ハム」「クラッカー」の中で新製品がひとつあります。どれ?(理由も答えて下さい)

全問正解で正解扱いとします。

クイズの答えと「いんぐ」の感想や近況などを書いて、診療所の待合室のポストまたは、下記の住所へ送ってください。<クイズ正解者の方より抽選で3名の方と「ポスト」掲載の方に図書カードをプレゼント。>

宛先 〒512-0911 四日市市生桑町1455

いんぐ診療所内 「いんぐ編集室」

237号(5月号)の答え

- ①国 ②盆 ③麵 ④岩 ⑤箱

たくさんのご解答ありがとうございました!

最終回 いんぐ読者参加企画

昨年末～年明けに組合員さんからいただいたアンケート結果の発表を今月から5回にわたりお知らせします。ご協力ありがとうございました。

★医療福祉生協へあなたのご提案を!
いんぐに対して一言/ご感想・ご意見を!!★

- ◇元気な高齢者が多いので、毎日行けるおしゃべりサロンがあったら良いと思います。
- ◇参加型の「いんぐ」を毎月楽しみにしています。
- ◇クイズがなかなか難しいですね。
- ◇ショートステイができるような施設、体制を要望します。
- ◇介護・医療の分野で人手が足りなく不安です。支えるボランティアの養成講座を開いてはどうでしょうか?
- ◇健康を維持するため、一人でもできる健康法の記事が欲しい。
- ◇これからも「人生の最後まで寄り添ってもらえる存在」であり続けて欲しい。



皆さまご協力ありがとうございました。また年末・年始(予定)頃にいんぐ読者アンケートを行います。その時は是非ご参加ください。

健康チャレンジウォーキング 2016

[7月、8月の予定]

- ★第7回★ 7月22日(金) こもの県民の森 暑さ対策をしっかりと!!
- 8月 -お休みです- 夏バテしないように!



いずれも10:30～ 現地集合/雨天中止 (ご自分で判断下さい)

◆詳細・資料(地図/スタンプ帳)等は 生協本部(田村)まで 330-0808

パラダイス190 (いんぐ)

*みんなで作るたまり場 (しゃべり場/相談場所に) 一度のぞいてみて下さい。

◆次回は7月16日(土) 毎月第3土曜日 10:00～14:00
ひまわりにて(診療所北側)
◇軽食・コーヒー代 300円
★詳細お問い合わせ 杉本・寺崎まで



四日市・いんぐ診療所・津・高茶屋診療所

三重県民連ピースチャリンコ



みえ医療福祉生協の院所を平和をアピールしながらチャリンコでつなぐピースチャリンコを今年も行いました(5/21)。今年のルートは四日市～高茶屋。いんぐ診療所前で出発セレモニーを行い元気に送り出しました。途中署名活動・沿道へのアピールを行いながら高茶屋診療所まで走破しました。



憲法9条YES! 戦争政策NO!

募集

介護職員・ヘルパー・送迎運転手が人手不足です。是非ご応募・ご紹介をお願いします!!

- ①介護職員(常勤・パート) 急募!!
- ②ヘルパー(常勤・パート) 急募!!
- ③送迎運転手(パート 朝夕勤務) 急募!!
- ④医師(常勤・パート)

<<お問い合わせ>> みえ医療福祉生協・四日市地域 いずれの応募も 330-0808 桐山まで

是非ご紹介・応募ください!!

この機関紙「いんぐ」の大多数は組合員さんのご協力のもと手配りでお届けしています。お近くで配ってもいいよという方は是非ともご協力をお願いします。毎月1回、320部をおよそ520名の組合員さんが現在手配り配布に関わっていただいています。

機関紙配付者さん(ポストさん)大募集!

【連絡先】 組合員活動部 ・田村まで



生協まるごとアンケート。

医療生協25周年記念。

いんぐの地に医療生協ができて25年。組合員さん・職員の力の結集の賜物です。これからも医療生協の活動・事業のために多くの組合員さんからの声・思い・力を更に集めたいと思います。是非ともご協力をお願いします。アンケート用紙は別途準備しています。(9月末を目途に回答期限を設けます)

| 居宅介護支援事業所 | 訪問看護ステーション | ヘルパーステーション | 通所リハビリ | デイサービス | 年中無休 |
|-------------|------------|------------|----------|----------|----------|
| 月 9時～16時30分 | 月 9時～17時 | 月 9時～16時 | 月 9時～12時 | 月 9時～12時 | 月 9時～12時 |
| 火 9時～16時30分 | 火 9時～17時 | 火 9時～16時 | 火 9時～12時 | 火 9時～12時 | 火 9時～12時 |
| 水 9時～16時30分 | 水 9時～17時 | 水 9時～16時 | 水 9時～12時 | 水 9時～12時 | 水 9時～12時 |
| 木 9時～16時30分 | 木 9時～17時 | 木 9時～16時 | 木 9時～12時 | 木 9時～12時 | 木 9時～12時 |
| 金 9時～16時30分 | 金 9時～17時 | 金 9時～16時 | 金 9時～12時 | 金 9時～12時 | 金 9時～12時 |
| 土 9時～16時30分 | 土 9時～17時 | 土 9時～16時 | 土 9時～12時 | 土 9時～12時 | 土 9時～12時 |

◎在宅療養の相談はまず左記へ

【介護保険関連事業】

休診時の急病については医師会の応急診療所をご利用下さい。電話(353)1759

日・祝日・木曜日休診
午後診は休診とさせていただきます(往診時間にあてています)

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------|---|---|---|---|---|---|
| 午前9時～12時 | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ |
| 午後4時～7時 | × | × | × | × | × | × |

四日市市生桑町1455番地 電話(333)6471

【いんぐ診療所 診療時間】