

# 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)  
 4609世帯  
 4月加入数 4月脱退数  
 7世帯 8世帯

出資金増資 (四日市地域)  
 74名 75回  
 499,400円  
 (4/30現在)

## 組合員の皆様

## 祝二五〇号

## 機関紙編集委員会

1990年9月に『暮らしと健康』の名で生まれた機関紙『いんぐ』は、今号で250号となりました。

創刊当時1440名の組合員は、今では4600余名に。(四日市地域)医療福祉生協と皆さんとをつなぐ(絆)『いんぐ』として、皆さんの力で更に成長させて下さい。

感謝の気持ちを込めて組合員の皆さんへお届けします。

### ほんこ



先日のある会議での資料。介護保険における保険者(市町村)の権限強化の改正法案が懸念されている。Y県某市では、特養での入浴回数について、週3回までを基準とし、それ以上は自費や家族、もしくは自分で入浴するようにと指導があったそうだ。日本人は風呂好きで、読者の多数の方は毎日入浴している事と思う。◆介護保険が適用され、障がいがあるとされた瞬間から、入浴は週3回でそれ以上は贅沢という指導だ。入浴するかしないかは個人の自由であるはず。国は保険者の権限を地方に委譲しているが、こんなルールが私達の市町村にも適用されたら自分らしい生活をしていく事が益々困難になりそうだ。入浴の制限の次は、トイレの回数まで制限されるのではないだろうか?◆行政が個人の入浴標準回数まで定めるのは、個人の権利侵害ではないだろうか?資料の終わりにはこんな文言で締められていた。「このルールを本当に適用する市町村の担当者、自分も週3回しか入浴してはならない。」保険者の権限強化の行方を注意深く見ていく必要がある。

(康)



# あなたはいくつできていますか?

## 医療生協 8つの健康習慣



『医療生協の健康生活習慣』  
医療生協が健康習慣を提起して約20年が経過しました。その間、社会が変化し人々の健康への意識や取り組みも変わりました。働く人々の生活は正規雇用が当たり前の時代から非正規雇用など不安定な雇用が増加し、長時間労働・違法労働を強いる企業が存在するなど働く状況が大きく変化しました。また貧富の差は広がり、親から子どもに貧困が受け継がれる「貧困の連鎖」が生じるということも起こっています。日本の平均寿命は20年前に比べ男女ともに4歳長くなり、高齢化率も上昇しています。高齢者の「孤独死」や「老老介護」も社会的な問

題になっていきます。それに対する社会保障はどうでしょうか。決して充分とは言えませんが、私たちの健康は失業やぐらしの中の様々な格差など、個人の努力を超えた社会的な条件に大きく影響を受けることがわかってきています。医療生協がすすめる健康づくりは誰もが行える健康習慣としてたくさんの人に実践してもらうことを目指しています。次号より紙面で『医療生協の8つの健康習慣』について1つずつご紹介していきたいと思えます。

今回は先立って、「2つの健康指標」を見てみます。

### 【2つの健康指標】

- ①適正体重、適正腹囲を維持する
- ②適正な血圧をめざす

### 【8つの健康習慣】

- ①生活リズムを整え快適な睡眠をとる
- ②心身の過労を避け、十分な休養をとる
- ③禁煙にとりくむ
- ④不適切な飲酒をしない
- ⑤適度の運動を定期的につづける
- ⑥低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をする
- ⑦間食せず、朝食をとる規則正しい食生活
- ⑧一日1回以上よごれを落としきる歯みがきをする

## 医療生協 2つの健康指標

### ①適正体重、適正腹囲を維持する。

◇BMI: 18.5~25の適正体重を維持する  
\* BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)  
例 > 身長170cm、体重65kgの人... 65 ÷ 1.7 ÷ 1.7 = 22.4  
◇腹囲: 男性85cm未満、女性90cm未満を維持する  
◇体脂肪率: 男性25%未満、女性30%未満を目安とする

### ②適正な血圧をめざす

◇安静時血圧: 135/85mmHg未満をたもつ  
◇年1回健診を受け、全身チェックをおこなう

全国の医療福祉生協では毎年秋頃に医療・介護評価(満足度調査)を患者・利用者さんに行い、サービスの質の向上に活用しています。

## 2016年度医療・介護評価(満足度調査)

	合計(件数)	(無回答を除く)					評点	前回	全国平均	前回の差	全国平均との差
		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					
<b>デイサービス</b>											
a サービス提供内容を十分に説明された	34	76.5	23.5	0.0	0.0	0.0	8.8	7.8	8.2	1.0	0.6
b 個人ごとの計画に沿って、サービスが提供された	34	70.6	26.5	2.9	0.0	0.0	8.4	7.8	8.2	0.6	0.2
c 施設は清潔で快適だった	33	72.7	27.3	0.0	0.0	0.0	8.6	7.4	8.5	1.2	0.1
d 職員同士で連絡や引き継ぎができています	33	69.7	30.3	0.0	0.0	0.0	8.5	7.4	8.1	1.1	0.4
e 職員の言葉遣いや態度には気配りが感じられた	34	82.4	14.7	2.9	0.0	0.0	9.0	8.3	8.5	0.7	0.5
f 提供されたメニューやプログラムは、満足できるものだった	34	61.8	32.4	5.9	0.0	0.0	7.8	7.4	7.9	0.4	△0.1
g 職員には、わからないことを聞きやすかった	33	69.7	27.3	3.0	0.0	0.0	8.3	8.3	8.6	0.0	△0.3
h 送迎サービスは、安心して利用できた	33	78.8	12.1	3.0	6.1	0.0	8.2	9.0	9.1	△0.8	△0.9
i 入浴サービスは、満足できるものだった	33	81.8	12.1	6.1	0.0	0.0	8.8	8.1	8.4	0.7	0.4
j 食事は満足できるものだった	33	66.7	24.2	9.1	0.0	0.0	7.9	7.6	7.5	0.3	0.4
k 苦情や相談について、すみやかに対応できている	34	73.5	20.6	5.9	0.0	0.0	8.4	8.1	8.3	0.3	0.1
l 全体として利用しやすかった	34	79.4	20.6	0.0	0.0	0.0	9.0	8.7	8.8	0.3	0.2
m この事業所を知りたいと紹介したいと思う	32	68.8	21.9	9.4	0.0	0.0	8.0	7.9	7.6	0.1	0.4

### 利用者さんの声に耳を傾け、職員の努力が実を結ぶ。

今回のデイサービスの満足度調査について説明するには、前回の満足度調査について少し触れなければなりません。前回の満足度調査では、予想以上に結果が悪く職員全員が愕然としてしまいました。この結果を受けて、デイサービスの職員全体で話し合いました。そして前回の結果で「どちらともいえない」の回答が多かったb>「個人ごとの計画に沿って、サービスが提供された」という項目に注目して、今まで以上に利用者さんの声に耳を傾け、本当のニーズを見つけ、それを実施していき、実施した内容を連絡ノートに記入して家族に報告する事にしました。「個別プログラム」を新たに取り入れ、実施し、発信した結果、家族さんからの喜びの声を多くいただき、そして見事に2016年度の満足度調査は評価を上げることができました。まだまだ課題はありますが、職員一丸となって取り組んでいきたいと思えます。





# 地域委員会だより

【2017年 5月18日・ひまわりにて開催】

(午前中-総代会議案学習会)

6/25(日)の総代会を前に、総代さんを集め議案の学習会を行う。

- ①総代の役割・位置づけ ②2016年度の総括(できた事)
- ③2016年度決算、2017年度予算(経営資料の見方)
- ④2017年度の方針(力を入れる事) について学習。

(午後-地域委員会)

### ◇総代会での四日市地域からの発言について◇

経営改善・中長期計画の具体化(見える化)・医師確保/配置・研修医の育成(病院/診療所)・組合員の事業利用結果等の意見が出た。

### ◇健康づくりチャレンジ◇

数だけ(参加数/回収率)にこだわらない取り組みに。本来のねらいである、健康づくり習慣の定着のためのツール・取り組みとなるよう工夫・検討が必要。三重県・四日市市の後援は取れる見込み。

### ◇ボランティア組織化について◇

ボランティア登録のたたき台を検討。7月に折り込みできるよう準備。

★次回は 6月15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・議論を行っています。組合員と職員の協力で事業・活動を進めていく上での大事な会議です。

## 知っとくポイント くらしまづくり委員会

## 介護保険で利用できる施設②

先月号からの続き。介護保険で利用できる施設 費用の目安。

※四日市市介護高齢福祉課発行「高齢者施設のあらまし」より作成。

	介護老人福祉施設(特養)	介護老人保健施設(老健)	介護療養型医療施設(療養病床)	グループホーム
内容	生活介護中心	介護やリハビリ中心	医療が中心	認知症の人共同生活
条件	要介護度3以上	要介護度1以上	医療処置が必要な人	要支援2以上
入所期間	最期まで	3~6ヶ月	長期	
費用目安(月)	10万円	10~15万円以上	10~15万円以上	12~25万円 入居時:30~50

あくまでも目安です、詳しくは各施設へお尋ねください。

- ①利用者負担は、介護保険の負担分(1~2割)に加え、食費・居住費・日常生活費(施設によって違います)があります。
- ②介護保険の負担分は介護度によって決まります。
- ③その他、有料老人ホーム・サービス付き高齢者向け住宅・ケアハウス・軽費老人ホーム・養護老人ホームがあります。入居一時金が必要な施設もあり、費用も様々です。予算を考えしっかり相談して決めましょう。

\*今回の記事は、昨年「くらしの学校~高齢者施設について」の内容を基にしています (藤田)

# 集まる♪つながる♪広がる

~地域の取り組み紹介~

## まんなか支部(中部地区)

シリーズ  
その56

## 「伊勢街道ウォーク」

◇月1回 曜日不定◇

伊勢街道を何回かに分けてウォーキングしています。今回の6回目は11名の参加で、津の南が丘駅より出発して、伊勢中川駅まで約14kmを歩きました。

道中、みえ医療福祉生協・津地域の高茶屋診療所へ立ち寄り、リニューアルオープンした「デイサービスなげな」を見学させていただきました。高茶屋支部の組合員さんとも交流が持てました。次に休憩を兼ねて立ち寄った、北海道の名付け親「松浦武四郎記念館」では生涯にわたり全国を歩き続



2017/04

けて、様々な価値観を受け入れる広い心、偏見を持たない眼、常に先を切り拓く力:武四郎の歩みに強く感

銘を受けました。伊勢街道ウォークは8年前にも実施しましたが、参加者も大半が替わり再度企画しています。おしゃべりをしながら景色を楽しみ、街道を歩いていると「何処からみえたの?」と声をかけられたり、神社で休息させてもらったり、地元の方との交流もあります。どんなでも大歓迎です。一緒に歩いてみませんか?

(まんなか支部・金森)

## 希望に沿ったプラン作り



## 一緒に考えましょう

居宅介護支援事業所  
堀 杉子

ケアマネージャー(以下ケアマネ)は通常、要介護と認定が出た方の担当になると、最低でも月に1回はご自宅に伺って、ご本人やご家族の様子や利用のサービス計画がこれで良いかどうかを聞いています。「来月の計画・プランに印鑑をください」とおじやますのですが、印鑑も必要ですが、それ以上に今のサービスでよいかどうか確認します。例えば、デイサービスに行っただけでも我慢することが多くて嫌だ、自分に合うデイサービスはないのか、介護を頑張りすぎてもう限界で困っている等々、本人やご家族の希望や困りごと、感想や日頃の事を聞きとります。ケアマネから、こんなサービスを利用したらどうかと提案もしつつ、最終的にはご本人が主体となって、改めて計画を見直していきます。

## 何時でも本人主体で

もしご本人の意思がはっきりわからないときはどうするのでしょうか。一番身近な家族にどうしたいと思うかを聞

き、ケアマネ自身も本人の利益にならないように「代弁」という役割もあります。本人と家族の意見がばらばらだったり、家族の中でも意見が違ったりなど色々ありますが、相談しつつ利用者本人主体という点は変わりません。仮に、様々な支援を受けるようになったとしても自分自身で「こういう生活が望みだ」と伝える事や家族に伝えておく事は大切です。また、どんな生活かという点で、高齢となって二十歳のときの生活がしたいという希望があっても実現は困難ですね。しかし例えば、脳梗塞になって身体が不自由になったけれど、それまでの生活スタイルを続けたい、と考えるといいかもありません。具体的に描いてみて実現に向けて何かしていくことは、ご本人やご家族の元気の素になっていくのではないのでしょうか。様々なケアマネの業務がありますが、訪問してお話を聞かせてもらい、一緒に考えていくことが最も重要で基本的な仕事と考えています。

私達ケアマネは診療所の2階で仕事をしています。気軽に声をかけてください。ご相談にものります。



# いんぐ クイズコーナー 今月はこれ!!

## 先月に続き…都道府県じゃれクイズ②

\* (注意) 決してまじめに考えないように!

- ①ヒロシが絶対に勝つ都道府県は?
- ②ドアが壊れている都道府県は?
- ③雨が降り続いたら試験をする都道府県は?

E X > すべてで転んで泣いている子がいる都道府県は?  
大分県(「おお痛!」けん) という風に。

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」

248号(4月号)の答え

- ①入学試験(入試) ②健康保険(健保) ③私立大学(私大)
- ④高等裁判所(高裁) ⑤自動販売機(自販機) でした。

# 健康チャレンジウォーキング 2017

【6月、7月の予定】

- ★第6回★ 6月21日(水) 垂坂公園  
梅雨はまだ大丈夫かな?お天気を祈る!
- ★第7回★ 7月14日(金) こもの県民の森  
例年人気のコースになっています!

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

健康チャレンジウォーキング  
オリジナルタオルが完成しました!

是非ご購入下さい。  
1枚500円(カンパ込)



## その4



昨年に行った読者参加企画の紹介を掲載していきます。ご参加いただきありがとうございました。(機関紙編集委員会)

# いんぐ読者参加企画。

## あなたが2016年プラスになった事 (もしくは楽しかった事)は何ですか?

- ・ウォーキング手帳をつけ始めて1年、1200km歩きました!健康チャレンジウォーキングも入れています。
- ・2015年秋から心も体もいたんでいた。膝は正座できず…でも春過ぎより少しの時間正座ができるようになった。やれやれ…
- ・思い切って身辺整理ができたこと。引越しの際家具をすべて処分した!
- ・母の白寿(99歳)のお祝いが出来たこと。

来月号(7月号)は・医療福祉生協へひとこと等。

## IKS

### I(いくわを) K(きれいに) S(掃除をする会)

生協利用委員会では年2~3回いんぐ診療所・介護事業所周辺の(草取り&掃除等)を実施しています。みえ医療福祉生協・四日市を協同の力できれいにし、気持ちよく利用できるようにしていきたいと思っております。今回は畑の草取りも予定しています。多くの方々のご協力をお願いします。

- ◇日時◇ 6/9・金 9時~10時 1時間程度
- ◇集合場所◇ ひまわり前
- ◇持ち物◇ 軍手・草取り道具など

\*事業所や生協へのお声を“虹の箱”等へお寄せ下さい。  
“虹の箱”は診療所入り口などに設置しています。

\*ボランティアの募集・組織化を計画しています。  
皆様のご協力を期待しています。

(生協利用委員会)



# 募集

是非ご紹介  
・応募ください!!

おかげさまで随分と職員の不足が補えました。  
現在厨房(栄養士・パ)を募集しています。  
是非ご応募・ご紹介をお願いします!!

◇厨房・栄養士(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

## パラダイス190 (いくわ)

\*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 6月17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 生協本部まで

アイデア・工夫をして物を作ったり、修理をすることが好きです。出来映えは良くはありませんが、ほとんどの職種をこなせます。



送迎運転手  
千種 忠徳さん

はじめまして

## 【介護保険関連事業】

◎在宅療養の相談はまず左記へ

居宅介護支援事業所	いんぐわ	月	9時	16時	30分
訪問看護ステーション	いんぐわ	月	9時	17時	5分
ヘルパーステーション	いんぐわ	月	9時	17時	2分
通所リハビリ	いんぐわ	土	9時	12時	8分
デイサービス	いんぐわ	土	9時	16時	5分
年中無休	いんぐわ	土	9時	16時	6分

日・祝日・木曜日休診 【予約制】  
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