



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)	
4615世帯	
12月加入数	12月脱退数
0世帯	0世帯
出資金増資 (四日市地域)	
317名	896回
6,329,400円	
(12/31現在)	

みえ医療福祉生協の職員が集まり、平和活動交流集会を四日市で開催しました。第12回を迎えた今回の交流集会では、組合員の大野章さんより『戦争はこうして始まった 憲法9条は大丈夫か?』というテーマで講演をしていただきました。また原水禁世界大会・長崎の報告や、沖縄辺野古支援(基地建設反対行動)やピースチャリンコ等の取り組みを交流しました。

最後に参加者で左の写真のオブジェを作りました。いくわ診療所待合や介護事業所などで折っていただいた折鶴でできています。いくわ診療所に飾りますので一度見てみてください(実物はとってもきれいな配色です)。

- ①診療所研修で学びたいこと**
一検査機器も少ない環境なので、病歴や身体所見からいかに診断をすすめていくかを学びたいです。訪問診療では患者さんの自宅での様子を伺いたいです。
- ②私の医師像**
一患者さんだけでなく、そのご家族や地域全体をみれる医師になりたいです。
- ③私の趣味**
一趣味は料理ですが、最近は手抜きばかりです・・・。



初期研修医 (2年目)
竹中 さくら 先生

*初期研修
医師免許取得(国家試験合格)後、2年間の臨床研修が義務付けられています。この2年間で幅広い分野を経験し、基本的な診療能力を身に付けます。

みえ医療福祉生協で初期研修をしている竹中先生がいくわ診療所に3月末まで毎週火・金と研修に来られています。是非受診していただくと共に、お会いしたら励ましの言葉をかけて下さい。よろしくお願ひします。
(事務長・桐山)

研修医の先生さんたちわ



四日市地域の方針・目標 【2017~2018】



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・活動を行います。

- ◇早めよう、希望の施設。思いをカタチに!**
一私たちの事業所をより良いモノへ。お泊りができる施設整備・診療所の建て替え等のハード面と、後継医師の確保や午後診療の再開を目指す。
- ◇守ろう命・平和なくらし、協同の力で!**
一私たちを支える社会保障の充実や、平和を守る活動に力を入れる。たまり場の充実や、ボランティアの組織作りを進める。
- ◇次世代の担い手を増やそう!**
一組合員増やし・職員確保も図りながら世代交代を進める。他団体とのつながりを強め、たくさんの人のつながりの中で医療福祉生協・地域を盛り上げる。若い世代に向けた企画作りを進める。

ほんご
福島原発事故から6年11か月。今だに溶けた原子炉の中を見ることさえできず、本当の原因も明らかにできない。まだ原発周辺の住民は自分の家や土地に帰ることさえできない人も多い。◆一時期日本中の原発がゼロであったのに、停電で全国が真っ暗になることはなかった。しかし、今また再稼働の動きが相次いでいる。住民らが原発の運転差し止めを求める訴訟を各地で起こし、昨年末には広島県の高裁裁判所が四国電力伊方原発3号機(愛媛県)の運転差し止めを命じた。世界有数の地震・火山大国と言われるこの日本で原発を動かすことの危険性に警鐘を鳴らした。◆三重県では旧南島町、紀勢町の芦浜をはじめ4カ所の原発立地の計画があったが、漁民のみなさんをはじめ多くの県民の反対・署名運動などで計画を断念させることができた。しかし、まだ芦浜の原発予定地は中部電力が持っている。原発の危険性や放射性廃棄物の処理方法も確立していない。今こそ危険な原発に頼るのではなく、自然エネルギーの導入など人と自然に優しい電力の転換が強く求められている。

(H)

【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とる
- 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

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

文：外来看護



☆低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をとる①☆

☆低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をとる①☆

食事は人間が生きていく中で大きな楽しみです。この記事を書いていくのは食べることで何よりも大好きです。毎日の食事は健康な生活にかかせないものであり、生活習慣病の予防だけでなく健康増進にとっても大切です。

社会経済構造の変化で国民のライフスタイルや価値観の変化に伴い「食」をとりまく環境や食生活は大きく変化しています。欧米化により脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足と栄養の偏りがみられる一方で、「日本食（和食）」は2014年に世界遺産に登録されるなど主食・野菜・副菜のバランスが優れていることから海外でも注目されています。厚生省は「日本の食事摂取基準2010年版」で1日当たりの塩分摂取量を男性9.0g未満、女性7.5g未満に改定するなど

減塩のとりくみを強化しています。2011年に医療生協が実施した「第6回24時間蓄尿塩分調査」には四日市の組合員さんも参加してくださいました。方もみえると思いますが、38.8%の組合員さんが1日塩分8g未満を達成していました。中には6g未満の組合員さんも16.6%いました。すごいですね。日本高血圧学会も「新しい高血圧治療ガイドライン」で1日の塩分摂取量を6gと定めています。医療生協も新たな目標を6g未満として頑張っています。

塩分摂取量はどうかやって減らしたらいいのでしょうか？まずは毎回の食事にどれくらいの食塩が入っているかを認識することが大切です。最近では食品のパッケージに栄養成分表示が義務つけられておりナトリウム量、または食塩相当量が表示されています。おおよその食塩相当量を以下の計算式で算出することができます。（次月号に続く）

【ナトリウム量と食塩相当量の換算方法】

$$\text{食塩相当量 (g)} = \text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54 \div 1000$$

食塩相当量 1g = ナトリウム量約 400mg

分かりやすい説明

利用者さん、ご家族と関わる時に気を付けている事は、介護サービスや制度等を説明する言葉や書類の文章が難しいようにする事です。ケアマネは利用者さんの自宅へ毎月訪問します。利用者さんやご家族から利用している介護サービスの確認や、こちらから伝える事や聞く事も多く、私の話す速度が早い早口になる事がありました。難聴や認知症等の利用者さんからは「早口では余計に聞こえにくい・分りにくい」と注意をされたので、その後は早くならない様に意識してしています。



私のケアマネ像

居宅介護支援事業所 成瀬 淑子

想いを尊重して

ケアプランを立てる上で、利用者さんご家族で優先順位や価値観・考え方が違うことがあります。ケアマネはプランを立てる上では利用者さん主体ですが、利用者さんの生活を支えるご家族の心配する気持ち、利用者さんはご家族に迷惑をかけたくないと思慮する気持ち、それぞれの立場・気持ちがあがります。できる限り利用者さんご家族

の関係性を考えつつ、両者の想いを尊重してサービスを調整します。

話しやすいケアマネ

私は「相談してもらえて、本音を言ってもらえる関係づくり」という目標を立てています。利用者さんやご家族も「本音」は言いにくいと思うので、まずは利用者さんやご家族との関係づくり「話しやすいケアマネ」を追求したいと思っています。利用者さんにとって「より良い支援」を目指すために、ご家族や関係多職種・主治医や医療関係の方々との協力・連携が大切なので様々な視点やご意見も大切にしていきたいと思っています。

「平成30年度の介護保険改定と見直しのポイント」について抜粋します。①軽度要介護者のサービス見直し・調理や買い物などの生活援助サービスや福祉用具の貸与、手すり設置などの住宅改修費を保険対象外とし、原則自己負担とする。②自己負担の見直し。65歳から75歳未満の利用者負担を原則2割とし、自己負担2割の対象者を拡大。高額サービス費の自己負担額引き上げ。③現在40歳以上となっている保険料支払い年齢を20〜30歳に引き下げる案。等々改悪が目白押しです。

【いくわ診療所】

四日市市生桑町1455番地 電話 (333) 6471

【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	×	×	×	×	×	×

休日の病気やケガなどで緊急に医療機関を探したいときは左記をご利用下さい。

◆医師会の応急診療所◆
電話 (353) 1759

◆救急医療情報センター◆
(受診可能な医療機関の案内)
電話 (353) 1199

【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くわ
月金 9時~16時30分
土 9時~12時

訪問看護ステーションいくわ
月金 9時~17時
電話 (333) 6475

ヘルパーステーションいくわ
月金 9時~16時30分
土 9時~12時
電話 (337) 8885

通所リハビリいくわ
月火水金土
9時30分~16時
電話 (333) 6756

デイサービスいくわ
年中無休
9時15分~16時30分
電話 (333) 6756