

# いんぐ



田中 啓太 医師

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)  
 4636世帯  
 3月加入数 3月脱退数  
 2世帯 6世帯

出資金増資 (四日市地域)  
 357名 1207回  
 8,930,400円  
 (3/31現在)

これまで医師体制の問題等により午後診療を中止し、ご不便をおかけしてきましたが、5月11日(金)より、金曜日の午後診療を再開いたします。毎週金曜日16時〜18時・予約制です。担当医は現在津生協病院から診療応援に来ていただいている田中啓太医師(家庭医療専門医)です。金曜日は午前・午後とも田中医師になります。

『小児から高齢者まで幅広く診療します。在宅医療・地域活動にも力を入れたいと思いますのでよろしくお願います。(田中啓太)』



## 家庭医療専門医(家庭医)とは?

いわゆるかかりつけ医です。家庭医は地域に根ざして、年齢・性別・疾患の種類を問わず、患者やその家族など地域住民の健康を支え、治療やリハビリおよび疾病の予防にかかわります。もちろん専門医や介護分野との連携も重視します。

地域医療・介護に取り組んできた医療福祉生協として非常にマッチした専門医といえますね。



# 金曜日にお待ちしています。

金曜午後診療を再開します!



## 四日市市見守り等活動に関する協定調印式



先月号(4月号)でもお知らせしましたが、みえ医療福祉生協・四日市と四日市市は『四日市市見守り等活動に関する協定』を締結しました。去る3/29に四日市市庁舎にて締結式を行いました。

(左: 堀尾専務理事 右: 四日市市健康福祉部長 永田さん)

\*関連記事を2面に掲載\*

先日、「老いをどう生きるか?」というお話を聞く機会がありました。誰もが思うことですが、不安な気持ちを少し和らげて下さるお話でした。老いとは「失われる事」と言われていましたが、長い老後をどう生きればいいのか思い悩みます。◆健康寿命は男性71歳、女性74歳です。健康維持はテクテク、カミカミ、ニコニコ、ドキドキ、高齢になると感動もあまりしなくなり、そこで日々驚く事を見つかることで老いの苦しみから逃れ、運動と食事をしっかりととり、笑顔で感動の日々を送る。理想的ではありますが、努力が必要です。◆縁を活かしてつながりを作っていく事も大事だと思います。出会った縁を活かして、人々にお返しをする、お互いに寄り添う事を喜びとする。こんなことをお話の中で教えていただきました。◆政治不信が続く中、ますます格差が広がっています。今こそ多くの人々の力で憲法を守り、政治を変え老後が安心して暮らしていける様に声を上げ、力を合わせていかねばならないと思います。これからの人生、生きる価値を見つけて日々頑張りたいと思います。

(M)

# 見守り協定締結

## 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・活動を行っていきます。

- ◆**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、協力の力で!**  
 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。

# ほんこ



先日、「老いをどう生きるか?」というお話を聞く機会がありました。誰もが思うことですが、不安な気持ちを少し和らげて下さるお話でした。老いとは「失われる事」と言われていましたが、長い老後をどう生きればいいのか思い悩みます。◆健康寿命は男性71歳、女性74歳です。健康維持はテクテク、カミカミ、ニコニコ、ドキドキ、高齢になると感動もあまりしなくなり、そこで日々驚く事を見つかることで老いの苦しみから逃れ、運動と食事をしっかりととり、笑顔で感動の日々を送る。理想的ではありますが、努力が必要です。◆縁を活かしてつながりを作っていく事も大事だと思います。出会った縁を活かして、人々にお返しをする、お互いに寄り添う事を喜びとする。こんなことをお話の中で教えていただきました。◆政治不信が続く中、ますます格差が広がっています。今こそ多くの人々の力で憲法を守り、政治を変え老後が安心して暮らしていける様に声を上げ、力を合わせていかねばならないと思います。これからの人生、生きる価値を見つけて日々頑張りたいと思います。



【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回以上よこれらを落としかる歯みがきをする

歯の健康は日常生活に必要な食物をかんだり、飲み込む動作や話をするというようなことだけでなく、顔の表情を作ったりコミュニケーションをとるなど、QOL(クオリティオブライフ・生活の質)を高めるうえでも重要です。歯周病の発生は歯みがきの回数が少ない、歯間部清掃用具(デンタルフロス、歯間ブラシなど)を使用しないなど口の中の清掃の問題だけではない、という調査結果が出ています。たとえば喫煙する、糖尿病、(薬を飲んで)いる場合)ストレスをためる、など精神的に不健康である、激しい運動をする、上の血圧が高い、など歯周病の発症や予後と

# 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



★一日一回以上よこれらを落としかる歯みがきをする★

シリーズでいろいろお話をしてきましたが今回で最後になりました。最終回は「歯みがき」についてです。

歯の健康は日常生活に必要な

食物をかんだり、飲み込む動作や話をするというようなことだけでなく、顔の表情を作ったりコミュニケーションをとるなど、QOL(クオリティオブライフ・生活の質)を高めるうえでも重要です。

歯周病の発生は歯みがきの回数が少ない、歯間部清掃用具(デンタルフロス、歯間ブラシなど)を使用しないなど口の中の清掃の問題だけではない、という調査結果が出ています。たとえば喫煙する、糖尿病、(薬を飲んで)いる場合)ストレスをためる、など精神的に不健康である、激しい運動をする、上の血圧が高い、など歯周病の発症や予後と

関連していることがわかってきます。つまりからだ全体の健康と口の中の健康は密接なつながりがあるということです。

歯を失う2大疾患は虫歯と歯周病であり日本では1989年から「生涯を通じた歯の健康づくり」として8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動を提唱しました。医療生協でも8020運動に取り組み歯みがきなどの口の健康の取り組みを広げています。その結果、歯の寿命は前歯、臼歯に限らずどの歯でも5〜9年延びており、特に65〜69歳の人の歯は21.2本と増えています。毎日歯をみがく人は95%ですが1日3回みがく人は25.2%です。また3歳児の25%は既に虫歯の経験がある、12歳児の45.9%が虫歯の経験があるとなつています。さらに80歳で20本以上自分の歯のある人は38.3%です。子供の頃から口中に異常がある人の多くは高齢期に自分の歯だけで生活できていないのが現状です。

私は歯医者にかかるのがとても嫌いです。すぐに中断患者になっていきます。しかし今回、この文章を書きながら

「やっぱ歯医者に行く」と思いました。みなさんも以下の点に積極的に取り組んで自分の歯を大切にしましょう。



- ①一日一回以上(できれば毎食後と寝る前)よこれを落としかる歯みがきをする。
- ②バランスの良い食事をよくかんで食べる。
- ③1年に2回以上の歯科検診とともに歯みがき指導を受ける。
- ④フッ化物(フッ素塗布・フッ素洗口・フッ素入り歯みがき剤など)を利用する。
- ⑤歯周病の危険因子である喫煙・ストレス・肥満などを改善する。

今回で医療生協の健康習慣のお話はおしまいですが出来ることから始めて頑張ってくださいませ!

(連載：葛巻看護師長)



## 【見守り協定】

### 「四日市市見守り等活動に関する協定」

この協定は、四日市市と市内で活動している事業者が連携し、高齢者やその家族へのさりげない見守り等を推進することで、高齢者・障がい者等が、住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができるまちづくりを目指しています。

医療福祉生協も協定を結びその輪の中に入ることを決めました。4/1から発効しています。

### 【目的】

孤立死を未然に防ぐとともに、高齢者・障がい者・虐待等で支援が必要な人や徘徊高齢者を早期に見守るため、四日市市が事業者等と連携・協力して見守り等を推進する。

### 【他の協定締結先】

宅配業者・新聞配達・銀行・スーパー・電気・ガス業者や郵便局等が締結しています。(2018年3月末で28事業所と締結)

【参考：四日市市見守り等活動ガイドラインより】

事業者等が訪問等の際に異常を発見した場合や徘徊高齢者を見かけた時等に市の一元窓口である介護・高齢福祉課に通報する。通報を受けた介護・高齢福祉課は当該地域住民の世帯情報・福祉サービス利用状況等を確認し、必要に応じて生活保護・障がい福祉・児童福祉などの関係部局と調整を行い、担当課が中心となって安否確認の対応を行う。対応後、必要に応じて、関係

★医療福祉生協では、主に機関紙配付ルート(ポストさん)網や組合員ネットワークを利用して地域に見守りの目を広げます。安心のまちづくりのために機関紙配付時等に是非ご協力下さい。

機関と協議のうえで、福祉サービス等の導入を検討し、継続して支援を行う。明らかに緊急事態である場合には声かけなど必要な措置をとるとともに、消防や警察への通報を行う。

### 【通報者への配慮】

市は通報者に関する情報(氏名・事業所・連絡先など)については「見守り等活動」に関する事務のみに使用し、外部には公表しない。通報に誤りがあった場合、または通報できなかつた場合であっても、当該世帯に生じた問題についてその責任は負わない。



# 地域委員会だより

【2018年 4月19日・ひまわりにて開催】  
(2017年度総括&2018年度方針 討議②)

各支部(地域)や委員会の総括・方針を報告②。健康づくり教室やウォーキング、患者塾、くらしの学校、ボランティア組織の誕生等の取り組み結果、今年度の計画について討議。

### 〔診療・医師体制について〕

念願の午後診療の再開にこぎつけた。金曜午後診療のコマをいかに埋めていくか、田中医師をいかに売り出していくか、活動への関わりは?等を検討。

### 〔支部総会の開催状況〕

4月一杯かけて開催の各地域での総会状況を報告。出席数が伸びず課題に。

★次回は 5月16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～

## ときわ支部(ときわ地区)

### 「健康づくりクラブ・コスモス」

◇毎月第4水曜日一筋筋体操  
不定期開催一料理教室/学習会  
ときわ地区市民センター◇

シリーズ  
その65

このクラブの始まりは、支部ができて間もない頃です。班活動も少しずつ動き出してきた中で、和菓子教室をやることになりました。地区市民センターを利用して「健康づくりクラブ・コスモス」を立ち上げました。支部ニュースやチラシで案内し、手作り和菓子を楽しみました。



同じ頃、地区内の組員宅で開いていた貯筋体操班会が都合により終了することになり、場所を地区市民センターに移動することにしました。これにより、健康クラブ・コスモスに貯筋体操も組み入れ、年度毎の使用団体登録の活動内容を①調理実習②健康に関する学習会③貯筋体操(定期)と広げることになりました。組合員には支部ニュースで、一般の方にはセンター掲示板のポスターで案内していきます。問い合わせをいただいたり、新たに参加される方も増えています。

支部活動には拠点が必要ですが、場所の確保が難しいのが現状です。センターを利用する班会が定着し、一般の方にも認知され参加してもらえ活動が広がっています。

(ときわ支部・高松)

## 隠そうとするモノは?

### 書籍紹介 くらしまちづくり委員会

『遠い接近』 松本清張  
一平昌(ピョンチャン) 四日市市 御在所山



三つの地は、松本清張の小説『遠い接近』にある。山尾信治のもとに突然召集令状がきた。信治は妻と3人の子に老いた両親を抱え忙しくしていた。それだけに町内の軍事教練にほとんど出たことがなかった。32歳にもなる俺がどうして兵隊にとられたのか?「ハンドウを回されたな(懲罰)」と気の毒そうにつぶやく町内の在郷軍人。信治は千葉の佐倉連隊に入隊した。2日目の晩から軍隊の恐ろしさを知った。冷酷な教練と古兵安川による私的制裁。

3ヶ月後、山尾の部隊は朝鮮の竜山に移動した。昭和18年には、朝鮮人にも徴兵制が実施され、徴兵検査のため江原道・平昌からも朝鮮人青年がきた。残された山尾の家族6人は、物が無くなってきた都会から広島に疎開した。昭和20年8月の敗戦を山尾は竜山で迎えた。10月帰還した信治は広島へ直行したが、家族の遺骸にさえあえなかった。すべてを失った信治は、召集令状を作成した区役所係長河島と私的制裁の安川を戦後の闇市に捜し出す。復讐は、四日市から湯の山温泉、空襲で焼け野原となった四日市を遠くに見る御在所山へ。「完全犯罪」の舞台へ。旧日本軍の内務班、赤紙(召集令状)を交付した役所について知りたかった。いま、清張ブーム。ここには「機密保護法・安保法制・共謀罪という『新たな戦前』へとなだれうつ時代の影がある」と清張論の作家高橋敏夫はいう。

(小野)

## ケアを工夫

デイサービスいくわ  
伊藤 素



### 日々の励み

デイサービスいくわに就職して3年が経ちました。介護職を始めてから長くなりますが、一時期離れていた事もあり、いくわで介護の仕事が再開されました。入った頃よりは年々慣れてはきていますが、まだまだ駄目だなあ...と落ち込む事もありながら日々勉強させてもらっています。

は分からない利用者さんの事も、会話や表情の中で汲み取ることができると思います。他のスタッフともその情報を共有していく事でより良いケアにつながると思います。いくわでは食事の面にも気を配っています。毎日スタッフが交代して、利用者さんの状況を見ながら、食べやすいようにカット等を行っています。日々の状態が変わって来れば、食事も見栄えにもこだわり、楽しく食べてもらえたら、と思います。他に年間を通じて様々な行事を取り入れていきます。その際も利用者さんの意見に耳を傾けながら、自分のできる事は自分ですっきり行ってもらい、できない事はスタッフと協力してできる様にケアしていきます。もちろん外に出るだけでも刺激になります。様々な行事や取り組みを提供して、楽しかったです。これからも個人として努力すると共に、スタッフとも情報共有・協力しながらよりよいケアを目指したいと思います。





# いんぐ クイズコーナー 今月はこれ!!

## 頭の体操ですよ③

誰もいないはずの部屋、ペットも飼っておらず自宅に一人っきりの花子さんを蹴ったのは一体誰でしょう？。

\*心霊現象ではありませんよ。  
ヒントは花子さんは女性だということです。

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」

259号(3月号)の答え

オバさんの話が長すぎて水になってしまった、という事です。  
(お湯がさめてしまった)

# 健康チャレンジウォーキング 2018

【5月、6月の予定】

☆第5回☆ 5月9日(水) 垂坂公園  
新緑の季節!すがすがしいでしょうね!

☆第6回☆ 6月8日(金) 伊坂ダム  
ダムを1周 3.6kmです!

いずれも10:30~ 現地集合/雨天中止  
(ご自分でご判断下さい)

◆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  
オリジナルタオルあります!

是非ご購入下さい。  
1枚500円(カンパ込)

# 募集

是非ご紹介  
・応募ください!!

採用強化中です。

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)、通所介護看護師(パート)
- ②訪問看護師(常勤)
- ③理学・作業療法士(常勤・パート) **いずれも急募!!!**

＜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

電話	電話	電話	電話	電話	電話	電話	電話
059(229)1199	059(333)6475	059(333)6475	059(333)6475	059(333)6475	059(333)6475	059(333)6475	059(333)6475
059(229)1199	059(333)6475	059(333)6475	059(333)6475	059(333)6475	059(333)6475	059(333)6475	059(333)6475

【介護保険関連事業】  
◎在宅療養の相談はまず左記へ

## いんぐ読者参加企画

昨年末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)

あなたの「〇〇ファースト」は?

- ◇健康 -ピンピンコロリで人生を終えたら最高! 病気で苦しむのは本人も家族もつらい。
- ◇孫 -孫は未来への希望。
- ◇近助 -近くの住民が助け合う文化の構築が必要。
- ◇夫 -知り合ってから56年つねにそうしてきました 強い信念に尊敬できます。
- ◇遅老 -一年々老いるがどうかこの一年老いることを遅らせて欲しい。

来月号(6月号)は・AI(人工知能)をあなたなら  
どんな場所で活用されるといいと思いますか?

## 健康づくり教室2018 第1回(開校式)



### 「家庭医って・・・なに!？」

☆5月11日(金) 13:30~15:00

☆場所/ひまわり(診療所北側) ☆講師/田中啓大医師

◎「家庭医とは何?」「医療福祉生協の目指す家庭医とは?」「家庭医の良い所は?」等を田中啓大医師(1面参照)にお話ししていただきます。

主催/健康づくり委員会 【お問い合わせ】生協本部/田村まで

## 大人気 折り紙教室

第36回

☆日時 ☆5月11日(金)  
10:00~

☆場所 ☆ひまわり

☆参加費 ☆100円(材料費)

☆連絡先 ☆加藤みほる  
(尾平 332-5841)

もしくは 生協本部  
(330-0808)

宝物が増えた!初孫の航基です。楽しそうにはしゃぎ廻る姿にうっとり。そんな自分と母を重ねいつも笑っています。



厨房 水谷 澄代さん

はじめまして

## 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5月19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

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。お近くで配ってほしいという方は是非ともご協力をお願いします。毎月1回、3200部をおよそ550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。



【連絡先】  
生協本部・田村まで

機関紙配付者さん  
(ポストさん)大募集!

日・祝日・木曜日休診 【予約制】  
午後診は金曜のみとさせていただきます  
(基本的には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~6時	×	×	×	×	○	×

四日市市生桑町1455番地  
電話(333)6471

【いくわ診療所 診療時間】