

笑



三重西支部・おでかけ (お千代保福荷)

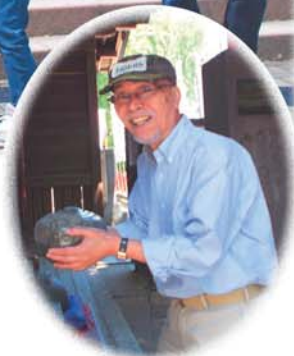


まんなが支部・おでかけ (余野公園)



北部西支部

笑いヨガ



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) |
| 4638世帯 |
| 4月加入数 4月脱退数 |
| 6世帯 5世帯 |
| 出資金増資 (四日市地域) |
| 81名 81回 |
| 379,000円 |
| (4/30現在) |

ケータに聞いた。

◇啓太Drの連続紹介コーナー◇ その①

子供の頃、病弱ではありませんでしたが、病院にかかる機会が多くありました。近所のかかりつけクリニックには、何でも診てくれる「町医者先生」がいて、その先生に会えるのが楽しみであり、憧れでもありました。高校生となり、進路を考える時に、人と関わる仕事・誰かの役に立つ仕事がしたいと思った時に、その先生の姿が思い出され、医師を目指そうと思いました。また、2時間ドラマも大好きで『法医学教室』を観て、医学そのものに興味を持った事も影響していると思います。

田中啓太医師は金曜日の午前・午後診療を担当していただいています。先生は「家庭医療専門医(家庭医)」で小児から高齢者まで、疾患の種類を問わず診ることが出来ます。在宅医療や地域活動にも力を入れていきます。

*いくわ診療所は
金曜午後診療(16~18時)再開しました!



「医師になりたいと思ったキッカケは？」

感謝!

(Y)

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!

—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!

—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!

—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



12か月の中で好きな月は? と聞かれて6月と答える人の割合は多分低いのでは? 梅雨でジメジメしている、洗濯物が乾かない、唯一祝日が無い月等々マイナスイメージの方が強いのでは? ◆私は6月の「紫陽花」が好き。花言葉にはいいイメージのものもあって、小さな花びら(がく)が集まっているので、「一家団欒」とか「寛容」というものもある。以前は「移り気」「高慢」のマイナスイメージしか思い浮かばなかったもので調べてみると面白い。◆実なら「梅」が好き。青梅で梅ジュースや梅酒を作る。少し黄色みを帯びた梅は梅干し用。塩漬けを待つほんの短い間、家中甘い香りがして幸せな気分になる。高血圧症なので、「すこしお(塩分控えめ)」を心がけているため、出来上がった梅干しを毎日食べるわけにはいかないのが残念。◆春先から異常気象が続くので梅雨は侮れないが、シトシトと降る雨は農作物にはありがたい。最近家人が畑を借りて野菜を作っているので勝手ながら思う。これは6月に限ったことではないけれど、花も実も野菜も育ててくれる自然に感謝!

万能薬はないけれど。

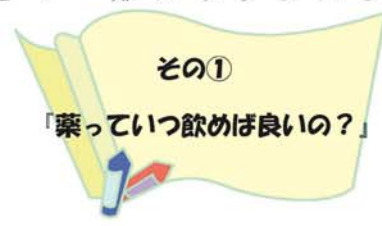
★様々なクスリの話★

みえ医療福祉生協・津 生協病院
薬局長・薬剤師 瀬尾知広さん



『薬っていつ飲めば良いの?』
薬の話をするときよく聞く質問です。朝・昼・夕に加え、食前・食後・食間など回数が増えてくると、1日1回飲むだけになれば良いのに、と思うこともあるかもしれません。実は飲むタイミングにも理由があります。

良いのかということですが、これは薬の吸収や効果が出るまでの時間が関係します。胃の中に食べ物があると吸収しにくい薬は、空腹時(食間)に飲む必要があります。逆に吸収しやすい薬は、空腹時に飲むと薬の濃度が高くなりすぎて効き過ぎる場合があります。食後に飲む必要があります。医療機関で薬をもらった時に薬が入っている袋には、朝・昼・夕の食後・食前・食間・食直後・寝る前など飲み方が書いてあるので、その通りに飲んでもらえれば特に問題ありません。どうしても飲み方どおりに飲むのが難しい方は、薬によって飲み方を



まず飲む回数ですが、これは薬の効果が続く時間に関係します。薬は体に吸収された後、体内で一定の濃度が保たれることで効果を現します。1日1回飲めば24時間効果が続く薬もあれば、6時間で効果が切れる薬もあるため、1日中効果が必要な場合、飲む回数が1日1回の場合や、3回の場合があります。もう一つ、食事の前と後、どちらが

- ◇食直前◇
食事をする直前に服用します。食前5〜10分以内を目安とします。
- ◇食直後◇
食事を終えた直後に服用します。胃の中に食べ物がある状態でないとい吸収が悪かったり、副作用が強くなる場合があります。この服用方法が選ばれます。
- ◇食後◇
食後30分を目安とします。必ずしも30分待つ必要はなく、お腹が落ち着いたら頃に服用します。
- ◇食間◇
食事と食事の間の空腹時のごとで、食後2時間を目安とします。
- ◇寝る前◇
就寝前に服用します。睡眠剤などは布団に入る時に服用しましょう。服用したのに眠らなかつたり、途中で起きたりするなどで副作用が現れることがあります。
- ◇頓用(頓服)◇
毎日定期的に服用するのではなく、必要な時だけ服用します。痛み止めや解熱剤がその例です。

- ◇起床時◇
起きてすぐ(朝食の前)に服用します。
- ◇食前◇
食事をする30分前を目安とします。食事によって吸収が低下するような場合などにこの服用方法が選ばれます。



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。

2017年度医療・介護評価(満足度調査)

| 診療所 | 合計(件数) | (無回答を除く) | | | | | (単位:%) | | 前回 | 全国平均(診療所) | 前回の差 | 全国平均(診療所)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 | 評点 | | | | | |
| a 受付や会計係には声をかけやすく、聞きやすかった | 148 | 94.6 | 4.1 | 1.4 | 0.0 | 0.0 | 9.7 | 9.4 | 9.1 | 0.3 | 0.6 | |
| b 医師には、わからないことを聞きやすかった | 148 | 91.9 | 6.8 | 1.4 | 0.0 | 0.0 | 9.5 | 9.5 | 8.8 | 0.0 | 0.7 | |
| c 職員の言葉遣いやサービス態度はよかった | 148 | 90.5 | 8.8 | 0.7 | 0.0 | 0.0 | 9.5 | 9.4 | 9.1 | 0.1 | 0.4 | |
| d 職員の説明で、病気、検査、薬のことは十分理解できた | 143 | 88.1 | 11.2 | 0.7 | 0.0 | 0.0 | 9.4 | 8.9 | 8.5 | 0.5 | 0.9 | |
| e 医師の診断や治療は納得できるものだった | 144 | 88.9 | 9.7 | 1.4 | 0.0 | 0.0 | 9.4 | 9.3 | 8.6 | 0.1 | 0.8 | |
| f 玄関、待合室、トイレは清潔で快適だった | 146 | 60.3 | 32.2 | 6.8 | 0.7 | 0.0 | 7.6 | 7.8 | 8.6 | △0.2 | △1.0 | |
| g 医療器械や医療設備は十分だった | 138 | 43.5 | 39.9 | 14.5 | 2.2 | 0.0 | 6.2 | 5.9 | 6.9 | 0.3 | △0.7 | |
| 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 | 147 | 57.1 | 27.9 | 14.3 | 0.7 | 0.0 | 7.1 | 6.9 | 7.0 | 0.2 | 0.1 | |
| i 支払った金額の内訳はわかりやすかった | 147 | 76.2 | 21.8 | 2.0 | 0.0 | 0.0 | 8.7 | 8.8 | 8.4 | △0.1 | 0.3 | |
| j 患者のプライバシーは守られていた | 147 | 74.8 | 21.1 | 4.1 | 0.0 | 0.0 | 8.5 | 8.1 | 8.4 | 0.4 | 0.1 | |
| k 全体として利用しやすかった | 148 | 81.1 | 17.6 | 0.7 | 0.0 | 0.7 | 8.9 | 9.1 | 8.8 | △0.2 | 0.1 | |
| l この病院・診療所を知り合いに紹介したいと思う | 147 | 68.0 | 25.9 | 6.1 | 0.0 | 0.0 | 8.1 | 7.8 | 7.3 | 0.3 | 0.8 | |

広く紹介していただける診療所を目指して。

今回の(2017年度)医療評価調査の結果は、ほとんどの項目で昨年より高い評点をいただきました。特に(a)~(e)の項目については患者さんとの信頼関係が築けるように、病気や健診結果など理解をしていただく事、納得して治療、療養していただけるような説明への心がけや、分からないことを聞きやすいような雰囲気づくりや対応に努めています。日頃の取り組みを評価していただいた結果ととらえつつ、更に満足していただけるように頑張っていきたいと思っております。

毎年評価の低い(h)「待ち時間」については、出来るだけお待たせしない予約をとることや、待っていた期間の待ち時間対策への工夫など、改善への努力と意識をもつように心がけています。

(g)設備面では、満足いただける十分な設備とまではいきませんが、必要な検査が診療所内で行なえるように、行なえない検査に関しては、他医療機関さんと連携をとっています。

受診していただいている方に、いくわ診療所を広く紹介していただけるよう今後も良い診療所づくりに努力していきたいと思っております。(葛巻・江崎)



地域委員会だより

【2018年 5月16日・ひまわりにて開催】

◇AM-総代会議案学習会

午前中に今年度の総代さんが集まって、6月に開催される総代会の議案を学習。・総代の役割とは?・総括/方針・決算/予算を学ぶ。事前に学習して総代会に臨む。

(総代会について)

毎年発言の時間があるが、やってきたことの発言で終わってしまう事が多いので、その年々一番大事な事を掘り下げて議論・学習する時間の確保が必要との認識。理事会に提案、検討を促す。

(支部費の使途等について)

支部費の使い方・ポストさんへの御礼等統一を検討中。経費節約も含め。

★次回は 6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・議論を行っています。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～

四郷支部(四郷地区)

「笹川・日野班」

◇毎月第3水曜日・午前中
笹川7丁目 地域交流サロン「わかさ」◇

シリーズ
その66

「おはようございます」元気な声、一寸悩みのある声、笹川日野班の始まりです。先ずは近況報告等思いのままにおしゃべり。何といつても不安が多い、腹が立つ事、福祉は切り捨てられ物価は上がり生活しにくい等々不満がいっぱい。ここでちよつとストップして運営委員会の報告(医療生協の動きなど)や血圧測定、健康関連の話をします。一体これからどうなっていくのだろうか?不安をよぎらせながら、日常どう



「おはようございます」元気な声、一寸悩みのある声、笹川日野班の始まりです。先ずは近況報告等思いのままにおしゃべり。何といつても不安が多い、腹が立つ事、福祉は切り捨てられ物価は上がり生活しにくい等々不満がいっぱい。ここでちよつとストップして運営委員会の報告(医療生協の動きなど)や血圧測定、健康関連の話をします。一体これからどうなっていくのだろうか?不安をよぎらせながら、日常どう

身体を鍛え、気を付けているのかを交流しあい、お互い参考にしていきます。仲間増やしは苦手で、新しく組合員は増やせていませんが、今まで参加してなかった2人の方が来てくれて、皆心が弾み2人の話に聞き入っています。地域活動(医療生協)への要望を聞いたり、シネマ班会で次観る映画は何がいいかや、認知症予防の体操や学習もしなくては??等々おしゃべりが続いていく班会です。(H・S)

知っとくポイント くらしまちづくり委員会

各地で続く 原発の再稼働



原子力発電が新聞紙上で論議されない日はない。国民の未来を左右する重大問題を抱えているからです。今、地震国日本は毎日の様に緊急地震速報を発しています。福島第1原発事故から7年3ヶ月がたった今も事故原因がわかっていません。にもかかわらず、新規基準に「適合」したとして、原発の再稼働が始まっています。「安全な避難計画」「放射線による健康や生活への影響」など整備することや究明する事があるのですが、規制委員会の「基準」だけで、国が再稼働を急いでいるとの印象はぬぐえません。玄海原発3号機では、周辺自治体の再稼働反対決議があるにも関わらず稼働を決めました。伊方原発3号機では、広島高裁が阿蘇カルデラの火山リスクを重大と捉え再稼働差し止め判決を2017年12月に下しました。

関西電力大飯原発をはじめ各地で続く原発の再稼働。原発の電力は安くはないという事は今では常識になっています。一旦事故を起こせば、甚大な被害を起こす原発に、税金を投入し未来に禍根を残す政府のあり方に道理は無いと思います。

(大西)



グリーンケア

訪問看護ステーション
鈴木 あゆみ



サポートあつてこそ

「我がまま(自分らしさ)を大切に」を、為に、一番に利用者さん・ご家族の思いに耳を傾けています。そして、その人らしい人生を送ることが出来るように、ご自宅や施設での生活を支えるお手伝いをしています。

先日グリーンケアに行きまされた。その際、突然の病気で寝たきりになられた奥様を約9年という長い間献身的に介護されていたご主人に、入院・療養施設からご自宅に連れて帰られるまでの経過や、在宅で介護をしようと思ったきっかけを教えて頂きました。私達が訪問する時間は30分から長くても1時間半です。その他の時間のほとんどはご家族、ヘルパーやケアマネ・通所系サラービス等の周囲の様々な支えで生活を送られていました。ご主人の話をお聞きし、改めて周りのサポートして下さる方がいてこそ、ご自宅での生活が過ごせることを感じました。ご主人との会話の中で、『介

相手の笑顔に

護をしていて、嫌と思った事は1度もない。しゃあないわな、こいつを選んだんやで」といふもの照れ隠しの言葉を言いながら話され、ご主人らしさを感じ心か温まり、と同時に私が同じ立場に立った時にそんな風に思えるのだろうかと考えさせられました。約9年間訪問させて頂いたので、懐かしさもあり、会えなくなると寂しさもありましたが、第二の人生をスタートされている姿も嬉しかったです。

グリーンケアは私達のケアの振り返りにもなります。また、日々のケアについても、スタッフ同士でもっとこうした方がよいのではないかと押し付けたケアになっていないか?押し付けたケアになっていないか?カンファレンスをした、訪問から戻ったら話合ったりと、自分たちのケアがこれで良いのかと悩むこともあります。上手く行く事ばかりではないのですが、利用者さんやご家族が満足されて笑顔になった時、ああこの仕事をしたいって良かったなと思います。

◇グリーンケアとは?◇

身近な人を亡くし、悲しみに暮れている人をサポートする遺族ケアの一環。

いんぐ クイズコーナー 今月はこれ!!

頭の体操ですよ④

?には何が入るでしょう。

CD+あめ玉=舞妓
家+キャベツ=けん玉
ウサギ+車=話題
お金+くつ=(?)

*ヒント:数えてみましょう。CDは~まい(枚)ですわ。

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」

260号(4月号)の答え

三つ子ないし四つ子、またはそれ以上というのが模範解答。

健康チャレンジウォーキング 2018

【6月、7月の予定】

☆第6回☆ 6月8日(金) 伊坂ダム
ダムは1周3.6kmです!(できる範囲で歩きましょう)

☆第7回☆ 7月9日(月) こもの県民の森
もう随分暑くなっていると思います!

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

| | | | | | |
|------------------|--------------------|--------------------|------------------------|------------------------|-----------------------|
| 年中無休 電話(3333) | デイサービス 電話(3333) | 通所リハビリ 電話(3337) | ヘルパーステーション 電話(3333) | 訪問看護ステーション 電話(3333) | 居宅介護支援事業所 電話(3333) |
| 9時~17時30分 | 9時~17時30分 | 9時~17時30分 | 9時~17時30分 | 9時~17時30分 | 9時~17時30分 |
| 6月7日 | 6月7日 | 6月8日 | 6月8日 | 6月8日 | 6月8日 |
| 3333 | 3333 | 3337 | 3333 | 3333 | 3333 |

【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)



A1はどんな場所で活用されるといい?

- ◇世界の国々が平和に暮らせる為に活用できれば最高!
- ◇メニューを入力すれば希望のメニューが、希望の時間に出来上がり、食卓まで!
- ◇体の不自由な人への手助け、交通弱者への交通システムの向上。
- ◇軍事や人を不幸にすること、金儲け目的等には利用しないで欲しい。

来月号(7月号・最終回)は
いんぐに対してのご感想・ご意見等です。

原水爆禁止国民平和大行進

- ★核兵器のない、平和で公正な世界を実現しよう!
- ★アジアと日本の平和を守ろう!
- ★原発再稼働反対! 原発ゼロを実現しよう! 自然エネルギーに転換しよう!
- ★ノーモアヒロシマ・ノーモアナガサキ・ノーモアヒバクシャ・ノーモアウオー!

【北勢一津コース・日程(抜粋)】

6/12(火) 富洲原駅13:00 ⇒ 近鉄富田駅前 ⇒ 阿倉川駅前15:00
⇒ 諏訪新道 ⇒ 四日市市役所16:30

6/13(水) 四日市市役所9:30 ⇒ 旧東海道 ⇒ 追分駅前12:00
追分駅前13:00再出発(車移動) ⇒ 高岡公園 ⇒ 旧23R
⇒ 鈴鹿公民館14:20 ⇒ 鈴鹿市役所16:00

*歩ける部分だけでも良いのでご参加下さい!
もちろん職員も参加します。



*参加ご希望の方は当日現地に集合していただくか、
組合員活動部・田村、桐山までご連絡下さい。

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/認知症カフェ)
一度のぞいてみて下さい。

◆次回は6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 生協本部まで

【I(いくわを)・K(きれいに)・S(掃除する会)一生活協利用委員会】

IKSは年2~3回いんぐ診療所・介護事業所周辺の清掃活動等を行っています。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います。

◇今回は除草作業と窓拭きを行います◇
日時:6/7・木 9~10時
場所:ひまわり前に集合
持ち物:軍手・草取り道具等
*雨天時は6/15・金に延期します

休日・祝日・木曜日休診
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 | × | × | × | × | ○ | × |

【いくわ診療所 診療時間】
四日市市生桑町1455番地
電話(3333) 6471