

みんなで楽しむ医療福祉生協まつり

開催予告

いんぐ

第10回 うぶぶつフェスタ

10月28日(日)

10:00~15:00まで

開催場所

みえ医療福祉生協・四日市/いくわ診療所
あおぞら・ひまわり駐車場/施設内
【生桑町1455・ファミリーマートさん向かい】

内容

今年も模擬店・出し物がいっぱい!!
大好評!お楽しみ抽選会も
ありますヨ。

*フェスタの内容・進行は天候等により予告なく中止・変更することもあります。ご了承下さい。

駐車スペースに限りがあります(年々スペースが厳しいです)。

是非とも徒歩・自転車・乗り合わせ・公共交通機関でお越し下さい。

【第10回まつり実行委員会 お問い合わせ等
組台員活動部 田村/杉本/桐山まで】



雨天は中止です

今月の啓太D「紹介コーナー」
「ケータイに聞いた。」
は4面に掲載しています。

便利さ・スピードが求められる時代、新しい技術がどんどん取り入れられ、ついていくことができないと感じるこの頃。◆デジタル化・インターネット・スマートホン等の普及の影響で「ネット」「スマホ」の依存など日常生活も変化していく。電車やバスの車内で多くの人々がスマホを操作している姿を見ると、そのうち会話での感情表現もできなくなるのでは…と心配になってくる。◆各地の駅も無人化が進んでいる。車に乗れない人達として、子供・高齢者・通学の学生の暮らしの移動になくてはならない鉄道。何年か前までは各駅に駅員の姿があり、朝夕の挨拶、聞きたいことの質問など聞くことができた。今やどの駅も自動改札化とICカード決済化(切符を買わずカード内のお金で支払いが済む・東海圏ではTOICAとか、manaca)してきている。先日もある無人駅で時刻、料金など調べていたら、監視カメラが作動したのか急に話しかけられ非常に驚いた。自動化・ネット化・IT化等で人と人との繋がりが失われていくことをさみしく思う。(敏)

ほんこ



お楽しみ抽選券

◇お名前・ご住所等を記入して
フェスタ当日忘れずにお持ち下さい。

*抽選時間に会場にいないと当選しても無効となります。その場にいらない方の代理受け取りは認めません。
あらがじめご了承下さい。

☆お名前(ふりがな)

☆ご住所

☆TEL

この個人情報フェスタの抽選会と、みえ医療福祉生協のお誘い、ご案内・お知らせ以外には使用いたしません。組台員で無い方はこの機会に是非ご加入下さい。

*是非ともこの機会に出資金増資にもご協力下さい!(裏面参照)

国の調査報告では、約3割の人が毎日利用し、過去の利用経験を含めると約8割の人が利用しているサプリメント・トクホとは何なのでしょうか？

当たり前のことですが、薬ではなく食品です。薬は作用が強く有害な影響も大きいことから、医師や薬剤師の管理の下、誰がどのように作り、使われるかを明確にしています。そのため、有効性・安全性の試験を行い許可されたもののしか販売できません。しかし、サプリメントやトクホは食品ですから薬ほど厳しい管理が必要なく販売ができます。

組合員さんからよく聞かれる質問の一つが、「健康食品・サプリメント・トクホ（特定保健用食品）って効果あるんですか？」です。

その5

「サプリメントの効果？」

サプリメントや健康食品は、国の許可がなく販売されるもので、ビタミンやミネラルの成分が入った食品となります。試験もされないもので、有効性・安全性の根拠もないというのが特徴です。

健康のために、グルコサミン、ヒアルロン酸など飲んでおられる方の話を聞きますが、化学的には成分を体はほとんど吸収しないので効果があるかどうか疑問符がつきます。

最初の質問に私は、「全く効果がないとは言いませんが、期待されるほどではないのであえて使う必要はないと思います」と答えています。

トクホはその食品を摂った時にその効果が期待できる、という表示が認められたもののことを言います。「食品に含まれる成分」ではなく「食品そのもの」が対象ということがポイントです。また、トクホを販売しようとする場合、食品を用いて人等に対する試験を行い、国（消費者庁）が許可することで販売が可能となることから、「有効性と安全性の科学的根拠がある」というのも特徴です。ただし、根拠があるからといって薬ほどの効果は期待できないので、薬を飲まずトクホで治療とはならないので注意が必要です。

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

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)

2017年度医療・介護評価 (満足度調査)						(無回答を除く)		(単位: %)				
訪問看護ステーション		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 いいない	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	前回との 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	30	90.0	10.0	0.0	0.0	0.0	9.5	9.8	8.9	△ 0.3	0.6
b	看護師の言葉遣いや態度には気配りが感じられる	31	90.3	9.7	0.0	0.0	0.0	9.5	9.2	9.1	0.3	0.4
c	看護師の訪問時間は守られている	31	83.9	12.9	3.2	0.0	0.0	9.0	9.6	8.9	△ 0.6	0.1
d	看護師の看護内容に満足している	31	83.9	6.5	9.7	0.0	0.0	8.7	9.2	9.0	△ 0.5	△ 0.3
e	看護師の説明で、病気・検査・薬のことは理解できた	31	74.2	16.1	9.7	0.0	0.0	8.2	9.2	8.3	△ 1.0	△ 0.1
f	看護師には、わからないことを聞きやすかった	31	87.1	0.0	12.9	0.0	0.0	8.7	9.2	9.0	△ 0.5	△ 0.3
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	31	74.2	19.4	6.5	0.0	0.0	8.4	7.4	7.8	1.0	0.6
h	看護師と主治医は、おたがいに連絡がとれていると思う	28	75.0	7.1	14.3	0.0	3.6	7.5	6.4	7.8	1.1	△ 0.3
i	苦情や相談について、すみやかに対応できている	31	87.1	3.2	9.7	0.0	0.0	8.9	9.0	8.5	△ 0.1	0.4
j	緊急時の連絡先や連絡方法について確認できている	30	76.7	13.3	10.0	0.0	0.0	8.3	8.2	8.9	0.1	△ 0.6
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	60.0	26.7	13.3	0.0	0.0	7.3	5.4	7.9	1.9	△ 0.6
l	全体として利用しやすかった	30	80.0	13.3	6.7	0.0	0.0	8.7	9.0	9.0	△ 0.3	△ 0.3
m	この施設を知り合いに紹介したいと思う	30	76.7	6.7	13.3	0.0	3.3	7.7	9.0	7.5	△ 1.3	0.2

安心して在宅で生活できるように。



全体的に前回と比較すると、g) 家族に分かるように連絡票が工夫されている、に関して評価が上がっています。5月より、複写の看護記録用紙に変更し、本人・ご家族へ当日したケアを紙に残しておくことで、いつでも振り返ることができ、安心感にもつながったと感じています。私達は、複写にしておくことで時間短縮が図れ、他の業務に時間が回せるようになりました。今後は更に記録用紙の見直しをし、継続していきたいと思っています。

m) ステーションを知人に紹介したい、については残念ながら前回より悪い評価となりました。市内には訪問看護ステーションは30ヶ所ほどあり、病院と同じく利用者さんが利用したいステーションを選ぶことができる状況です。普段のケアを一つ一つ丁寧に、本人の思いに寄り添って、安心して在宅での生活を送ることができるお手伝いしていきたいと思っています。そして選ばれる事業所となるよう頑張りたいと思います。貴重な意見を頂きありがとうございました。

(鈴木)

☆出資金増資申込書☆

(一〇 1000円から増資できます)

◇お名前 (ふりがな)

◇組合員番号

◇ご住所

◇増資額

□

円

医療福祉生協の出資金は寄付金や会費ではありません。出資金は、みえ医療福祉生協の事業・活動を支える大切な自己資本金です。病院・診療所や介護施設等の設備の充実や、組合員活動のために使われます。転居等で脱退される時は、定款に基づき全額返金いたします。出資口数によって、組合員としての権利が差別されることはありません。多くの組合員さんが少しずつ出資して、医療福祉生協の事業や活動を広めていきましょう！

増資していただける方はご記入の上、フェスタ本部（抽選受付）までご持参下さい。申込書の提出と引き換えに領収書をお渡しします。

地域委員会だより

【2018年 9月20日・ひまわりにて開催】

(生協強化月間)

上半期の振り返りをしながら、強化月間中(10月～)の取り組みを議論。地域の催し物(祭り等)に参画したり、地区市民センター等を利用して地域活動として広めていく。医療生協はそのお手伝いをするという位置づけ。機関紙配布者(ポストさん)拡大も課題。

(フェスタ準備)

実行委員会①の報告。模擬店・舞台出演の決定。10周年

実行委員会②は10/15。前日準備の協力依頼確認。

(機関紙編集)

組合員の活動紹介記事の再考・改編の時期。見せ方・記事の検討。

★次回は 10月18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。

知っとくポイント
くらしまづくり委員会医療保険の
窓口負担減免制度
(四日市国保の場合)

生活が困難になった場合、申請により必要と認めるときは6か月以内医療費の一部負担金の徴収が減額か免除になることがあります。【国民健康保険法44・42・52条】

最近では災害が多発したり、高温の日が続いたり生活弱者に過酷な日々が続いています。そこで思わぬ医者通いや、入院となつて多額の医療費に困っている方もいると思います。申請できる方は、

◇災害などにより重大な損害を受けたり、天候不順による農家・漁業者の減収の場合や事業の廃止・失業などによる著しい減収・その他これらに類する事由があった場合。

となっています。

具体例で言うと、生活保護を利用できるくらいの生活をしている人が入院、手術で急に多額の出費が必要になった場合、申請して審査に通れば適用されるということです。これらの要綱の制度はそれぞれの実施機関の運用方法によりますので、四日市の場合は収入が生活保護の1.0倍、つまり同じ場合となっています。

では生活保護を受ければいいのかということになりますが、生活保護を申請するについては各種制限(車が持てないなど)があるので、医療費の一部負担金の減額か免除だけを受けたいという人がいます。全国的にはこの基準が1.3倍のところが多いです。運動によって基準の引き上げと利用者の増加を進めることが大切だと思います。国保は県広域化(県で一本化)されましたが、要綱は現在はそのままです。

(花岡)

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)

「まとめて紹介
・まんなか支部の活動」

◇月に定例活動は4～5つ
活動場所は主に本町フラザ・はもりあ◇

まんなか支部には定例で行う活動がたくさんあります。ちよつとご紹介。

◇運動系◇

貯筋体操/ビバトレ(筋トレ)・座つトレ

◇モノづくり系◇

ダンボールコンポスト・ゴキブリ団子・お嬢S(手芸等)・和菓子作り

◇おでかけ系◇

街道ウォーク・春/秋のおでかけ

◇その他・学習系◇

健診結果学習・さくら祭り健康チェック・ハーモニカ・

ウェルカムパーティー(新組合員対象)・ポストさん(機関紙配布者)会
等々定例・不定期を問わず様々なジャンル・形態で活動をしています。

時間にヨガを取り入れて体幹を整える、等々。
最も素敵なのは、人と人との関わり方、言葉の伝え方など、学ばせて頂くことの多いこと！我が事になる

【参加者からの感想】

まんなか支部の活動は、実に多彩だと思う。

☆和菓子づくりに挑戦！

☆花を尋ねて山歩き！

☆ゴキブリ団子作り！

☆ハーモニカのグループになるほど、呼吸器の訓練につながるんだね！☆座つトレ、残り



けれど今後は
：◎積極的に
取り組む。◎
自分のことだ
けでなく、他
人の為に笑顔
を残したい。

(活動参加歴
2年目・M)

私達は伴走者

居宅介護支援事業所
仁木 美香



何が必要?

私はケアマネジャーとして働き2年目になります。ケアマネジャーの仕事に就いて日々仕事をしていく中で感じたのは、仕事の内容が多岐にわたるというところです。ケアマネジャーの仕事は介護を必要とする方が介護保険サービスを受けられるように、ケアプラン(サービス計画書)の作成や、サービス事業所との調整を行うというのが主な仕事です。

様々な視点からの検討
いくわでは気になった事や不安な事を他のケアマネジャーに相談する事ができ、一人で抱え込まずに仕事ができている。また毎週の会議で話し合う事で自分では気づかなかった視点での支援の方法に気づくことがあります。利用者さんから「あなたに全て任せるわ。」と言われることがあります。ケアマネジャーが主導で何かをするのではなく、利用者さんの気持ちに寄り添い、情報をお伝えし、一緒に考え、色々な選択肢の中から利用者さんや家族が決められるように支援しています。

地域の協力も得て

介護保険サービスだけでは利用者さんの生活を支えきれないため、地域のサロンやボランティアの協力を得ることも必要となります。できるだけ多くの研修に参加し、多くの情報を得ること、知識の幅を広げていきたいと思っています。利用者さんが前向きにその人らしい生活を送ることができるよう支援したいと思っています。

いんぐ クイズコーナー

今月はこれ!!

なぞなぞ。頭を柔らかくして考えて!②

ためきが持っていた宝箱。
さあ中身は何だったでしょうか?

*今回はノーヒントで!

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

いくわ診療所内 「いんぐ編集室」

264号(8月号)の答え

- ①四月一日(わたぬき) ②街風(つむじ)
③一番合戦(いちまかせ) これは難しかったですね...

健康チャレンジウォーキング 2018

【10月、11月の予定】

★第9回★10月17日(水) 南部丘陵公園
もう随分涼しくなっているかな?

★第10回★11月14日(水) こもの県民の森
紅葉に乞うご期待!?

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)

ケータに聞いた。

◆啓太Drの連続紹介コーナー◆ その5

経済的理由で医療機関に受診出来ない、または受診をためらう方達がいる事です。その為に、受診時にはもう手遅れであったり、必要な検査や治療を受けられない患者さんを多く見してきました。

今の医療制度では、病気に困った方達が等しく医療を受けられず、各種救済制度があっても(周知されていない事も問題ですが)手続きに時間がかかったりと、色々な問題があると思います。そういった心配なく、いつでも医療機関に受診できる世の中になって欲しいと思います。

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できます。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)再開しています!

「現在の医療制度で困っている事」

インフルエンザ予防接種は計画的に!

ワクチン接種で重症化&感染拡大を防ごう!

★昨年(2017/18年)はこんな年でした★

*流行開始時期 11月20日頃(厚労省発表)

*流行ピーク時期 1月29日～2月4日

★ワクチンの効果★

*接種後2週間目～以後4、5か月



インフルエンザにかかると合併症を引き起こす恐れがあります。高齢者では肺炎、幼児ではインフルエンザ脳症などです。ワクチン接種後の高齢者は合併症などで死亡する危険が5分の1に減少することが期待できます。流行前のワクチン接種は非常に有効です。

◎詳細はいくわ診療所まで TEL 333-6471

例年10月15日より予約制で接種を行っています。今年度の詳細は(料金等)お問い合わせください。

65歳以上の方は公費補助もありますので市町の広報もご覧ください。

★ワクチン接種は金曜日午後4時～6時の診療時間も可能です。
是非ご利用下さい 【予約制】★

募集

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(パート) ②訪問看護師(常勤)
③理学・作業療法士(常勤・パート) ④通所看護師(パート)
⑤総合事務職(常勤・30代くらいまで) 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

是非ご紹介
・応募ください!!

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10月20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

【一枚板の座敷机】
＜寸法・90×150＞

組合員さんよりもらい受けて欲しいとの申し出がありました。ご希望の方は生協本部までご連絡下さい。仲介いたします。



(事務長・桐山まで)

お譲りします!

【介護保険関連事業】

◎在宅療養の相談はまず左記へ

在宅介護支援事業所	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
電話 (333) 6475	電話 (333) 6475	電話 (333) 6472	電話 (337) 885	電話 (333) 6756	電話 (333) 6756
月・火・水・木・金・土	月・火・水・木・金・土	月・火・水・木・金・土	月・火・水・木・金・土	月・火・水・木・金・土	月・火・水・木・金・土
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

休日・祝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 059(353) 1759
◆救急医療情報センター◆
電話 059(222) 1199
(受診可能な医療機関の案内)

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	×	×	×	×	○	×

【いくわ診療所 診療時間】
四日市市生桑町1455番地
電話 (333) 6471