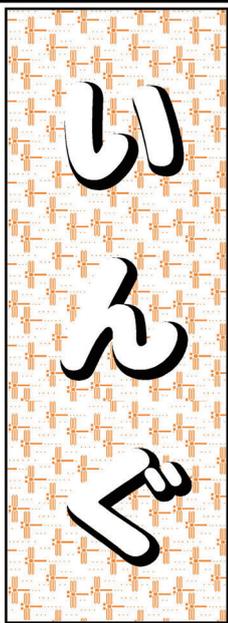


みんなで楽しむ医療福祉生協まつり

第10回 うぶふっフェスタ 大盛況で開催!



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)
4646世帯
9月加入数 9月脱退数
7世帯 6世帯
出資金増資 (四日市地域)
275名 614回
3,861,000円
(9/30現在)

ケータに聞いた。

◇啓太Drの連続紹介コーナー◇ その⑥

よく食べ、よく寝て、適当に遊び、ストレスを溜めないように気を付けています。過度なストレスは健康に良くないだけでなく、ストレスが溜まり余裕が無くなってしまうと周囲の人達にも良くないと思うので、なるべく発散させるようにしています。ただ、運動はほとんど出来ていません(汗)。皆さんには「適度に運動するように」と日頃からアドバイスしているにも関わらず…。季節的にも涼しくなってきたので、ウォーキングや軽くジョギングをしてみようかなと思っています。

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!

「私の健康法・気を付けている事」

ほんこ



年齢を重ねるごとに不安や不自由さを感じる事が多くなります。高齢化による足腰が弱まることでの不安。高齢者による交通事故が急増しているからといって強制的?に免許返上をすすめられる昨今。車に乗れなくなったらどうしようか。近いスーパーでも片道6キロ。食料の買い出しに半日がかりか。出来るかな。しかし、考えてみるとこれらの心配事は自分自身が健康であってこそその悩み。そのうちに悩むことすら出来なくなり、自分で解決する能(脳)力を失ってしまう。◆先日、三重県高齢者大会の記念講演で、権利擁護支援を行っているNPO法人の活動報告を聞く機会がありました。NPOの支援は、判断能力のある人は「身元保証」を、能力が低下してしまっている人は「後見制度」を利用すると良いそうです。困っている人への支援はボランティアが当たり前の様ですが、難しい事です。こんな言葉があります。

あんなにしてやったのに「のに」がつくとぐちがでる

◇相田みつを(書家・詩人)

(畠)

フェスタ開催(10/28)のため、発行日を遅らせて今月号は10日発行となっています。

万能薬はなしけれど。

★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

ワクチンは、ウイルスから必要な成分のみを取り出して接種する事で、ウイルスが体内に入ってくる前に抗体をつくり準備します。そのため、ウイルスが入ってきたときに、すぐに増殖を抑えて発症しないようにします。

「ワクチンを接種すれば、インフルエンザにかかりませんか？」と聞かれることがあります。100%発症しないかといわれればそうではありません。交通事故に例えると、赤信号で交差点に進入しても必ず事故が起こるわけではありません。逆に青信号で交差点に進入しても事故に会うこともあります。ただし当然、青信号で侵入した方が、事故に会う可能性が低くなります。ワクチンも同じで接種しておく方が発症する可能性が低くなり、もし発症したとしても重症になりにくいという調査結果が出ています。「昨年、ワクチンを接種したのにインフルエンザにかかったから今年は受けないわ」という話も聞きますが、接種しておくに越したことはありません。



ワクチン接種後2週間ほどで抗体がつけられ、5カ月ほど効果が持続するとされています。インフルエンザの流行が11月下旬から4月ごろなので流

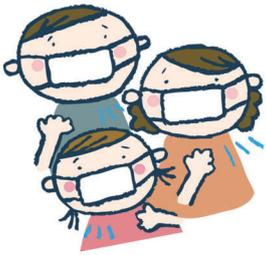
10月中旬からインフルエンザワクチン接種が始まりました。すでに接種された方もいると思いますが、今回はインフルエンザワクチンについて書きたいと思います。

インフルエンザワクチンはなぜ効くのでしょうか？



インフルエンザワクチン接種は、インフルエンザウイルスが体内に入ると、抗体をつくりウイルスが増殖しないようにします。ウイルスの量が少なかったり、免疫反応が十分であれば発症しなかったり、重症になることが抑えられます。もし免疫反応が不十分で抗体がつかれないと、インフルエンザを発症します。インフルエンザ

ヒトの免疫反応によりインフルエンザウイルスが体内に入ると、抗体をつくりウイルスが増殖しないようにします。ウイルスの量が少なかったり、免疫反応が十分であれば発症しなかったり、重症になることが抑えられます。もし免疫反応が不十分で抗体がつかれないと、インフルエンザを発症します。インフルエンザ



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)

ヘルパーステーション

	合計(件数)	(無回答を除く)					(単位:%)					
		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	前回	全国平均	前回の差	全国平均との差	
		10	5	0	△5	△10						
a サービス提供内容を十分に説明された	19	89.5	10.5	0.0	0.0	0.0	9.5	9.5	9.0	0.0	0.5	
b ヘルパーの訪問時間は守られている	19	94.7	5.3	0.0	0.0	0.0	9.7	9.5	9.5	0.2	0.2	
c ヘルパーの言葉遣いや態度には、気配りが感じられる	19	94.7	0.0	5.3	0.0	0.0	9.5	9.2	9.2	0.3	0.3	
d ヘルパーのサービスは、計画どおりに行われている	19	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.0	9.8	9.4	0.2	0.6	
e ヘルパーは、家財や電気製品など家のものを大切に扱っている	19	94.7	5.3	0.0	0.0	0.0	9.7	9.5	9.4	0.2	0.3	
f ヘルパーは、利用者や家族のプライバシーを守っている	19	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.0	9.5	9.4	0.5	0.6	
g ヘルパーの交代時に連絡や引継ぎがきちんとできている	19	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	10.0	9.3	9.1	0.7	0.9	
h ヘルパーが交代しても、サービスの質や内容は変わらない	19	94.7	5.3	0.0	0.0	0.0	9.7	9.3	8.8	0.4	0.9	
i 苦情や相談について、すみやかに対応できている	19	89.5	10.5	0.0	0.0	0.0	9.5	9.1	9.0	0.4	0.5	
j 全体として利用しやすい	19	94.7	0.0	5.3	0.0	0.0	9.5	9.5	9.2	0.0	0.3	
k この事業所を知り合いに紹介したいと思う	19	84.2	10.5	5.3	0.0	0.0	8.9	8.5	7.7	0.4	1.2	

連絡を密にして安心の支援を。

2017年度も前年度同様、高い評価をいただく事ができました。その中でb)の項目を取り上げました。「b)ヘルパーの訪問時間は守られている」の項目では、事業所の都合で提供票通りの訪問ができず、時間の変更をお願いする事があります。事前にお伝えして、みなさんに快く承諾をしてもらいありがたく思っています。

しかし、遅れる連絡が上手いかず、訪問時間になっても来ないヘルパーに「事故にでもあっているのか…」と心配をおかけしていた事がありました。今後はこのような事が起きないように、メモ書きで渡したり、カレンダーに記入するなど改善をしていきます。アンケートの回収率を上げ、多くの利用者さんの声をお聞きし、利用者さんとその家族さんが安心して生活が送れる支援ができる事業所作りを目指していきます。



(吉川)

地域委員会だより

【2018年10月18日・ひまわりにて開催】

(生協強化月間)

増資・組合員増やし・ポストさん増やしを強化。フェスタも利用して新たな仲間の掘り起こしも検討。少額多数の出資金を集め、この期間に目標をやりきる勢いで。フェスタもほぼ準備完了。

(機関紙編集について)

今後の紙面内容を検討。地域活動の紹介に代わる連載記事として、各地域のウォーキングコースやおすすめのお店などを掲載してはどうか。組合員の声の欄をもっと強化しては。若向けの記事をもっと欲しい。クイズ欄は親子で考えたりできて楽しい。等紙面の改善を論議。

(組合員・職員活動交流集会) 1/27(日)の企画検討開始。

★次回は 11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・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～

日永支部(日永地区)

「たまり場・和くぐり」

◇2か月に1回ペース 開催場所は企画によってまちまち◇

シリーズ その11

日永支部では、2017年度からの活動テーマである『寄って 来て 見て 日永に来てみて』をどう広げるか運営委員会の話題に取り上げてきました。そこで「一度日永地区市民センターで何かしようよ」ということで、『たまり場・和くぐり』の催しとしてスクエアステップ(認知症予防を兼ねた軽い運動)をしてみる事となりました。力持ちの運営委員がポストさんや友達、友達の友達に輪を広げて30人を超える参加者となりました。

多くの人が集まっていたスペースは、クエアステップは楽しく華やかいだ催しとなり運営委員も元気を貰いました。運営委員会では、『たまり場・和くぐり』、『寺子屋日永・学習班会』の時に組合員活動部の田村さんが他の支部・地域ではこんなことをしているよ等のヒントを貰っては色々計画しています。

日永地区市民センターを利用するのは3回/年以上の計画を立てて実施していきます。他の地域活動として、日永ふれあい祭りやまちかど博物館めぐり等を行っています。組合員さん以外からの参加が増えてきていますが、いまひとつ組合員さん増やしに足が踏み出せていないことが今後の課題です。

(日永支部 杉山)



知っとくポイント

くらしまちづくり委員会

遺品整理、生前整理 (くらしの学校第2講座より)

家族が亡くなった時、思いのこもった品をどう処分したら良いのか? 子に迷惑をかけたくない。生前にやっておくことは何か。かつては形見分けだけで片付いていた遺品。「夫婦のみ」「単身」「最期を託す子がいない」という世帯も増えています。

生活が豊かになった分、処分するモノも増えてきました。遺品をゴミとして捨ててしまうのか、どう区切りをつけるのか悩みます。遺品整理士の流下(りゅうか)広樹さんにお話を伺いました。流下さんは遺品整理士認定協会から認定証を受けています。この協会では、遺品などの整理を独自の統一した取り扱い基準を設け作業をしています。この協会に属さなくても整理する業者はいますが、処分の仕方などトラブルもあると聞きます。実際どんな仕事をしているのでしょうか。客から依頼を受けると下見・見積もり、品物に対しての処分の希望を聞き仕分・分別・処分・清掃と言う手順です。整理する現場は、事件・孤独死・ゴミ屋敷・空き家の原状回復という作業もあります。

業者に依頼する前に私達ができる事は「エンディングノートを作成する」と言うアドバイスでした。貴金属、思い出の写真、衣服、通帳、不動産、家財道具などを、どう相続、分割するかをノートに記入し道筋をつけておきます。この頃は、デジタル遺品の取り扱い(ID、パスワード、カードなど)も注意が必要です。日頃から整理することは自分のためだけでなく、家族など残された人々のためでもあります。人生最期は葬式・墓に注目しがちですが、自宅の整理処分のために必要な経費も残しておきましょう。(藤田)

ゆとりを持った対応

外来事務 平山 政資



望がそこにあることがよく分かります。そしてその要望は、看護師、そして私たち事務職にも医師同様に求められていると思います。しかし、忙しく、どうしても機械的な受付会計処理をしてしまう日もありません。中々患者さんとのちょっとした会話をするのが出来ないような日もあります。そんな時は特に自分のとった行動が気になります。

求められる対応

元々人と話をする事が得意ではない私にとって、みなさんからみて自分は話しやすい職員であるだろうか、声をかけやすい存在であるだろうかという事は、この仕事を始めて20年近くになる今でも気にかけている課題です。診療所に初めて受診する方の問診票をみると「よく説明をしてください」と聞いて「選んでくれる方が多くみえます。これは医師の評価であると思いますが、いくつでも選んでくれる方が多くみえます。患者さんとのちょっとした会話の中で、その人に必要な情報があれば伝えられれば良いと考えています。

日頃のつながり

医療生協で働き、診療所の業務以外に組合員の皆さんとの関わりもいろいろ経験してきました。そのためか、通勤の行き帰り、買い物中、地域の行事などいろいろな場面で組合員のみなさんから声をかけて頂きます。「今日は休み?」「今帰り?お疲れさま」「この前はありがとう」など。診療所内ならまだしも、地域でそのような声をかけて頂く、少なくともその方たちにとって私の評価は悪くないのかなと自己評価しています。忙しいなかでも心にゆとりを持って患者対応を行えるように努力していきます。

意識が変わった

患者さんとの会話をするなかで自分の意識が変わったこと

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! ③

通る時には閉まるのに、通らない時は開いているものは何でしょう?

*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」

265号(9月号)の答え

お菓子もくれた → 菓子付き → かしつき → 加湿器
完全にダジャレですね。頭が固いとひらめかないかも?

健康チャレンジウォーキング 2018

【11月、12月の予定】

☆第10回☆ 11月14日(水) こもの県民の森
紅葉に乞うご期待!?

☆第11回☆ 12月20日(木) いくわ診療所~
毘沙門さん
今年最後のウォーキングです。年間表彰もあり!

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(カンバ込)

医学生さんによる救命講習。



三重大学 サークル・きゅうめい部



11月24日(土)13:30~ ひまわりにて

ここ数年の毎年、三重大学医学部・きゅうめい部の医学生さんを講師にお招きし、救命講習を開いています。

心肺蘇生法(心臓マッサージや人工呼吸)・AEDの使い方等を教えていただいています。もちろん実技を通して学んでいます。

これまで、救命講習以外にも止血法や回復体位、ものごのどに詰まった時の対処法や感染予防も教えていただいています。

医師を目指す熱心な医学生さんに教えてもらえます。是非ともご興味のある方はご参加下さい。

<健康づくり委員会>

*申し込みは特に必要ありませんが、参加予定の方は生協本部までご一報いただけるとありがたいです。(生協本部・田村/桐山まで)

こものマラソン健康チェック



全国で大人気のこものマラソン(100選に毎年入選)に今年も健康チェックで参加しました。第13回目を迎える大会ですが、これまでずっと関わってきておりお馴染みのコーナーになっています。ランナーや応援者に血圧や体組成測定をしています。今年は特に天気もよく多くの方々の測定をする事ができました。その数約200名!みんなの健康に対する関心が高まるといいますね。

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(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ヘルパー(パート・登録)
- ⑥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

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11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

【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

居宅介護支援事業所	いくわ	電話	(3333) 6475
訪問看護ステーション	いくわ	電話	(3333) 6475
ヘルパーステーション	いくわ	電話	(3333) 6472
通所リハビリ	いくわ	電話	(3337) 8855
デイサービス	いくわ	電話	(3333) 9時~17時
年中無休	いくわ	電話	(3333) 6時30分~7時5分

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(3333) 6471

【いくわ診療所 診療時間】