

見晴らしサイコー 健康づくりチャレンジウォーキング



写真撮影時のみマスクを外しています

12/23城山公園にて

次回(第2回)は
2/25(金)
南部丘陵公園



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)
4583世帯
1月加入数3世帯
1月脱退数5世帯
2021年度
出資金増資 (四日市地域)
295名970回
6,735,000円
(1/25現在)

2022年健康づくりチャレンジウォーキング開催場所及び日程

いずれも10:30~11:30(雨天中止)※感染拡大状況によっては開催中止になる場合もあります。

- ◆第3回 3/23 (水) 一生吹山
 - ◆第4回 4/14 (木) 北勢中央公園
 - ◆第5回 5/18 (水) 伊坂ダム
 - ◆第6回 6/21 (火) 中央緑地公園
 - ◆第7回 7/14 (木) こもの県民の森
 - ◆第8回 8/20 (土) ふれあい牧場
 - ◆第9回 9/29 (木) 伊坂ダム
 - ◆第10回 10/26 (水) くるべ遺跡
 - ◆第11回 11/14 (月) 垂坂公園
 - ◆第12回 12/8 (木) 城山公園
- 【お問合せ先】みえ医療福祉生協・四日市
組合員活動部田村まで電話330-0808

◆映画 男はつらいよ」のフーテンの寅が別れ際によく言うセリフ。幸せになるんだぞー!」なんだか沁みてくるシーン。いつでも幸せになりたい」と願っている。幸せになつてくれ」とも願っている。やりた理由」を研ぎ澄ませようと思う。

◆頼まれてやっていると力が出ない。少なくとも100%の。あの人に頼まれたからとかいいことだからとかやらねばという義務感があるうちは辛いことがあると力が弱まる。だが やりたい」と思っているとやることには理由がついている。それが共感を呼ぶものなら仲間」が増える。力が湧いて来るし集まってくる。仲間」を増やすことが目的になると共感を広げる工夫と努力が必要になりそれに力を注ぐことになる。



機関紙名「いんぐ」は…ING (～している) の意味から付けています。

いつものお薬が入ってこないの、代わりのお薬に切り替えさせてください」最近、薬局でこう言われることが多くないですか？実は今、医薬品の供給が大変なことになっているんです。その背景にあるのが医薬品メーカーで相次いだ不祥事です。記憶に新しいのが昨年、ある後発薬メーカーが水虫の皮膚病用の飲み薬に睡眠導入剤を混入させた事件です。健康被害が相次ぎ、2021年2月に16日の業務停止処分を受けました。その後も別の後発薬大手のN社が2021年3月、C社が2021年10月に業務停止処分を受けるなど不祥事が続きました。不祥事が続いたことから業界団体が呼びかけた自主点検により、さらに別の複数の製薬メーカーでも問題が見つかるなどしたため供給停止や出荷調整は実に3000品以上の医薬品に及んでいます。

また、これらの欠品や出

荷調整には新型コロナも大きく影響しています。薬の製造には有効成分となる「原薬」が必要で、医薬品の多くはインドや中国など海外から輸入した原薬を使っています。しかし、感染拡大に伴って海外の工場の操業が止まったり、航空便が減少したりして原薬の輸入



が滞る事態になりました。

では、なぜ医薬品メーカー

で不祥事が相次いだのでしょうか？その原因のひとつが

薬価改定の問題です。薬価

とは国が決めた医療用医薬

品の価格です。元々2年に

一度、この薬価改定が行わ

れていました。最近では

医療財政圧迫のため、毎年

薬価改定されており、大き

いもので20%ずつ薬価が下がっているものがあります。最低薬価まで下がると1錠5.7円ほどになります。医薬品メーカーは1錠5.7円でも製造をやめることはできず、薄利多売の状況、中には赤字で作り続けている薬もあります。その結果、過剰な人件費やコスト削減が行われてしまったため、今回のような状況を生み出したのではないのでしょうか。皆さんにはしばらく多大なご迷惑をおかけすることが続きますが、現状を理解していただき、今まで以上に薬を大切に服用していただけたら幸いです。



昨年6月に再発足した支

部運営委員3名の支部です。

支部として再出発するにあ

たり、準備会として年2〜

3回のイベント開催を目標

に、居住する あがた地域

に限定せず組合員さんなら

誰でも参加することができ

る催しを、との考えで無理

せず、心の健康に重きを置

いて長く続けることを目指

しました。

「フラワーセラピー」か

ら始まり、 笑いヨガ」

「コラーージュ ユー 涙活」

「曼茶羅絵」 棒ピクス」

「カラーセラピー」など、

終了後には紅茶を飲みなが

ら コロナ禍前のことす

が)の感想会。複数回実施

の講座もあり、いずれも参

加いただいた方には楽しん

もらいました。私自身も新しい分野で知見を得られたことに喜びを感じています。

コロナ禍での活動は限ら

れ、思うようにできません

が、今考えているメニュー

はいっぱいあります。興味

を持ってくださる他地域の

組合員さん2名も計画に参

加してくださり、心が癒さ

れ、元気になった。また、

参加したいなあ」と思っ

ただけよう、計画をま

とめる運営委員、講師を紹

介・交渉する運営委員、参

加者を募る運営委員、こ

うして皆が得意とする力を出

し合い、いくわ診療所がよ

り発展することに寄与した

いと考えています。皆さん、

どうぞよろしくお願いいた

します。

千種



写真：曼茶羅絵班会

地域委員会だより

【2022年1月20日(WEB活用) ひまわり・あおぞら2会場にて】

- ・事業所報告(通所リハビリ)
- ・SDGs学習
- ・1月～の班会や委員会の開催について
- ・加入増資のとりくみについて
- ・2021年度総括2022年度方針について

★次回は 2月17日に開催予定です。

【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。

募集

是非ご紹介
・応募ください!!

是非ご応募・ご紹介をお願いします!!

◇事務総台職(正・35歳まで)

(業務内容:診療所事務、組合員活動事務)

◇ヘルパー(急募・パ・登録いずれでも可)

◇通所事業所介護職(ハ)

◇通所介護・送迎運転手



《お問い合わせ》

みえ医療福祉生協・四日市地域

応募は 330-0808 桐山まで

知つとくポイント くらしまちづくり委員会

高齢者の命を守ろう

75歳になると後期高齢者医療保険制度に組み込まれていく。2022年(令和4年)「団塊の世代」が後期高齢者となり始める。2021年6月4日参議院本会議で、75歳以上医療費窓口負担2割化法が可決されました。

この法律が実施されると2022年後半から単身世帯は年金を含めて年収200万円以上、複数世帯では合計320万円以上が対象となり、2割負担となります。

コロナ禍の中で諸物価の高騰で値上げラッシュが続きます。灯油135%、ガソリン122%アップ、暮らしを支える電気・ガス・食品などの高騰に消費税10%と高負担が生活を脅かしています。まして年金は上がり医療費の高騰など我慢にも限界を感じます。せめて消費税5%の引き下げを諦めきれません。

高齢者は有病率が高く弱い者いじめでは命が縮まるばかりです。軍事費を削り社会保障にまわし安心して暮らせる予算が望むところでありませう。

(大西)



入浴中の事故? ヒートショック
クと入浴熱中症
もう2月ですが) 明けましておめでとうございます。本年も宜しく願います。寒い日が続きますね。そんな日はお風呂でゆっくりと温まりたいですね。ですが、年々、入浴中の事故は増え続けているそうです。私も以前、当直明けの疲労困憊な時にお風呂で貧血を起こして倒れたことがあります。高齢者の入浴事故を調査したところ、主な原因はヒートショックと入浴熱中症によるものだったそうです。
ヒートショックとは、急激な温度変化により体がダメージを受けることです。例えば、寒い脱衣所から急に熱い湯に入った時に血圧が変動して心筋梗塞を起こすことがあります。脱衣場を温めておくなどの対策が必要です。最近、サウナ愛好家が増えています。サウナ室と水風呂を交互に繰

診察室から

所長 田中 啓太



り返す温冷交代浴はヒートショックと同じことなので気をつけてください。
入浴熱中症とは、入浴中に熱中症症状を起こすことを指します。体温37℃の人が全身浴をした場合、湯温が41℃では約30分、42℃では約25分で体温が40℃に達すると言われています。体温が40℃を超えると熱中症症状がはじめて、意識障害や心臓に負担がかかり突然死する危険性が高まります。
これらの入浴中の事故を防ぐ工夫として、
①湯温は41℃以下、
②浴槽に浸かる時間は10分以内、
③浴室に時計を置く、
④半身浴やシャワー浴を取り入れる、
⑤入浴後に体温測定する、
⑥飲酒後に入浴しない、
⑦入浴前後の水分補給、
⑧入浴する際に同居者に一声かける、
があります。皆様も、気をつけて入浴を楽しみましょう。

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! ④1

朝になると叫ぶ花はなあに?

今回は少し難しいかな?

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」

304号(12月号)の答え
問題>ご飯を食べるとき、抱っこしてる物はなあに?
答え>板(いただきます)

★コロナ禍での活動の諸注意について★

コロナ拡大状況に応じて活動を展開します。自粛・延期・中止等柔軟な対応をお願いします。これまで通り三密を避け、少人数、感染予防策(マスク着用・換温・県外移動等のチェック)を徹底して下さい。体調が悪い時等は参加を見送って下さい。

◎三重県まん延防止等重点措置を受けて、2/13まで班会・サークル活動すべて中止。

◎機関会議は、ひまわりの広さで4名まで開催可(感染対策をとりながら)(オンラインも活用していく)

◆ご不明点・お問い合わせ等は◆

生協本部・組合員活動部 TEL 330-0808



投稿「おとうさん」

診療所に行くと、看護師長さんが「おとうさん」と呼んでくれる。もちろん本物のおとうさんではないが、嬉しくなる。気分がいつぱんに晴れやかになる。この頃、病院に行っても、スーパーやコンビニでも、マニュアル通りの対応で、しかも標準語。事務的で、冷たく温もりがない。さらに、IT時代で対面対応が少なく、合成音や音声で済まされる。社会がますます殺伐になってきた。こうした中、看護師長さんから「おとうさん」と呼ばれるとふんわりと春風が吹いてきて、ぬくぬくになる。「おとうさん」と呼ばれるのは、私だけではなさそうだが、そんな診療所が好きで、今日も診察に向かう。

大人気 折り紙教室 (第53回)

☆日時☆2月25日(金) 10:00~

☆場所☆ひまわりにて(10名まで)

☆参加費☆100円(材料費)

☆連絡先☆加藤みはる(尾平 332-5841)が生協本部(330-0808)



*感染予防策を取った上での開催となります。スリッパ各自ご持参下さい。マスク着用・手指消毒等のご協力をよろしくお願いいたします。コロナの感染拡大状況によっては中止となる場合があります。予めご了承下さい。

発熱や風邪症状があり診察を希望される患者様へ

「受診前にまず診療所に電話で相談を！」

いくわ診療所では新型コロナウイルス感染症対応として、発熱、咳やのどの痛み、だるさ、味やにおいが感じにくい、頭痛、吐き気や下痢、筋肉痛などの症状がある場合は、**直接来院されずに、事前に電話連絡をお願いします。**一般診療と分けた時間・空間で診察します。

いくわ診療所 電話059-333-6471

※直接ご来院いただいた場合、診療の状況によっては対応できかねることがあります。



居宅介護支援事業所いくわ
月土 8時30分~17時30分
電話 333-6475
訪問看護ステーションいくわ
月金 9時~17時30分
電話 333-6472
ヘルパーステーションいくわ
月土 9時~17時30分
電話 333-6472
通所リハビリいくわ
月火水金土
9時~17時30分
電話 333-6475
デイサービスいくわ
月土 9時~17時30分
電話 333-6756

◆分譲保険関連事業◆
◎在宅療養の相談はまず左記へ
電話 059-229-1199

◆救急医療情報センター◆
電話 059-353-1759
◆医師会の応急診療所◆
電話 059-229-1199

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。

日・祝日・木曜日休診 【予約制】
★在宅療養が必要な方には住診も行います★

	月	火	水	木	金	土
午前9時~12時	○	○	○	×	○	○
午後4時~7時	○	×	○	×	○	×

四日市市生桑町1455番地
電話 059-333-6471

いくわ診療所
診療時間