

あけましておめでとうございます

みやぎ県南 医療生協だより

第154号

発行
みやぎ県南医療
生活協同組合
柴田町船岡新栄4-4-1
電話 0224(57)2310

2022年12月25日現在

●組合員数
5,942名
●出資金総額
11,534万円



増田川にて撮影 (写真提供: 渡辺建寿)

新年のあいさつ



みやぎ県南医療生活協同組合

理事長 渡辺建寿



明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ申し上げます。

コロナ感染も4年目、感染の波は8波となり、未だにおさまる気配がありません。10月からは国の指示のもと、宮城県は自治体ごとの感染数を判らない制度にしたため、柴田町の感染発生数も判らなくなり、県全体の数字を参考にしながら対応せざるを得なくなりました。今は県全体で1日1000人を超えた場合は地域活動を制限しており、医療生協の地域活動も大きな制約の中で行わざるを得ない状況が続いておりますが、組合員の皆様には引き続き感染対策に則った活動をお願いいたします。

今の政府の政策をみると、昨今の物価高への対応や継続する年金の削減、10月からの後期高齢者の一部の方への窓口2割負担の導入など、皆さんが安心して生活していくことに逆行する政策が続いております。国際紛争を解決する手段としての武力放棄を宣言している日本国憲法についても、従来の政府見解をも覆して実質的空母はすでに配置されており、さらにミサイルによる敵基地攻撃の整備を図っております。この目的で防衛予算を今の倍額にしようとしています(5年間で40兆円以上、現在年額5兆円あまり) 平和憲法をもつ日本だからこそ、話し合いによる平和解決をリードすべきではないでしょうか。

私たちは今後も平和な国づくりや、地域の皆さんの命と健康を守り、安心して生活できる地域を作ることを目指す医療生活協同組合として全国の仲間とともに組合員さんの健康と命を守る取り組みを進めてまいります。



しばた協同クリニック
院長 小幡 篤

組合員の皆様、あけましておめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症は徐々に流行株の変異があり、第5波までは首都圏や都市部に比較して、あまり感染が広がらなかった県南地域でも、昨年はオミクロン株の第6波では感染が拡大し、7月以降は収束することなく、常に感染者が

いる状態が持続しました。

当初ほど重症化はしないものの、感染力は高くなり、緊急事態宣言は出なくなったものの、常に新型コロナウイルス感染症が地域に存在する状態が持続する状況になっています。昨年は感染者の発生で、デイサービスを一時休止したり、クリニックでは通常の日常診療の維持と発熱・コロナ感染患者対応を並行して行わなければならない状況になったりと、コロナ感染と共存するための対応が迫られました。

それぞれのバランスをとりながら、地域における医療生協の役割をきちんと果たせるよう今年も努めていきたいと思っております。



訪問看護ステーション 柚子
所長 森 亜矢子

あけましておめでとうございます。昨年もおたくさんのご縁があり、皆様には大変お世話になりました。

今年、卯年にちなんで、びよんびよんとフットワーク軽く地域に出て、皆様のお役に立てるように邁進してまいります。まだまだ新型コロナウイルス感染が収束していない状況です。昨年に引き続き、感染対策や災害についても備えながら活動してまいります。本年もよろしくお願ひいたします。



デイサービスセンター あおぞら
施設長 星 由美子

明けましておめでとうございます。

デイサービスセンターあおぞらは開設して18年目を迎えるうとしています。地域の皆様の要望に応え、医療生協らしい介護に取り組んでまいりました。今までもたくさんの方々のご協力があったからこそ、継続できてきたことと感謝申し上げます。

現状はというと、コロナの影響や値上げの影響を受け、介護事業所の運営はますます厳しくなっております。それでもご利用者様に満足していただけるデイサービスを目指して、職員一人ひとり工夫を凝らしながら、ご利用者様に寄り添い、心のこもったケアを実施してまいりました。

これからも地域になくはないデイサービスだと思っております。一生懸命取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

山元町と懇談 健康調査をもとに

2022年8月24日、山元町役場にて、災害公営住宅健康調査の結果報告をもちに、山元町と懇談を行いました。東日本大震災で多くの被害を受け、いまだに490世帯の人たちが山元町の災害公営住宅で暮らしています。住み慣れた場所から離れ、近隣とお付き合い合ってもできなくなり、以前の生活に戻れず、体調を壊したりしています。

宮城民医連が中心となり、7年にわたり、災害公営住宅での健康調査を行ってきました。その調査結果をもとに、災害公営住宅で生活している人たちの現状や要望を訴える機会を山元町との懇談という形で実現しました。



山元町職員の方々

2021年度調査結果の報告と要望3点、自由記載欄の意見を紹介し訴えました。
1) 災害公営住宅の住民を対象とした生活健康調査の



民医連の方々

することを重視した、公営住宅入居の仕組みとなっている。山元町からは丁寧な回答があり、今後も被災者に寄り添った活動をしていくことを確認し、とても有意義な懇談となりました。

再開、継続

2) ①医療費・国保保険料の減免、生活保護制度の周知、②家賃軽減

3) コミュニティづくりへの支援の具体化

4) 自由記載「自家用車がなく、受診を我慢している」の声

当医療生協から、自作DVDを提供し、震災後の復興支援活動の紹介。

主に佐藤副町長より回答

1) 調査の再開、継続。2020年、保健師が見回り実施。

2) 負担軽減

①医療費・国保保険料の減免、生活保護制度の周知

②家賃減免

③コミュニティづくりへの支援の具体化

元のコミュニティを維持

参加者
○山元町(6人) 副町長・総務課課長・保健福祉課課長・建設課課長・建設都市計画住宅班班長・保健福祉健康推進班班長
○宮城民医連(5人) 宮城民医連事務局長・事務局次長・県南医療生協理事長・専務・山元担当理事

お願い！ クリニック！

【要望】

「臨時診療所のようなものを開設してほしい(週1〜2日開設とか)」

【回答】

ご要望ありがとうございます。「在住地の近くに診療所がほしい」「介護事業所がほしい」また、「生協の活動拠点がほしい」等、組合員さんの中には多くの要望があることは承知しておりますが、現時点での私たちの力量の範囲では、残念ですが応えきれない状況にあります。

週1〜2程度の単位診療と言っても、そこには医師や看護師等のスタッフの確保、許可を得られる基準を満たした場所や設備など、必要な投資は相当に上ることが想定されます。

何よりも生協として全体での合意や確認のため、組織的には手続きに時間を要

することも押さえておく必要があります。

私たちは、新たな事業展開をする場合、生協総代会や理事会で、全体の合意を図り方針化した上で、具体化に動き出します。

そう考えた場合、

①しばた協同クリニックの複数化

②その上での在宅医療の強化

③開設から30年近く経過したクリニックの建替えなど、方針化されている内容で、残念ながら①〜③もまだ実現できていないこともご理解ください。

他にも多くのご要望がある

ることも存じます。今後とも地域から求められる声に耳を傾け、生協らしい診療所をとともに作り上げられるよう努力してまいります。(小山 茂樹)

【島山千枝子さんの新聞ちぎり絵】



健康チャレンジ2022 達成お疲れ様でした！

今回は502の方がチャレンジ！届いた結果報告は474件でした。今年も様々なチャレンジ報告が届きました。マイチャレンジコースから一部を紹介します。

大正琴の練習に励んだ！
俳句や囲碁を親しんだ！

柔道を続けて
80歳を無事に通過したい！

好きなスポーツに
楽しみながら
チャレンジして、
筋力がアップした！

音源なしでラジオ体操。
意外に難しく
脳トレになった♪

エアロバイク10分、
1日2回を続けたら、
歩き疲れを感じなくなった！

自作の記録表でしっかり管理して、チャレンジした方が何人かいました。「休んだ日もあったが止めずに達成」「簡単なことでも毎日継続が難しく、休んだ日もあるが習慣になってきて嬉しい」「全部のコースにチャレンジを続けたらグッスリ眠ることができて、朝の目覚めが良くなった♪」「運動が習慣になった」「これを機に継続します」と健康づくりに前向きなコメントがたくさん寄せられました。また次回もチャレンジをお待ちしています。

あけましておめでとうございませう。新年くらはいは明るい展望が語れると良いのですが、残念ながらデイサービスは予算と乖離した結果になっています。職員の退職などで介護員が不足し、新規利用者を希望通り受け入れできない状況です。何とか調整し、少しでもデイサービスを利用して頂けるよう、皆様に協力してもらいながら、職員一同頑張っています。今年こそは良い年になります様に！



2022年度 医療生協強化月間目標達成班

コロナ禍で班会がなくても声をかけあい、仲間増やしを頑張りました！

船岡支部

土手内2・3班、ヨガさくら班、れもん班

東船岡支部

新大原班

船迫支部

二本杉班、あじさい班、スイートピー班

槻木支部

白幡班、上町班、槻木西1・2班、松ヶ越1・2班、ポピー班、槻木駅西班、下町班、山根班

西住支部

西住A・B班

山元支部

いちご班、りんご班

骨密度測定班会はやって
いますので、ご希望の班
は事務局まで!!

Tel.0224-57-2328

シリーズ
訪問看護
12

生活リハビリについて

訪問看護ステーション 伊藤 智之
作業療法士

生活リハビリとは、筋力アップや柔軟性アップを目指すのではなく、機能訓練を実施するのではなく、着替えやトイレ、入浴など利用者様の日常生活活動をリハビリと考えます。

生活リハビリの種類と内容

生活リハビリには、主に「日常生活動作」「手段的日常生活動作」などがあります。また、「付随して「趣味活動」や「社会参加」も日常生活の一環として生活リハビリと考えます。

●日常生活動作とは

日常生活動作は、人が日常生活を送るために必要な動作です。

具体的には、食事、排泄、入浴、整容、更衣、移乗、移動、起居動作など

●手段的日常生活動作とは

手段的日常生活動作は日常生活を送る上で必要な動作のうち日常生活動作より複雑な動作です。

・具体的な動作は、料理、買い物、洗濯、掃除などの家事全般、金銭管理、服薬管理、交通機関の利用、電話の応対など

生活リハビリをする上で重要なポイント

日常的に毎日行う活動をできるだけ自分の力で取り組むことが重要です。

本人が日常生活上で「できないこと」「していること」を全て介助してしまうと日常生活機能や身体能力が低下していきます。



てしまいます。生活リハビリをする上では、本人の能力を見極め、適切な介助量で生活を支援するように心がけていくことが重要なポイントとなります！

生活リハビリの具体例

「トイレ」にて生活リハビリ

をする方法について具体例を踏まえてご紹介します。

STEP1: できる動作を把握する

トイレ動作の生活リハビリを行う場合は、まずトイレの「どこに介助が必要なのか?」「実際にできそうなことは何か?」「以下の7つの項目から把握します。」

【トイレ動作の手順】

1. ドアの開閉
2. 方向転換
3. 下衣の着脱
4. 便座への立ち座り
5. 便座に座っている
6. 清拭(お尻を拭く)
7. 水を流す

STEP2: 最小限の介助量で支援する

トイレで「実際にできそうなこと」「していること」をできるだけご自分の力でできるように介助量を最小限にしていきます。

例えば、「4. 便座への立ち座り」が手すりを使用すれば見守りでできそうだとします。

この便座の立ち座りを最小限の介助量で取り組みます。この見守り介助については、捕まえる手すりの場所の促しなど、より安全に安定してできる方法を誘導します。

まとめ

生活リハビリは日常生活に必要な基本的な能力(筋力や関節可動域、バランスなど)の維持・向上だけでなく、本人の能力を見極め、適切な介助量で生活を支援するように心がけていくことが重要なポイントとなります！

※参考引用文献: 株式会社 ReLab「生活リハビリテーションとは、効果的に実践する方法や内容の具体例を解説」より



読者の文芸

俳句

春着の子袂めぐりて腕相撲
柴田町 遊佐 徹

芹薺村一軒の何んでも屋
大河原町 永野 シン

蔵王より陽の回りくる初景色
大河原町 伊澤 二三子

農作業でおたっしやに

健康運動指導士 林 治

10月22日、長女宅に寄り6歳と4歳の孫を車に乗せ仙台の義母の畑に行く。

さつまいもの草はきれいにとられて、脇に蕁麻や飲み物、次女の婿と3歳の孫も来て大はしゃぎ。

鉞やシャベルで芋がぐらつくまで段取り。「大きくてたくさんある」「ひよろながあーい」しゃがんで両手で芋の頭をつかんで、両

脇に力を入れて胸まで持ち上げて、歓喜の声と表情。カメラのシャッターを押す。ふかし芋をみんなで食べる。

84歳の義母、「みんなでさつまいも掘れて、すごい幸せだなあ。有り難い」

家庭菜園などの農作業をしている人は、関節痛が少なく、生きがいを感じ、ご近所とのつながりが強いそうです。土を耕し、心を整えておたっしやに生きましよう。

地域情報コーナー

【保護しています】

11月6日、新築地区で成猫を保護しました。

茶トラ、雄、推定5〜10歳、去勢済み、大きくがっちり。人慣れしている。警戒心や攻撃性はゼロ。甘えん坊。

【連絡先・佐久間】

TEL 080-8602-0497



ある日ベランダに現れそのまま居座っております。

現在は外で防寒対策をして見守っております。

情報をお持ちの方、預かって頂ける方はご連絡をお願い致します。

【初めて見ました!】

同じ所で家庭菜園をやっている方の里芋の花です。70年以上歳を重ねていますが初めて見ました。

(斎藤 利男)



シリーズ探訪 62

小野城 (川崎町小野字笹平山)

取材・写真 槻木支部 大野朝男

小野城があった場所は国道286号線をはさんで「みちのく杜の湖畔公園」の向かい側にある山林です。城は天正年間(1573年〜1592年)伊達家の家臣である小野雅楽によって築かれ、標高230メートル、比高(高い所と低い所の差)約70メートルの山城で本丸と二の丸からなり、空堀や土塁等で構成され頂上部に約800坪の本丸を設置し、その構造は北側から東側にかけては空堀と土塁、西側は土塁のみで、南側は腰曲輪(腰までの高さのかこい)を配置し、虎口(出入口)も設置しました。

二の丸は本丸の南側にあり、

伊達家の勝利に貢献しました。更に慶長5年(1600年)の上杉家と最上家、伊達家連合の慶長出羽合戦にも出陣して伊達連合の勝利に貢献し、伊達藩家格のひとつである「石出」を与えられ伊達家からの信頼が厚かったことが伺えます。



施設の配置図



旧286号線にある案内柱



大手道入口の案内板



本丸跡

組合員のひろば

おでかけしました

槻木西2班
班長 畑井 紀代子

長引くコロナ禍は一人暮らしの人だけではなく、多くの人を自宅に引きこもらせています。そんな中、どこかに行きたいナ、という想いを班会で実現しました。

参加者9人、車2台で飯坂中野不動尊へ。日本三不動のひとつと知りました。赤塗りの建物は緑に映え、景色と滝の音に気持ちがゆったりさせられます。洞窟の中に三十六童子と三日月不道明王が祀られ、一体一体に参拝。みんなはどんな祈願をしたのでしょうか？

車窓の風景はもう秋化粧。お天気に恵まれ開放感を実感し楽しむことができました。脳トレ、お口の体操などのプ



飯坂中野不動尊で記念撮影

リントを各々に配り、お家で大きな声で行うことを約束し帰途につきました。

骨密度測定班会

槻木駅西・下町班

久しぶりに骨密度測定班会をしました。コロナ禍で多くは集まれませんでしたが、ご無沙汰していたみなさんの他に、今回初めての男性2人の方も参加されました。

お2人ともウォーキングが日課で、健康への意識が高く、ご自身の骨密度が気になって参加されたようです。測定後



参加者林技師の説明を聞く

は放射線技師による結果の説明、骨密度強化、食事・運動・日光浴のアドバイス。参加者同志情報交換。ぜひ参考にして骨太生活に取り組んでいただきたいです。『次の集まりはいつですか?』の声も。状況をみながらまた班会計画を立てたいですね。

(事務局まとめ)

おでかけ班会開催!

船迫・あじさい班
班長 佐々木 征子

活動再開!久しぶりのお出かけ班会をしました!

10月下旬の紅葉シーズンに福島県の半田沼へ。山道を奥深く進み、自然の中にひっそ



ハートの形の半田沼

りと佇むハート形の沼。別名ハートレイクとも。きれいな景観でちよつと怖いくらい神秘的。そんな自然を堪能した後は、新しくできた『道の駅ふくしま』で昼食とお買い物を楽しみました。久しぶりにみんなで出かけが出来て、コロナ禍でも元気が保てます。帰りの車では増資も集まり、脳トレも行い、フレイル予防も怠りませんでした。次の班会までみなさん元気でね。

読者の声

▼難聴対策でおたっしやにを讀み、補聴器というものは3ヶ月程度装着してはじめて聞こえやすくなる!ということ

に驚きました。装着したら即聞こえるものと思っていたので。(蔵王・Iさん)

というところで、私と同じ事をしている人もいるのだとおもいました。(船岡・Iさん)

ただいています。暑い中、寒中御苦勞様ですと感謝しながら読ませていただいています。(大河原・匿名希望さん)

編集後記

昨年8月開催の第104回全国高等学校野球選手権大会は仙台育英高校が念願の全国制覇を達成しました。今回は春、夏4回目の決勝戦で、過去3回をみますと、1989年(平成元年)夏の大会で好投手大越を起用しましたが帝京高校に延長の末0対2、次は2001年(平成13年)の春で常総学園に6対7、3回目は2015年(平成27年)夏で佐藤世那投手(卒業と同時にプロ野球オリックスに入団)を起用しましたが東海大相模に6対10で敗れました。いづれも接戦または接戦に近い戦いで、あと一歩の戦いもありました。今年春の選抜そして夏の選手権大会での再度優勝を期待しています。(大野 朝男)

しばた協同クリニック診療案内

受付	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:30	(一般外来) 小幡 ・ 花木	(一般外来) 小幡	(一般外来) 小幡 ・ 島	(一般外来) 小幡 ・ 本郷	(一般外来) 小幡	◆第1土曜 (一般外来) 小幡 ・ 佐藤 ----- ◆第3土曜 (一般外来) 小幡 糖尿病外来 (完全予約制) 沖本
	午後 14:30 ~ 17:00	(一般外来) 小幡 (訪問診療) 花木	(一般外来) 小幡	休診 (予約検査のみ)	休診 (訪問診療) 小幡	(一般外来) 小幡

☆休診日・日曜、祝日、第2・4・5土曜日。
☆臨時休診や診療体制の変更などは院内に掲示してお知らせします。
☆当院は予約制としておりますが、受診をご希望の方はクリニックまでご連絡ください。

電話 0224(57)2310

まちがいはがも



上の絵の中に5つのまちがいがあります。答えを葉書に書いてお送り下さい。余白に『読者の声』をお寄せ下さい。正解者の中から5名の方に商品券を送ります。締切りは2月10日です。

〒989-1607 柴田町船岡新栄4丁目4番地1 『みやぎ県南医療生活協同組合 事務局』宛

おめでとうございます!!

★第153号の当選者は次の方々です。

- ◆吉田 愛さん(船岡) ◆安藤 節子さん(船岡)
- ◆村上とも子さん(東船岡) ◆山家 壮さん(東船岡)
- ◆穴戸タマヨさん(大河原)