



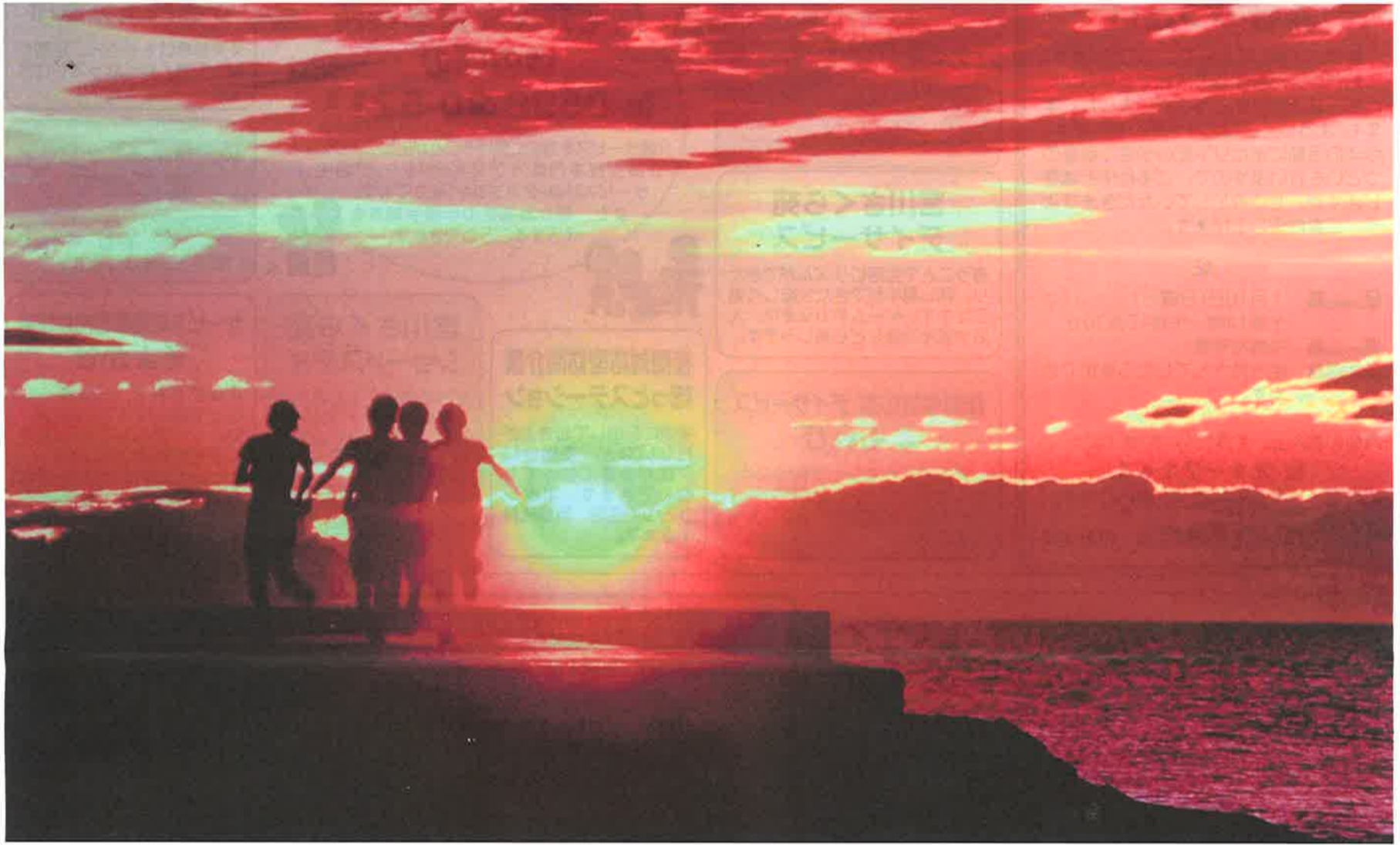
医療福祉生協連

みえ医療福祉生活協同組合



みえ医療福祉生活協同組合
 伊勢地域ニュース すこやか編集委員会
 伊勢市浦口4丁目2-13
 TEL <0596>24-7141 FAX <0596>23-4716

伊勢民主診療所	☎ 0596-24-7156
居宅介護支援事業所 ほのぼの	☎ 0596-20-5211
訪問看護ステーション まごのて	☎ 0596-23-2332
訪問介護 ちからもち	☎ 0596-20-5212
在宅総合センター 宮川さくら苑	☎ 0596-21-1100
宮川さくら苑 こもれび	☎ 0596-20-0120



撮影：鈴木 徳郎さん

若い時の「姿勢」、老年の「呼吸」

伊勢民主診療所 堀内 功一

わたしたちは医療生協として病気を治療するだけでなく、健康を促進する活動もしています。昨年健康づくり教室の講座では「認知症の予防」の話をしました。その時は、孔子の『論語』に出てくる年齢別の人生訓から入ったために、配布資料に載せた「武士道」については割愛しました。しかし新しい年を生きるために重要なことなので、ここであらためて紹介させていただきます。

若い時に大切なのは「姿勢」を整えることです。しかし年齢とともに筋力が低下するので、「姿勢」を保つためにはストレッチやウォーキングなどの筋力訓練を生活習慣に取り入れて体力を維持する必要があります。

そして、老年は「呼吸」です。仰向けに寝て（立っていても、座っていても、歩いていても、自転車に乗っていてもできます）、いつも自然に繰り返している呼吸ではなくて、深呼吸をします。1、2、3、4、5で息を吸い、1、2、3、4、5、6、7、8、9、10で息を吐きます。何回か繰り返す、これが基本です。

哺乳類の呼吸数と脈拍との割合は小さなネズミでも大きなゾウでも、1対4です。わたしたち人間は脈拍が1分間に60～100なので、意識しなければ肺の自然な呼吸数は1分間15～20になります。「武士道」では、内臓のなかで唯一自分がコントロールできる臓器である肺を自分の意思で調節して、1分間に約4回の腹式呼吸が要求されます。わたしたちは自分の心臓や肝臓や腎臓などの動きを調整することはできません。しかし、息を吸う時間と吐く時間を1対2にすることはできます（吐く時に息が続かないような人では、口をすぼめて少しずつ吐き出します）。

呼吸（肺）をコントロールして、交感神経優位（闘いや逃走、ストレスによるアドレナリンやステロイドホルモンや細胞を傷める炎症性たん白質が過剰に分泌される）の状態からリラックスした副交感神経優位の状態に変化させます。傷ついたり、いら立ったりした場合には、自分の意思でゆっくりと深呼吸をしましょう。

そんな時に、大事なのが丹田（たんでん）です。その大切な場所は人体解剖学の教科書にはありません。しかし旧日本帝国軍人やヨーガをする人たちがいつも意識するところで、へそ（臍）の1寸（3cm）下にあります。息を吸う時にも吐く時にも、そのあたりを意識してください。呼吸をする時に手を添えると効果が上がります。最後に、この呼吸法を行なう時には舌を上顎（あご）につけて鼻で呼吸をしてください。そんなに難しいことではありません。

「平静さとは、静止の状態における勇気である。・・・まことに勇気ある人は、常に落ち着いていて、決して驚かされたりせず、何事によっても心の平静さをかき乱されることはない。」『武士道』（新渡戸稲造著、奈良本辰也訳）

世界で最も積極的・能動的に国民の平和・自由・平等を保障している日本国憲法が、専制的で軍隊や原発の好きな勢力・権力からぼろぼろにされようとしています。自分自身で姿勢を整えて、呼吸を調節して、新年。よろしくお祈りします。

あけましておめでとうございます 今年もよろしくお祈りいたします

医療福祉生協の事業所の連携で
あなたの在宅生活をお手伝いします!

すこしの援助があれば日常生活が助かる、体を動かすことで寝たきりにならないようにする。支援が必要だが一人暮らしや日中一人で過ごすなど話し相手もないといった困難を抱えていますか。介護や支援があればもっと豊かな生活ができます。まずは相談してみてください。

**介護保険の利用、悩みは
まず相談してみてください。**

新春のつどい

新年あけましておめでとうございます。旧年中は医療生協の活動で御努力いただき、誠にありがとうございました。本年も、よろしくご協力をお願い致します。今年の活動にあたり下記の予定で新春のつどいを行いますので、ご多忙中とは存じますが、ぜひ参加していただきますよう、ご案内申し上げます。

記

日 時 1月18日(日曜日)
午後14時～午後15時30分
場 所 中島幼稚園
参加対象 組合員さんでしたら参加できます。

準備の都合上、1月15日(木)までに
TEL 24-7141
事務局の酒徳まで連絡をお願いします。
みえ医療福祉生協 伊勢地域

訪問介護 ちからもち

食事、買い物など日常生活援助。入浴、トイレ介助など生活を支えながら、それぞれ出来ることが失われないようにサポートします。

宮川さくら苑 デイサービス

通うことで生活にリズムができたり、話し相手ができたり楽しく過ごせます。ゲームやカラオケ、入浴や機能訓練なども楽しめます。

認知症対応型 デイサービス こもれび

一軒家で落ち着いた雰囲気の中、少人数利用で、きめ細かい対応ができます。認知症でも安心して過ごせます。

居宅介護支援事業所 ほのぼの

TEL 0596-20-5211

介護サービスを適切に受けることが出来るように、介護支援専門員(ケアマネジャー)が居宅サービス計画(ケアプラン)を立てます。また、要介護認定の申請手続きを代行することもできます。



夜間対応型訪問介護 ほっとステーション

夜中に転倒して起き上がれないなど、夜間急に介助が必要になっても安心できます。ボタンひとつで通話、緊急通報できます。

宮川さくら苑 ショートステイ

家族の病気など在宅でのサービス利用が困難なときに、生活行為の維持・向上に向けた支援を受けられます。



伊勢民主診療所

外来診療はもちろん、足腰が弱って通えなくなっても往診で安心の医療を提供。

訪問看護ステーション まごのて

在宅で医療やリハビリの必要な方に医師と連携してやさしい看護をお届けします。

サービス付高齢者向け住宅 そよかぜ

介護が必要で、一人暮らしなど不安を抱えている方に、安心して暮らしていただける住宅を準備しています。

みえ医療福祉生活協同組合
伊勢地域事業所
TEL 0596-24-7141

がんばろう会からのお知らせ

伊勢民主診療所患者会「がんばろう会」では、毎年恒例となっている落語の寄席と不用品バザーを1月17日(土)午後7時より宮川さくら苑で開催します。どなたでも参加していただけますので、ご家族やお友達をお誘いの上、ぜひお越しください。事前申し込みは不要です。(木戸銭300円が必要です。)

12月地域委員会報告

①専門委員会からの報告

◆健康づくり委員会◆ 強化月間中の仲間ふやしは伊勢全体で54名の成果があったこと、1/18に「新春のつどい」を中島幼稚園で開催すること、1/24開催の健康づくり教室には三重大学医学部学生に講師をお願いしていることなどが報告されました。

◆社保平和委員会◆ 介護保険制度改定にともなう伊勢市との懇談会を11月に続き12/24にも予定していること、NPT(核不拡散条約)再検討会議がおこなわれるニューヨークへ四日市の職員を派遣するための資金集めとして「カンパ食堂」を1/20に開催することなどが報告されました。

◆利用委員会◆ 11/20の利用委員会主催の勉強会は認知症をテーマに行われ、12名の参加があったことが報告されました。

②事業所報告では、9月以降収益が増え経営状態は安定していること、12月末に正職員の退職があり補充のため介護職員1名を募集していることなどが報告されました。

③各支部から強化月間の成果や、支部行事、班会の様子などが報告され、意見交流しました。

④津地域事業構想討論会を実施。津生協病院の新築移転と津・高茶屋診療所のリニューアルについて生協病院事務長から報告を受けた後、討論を行いました。

こもれびサロンのご案内

○1月18日(日) 午後1時～3時 こもれびにて

内容: ①「地域包括支援センターとは」

講師: 伊勢市南包括支援センター 野間氏

②セラバンド体操、ストレッチ運動

主体的に体を動かす体操や茶菓子を食べながら皆様と一緒に話ししながらのティータイムなど色々企画しています。

※参加は無料です。

第108回例会 かるーく歩いてみませんか

日 時: 1月28日(水) 午前9時40分 ※雨天中止

集合場所: 伊勢民主診療所

108回目は、外宮・内宮へ初詣にいけます。

申し込み締め切り: 1月26日(月)

参加ご希望の方、酒徳まで ☎24-7141

予防接種のお知らせ

1. 高齢者インフルエンザ予防接種の実施期間は1月31日までです。接種が済んでいない方は早い目に接種してください。
2. 高齢者肺炎球菌の接種券が市町から届いている方は、接種券の有効期限は平成27年3月31日となっています。希望される方は期日までに接種をして下さい。(事前に申し込みをお願いします。)

平和委員会 平和食堂(カンパ食堂)

〈NPT(核不拡散条約)再検討会議へ職員派遣のためのカンパ食堂〉です。

日 時 1月20日(火) 12:00～販売開始

場 所 診療所 2階

※カレーうどん・お菓子(500円)

※四日市の医療生協からお客さんが来てくれます。

※DVD鑑賞も予定しています。

俳句
—涼月句会—

夜の長し
京菓子の
山茶花や
咲くも散るのも
知らざりて
都史

セピア色した
薄紙ほどく
冬炬燵
写真見て
あきら

湾抱いて
小鳥来る
セメントの
畦に赤い
赤とんぼ
蜜柑山
糞りをして
十糸子

佳子
節子
純子
十糸子