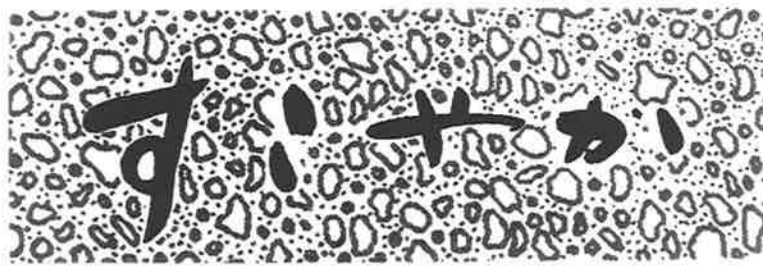




医療福祉生協連

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 宮川さくら苑ショートステイ ☎0596-21-1110
 居宅介護支援事業所ほのぼの ☎0596-20-5211 夜間対応型訪問介護ほっとステーション ☎0596-21-1199
 訪問看護ステーションまごて ☎0596-23-2332 認知症対応型デイサービスこもれび ☎0596-20-0120
 訪問介護ちからもち ☎0596-20-5211 サービス付高齢者向け住宅 ☎0596-21-2525
 宮川さくら苑デイサービス ☎0596-21-1100 宮川さくら苑そよかぜ ☎0596-21-2525

5月31日に23名の参加で開催した。二回目以降の総会以降は十数人ずつの参加者しかなかったりで、久しぶりに盛り上がりを感じた。

宮沼支部は面積が広く、特に沼木地区は遠い上に高齢化が進んでいるので、参加の呼びかけが難しい。参加者を増やして充実させるためにはどうすればよいのか、難しい問題である。

毎回総会には時間がかかる。今回は20分くらいで終わらせたいと思っただが、活動報告等に時間がかかり、目標の二倍くらいかかってしまった。しかし、診療所の内



宮沼支部総会を開催

山先生からは「民診で長いこと仕事をしているけど、これだけの支部活動をやっているのだとはじめてわかった」という感想をもらった。

最後はみんなが楽しみにしている「健診の結果表の項目について」という内山先生の講演である。腎機能のクレアチニンは正常でも、BUN(尿素窒素)の値が高いと脱水の傾向にあるという話をされた。

これからの季節で高齢者は熱中症にかかることが多いが、こんなところにも予防の手がかりがあるのだとわかった。

(支部長 松谷延良)



「上手な受診の仕方」寸劇を見て交流

利用委員会は、今年の学習テーマとして「上手な受診の仕方」という寸劇がわかりやすくおもしろいと話題になり6月14日に四日市診療所利用委員会の方に来てもらいました。

寸劇は医者と患者の間診やりとりで、参加者からは笑い声も出て和やかな雰囲気でした。寸劇のあと、それぞれの思いや感じたことの見聞交流をしました。

・通院している医院の紹介状がないと転院できないか？

・診察を受けたら肺炎と診断された後に熱が高くなり、不安なため夜間診療に再診を受けると担当医に「失敬だ」とひどく怒られた

などの体験話でにぎやかな交流になりました。病院にかかる私たち

は、自分の身体や投薬に疑問を感じたときは、積極的に医者に話してみることも、かしく受診することが大切ではないかと思えます。これからの他の診療所との交流や見学で、良い所は学びあい生協活動に活かしたいものです。(戸上米子)

診療所からの情報コーナー ◆ 脱水症に気をつけて!!

脱水症の見つけ方

脱水症の症状

- ・水分を失うと起こる症状
 - 脳の血流が不足→めまい、立ちくらみ
 - 消化器の血流が不足→食欲低下
 - 汗をかけない→微熱、ひどいと熱中症
 - 水分が不足→心拍数増加、頻脈、不整脈
- ・塩分を失うと起こる症状
 - 筋肉の動きがおかしくなる→つる、痛い

こんなサインがあれば脱水症かも

高齢者(周囲の気づき)

- ・トイレに行く回数が減っている
- ・便秘になる
- ・食べる量が減った
- ・なんとなく元気がない
- ・昼間寝てばかりいる
- ・暑いのに、皮膚がサラサラしている
- ・微熱がある認知機能の低下がある



経口補水液(OS-1等)は脱水状態の時に飲むと美味しく感じます。これは脱水の為体内の電解質が崩れ、塩分が不足している状態です。脱水や下痢、嘔吐の時だけ飲むようにしてください。身体が元に戻ったら飲むのはやめましょう。塩分の過剰摂取になります。不明な点があれば診療所までご相談下さい。クーラーなどで、室温調節をする事も大切です!!

7月の診療案内

曜	午前 8時半～12時	午後 3時～6時半
月	堀内	堀内
火	堀内	訪問診療(堀内)
水	堀内	堀内
木	内山	訪問診療(堀内)
金	内山	内山
土	大山	

☐内は予約優先(急患を除く)
 予約は当時の電話でも受け付けます。
 土曜午後・日曜・祝日は休診です。
 訪問診療・往診をご希望の方はご相談ください。



昼からは陽射しがきつ
く、暑さが厳しくなりま
したが職員の方々とお話
をし、励まし合うことで
最後(松阪)まで歩くこ
とができました。
終えてみれば、疲れよ
りも大きな達成感が残り
ました。そして「これか
ら医療生協の職員とし
て平和活動を続けていこ
う」という意欲が更に強
まりました。

国民平和大行進に 参加して

宮川さくら苑デイサービス
中北幸代

6月11日(土) 初めての
参加にあたり、お天気
のことやどこまで歩ける
か不安もありましたが、
当日は梅雨の合間の晴れ
で心地よく歩くには最高
の日和でした。

8:30に市役所に集
し、市長さん方から激励
のお言葉をいただき、大
勢の方々とお話をしまし
た。途中、何か所かの休
憩地点に着くまで沿道の
方々が手をふってくだ
さったお陰で、松阪まで
歩こうという意欲が湧い
てきました。



平和への1歩1歩

宮川さくら苑デイサービス
廣垣純子

平和大行進に初めて参
加させて頂きました。松
阪までの長い道のりで
「頑張ってるね!」等の声

初!平和行進!!

宮川さくら苑ショートステイ
岡田美津子

をかけてもらいゴールま
で歩く事が出来ました。
原水爆禁止・なくそう
核兵器をアピールする事
が出来たと感じました。
平和活動を通じて、仲
間と共に1歩1歩前進し
て行く事が大事だと思
いました。

今回初めて参加させて
いただき、えらかったけ
ど、平和行進をみんな
とお話しながら楽しい1
日でした。
また、ぜひ来年も参加
したいと思いました。

6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◆ 今年度も健康チャレンジへの伊勢市からの後援をいただいた。実施期間は9月～11月の間の二ヶ月間→カレンダー作成等は最終段階。すこしおチャレンジに各支部や班会、職場で取り組む→3人一組でエントリー。

◆社保平和委員会◆ 各支部や職場で今年度、憲法を基にした学習会を開催していく方向。

◆利用委員会◆ 学習会。6月14日「上手な受診のしかた」を寸劇にて。四日市の利用委員会の方たちに伊勢にきてもらい好評だった

②事業所報告

各事業所で利用者さん確保や患者獲得へむけて具体的に取り組む。診療所では健診にむけてのよびかけをすすめる。新しい超音波診断(エコー)装置を入れ替えました→協力増資のお願い。

③各地域からの報告

*中島支部: すこしおチャレンジのチームを決めた(支部委員とゆうづるカフェメンバー) 仲間増やしの目標は10名 7月料理教室 早修支部との合同旅行を今秋に計画。

*早修支部: 総会のふりかえり。 仲間増やしの目標は7名

7月に料理教室開催予定。 合同支部旅行の計画をすすめる。

*城田支部: 総会のふりかえり「内山先生の話がとてもよかった」 仲間増やしの目標は5名 畑ではたまねぎの収穫が終わり、7月にはじゃがいもの収穫予定。

*小侯支部: COOP宮川さんと協同で健康祭り開催にむけて一回目の顔合わせの話し合い6月18日。 班会で健診受診をすすめていく(送迎つきの説明) 仲間増やしの目標は5名

*宮沼支部: 総会のふりかえり。 今年度は参加人数が多かった→今後の励みにしていきたい。 班会を社協のサロン登録するかで協議中。 仲間増やしの目標は5名

*有緝支部: 5/18再結成総会。 総会後一回目の支部運営委員会。 組合員名簿を見てもらう。 今後、組合員名簿をもとに地図作りをしていく方向。 仲間増やしの目標は5名

*支部外: 度会町大野木班会で健診班会への呼びかけを行う。 班会未開催地域での班会をどういった形で開催していくか検討。

俳句

田辺光男

池眺め 車椅子押す 夏帽子
池一周 眺めて楽し 七変化
あじさいや 池を眺めて 介護する
青田道 若き日の事 思ひ出す
山里や 思ひ出多し バラの咲く

川柳

田辺光男

卒寿すぎ かつてを想う 夜店かな
青年期 思い出多し 盆踊り
梅雨最中 朝の体操して安堵
いつの世も 笑顔で過ごす 三世代

短歌

田辺光男

青田道 散策するよ 思ひ出す
手作業でした 戦後の田植

今後の予定

中島支部	◆7月7日(木)14:00～ 支部運営委員会
	◆7月12日(火)14:00～ 夕鶴カフェ
	◆7月20日(水)11:00～ 手づくり減塩料理づくり
早修支部	◆7月27日(水)11:00～ すみれ班会 健康チェック(血圧、体脂肪、尿中塩分測定)
	◆7月15日(金)11:00～ 手づくり減塩料理づくり
	◆7月15日(金)14:00～ 支部運営委員会
	◆7月11日(月)10:30～ 西世古班会 ストレッチ、セラバンド体操、長生きし体操
小侯支部	◆7月22日(金)10:30～ アツカ体操班会 呼吸、ストレッチ、セラバンド体操、長生きし体操
	◆7月13日(水)14:00～ 支部運営委員会
	◆7月21日(木)10:30～ COOP宮川店 健康チェック(血圧、体脂肪、足指力測定)
	◆7月21日(木)13:30～ なでしこ班会 ストレッチ、セラバンド体操、「脳いきいきトレ」
	◆7月26日(火)14:00～ ひまわり班会 ストレッチ、セラバンド体操

有緝支部	◆7月26日(火)10:00～ 支部運営委員会 「健診結果の見方」
城田支部	◆7月4日(月)14:00～ 支部運営委員会
	◆7月19日(火)14:00～ 中須班会 ストレッチ、セラバンド体操、長生きし体操
宮沼支部	◆7月28日(木)14:00～ 川端班会 呼吸、ストレッチ、セラバンド体操、長生きし体操
	◆7月13日(水)14:00～ 沼木班会 呼吸、ストレッチ、セラバンド体操、「脳いきいきトレ」
	◆7月19日(火)14:00～ 宮山班会 呼吸、ストレッチ、セラバンド体操、「脳いきいきトレ」
	◆7月20日(水)14:00～ 円座班会 呼吸、ストレッチ、セラバンド体操、「脳いきいきトレ」
支部外	◆7月26日(火)14:00～ 大倉うぐいす台班会 呼吸、ストレッチ、セラバンド体操、「脳いきいきトレ」
	◆7月26日(火)15:30～ 支部運営委員会
	◆7月21日(木)14:00～ 大野木班会 呼吸、ストレッチ、セラバンド体操、ロコトレ

※7月の班会で血圧、体脂肪、尿中塩分測定を行います