



2019年
医療生協だより
第181号 9月26日発行

まつしま

松島医療生活協同組合 組合員 6,051名 (2019年9月17日現在)

〒981-0213 松島町松島字普賢堂1-4 ■発行／広報委員会 ■印刷／松島(有)福田印刷
組合員活動部 TEL. 022-353-3309 ■ホームページ <http://www.mmcop.or.jp/>

医療福祉生協の生活習慣

8つの生活習慣



- ①ぐっすり快眠
- ②しっかりと自分休み
- ③きつぱり禁煙
- ④ほどほど飲酒
- ⑤いきいき快汗
- ⑥バランスよく快食
- ⑦きちんと3食
- ⑧1日1回はしっかり歯みがき

2年目の「健康づくりフェスタ」は、松島町文化観光交流館アトレ・るホールを会場に、8月3日(土)午前に開催されました。気温33度と真夏日の中、73名の方に参加していただきました。

全体会の「正しいラジオ体操講座」では13ある体操の動きを解説しながら詳しく説明いただいた後、松島町で新たに作った「健康体操」を町の健康づくり支援班職員より紹介をしてもらいました。

その後休憩を挟んで5つの分科会へ。昨年に引き続き「ころばん体操」「お口の健康」「ヨガ」「太极拳」に加え、今年は「百歳体操」を加え、それぞれ体を動かしました。

その後休憩を挟んで5つの分科会へ。昨年に引き続き「ころばん体操」「お口の健康」「ヨガ」「太极拳」に加え、今年は「百歳体操」を加え、それぞれ体を動かしました。

参加者を見ると、「新たな運動をはじめてみたかった」といった方や、「今やっている運動を深めたかった」といった方や、「今やっている運動を深めたかった」といった方が多く参加してくれていました。

こういったところにも県内での健康寿命が常に上位でいる秘訣があるのかも知れません。

参加者の感想として「はじめて参加しました。楽しく過ごすことができ、いかに普段体を動かしていいのか分かりました。運動のきっかけになりました。」「百歳体操は理にかなっていると思いまし
た。」「年2回ぐらいやってほしい」「松島の健康体操をもっともっと広めほしい。」「百歳体操は理にかなつてほしい」といった声もありました。中には「痩せる体操があると良い。男性が少ない、もっと男性の参加を期待します」といった声も。

2019年度 医療生協強化月間がはじまります！

～でかける、つながる、安心をむすぶ～

[期間] 10月1日(火)～11月30日(土)

- 目標**
- ①月間に年間獲得目標 250 名の 8割を達成しよう！ (目標○○○名)
 - ②「組合員になって良かった」の声を、支部と事業所の連携で集めよう！
 - ③医療生協の活動を紹介し、地域に広げていきましょう！

医療生協を見せる化して 仲間をもっと増やそう！

日本医療福祉生協連合会では毎年秋に「医療生協強化月間」を設定し、地域に医療生協の活動を見せる化し、医療生協の活動を大きく広げていこ

うと呼びかけています。松島医療生協でもこの秋に「医療生協強化月間」として取り組みを準備しています。秋の「健康まつり」では現在、実行委員会を組み計画を進めています。また、「助け合い活動」「認知症カフェ」の他、各支部で行っている健康づくりやお茶会などを紹介しながら、一緒に活動する仲間を増やしていく

力で希望者には合間にスマートフォンライザーを使った肺の健康チェックも行い、副流煙など気軽にチェックできるので、今後は班会などで広め�行けばと思います。

8月からは「健康チャレンジ」も始まりました。健康フェスタに参加出来なかつた皆さんも、運動や体に良い生活習慣を身につけるためにも参加をお待ちしています。



昨年の健康まつりの様子

うと呼びかけています。松島医療生協でもこの秋に「医療生協強化月間」として取り組みを準備しています。秋の「健康まつり」では現在、実行委員会を組み計画を進めています。また、「助け合い活動」「認知症カフェ」の他、各支部で行っている健康づくりやお茶会などを紹介しながら、一緒に活動する仲間を増やしていく

健康まつり2019

日時：10月20日(日)
9:30～13:00
場所：海岸診療所
まつしまの郷敷地内



参加協力券 300円

「健康チャレンジ実施中！」8月1日～11月25日の間で1ヶ月以上チャレンジしよう！

報告は2回、申込みと結果報告した方にもれなく記念品進呈！

チャレンジシートは前回のたよりに折込んでいます。更に必要な方は電話 353-3309 チャレンジ事務局までご連絡下さい。



**共同組織交流会を開催。
133名が参加。**

宮城民医連共同組織交流会が松島の新富亭を会場に、9月1日～2日開催され、県内の各共同組織から133名が参加、松島医療生協からは13名が参加しました。

初日は全体会と交流会を行い、全体会では記念講演「民医連の綱領と歴史を学ぶ」と題し、全日本民医連事務局次長で北海道民医連事務局長の大田美季氏による講演でした。

弱者の立場に立って診療して来た民医連の歴史を紹介、憲法9条(平和)、13条(幸福追求権)、25条(文化的な生活)を基本に「無差別・平等」の医療と介護を展開、住み良いまちづくりを目指して活動して来たことを紹介しました。



(4面にも分散会の話あります)
全体会の講演に聴き入る皆さん

て知った方にも歴史的な部分でも分かりやすくお話を頂きました。

**医療介護に及ぼす
影響は?**



10月より消費税が8%から10%に上がります。政府は「地域共生社会」の実現に向け、安心して暮らしていくける社会保障制度改革の財源を消費税で賄うとして、今回の増税分で保育無償化や待機児童の解消を目指すと云つて人口減少と高齢化、孤独死、貧困による格差拡大など民医連での調査結果を基に実例を紹介し、それぞれの地域で仲間を増やしていくことが大事で、誰もが安心して住み続けられるまちを作つて行こうと話していました。

夜は食事をしながら各共同組織の交流を深めました。2日目は5つに分かれ分散会を行い、たまり場や班活動について交流を行っています。

本当に大丈夫でしょうか? 今回の消費税増税は企業への法人税の穴埋めですが、次にあげるものは、

報酬全体で0・39%値上げします。また、介護サー

ビズ全般は基本非課税ですが、次にあげるものは、消費税が10%課税されます。

10月より消費税が8%から10%に上がります。政府は「地域共生社会」の実現に向け、安心して暮らしていくける社会保障制度改革の財源を消費税で賄うとして、今回の増税分で保育無償化や待機児童の解消を目指すと云つて人口減少と高齢化、孤独死、貧困による格差拡大など民医連での調査結果を基に実例を紹介し、それぞれの地域で仲間を増やしていくことが大事で、誰もが安心して住み続けられるまちを作つて行こうと話していました。



- ⑤その他介護保険の対象を超えたサービス（大掃除、他）

なお、施設により取り扱いの詳細が異なる場合や、一部のみに課税される場合もあるなど、わかれ場合もあるなど、わかれりにくい面もありますので、不明点については、担当のケアマネジャーに確認してみて下さい。

いずれにしても消費税率は所得が低いほど負担が重い「逆累進性」を秘めた税です。生活にかかる様々な商品、サービスの値上げが予想されます。

は所得が低いほど負担が重い「逆累進性」を秘めた税です。生活にかかる様々な商品、サービスの値上げが予想されます。

大企業への応分の負担で財源が確保できるともいわれています（10月消費

税10%ストップ！ネット上でも消費税10%の中止（廃止）に向けた運動の声をあげていきましょう。（社保委員会）

戦後の日本では、生活費に困った労働者は銀行からお金を借りることができず、高利貸しや質屋などから高い金利でお金を借りるしかありませんでした。

そんな中、生協や労働組合が中心となつて資金を出し合い、1950年6月に岡山県、11月に兵庫県に労働金庫が誕生しました。その「ろうきん」が8月より生協組合員の皆さまに利用できる「東北ろうきん」の生みの親なのです。

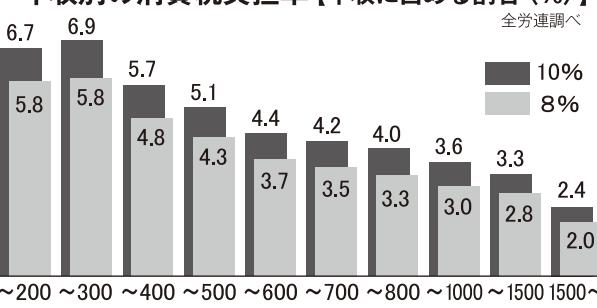
- ①福祉用具貸与・特定福祉用具販売、住宅改修にかかる費用
②事業区域外の事業者を利用した場合の交通費や送迎費用
③介護サービスで利用者自身が選択した特別室や特別食にかかる費用
④訪問入浴介護の浴槽水

費用がかさむ場合も出て来きます。財源は、パナマ文書などで問題になつた富裕層や企業の税逃れを許さず、多国籍企業など

医療保険では、診断書や自由診療、物品は課税対象です。保険治療は非課税ですが、医療材料費の仕入れに消費税がかかっており、業者に支払った消費税を控除する分として、10月には診療報酬の改定が行われます。改

定額は診療報酬全体で0・14%分（医科0・48%、歯科0・57%、調剤0・12%）の値上げになつています。

年収別の消費税負担率 [年収に占める割合 (%)]



その中で、この春上映した映画「こんな夜更けにバナナかよ」は北海道民医連の病院では、坂総合病院の前身である「私立塩釜病院」の坂定義先生、「坂病院」の坂猶興先生時代に宮城民医連の結成、また松島医療生協をはじめ、各法人が設立・結集した時代背景など、はじめて「民医連綱領」について

内 容

銀行の業界団体を名乗る男から、「消費税増税の関係で、高齢者に社会保険料の一部が戻ることになった。通帳とキャッシュカードの番号を教えてほしい。お宅は4万円戻る」と電話があった。（80歳代 男性）

ひとこと助言

- ・社会的に話題になっている出来事を悪用し、言葉巧みに近づく詐欺手口が見られます。今後、消費税率の引き上げに便乗した手口の発生が予想され、注意が必要です。
- ・金融機関や行政等が、消費税増税を理由に消費者個人に電話をかけてくることはありません。「お金が戻ってくる」等と言われても信用してはいけません。
- ・着信番号通知や録音機を活用し、知っている人以外の電話には直接出ないということもトラブルを避ける一つの方法です。
- ・不審な電話があったら、すぐに最寄りの警察やお住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください（警察相談専用電話「#9110」、消費者ホットライン「188」）。

くわしくはコチラ↓国民生活センター

<http://www.kokusen.go.jp/index.html>

（出典元：独立行政法人国民センター）

083 新塩釜支店



フリーダイヤル
0120-191-611
お問い合わせ先
0120-191-611

組合員のみなさん、「ろうきん」と生協の関係はございませんか？ 戦後の日本では、生活費に困った労働者は銀行からお金を借りることができず、高利貸しや質屋などから高い金利でお金を借りるしかありませんでした。その「ろうきん」の誕生には、生協が深く関わっており、その「ろうきん」が8月より生協組合員の皆さまに利用できる「東北ろうきん」を開始しました。他にも、ATM利用手数料「全額キャッシュバック」や公的年金等のお受取り口座をご指定いただいている方に、上乗せ金利定期預金（ドリームライ

ン定期預金）などお得なサービスもあります。この機会にぜひ、「東北ろうきん」をご利用してみませんか。

**東北ろうきんより
お知らせ**

RS感染症について

医科所長 小松 亮 医師

RSウイルスとは、カゼや細気管支炎の原因となるウイルスです。このRSウイルスには一生で何回もかかります。ほとんどの場合、2歳までに1度はかかると考えられています。

大人や年長児の場合、鼻汁やくしゃみ、咳などの軽症で治ることがほとんどですが、乳幼児では細気管支炎や肺炎にまで重症化することがあるため注意が必要です。細気管支炎になるとひどい咳や喘息のようなゼイゼイが出たり、呼吸困難をきたします。以前は冬に流行する感染症と考えられていましたが、最近では夏からみられるようになっています。

治療は対症療法が基本ですが、細気管支炎など重症化した場合は入院が必要です。インフルエンザウイルスとは異なり予防注射はありません。一般的な手洗い・うがいをしたり、大人や年長児が特に冬にカゼをひいた場合には赤ちゃんに近づかないなどの対応が望されます。

皆さん、気をつけましょう！



インフルエンザ感染予防について

医師 菅野 耀介

今年もインフルエンザの季節が近づいてきました。インフルエンザの予防について知っていますか？予防について大事なことがあります。①ワクチン接種：発症を予防する効果と、発症した際に重症化を防ぐ効果があります。12歳以下は2回受けることをお勧めしています。②体調管理と衛生：疲れている時、生活習慣が乱れている時など発症しやすくなります。またうがい、手洗いを行いウイルスが繁殖するのを抑えましょう。流行時には人混みを避け、また外出の際にはマスク着用も効果があります。③発症した際に周りに広げないこと：周りの人、特に大事な家族に感染させないように、マスクの着用と手洗いをしっかり行いましょう。インフルエンザは流行しやすく、また自然治癒する病気ですが、中には重症化しやすい方がいます。特に乳幼児や高齢者、妊娠中、肥満、糖尿病や心臓・肺の病気を持つ方などは要注意です。みんなで感染予防に取り組みましょう。

松島医療生協
リハスタッフの

簡単！やってみよう！

寝てできる腰痛体操

- ①・息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げましょう！
・身体と足が平行になるところまでお尻を持ち上げましょう！
・足や太ももではなく、お尻に力を入れましょう！
- ②・息を吐きながら、片足を抱えてヒザを肩に近づけるようにして20秒間とめて下さい。次にもう片方の足を同じようにして下さい。
・お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにしましょう！
- ③・大きく息を吸いながら背中を丸めましょう！
・息を吐きながら背中を反るようにしましょう！
・腰はあまり動かさずに胸の部分をしっかりと動かししましょう！これを10回しましょう！



※この運動で痛みが増すときは速やかに中止して、理学療法士や医師にご相談下さい。



松宮流幸扇会さんの踊り

室内には利用者様お手製のたくさんの提灯とBGMを流し、すっかり夏まつりの盆踊り会場です。ボランティアさんや子供達にもお手伝いを頂き、終始にぎやかな笑い声に包まれていました。

職員 櫻井 早織
8月5日から3日間、「おたつしゃデイで『夏まつり』を開催しました。

夏まつりの
おたつしゃデイの
夏まつり

夏まつりといえば盆踊り。さつき会や松宮流幸扇会の皆さんにお越し頂き、洗練されたその舞は誰もがうつとり。最後には利用者様も職員も輪になって踊るなど、各自が盆踊りを楽しみました。



松島での歯科医師臨床研修を終えて

歯科医師 伊勢 円

東北大学病院歯科医師臨床研修プログラムで5ヶ月から9月までの5ヶ月間、松島海岸診療所歯科で研修させて頂きました。これまで実際に患者さん

の診療に携わるといった経験が少なく、はじめは不安と緊張でアタフタすることがほとんどでした。が、周りの方々がフォロ

ーして下さったおかげで、無事研修を終えることが出来ました。やっと慣れて来たころに終わってしまうのが本当に残念です。保存・補綴から外科処置まで幅広い分野を自分でやってみることで、座学や見学、診療の補助に着いたりするだけでは分からぬことばかり山あるということに気づき、とても勉強になりました。



のかとても考えさせられました。この経験を10月からの東北大学病院での研修、更にはその後の歯科医師人生に生かして行きたいと思います。

最後になりましたが、遠藤歯科所長をはじめご指導を頂いた皆さん、患者の皆さん大変お世話になりました。5ヶ月間ありがとうございました。

歯科研修医赴任の挨拶
歯科医師 安住 まりか

松島医療生活協同組合
松島海岸診療所



診療案内

● 医科受付・診療時間 022-354-3702

内科：月～土 小児科：火・金 休診日/日曜・祝日

	午前	午後
月：内科	8:30～12:00	15:00～17:00
火：内科・小児科	8:30～12:00	休診
水：内科	8:30～12:00	15:00～17:00
木：内科	7:30～12:00	休診
金：内科・小児科	8:30～12:00	15:00～17:30
土：内科	8:30～11:30	休診

※月曜日午前は予約診療です。急に具合が悪くなった場合には予約なしでも受診できますので、ご相談ください。

※木曜日7:30～8:00早朝外来は予約制です。

●訪問看護ステーション
まつしま

☎022-353-3295

月～金 9:00～17:00

土 9:00～12:00

●デイサービス
おたつしゃデイ

☎022-352-0981

月～土 9:15～16:30

●歯科診療時間 022-353-2717

急患受付は午前11時、午後16時までとなります

休診日/日曜・祝日

	午前	午後
月	8:45～12:30	14:00～17:45
火	8:45～12:30	14:00～17:45
水	8:45～12:30	14:00～17:45
木	8:45～12:30	14:00～17:45
金	8:00～11:45	13:15～17:45
土	8:45～12:30	14:00～17:45

※矯正：第2土曜と金曜日の夜間（月3回）（完全予約制）

歯科早朝診療のお知らせ（期間限定5月～12月の毎週金曜日）

歯科では5月第二週より毎週木曜日に限り、早朝外来診療を行っていきます。

●まつしまホームヘルパー

☎022-352-0951

月～土 8:30～17:30

●介護相談センター

☎022-353-3185

月～土 9:00～17:00

はじめまして。10月から5ヶ月という短い期間ではありますが、沢山の経験を得て、吸収していくことができました。少しでも松島の皆さんのお役に立てるよう精進して参ります。どうぞよろしくお願い致します。

