



2022年  
医療生協だより  
第192号 7月20日発行

# まつしま

■松島医療生活協同組合 組合員 5,858名 (2022年6月30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.mmcoop.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回はしっかりと歯みがき

松島医療生活協同組合 第58回通常総代会が6月18日(土)13時30分から松島町パレス松洲にて開催されました。  
総代の定数150名中、本人出席25名、書面議決書116名、出席総代数141名で第一号から第六号議案まで審議を行い、原案通り可決、承認されました。

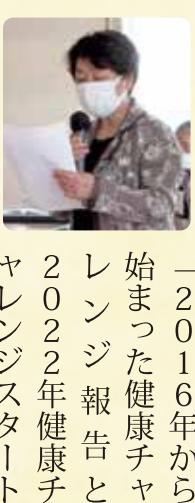


## 第58回 通常総代会

●三浦 久恵 理事  
●質疑 要望



募集について発言。



●小野 潤一 総代

「2016年から始まつた健康チャレンジ報告と2022年健康チャレンジスタート

③高齢者の一人暮らしの支援について、行政と情報を共有し協力できる事は何なのか?要望したい事等を分析し行政との懇談を実現してほしいと発言。



●名雪 洋子 総代

①ロシアの軍事侵攻によるウクライナの状況を観て、平和こそが暮らしの原点である事、



●石渡 さおり 理事

①「憲法改悪を許さない全国署名と平和外交について」発言。  
②「シンガポール国防大臣のアジア安全保障会議」の紹介。

③「仙台市宮城野区岩切での憲法署名での対話内容と九条の会での学習経験交流」について発言。



●専務理事より

署名活動に取り組む中で職員や地域から色々な意見があるが、互いの意見を否定するのではなく憲法の価値や平和や人権に関する学び直す機会として具体的に考え平和・命を守る活動に取り組んでいただきたい。

高齢者の一人暮らしの要望は、行政との話し合いの場を計画しているので、課題や協力できる事について相談し、共有を図りたい。

## 総代会議案

- |       |                               |
|-------|-------------------------------|
| 第1号議案 | 2021年度事業報告承認及び決算報告<br>余剰金処分の件 |
| 第2号議案 | 2022年度事業計画・予算提案の件             |
| 第3号議案 | 定款の一部変更の件                     |
| 第4号議案 | 役員選任の件                        |
| 第5号議案 | 役員報酬最高限度額の件                   |
| 第6号議案 | 借入金限度額決定の件                    |

その為には社会・政治に目を向けて考える事の大切さを痛感した。  
②改憲を許さない署名行動提起について。



## 第58回通常総代会 2022年度方針の骨子抜粋

### 重点課題

- ①新型コロナウィルス感染症対策を徹底します。
- ②「健康チャレンジ」「組合員交流集会」の開催を目指します。
- ③必要剰余の確保にこだわり医療・介護の在り方を「総合力と連携」の視点で見直します。
- ④大災害やいのちを脅かす気候危機等の問題を学びいのちと健康を守る取り組みを行います。
- ⑤創立時の組合員の意思を引き継ぎ、共に学ぶ視点で「松島医療生協2030年ビジョン」の実践をすすめます。

### 健康づくり

- 「8つの生活習慣と2つの健康指標」を全世代にひろげ、健康づくりをすすめます。
- ①長引く自粛やマスク生活により懸念される認知症やフレイル・オーラルフレイルの進行を予防するため、健康づくりのとりくみを工夫して広げます。
  - ②「感染しない・させない」ための感染予防対策を継続します。また、受診控えや健診控えの危険性について理解を広げます。

### まちづくり

- ①2021年度に続き、新しい基準による「班づくり」、班会開催に取り組み「ひとりぼっちをつくらない」「認知症になってしまふ」という災害に強い地域・まちづくりを目指した活動に取り組みます。
- ②ひとりぼっちの人に定期的なつながりを持って地域に助け合いの輪を広げ、「時には支えられ、時には支える」お互いさまのまちづくりをすすめます。
- ③お元気ですか訪問 高齢組合員宅を訪問し、長年にわたり松島医療生協に加入していただいた御礼と、「私の困った」や「要望」を聞き、松島医療生協とのつながりを深め、家族にも医療生協運動を広めていきます。又、若い世代の利用度を高める努力を重ねていきます。

## 事業所活動

### ●松島海岸診療所 医科

- ①中村翔也医師が今年1年間松島勤務になり、外来、在宅の診療単位がふえます。感染対策を徹底しながら、取り組んでいきます。
- ②在宅医療では、単位増・看護師体制を強化します。訪看やデイなどとも協力しながら看護師の支援・連携も深めていきます。
- ③保健予防活動では、インフルエンザや新型コロナワクチン接種だけでなく、重症化予防のために肺炎球菌、帯状疱疹などのワクチン接種を勧めていきます。

### ●松島海岸診療所 歯科

- ①新人職員の指導教育について情報共有しながらスタッフ一丸となり、育成を行っていきます。在宅も含めた後継者育成と技術向上を目指し、地域のニーズに応えられる医療を創り出しています。
- ②経営面では歯周病定期治療と口腔機能低下症のアピールで定着を図り黒字経営の維持を目指しています。往診・口腔衛生管理に継続して取り組み、単位増加に努めます。費用面では支出抑制に努めます。電子カルテのスマートな導入を行います。

### ●デイサービスおたっしゃデイ

- ①感染対策を万全にし、休業することなくサービス提供することを最優先に考えます。在宅での自粛生活が長期化し、在宅生活に支障が出始めています。医療依存度の高い方の受け入れや認知症の方でも住みやすいまちづくりを各事業所と連携し取り組みます。
- ②口腔機能向上について、歯科と連携を強化し、利用者さんに質の高いサービスを提供していきます。

### ●訪問看護ステーションまつしま

- ①関連機関（居宅介護支援 事業所や医療機関など）との連携を強化し、小児・精神訪問看護の受け入れをすすめています。
- ②緊急時24時間体制を維持し、看護師の負担のない拘束体制を構築します。

### ●まつしまホームヘルパー

- ①地域で頼りにされる事業所を目指します。利用者様に寄り添い、生活を支えるサービスを提供します。
- ②デイサービスとホームヘルパーを兼務できる職員を育成し多様なサービス依頼に応えていきます。

### ●介護相談センター

- ①介護相談センターのパンフレット作成・配布による宣伝・営業活動を継続し利用者さんの拡大につなげていきます。
- ②院内での医科・歯科・本部等介護部門以外の他部署や町内外、県連のケアマネジャーとの連携を図ります。

### ●生協事務局

- ①他事業所へのサポートけん引役を担う意識を持ち各事業所の業務効率化と費用削減を追求・提案し法人の一体化をめざします。
- ②高齢化する地域において利用増加が予想される患者送迎サービスの見直しを行います。
- ③出資金と組合員情報の管理を徹底し適切に実施していきます。

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 休診日/日曜・祝日  
小児科：月～金（午前のみ）

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

※全日予約診療です。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早朝外来は予約のみです。

※火曜日・木曜日の午後は在宅診療のため外来は休診となります

● 訪問看護ステーション  
まつしま

TEL.022-353-3295

月～金	9:00～17:00
土	9:00～12:00

### ● 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	8:45～12:30	14:00～17:45
土	8:45～12:30	14:00～17:45

※矯正：第2土曜（完全予約制）

### ● デイサービス おたっしゃデイ

TEL.022-352-0981

月～土	9:15～16:30
-----	------------

### ● まつしまホームヘルパー

TEL.022-352-0951

月～土	8:30～17:30
-----	------------

### ● 介護相談センター

TEL.022-353-3185

月～土	9:00～17:00
-----	------------



松島医療生協では、今年も『健康チャレンジ』を実施します。

誰でも無料で参加でき、自宅でも出来る健康づくりです。

- ・ 健康な生活習慣を身につけるために！
- ・ フレイル予防に！
- ・ 運動不足の解消に！
- ・ 健康な生活習慣を身につけるために！
- ・ フレイル予防に！
- ・ 運動不足の解消に！
- ・ 健康な生活習慣を身につけるために！
- ・ フレイル予防に！
- ・ 運動不足の解消に！

さあ、あなたもチャレンジ！ 景品プレゼント

報告用ハガキ 提出の方に

景品プレゼント



連絡先

松島医療生協 健康チャレンジ事務局  
TEL.022-353-3309 FAX022-353-3065



## 国民皆歯科検診について

松島海岸診療所歯科  
所長 遠藤 直樹

いつも松島海岸診療所を利用していました。新聞において『国民皆歯科検診』を行つていく予定とのニュースが掲載されました。

今後検診方針が出されるとと思

ますが、現在40歳以上を対象とした歯周疾患検診の受診率は5%とかなり低い水準で推移している状況です。歯の本数が少なく噛み合せが悪いと全身の医療費が上昇するため歯の健康維持が、結果的に医療費の削減につながるとの報告もあります。

皆様に歯科よりご報告がござい

ます。

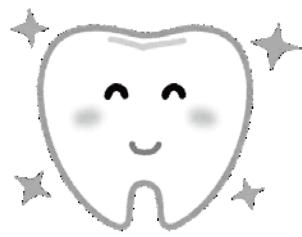
いつも松島海岸診療所歯科をご利用いただきましてありがとうございます。

医科において電子カルテの導入がございましたが、歯科でも今年9月頃に電子カルテを導入する予定で準備をしております。

電子カルテを導入することにより歯科職員全体の仕事の効率が良くなり、皆様により良い歯科医療を提供できると考えております。

皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解のほど宜しくお願ひ致します。

また、お口のことでお困りになつたときは、いつでも歯科にご相談くださいね。



# 松島海岸診療所

## 歯科



## 社会保障委員会

委員長 山本 幸子

社会保障委員会は、理事3名（山本幸子、品川聖治、中川敬子）、アドバイザーとして蒲生功理事長、職員9名、合わせて13名で構成されています。

社会保障委員会では、平和を守ることや社会保障制度の改善、一人では解決できない問題等をみんなで協議・提案して運動を行っています。誰もが安心して暮らしていくけるまちづくりを目指して諸活動を進めています。

院内社会保障委員会は、月1回、第一火曜日に会議を行っています。その他、宮城民医連国民運動部会議に委員の前澤和彦、青年職員中心に組織されている平和部門会議に小野寺覚、憲法改悪を許さない1000万署名松島実行委員会会議に前澤和彦、小出美紀子が参加しています。

院内社会保障委員会では、各会議の内容共有・協議、各種署名の推進と集約、「松島9条の会」との共同活動、事業所独自企画準備等を行っています。「憲法改悪を許さない全国署名」では広報委員会にご協力を頂き、広報と一緒に署名用紙と返信用封筒を折り込み、組合員の皆様から沢山の署名のご協力を頂きました。大変ありがとうございました。

また、毎年2月に行われる「虹のバレンタイン行動」では組織委員会と共同して活動を行っています。その他、原水禁世界大会・平和大



会・辺野古支援への職員派遣や力

ンパ活動等を行っています。

しかし、近年は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、署名・宣伝・集会等、社会保障改善運動の多くは制限を受けており、行なわれています。教育委員会が発足されたのはどうして?どんな活動をしているの?医療生協ってどんなんところ?など素朴な疑問を紐解き、教育委員会から理事さんや職員に向けて、定期的に「教育委員会ニュース」という見える形で取り組んでいきたいと思います。

「こんなことしているんだね。」「こういう事で教育委員会ができたんだね。知らなかつた」という声が聞かれ、少しでも興味をもつてくれたことを実感しています。

教育委員会のメンバーは、殆どの職員が初めて教育委員会に携わっています。

教育委員会のメンバーは、殆どの職員が初めて教育委員会に携わっています。

医療・介護・組織など色々な職種の職員が関わることで、多角的な目線で色々なアイディアを出し合いながら、「楽しく学ぼう!」をモットーに元気に活動していくたいと思います。

## 教育委員会

委員長 秋保 きよみ

教育委員会は、2021年度から秋保理事を筆頭に新メンバーで活動しています。教育委員会が発足されたのはどうして?どんな活動をしているの?医療生協つてどんなんところ?など素朴な疑問を紐解き、教育委員会から理事さんや職員に向けて、定期的に「教育委員会ニュース」という見える形で取り組んでいきたいと思います。



# 交流ひろば

## 口腔機能向上への取り組み

おたっしゃ黛 引地 真美

4月よりおたっしゃ黛は新しい取り組みを始めました。体の健康はお口の機能維持・向上が大切と考え、皆さまのお口の状態を確認をさせていただいている。

松島海岸診療所・歯科衛生士の遠藤美和さんにもお手伝いいただいております。お口の心配事などがありましたらご相談ください。

また、ご飯などいつまでも美味しく食べられるよう、嚥下機能に目を向けた口腔機能向上体操を実施しております。毎日、昼食前の準備体操を兼ねて行っています。利用者さんにも楽しく参加していただけるよう、これからも工夫を凝らしながら継続していきたいと思います。



## 健康まつり中止のお知らせ

県内の新型コロナウィルス感染症の感染者数が拡大傾向にあるため感染拡大防止のため、今年の健康まつりは中止致します。



## 編集後記

原稿をお寄せいただいた皆さん本当にありがとうございました。医療生協だよりを出すにあたり、委員会を開くとき、他の委員会が既に終わっていたりすることもあり、なかなか医療生協に行かないという人もいる中で、初めに携帯電話をお願いをして、その後依頼文書を作成しています。不手際などご迷惑をおかけすることもあると思いますが、これからもよろしくお願ひします。



4月18日(月)小野市民センターにて、久しぶりに鳴瀬支部の新たな組合員として活動をしていく事について顔合わせと話し合いをしました。コロナ禍で休みにしていた「かたり会」など活発な意見もあり、気軽に参加できる会に地域の人達からの言葉を大切に拾い上げて、2ヶ月に1回、年4回の広報誌を配布して組合員さんの近況を聞きながらやつて行きたいと思っています。

小山 まさ子

鳴瀬支部

## 熱中症にご注意！

### 熱中症とは？



体温が上がり、体内の水分や塩分バランスが崩れたり、体温調節機能が動かなくなったりして、体温の上昇や眩暈、けいれん、頭痛などの様々な症状を繰り返す病気のこと。

### 熱中症は重症度によって下記3つの段階に分けられる。

#### I度：現場での応急処置で対応できる軽症

- \*立ち眩み（脳への血流が瞬間に不十分になったことで生じる）
- \*筋肉痛、筋肉の硬直（発汗に伴う塩分の不足で生じるこむら返り）
- \*大量の発汗

#### II度：病院への搬送を必要とする中等症

- \*頭痛・気分不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感

#### III度：入院して集中治療の必要性のある重症

- \*意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温



### ～熱中症が起こりやすい場所～

熱中症と言えば、炎天下に長時間いた、真夏の暑い中運動をしていたといったケースを想像するかもしれないが実際はこうした典型的な場面ばかりではない。実は、梅雨の合間に突然気温が上がったなど、身体が暑さに慣れていない時期にかかりやすい病気もある。

具体的には、次のような環境では注意が必要。

○気温が高い、湿度が高い ○風が弱い、日差しが強い ○照り返しが強い

### 熱中症を予防するには、次のようなことに気をつけましょう。

#### ①暑さを避ける

外出時にはなるべく日陰を歩く。帽子や日傘を使う。

家中では、ブラインドやすだれで直射日光を遮る、扇風機やエアコンで室温・湿度を調節する。

#### ②服装を工夫

理想は、外からの吸収を抑え、体内の熱をスムーズに逃がす服装。素材は、吸収性や通気性の高い綿や麻などがいいでしょう。また、熱がこもらないよう襟ぐりや袖口があいたデザインもおすすめ。

#### ③こまめな水分補給

暑い日には知らずしらずのうちに汗をかき、体内の水分が失われているもの。のどが渴く前からこまめに水分補給しましょう。ただし、コーヒー・紅茶などのカフェインが多く含まれている飲み物、アルコール類は利尿作用があるため適さない。

また汗をかくと、水分と一緒にミネラルやビタミンも失われるため、ミネラルも補給するように。ミネラルを補給するには、麦茶などがいいでしょう。

#### ④暑さに備えた体力づくり

ウォーキングやランニングなどの運動で汗をかく習慣を身につけることも大事な予防法の一つである。日頃から暑さに体を慣らしておきましょう。

松島海岸診療所 医科