



2023年
医療生協だより
第197号 10月17日発行

まつしま

■松島医療生活協同組合 組合員 5,441名 (2023年9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回はしっかり歯みがき



松島医療生協強化月間

9月25日(月)～11月30日(木)



集まろう



いっせい訪問行動

2023年10月7日(土)



話そう



新しい組合員さんが
ふえるといーなー

強化月間 スタート集会

2023年9月19日(火)



松島医療生協強化月間が、9月25日から11月30日まで開催されます。

今年のスローガンは、新型コロナウイルス感染症が5類に移行したことを見つかり、「集まろう・話そう・安心できる医療生協」を掲げました。組合員増やしはもちろんですが、各支部、各班で1回以上の班会を行うことを目標に「人と人がつながること」を大切に考える月間です。

9月19日まつしまの郷大會議室で、強化月間スタート集会を開催し、参加された皆さんのお意気込みや、最近の班会や支部の様子などをお聞きしました。（2面に掲載）



●鳴瀬支部 山本 幸子

鳴瀬支部は広いため、回りきれないことがあります。仕事や年齢のために大変なこともあります。課題となっています。

強化月間の取り組みとしては、今いる組合員さんを大切にしていきたいと思っています。コロナもあり、出掛ける機会がなくなってしまい、移動班会も楽しみにしている方もいます。班会など集まる機会を検討しています。

また震災後、やつとのことで組合員さんが戻ってきています。災害公営住宅を回ったりして、顔つなぎをしていきたいと思います。

●石巻支部 佐藤 清子

今年は、「芋煮会をしたい」の声に、行事を組み、多くの人達に参加してもらいたいと思っています。班会も一ヶ所でも多く開いてもらえるよう声をかけ、みんなで集まれる行事を行い、仲間増やし、連絡員増やしを行います。年齢も上がってきてるので、みんなができる仕事を手分けして行っていきましょう。

●大郷支部 山崎 定子

大郷支部は9月7日に齋藤先生をお招きして、2年ぶりの班会を開催し、とても楽しい時間を過ごしました。強化月間中にも、また班会を企画して頑張りたいと思います。

●高城支部 澤藤 秀則

高城支部の月間の取り組みは、月間スローガンの集まり、話そうを中心に取り組みます。集い楽しみながらの「ウォーキング」、集い健康について話し合いながらの「骨密度測定」を通して組合員さんの交流の場を、広げられれば良いと思います。

仲間増やしの未組合員さんの加入行動は、運営委員を中心して職員さんの協力のもと組合員さんからの情報を活用して仲間増やしを行って行きたいと思います。

集まろう 話そう 安心できる 医療生協

●磯崎支部 品川 聖治

まず9月19日の強化月間スタート集会へ支部から複数人参加しました。

翌20日の午前中に支部のスタート企画として齋藤先生に講師をお願いしての学習会を開催しました。午後には支部運営委員会を開催し、運営委員で訪問行動の地図の作成、訪問実施日程を協議しました。10月7日の一斉訪問行動には支部より複数名参加しました。

●一小支部 佐々木 初代

二小支部ではコロナ禍で実施出来ていなかつた班会を再開しました。手始めに「骨密度を測定しよう」と題して班会の開始が9月28日(木)に決まりました。健康新聞メニューを活用しながら強化月間中にもっと班会を企画したいと思っています。

訪問行動への参加や、担い手増やし、運営委員の増員を図り支部を企画して頑張りたいと思います。

●北部支部 秋保 きみよ

強化月間の取り組みとして、始めて組合員未加入の方を確認し、訪問計画を立てました。又、運営委員さんにも協力をお願いして声掛けしていただきお勧めをしていただきました。また、班会を通して仲間を増やして行こうと思っています。

「松島での2年半に思いを馳せて」

中村 翔也

私は2023年9月で2年半勤めた松島海岸診療所を退職し、10月からは岩手県岩泉町で医療に従事することになりました。松島の皆様が私に与えてくれた学びに感謝し、同時に別れの寂しさを感じる今日この頃です。私が勤務期間に総合診療・家庭医療・在宅医療の研修を修め、それの専門医資格を取得しました。正直に申しますと、松島に来るまで私は医師としての使命や役割、私自身のやりがいが見出せず、目の前にある仕事をただ熟すだけでした。

しかしながら、松島での数々の出会いが私に重要な転機をもたらし、私の医師としての姿勢を変えてくれました。松島で感じたことを一言で表すなら「家庭医療や在宅医療は人情味があつて面白い」というものでした。患者に触れ、心意気のある仲間とともに過ごし、自

分が何をすべきか模索し研究生活が「医者ってこんなに面白いんだ」と感じさせてくれました。私のことを初期研修時代から見守ってくれている方々からは「中村は松島に行ってから大きく成長している」と評されています。松島での出会いが無ければ私はずっと燐つていたかもしれません。

十分に恩返し出来ないまま松島を離れてしまうことに心残りはあります

が、松島で生活する皆様が、これまで以上に健康

や幸福を感じ豊かな暮らせん。

が本当にありがとうございました。





フレイルとは?

加齢に伴い心身機能が低下した「虚弱」を意味する言葉。「健康」と「要介護」の中間の段階とされ、そのままにしていると要介護状態になる危険性が高いといわれています。



早めに気づいて正しく対処すれば健康な状態に戻ることも可能!!

2023年4月17日号で、フレイルとは「弱くて、はかない状態」「健康な状態と要介護状態の中間の段階」とお伝えしました。また、早く気付いて対策を行えば、進行を遅くしたり、また健康な状態に戻す事が出来るというお話をさせていただきました。

では、今回は、自分がフレイルであるかチェックをしてみましょう。

おたっしゃデイ 作業療法士 藤野 あさ子



交流ひろば

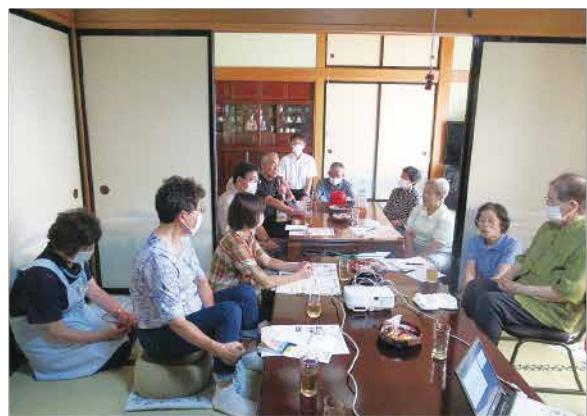


一小支部 班会 骨密度測定しよう

9月28日に、骨密度測定の班会を行いました。参加者よりたくさんの感想が寄せられました。

- 初めて骨密度を測定した。
- 測定方法は超音波法だったが、短時間で測定できることに驚いた。
- 結果表の見方を教えていた
- だき良く分かった。
- 数値が低くても、「骨を強くする食事、運動、日光浴」で改善する可能性があることが分かった。
- 定期的に受けたい。

「とても良い班会だつた」と好評で、「食事、運動、日光浴」を心掛け、半年後に再度骨密度班会をすることにしました。



班会の議題は、健康講話ニュースがあつたおかげで内容を決めやすかったです。参加の呼びかけは、チラシを作り、8軒ほど訪問し、末組の5人を入れて、12名の参加で実施することが出来ました。

「人生会議をしよう」という議題は、漠然としていて先生もご苦労されたと思います。本当にありがとうございました。

11月までに、もう一度班会をしたいと考えています。

未組合員の訪問は、お家を探るのが一番苦労します。訪問も医療生協の人達の力をかりて組合員増やしに参加したいと考えています。

大郷支部 班会 健康講話「人生会議」

山崎 定子

北部支部 班会 健康講話「脳の病気」

秋保 きみよ



住み慣れた地域で安心して暮らせるようみんなと一緒に学びましょうと言う事で、斎藤剛熙先生に来ていただき、「脳の病気」、高血圧と疾患について、お話をしていたきました。中には、脳梗塞を患った人も一人ほどいて、みな真剣に聞きいつていました。

他の疑問にも丁寧に答えて下さり、地域の住民と医療のつながりをとても近くに感じることができ感激でした。ほんとうに有難うございました。

松島海岸診療所 医科より インフルエンザ予防接種のお知らせ

医科事務長 高橋 康則

新型コロナ第9波への警戒感が高まる中、宮城県でも季節外れのインフルエンザに感染する例が相次いでいます。この夏の暑さで、手洗いやマスク、換気など予防策の隙が出たこと、昨年・一昨年とこの間のコロナ禍でインフルエンザの流行がなく、免疫力が低下していたことがインフルエンザの流行を後押ししたと云われています。これから寒くなり、大流行を避けるためにも、ワクチンによる重症化予防がより重要だといわれています。

各自治体が行う高齢者の助成期間は、10月1日から来年の1月31日までです。組合員の募集は随時行っています。コロナとの同時流行を防ぐ意味でも、ワクチンを活用し重症化を防ぎましょう。

等ご覧ください

松島海岸診療所 歯科より 歯みがきしよう！

松島海岸診療所 歯科では、歯ブラシを販売しています。組合員の方は、組合員価格でお得に購入できます。未加入の方は、ぜひ加入をお願い致します。ご自分にどの歯ブラシが合うのか分からぬ場合は、歯科を受診いただき歯科衛生士にご相談ください。

**ピセラシリーズ 5本1セット
(B-20 (M・S)、P-20 (M・S))**

通常価格 1,800円 →

組合員価格 1,500円

暑さ寒さも彼岸まで
という話がありますが、
今年は例外でいつまでも
暑さが続き、体力が
追いつかない感じでも
渡り鳥は例年のごとく
飛来してきている昨今
です。

編集後記

各自治体では、高齢者の重症化予防として、65歳以上の高齢者に対する自己負担金を少なくする補助を行っています。自治体によっては1500円から2000円でワクチン接種が出来ます。また、松島医療生協の組合員であれば、年齢に関係なく割引する制度もあります。（子供の場合は組合員の家族でOKです。詳しくはチラシ等ご覧ください）