

# 広げよう仲間の“わ”

四日市地域・方針会議  
【2015～2016年度】  
の方針・目標（フレーズ）作成

今まで取り組んできて良かったこと、続けたい事、医療生協の事業・活動の良さ、取り組み自慢等を出し合い、これからあるべき医療生協の姿・取り組んでいきたい事を検討しました。4グループに分かれて討議をし、3つずつフレーズを出し合い最後は投票で5つ採用することになりました。

(右下囲み記事を参照)



みえ医療福祉生活
協同組合・四日市地域
〒512-0911
四日市市生桑町1455
TEL (四日市地域本部)
059-330-0808
FAX (四日市地域本部)
059-330-0807
組合員数 (四日市地域)
4683世帯
6月加入数 6月脱退数
11世帯 4世帯
出資金増資 (四日市地域)
99名 212回
1,318,000円
(6/30現在)

## 健康づくりチャレンジ スタートしました!!

気付いた時が始める時。今やらなくていつやるの!?

健康で楽しい生活を続けるためにはどうすれば?と気付いた皆さん!是非健康づくりチャレンジに参加しましょう。

取り組み方は簡単。自分の目標を立てて毎日カレンダーにできたか、できなかったかのチェックをしていきます。

健康診断と合わせて行うもよし、ウォーキング大会とリンクさせて行うもよし、何か月か先の目標を立てて行うもよし、取り組み方は人それぞれ。医療生協があなたの健康づくりにちょっとだけお手伝い。

【こんなコースを準備してお待ちしています (抜粋)】

- ◇ウォーキング
- ◇はかるだけダイエット
- ◇野菜たっぷり&減塩
- ◇正しく歯磨き ◇シンデレラ睡眠
- ◇脳いきいき実践
- ◇しっかり休肝 ◇きっぱり禁煙
- ◇笑って健康 などなど

お申し込みをご希望の方は組合員活動部、またはいくわ診療所外来受付までお申し出ください。

記録用紙や資料一式をお渡しします。



絵本に年齢はありません。  
(久)

子供の頃からずっと大切にしている物語はありますか? それは何ですか?それが大人になってからの自分を支えてくれていると感じた瞬間はありますか?その物語を絵本の中で探し、是非手元に置いて下さい。◆私は20年以上、数ヶ所の幼稚園や保育園で読み聞かせをしています。子供に媚びない多くの素晴らしい絵本を購入してきました。文章のきれいなものは文学であり、多くを語れる絵は芸術です。◆何度も本屋に通い、気になる本は一冊ずつ開いてみます。背表紙しか見えていないのに魅力ある本が隠されているもの。絵本コーナーでは、自分のために本を探している大人は少ないですね。ほど良い大きさの活字は目に優しく、絵は想像力を豊かにしてくれ癒されます。是非自分の一冊を絵本コーナーで見つけて下さい。そして二冊三冊と増やして行って下さい。その本がいつまでもあなたの人生の友でいてくれると信じます。

## ほんこ



### 四日市地域の方針・目標 【2015～2016】

組合員代表である地域委員と総代・支部長で、四日市地域の目指すべき姿を確認し、方針・目標として以下のフレーズを作りました。このフレーズに基づいて事業・活動を行っていきます。



- ◇地域に広がれ生協の“わ”!  
一健康づくり、たまり場、フェスタ、各地域に広がる医療生協の支部、ポストさん(機関紙配付者)／医療・介護事業のサービス・特徴など様々な活動・事業をもっともっと広め、見えるようにしていこう。
- ◇笑顔いっぱい、おしゃべりいっぱい!  
一仲間と一緒に健康づくりを取り組んだり、たまり場を作って楽しく元気な毎日が送れるようにしていこう。
- ◇もっともっとPR!  
一地域に医療生協あり。組合員増やし・担い手増やし、広く地域や行政に医療生協を知らせてつながりを強めていこう。
- ◇チームワークではばたこう!  
一組合員と職員お互いの理解を深め、共に力を合わせて、医療生協の事業と活動を盛り上げていこう。
- ◇老いても楽しい我が家!  
一四日市地域が力を入れているのは在宅医療・介護。お泊りできる新規事業を早いうちに整備し、老いても自分の地域で暮らし続けられるようにしよう。





# 健 兼 楽 学

けんけん がくがく

## 健康チェックをしながら楽しく学ぼう!

### 第4回

### 体組成測定②

～医療福祉生協でできる健康チェック～

外来看護師/組合員活動部

先月に引き続き、体組成測定についてです。

まず基礎代謝量です。これは簡単にいうと、生命維持に必要なエネルギーや何もしなくても(安静でも)消費するエネルギー量と説明できます。何もしないといても、体温を維持したり、呼吸をしたり、心臓を動かしたり・・・生きている限りこのような活動を無意識の内に行っています。ここで使われるエネルギー量が基礎代謝量です。この値は年齢とともに減少傾向にあります。若い人の方が高齢の方よりも、男性の方が女性よりも、体の大きな人の方が小さな人よりも値は高く出ます。活動量や筋肉の量等に影響されます。基礎代謝量は高いほど(痩せやすいとはいえませんが)同じ条件ならエネルギー消費が多いこととなります。

次に、骨格筋率です。骨格筋とは鍛えることのできる筋肉です。二の腕、お腹、背中様々な個所に筋肉がありますが、その組成割合の測定です。この値も基礎代謝量同様年齢とともに減少していきます。頭もそうですが、筋肉も使わないとどんどん衰えていきます。動けるうちに体を動かして、筋肉の割合を維持することが大事です。各地域で「貯筋体操」という名目で筋トレをはじめとした体を動かす取り組みがありますので是非ご参加下さい。骨格筋は劇的に増加することはありませんが、鍛えることによって少しでも下落を止め、維持することが大事です。骨格筋率が低いからと言って体が弱い・寝たきりになりやすいということではありません。生活を維持するのに必要な筋肉が残っていれば良しと捉えて下さい。

最後に体年齢ですが、他の項目のデータに基づいて出しています。あくまで参考値です。年齢が若く出て喜ぶ方もみえますが、大事なのは体組成の一つ一つの項目の値です。またその時々で一喜一憂するのではなく、データを集めて傾向を把握することです。春夏秋冬での比較や、毎月計測して様々な値が維持できているのか、増加しているのか、減少しているのか、その傾向把握に活用して下さい。

(参考文献・日本医療福祉生協連 健康チェックサポーター テキストほか)

## 患者満足度調査分析 ⑤

### ヘルパーST

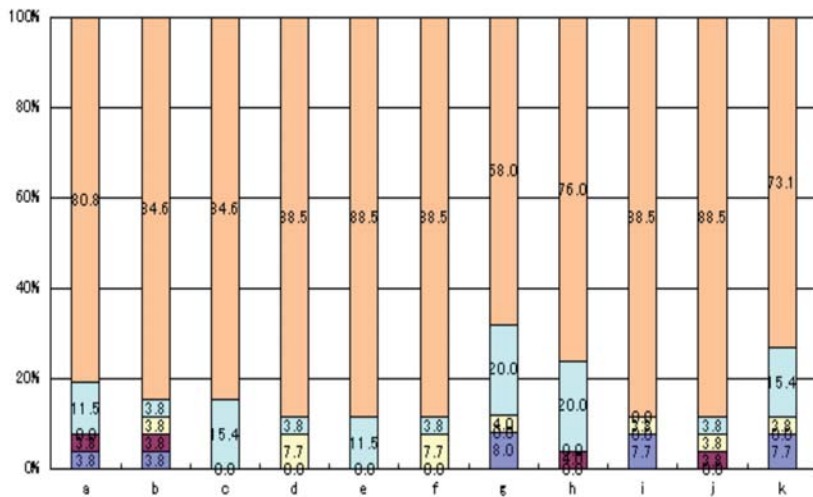
全国の医療福祉生協では毎年患者さんや利用者さんに対して、事業・サービス等に関する満足度調査を行っています。各事業所ごとの集約結果がまとまりましたので、今後各事業所にご分析・コメントを掲載していきます。

◆評価	(無回答を除く)					(単位:%)					
	合計(件数)	そう思う	どちらかといえばそう思う	どちらかといえない	どちらかといえばそう思わない	そう思わない	評点	前回	全国平均	前回との差	全国平均との差
a サービス提供内容を十分に説明された	26	80.8	11.5	0.0	3.8	3.8	8.1	8.7	9.0	△0.6	△0.9
b ヘルパーの訪問時間は、守られている	26	84.6	3.8	3.8	3.8	3.8	8.1	8.8	9.5	△0.7	△1.4
c ヘルパーの言葉遣いや態度には、気配りが感じられる	26	84.6	15.4	0.0	0.0	0.0	9.2	8.9	9.0	0.3	0.2
d ヘルパーのサービスは、計画どおりに行われている	26	88.5	3.8	7.7	0.0	0.0	9.0	9.5	9.3	△0.5	△0.3
e ヘルパーは、家財や電気製品など家のものを大切に扱っている	26	88.5	11.5	0.0	0.0	0.0	9.4	9.8	9.2	△0.4	0.2
f ヘルパーは、利用者や家族のプライバシーを守っている	26	88.5	3.8	7.7	0.0	0.0	9.0	9.5	9.3	△0.5	△0.3
g ヘルパーの交代時に連絡や引継ぎがきちんとできている	25	68.0	20.0	4.0	0.0	8.0	7.0	8.8	8.9	△1.8	△1.9
h ヘルパーが交代しても、サービスの質や内容は変わらない	25	76.0	20.0	0.0	4.0	0.0	8.4	8.9	8.6	△0.5	△0.2
i 苦情や相談について、すみやかに対応できている	26	88.5	0.0	3.8	0.0	7.7	8.1	9.6	8.9	△1.5	△0.8
j 全体として利用しやすかった	26	88.5	3.8	3.8	3.8	0.0	8.8	9.3	9.2	△0.5	△0.4
k この事業所を知り合いに紹介したいと思う	26	73.1	15.4	3.8	0.0	7.7	7.3	7.5	7.7	△0.2	△0.4

今回の満足度調査結果は前回との差、全国平均との差、共にマイナス箇所が増え、大変厳しい結果となりました。マイナス箇所からみえてくるものは、各ヘルパーの支援がチーム内で共有できておらず、「利用者主体」から離れていたのでは?と分析しました。訪問ヘルパーは利用者さんとの信頼関係の構築が一番大切です。訪問中は一人で状況を見極め、判断し、対応することを求められます。個々のヘルパーの気づきをチームで共有し、より良い支援につなげ、どのヘルパーが訪問しても同じ支援ができることが大切です。『ヘルパーの言葉遣いや態度には気配りが感じられる』の項目で高い評価をいただきました。各ヘルパーが、訪問ヘルパーとしての職業観を常に持ち続けることの大切さを心得ているのだと思います。これからも専門職であるという自覚を持ち、初心を忘れず、利用者さんに安心して利用してもらえるよう事業所づくりを進めていきます。

### ◆評価構成比グラフ

- そう思う
- どちらかといえばそう思う
- どちらかといえない
- どちらかといえばそう思わない
- そう思わない





# 地域委員会だより

【2015年7月16日・ひまわりにて開催】

## ◇四日市地域方針会議 (AM) ◇

・総代さん、地域委員さん、支部長さんが集まり、総代会方針を受けて四日市地域としての方針(テーマ)を決定。決定した方針は1面に掲載。地域活動への関わり/PRと外に向けた発信/今後の事業展開(新規事業)/職員との協同などの点が特に重要視されました。

## ◇健康づくりチャレンジを広げるために◇

・組合員だけでなく、広く市民の方々にも健康チャレンジに取り組んでもらえるよう行動提起。①アピタ4F広場にて夏休み期間中チャレンジシートを配布する。②各地域の地区市民センターに設置してもらえよう働きかける。

## ◇いわ診療所研修案内パンフの作成◇

・研修医、医学生に向けた案内パンフの作成を討議。来々となるような紙面作成を検討。先生、看護師の声も掲載。

★次回は 8月20日に開催されます。

東海北陸地協共同組織活動交流集会/第7回うふふっフェスタに向けて

### 【地域委員会とは?】

四日市地域の組合員さんの代表(主に各地域の支部)と職員が月に1回集まって、四日市の事業活動や組合員活動について報告・情報交換・議論を行っています。組合員と職員の協同で事業・活動を進めていく上での大事な会議です。

# 集まる♪つながる♪広がる

～地域の取り組み紹介～

シリーズ  
その38

北部東支部(八郷・富田・大矢知学区等)

## 「伊坂台班会」

◇年に2～3回程度 不定期  
伊坂台集会所◇



ちょうど3年前、定年退職を機に医療生協の運営委員になりました。実は私は名古屋の医療生協に30年勤めていたのですが、「家には寝に帰るだけ」の状態だったので、地域のことは何も知りませんでした。運営委員会に出て、機関紙「いんぐ」を配り、そうして自分

が住んでいる町で医療生協の班会を開きたいと思うようになりました。以前みえた組合員活動担当の神保さんと相談しながら、その秋、初めて健康班会を伊坂台の集会所で行いました。何人来るか不安だったのですが、7人の参加がありました。立派に新班が結成できました。その日は骨密度測定と看護師の多賀さんのお話を聞きました。

その後は、年2回、6月と11月に健康班会を開催しています。内容は健康チェックと健康体操です。班会の前には案内チラシを回覧板で全戸に回覧するようにしたので、「チラシを見た」と言って参加される方も増えていきます。今年6月の班会には、何と30名が参加されました。

診療所から遠い地域ですが、自分の住んでいる町で、「引き続き「地域まるごと健康づくり」をすすめていきたいと思っています。」(北部東支部・鬼頭洋二)

診療所では外来診療の他に、往診・健診などの業務を行っています。患者さんとは、診察前にお互いに向き合って座り、体調の事だけでなく、気になってる事、相談事等を問診しています。問診のねらいは、話の中から汲み取った患者さんの思いを診察する医師へつなげることです。時には、診療には直接関係の無い話題で盛り上がり、患者さんの冗談に和まされたりすることもあります。また、人生の大先輩である患者さんからも教わることも多々あり、患者さんをとっても近い存在に感じられる場でもあります。

た、しばらく受診されず、治療が中断している患者さんへも電話をかけ、最近の様子をお聞きすることもあります。

## 知っとくポイント (社会保障制度)

くらしまづくり委員会

## 生活を苦しめる 年金の切り下げ



今年も6月に不安と苦痛の「年金額改訂通知」が送られてきました。年々支給額が減られ、3年前と比べると年間42,300円も削られています。市県民税・国民健康保険料・介護保険料などが値上げされて、年金から容赦なく約30%も引き落とされています。生活を切り詰めた日々辛抱と我慢の連続です。引き出す預金すら心細く、うかつに病気にもなれません。不安がいっぱいです。消費税8%の導入で生活必需品にもしっかり課税されて日常生活を脅かし苦しめてきています。年々年金が引き下げられるとに対して全国各地で『年金下げるな裁判運動』が起こされています。

【マクロ経済スライド】の廃止と最低保障年金で全ての高齢者に月額8万円の確立を。高齢者は年金が命綱です。安心できる社会保障の実現に向けた要求運動に参加していきましょう！ (大西)

- \*マクロ経済スライド
- ①物価や賃金が上昇しても(その上昇率ほど)年金額を引き上げない仕組み
- ②年金受給者と年金保険料納入者のバランスで年金支給総額を増やさない仕組み(高齢者(受給者)が増えて若年者(納付者)が減ると年金額は減ることになります)

診療後の症状が気になる患者さんや、心配事を抱えた患者さんには、翌日に電話をかけ、様子をお聞きしています。熱は下がったのか、食事は摂れるようになったのか、お薬の効果はどうか等、ご本人だけではなく、電話に出られたご家族の気持ちや考えを聞くことも大切にしています。

私には以前、総合病院の病棟で勤務していました。そこでは、患者さんのことを思い、退院に向けて一生懸命看護をしていますが、実際退院されれば、その関係は終わってしまいました。いくわ診療所で働くようになり、患者さんや家族に寄り添う看護の大切さを学びました。患者さんがどの様に病状を理解しているのか、どの様な思いで日々を過ごしているのか、看護師がそのことを知ろうとすることにより、患者さんと一緒に療養生活の目標を考えることが出来るのだと実感しました。対応の仕方は患者さんによって異なるので、私たちが看護師はより一層知識を深めることが大切です。そのために、月に一度病気の事や社会保障制度などについての学習をしています。生協活動の一環として、班会などに出向き組合員さんと学習をする機会もあります。これらの経験を活かし、これからは、患者さんが満足される診療や療養ができるように先輩看護師とともに努めていきたいと思っています。

**寄り添う看護**

いくわ診療所 外来・看護  
原田 久美

診察室では、患者さんやご家族に寄り添う看護の大切さを学びました。患者さんがどの様に病状を理解しているのか、どの様な思いで日々を過ごしているのか、看護師がそのことを知ろうとすることにより、患者さんと一緒に療養生活の目標を考えることが出来るのだと実感しました。対応の仕方は患者さんによって異なるので、私たちが看護師はより一層知識を深めることが大切です。そのために、月に一度病気の事や社会保障制度などについての学習をしています。生協活動の一環として、班会などに出向き組合員さんと学習をする機会もあります。これらの経験を活かし、これからは、患者さんが満足される診療や療養ができるように先輩看護師とともに努めていきたいと思っています。

### 患者さんと共に



# いんぐ クイズコーナー 今月はこれ!!

虫食いパズル。パート3

ね	と	た	う	①	る	い
う	②	つ	③	じ	④	ぬ
⑤	う	⑥	ひ	さ	り	⑦

①～⑦にはひらがなが入ります(頭をやわらかくして考えて!)

\*すべてできて正解とします。

クイズの答えと「いんぐ」の感想や近況などを書いて、診療所の待合室のポストまたは、下記の住所へ送ってください。<クイズ正解者の方より抽選で3名の方と「ポスト」掲載の方に図書カードをプレゼント。>  
宛先 〒512-0911 四日市市生桑町1455

いんぐ診療所内 「いんぐ編集室」

226号(6月号)の答え

- ①ジュースにして分けます(あくまでなぜぞです!)
- ②校長(好調)

## 健康チャレンジウォーキング 2015

【8月、9月の予定】

★8月 はお休みです

朝夕の涼しい時間帯に自主的に歩きましょう

★第8回★9月24日(木) いんぐ診療所～毘沙門山  
まだまだ暑いと思います 対策のご準備を!

いずれも10:30～ 現地集合/雨天中止  
(ご自分で判断下さい)

◆詳細・資料(地図/スタンプ帳)等は  
生協本部(田村)まで 330-0808

## パラダイス190 (いんぐ)

\*みんなで作るたまり場  
(しゃべり場/相談場所に)  
一度のぞいてみて下さい。

◆第3回は8月15日(土)  
毎月第3土曜日 10:00  
～14:00  
ひまわりにて(診療所北側)

★詳細お問い合わせ 杉本・寺崎まで

この機関紙「いんぐ」の大多数は組合員さんのご協力のもと手配りしております。お近くで配ってほしいよという方は是非ともご協力をお願いします。およそ530名の組合員さんが現在手配り配布に関わっていただいています。

【連絡先】

組合員活動部・田村まで

機関紙配付者さん(ポストさん)大募集!

## 大人気。折り紙教室

第19回

☆日時☆ 8月7日(金) 10:00～  
 ☆場所☆ ひまわり  
 ☆参加費☆ 100円(材料費)  
 ☆連絡先☆ 加藤みはる  
 (尾平 332-5841)  
 もしくは 組合員活動部  
 (330-0808)

## 日本高齢者大会 IN 和歌山 へ行こう!

2年前に三重県、昨年富山県で開催された日本高齢者大会。今年は和歌山県(和歌山大学等)で開催します。様々な社会情勢の問題をはじめ、高齢期問題・社会保障問題等の学習会が数多く企画されています。もちろん和歌山の文化にふれるような講座も計画中です。記念公演は安齋育郎さん(立命館大学名誉教授)【戦後70年 日本の未来へのメッセージ】です。  
北勢地域(桑名と四日市)で大型バスを1台出す予定です。大会は9/15(火)16(水)ですが、前泊(14・月 南紀白浜温泉)ありの行程で準備しています。是非ご興味のある方は一緒に行きましょう!

◆詳細、資料希望、申し込み等は 生協本部:寺崎・田村まで◆

\*物資販売(カンパ)を展開中!\*

手延べそつめん『伊勢の糸(桑名)』一腰があって食べごたえ満点! 販売中です。  
(いんぐ診療所・生協本部で取り扱っています)

## 募集

是非ご紹介・応募ください!!

介護職・厨房(再募集)が人手不足です  
是非ご応募・ご紹介をお願いします!!

- ①介護職員(パート) 随時募集中
- ②厨房職員(パート)
- ③医師(常勤・パート)

<<お問い合わせ>> みえ医療福祉生協・四日市地域  
いずれの応募も 330-0808 桐山まで

## 【介護保険関連事業】

在宅療養の相談はまず左記への応急診療所をご利用下さい。  
電話(353)1759

日・祝日・木曜日休診  
午後診は休診とさせていただきます  
(往診時間にあてています)

	月	火	水	木	金	土
午前9時～12時	○	○	○	×	○	○
午後4時～7時	×	×	×	×	×	×

【いんぐ診療所】  
四日市市生桑町1455番地  
電話(333)6471