



いんぐ

心臓マッサージのポーズと【AED!】の掛け声で記念撮影。前列4名が医学生さん。

三重大学 医学部 きゅうめい部 の皆さんと。

イザ! という時のために。

救命講習 (AEDの使い方・胸骨圧迫)

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)
4631世帯
10月加入数 10月脱退数
10世帯 6世帯
出資金増資 (四日市地域)
234名 657回
3,901,000円
(10/31現在)

三重大学・医学部サークル「きゅうめい部」の医学生さんを招いて救命講習を行いました。医学生さんとの取組みは4年目になります。当日はAEDの使い方と胸骨圧迫(心臓マッサージ)の仕方を中心に実習を行いました。連れ合いが倒れたときや、友人・知人が倒れたときに備えます。

感染防止(血液・嘔吐物等の処理 手洗いの仕方)も教えていただきました。

熱心な医学生さんばかりで頼もしく思います。是非とも三重県で医師になって地域医療を支えてもらいたいですね。



【救命(心肺蘇生)のポイント】

- ①反応の確認(意識はあるか)
- ②119番通報/AEDの手配/多くの人を呼ぶ(手助けしてもらえるように)
- ③呼吸の確認
- ④胸骨圧迫(心臓マッサージ)と人工呼吸(できる場合)開始
- ⑤AEDの使用(必要ならば)
- ⑥救急隊員が来るまで続け、引き継ぐ

*自治体等でも講習会がありますので是非受講してみてください



戦争がなくならないのは、何故か。様々な原因で戦争は起きますが、そこにつけてんで利益を得ようとする産軍官学複合体による戦争ビジネスが、戦争がなくならないようにしています。2〜3年後、小中学校において「道徳心」「愛国心」に成績をつける、と文化省が決定してしまいました。教育委員会の判断で内申書に記載し入試の資料とすることも可能とされるそうです。明らかに日本会議の意思を安倍政権が反映し、教育にナショナリズムを復活させるということなのです。彼ら念願の国粹主義を全国の子供達に徹底するでしょう。国旗掲揚、国歌斉唱の強要から、忠臣愛国の臣民教育、天皇崇拜や歴史の偏向教育にまで手を出すはずですが、憲法違反の政策だと思いませんか? (晶)

*加藤晶俊先生は津生協病院から診療応援に来ていただいています。

ほんこ



知っとくポイント
くらしづくり委員会

TPPは
よくわからない?②

(先月号から続き)

食の安全措置では、“衛生食物検疫措置”や“貿易の技術的障害措置”の条文だけでルールは不明のようです。ただし、安全の為に予防措置に科学的な根拠を示す必要があったり、安全規制の透明性の確保のため企業が安全基準の策定に意見を言えるなど、企業が参加する仕組みがあるようです。動植物の検疫は食の安全にとって大切なルールですから、各国は食習慣や経験から独自に「危ないかもしれない」ものは“予防原則”に基づき販売の制限(輸入規制や原料・添加物表示)を行ってきました。「科学的根拠を示す必要」とは、輸入国が“危険性の懸念”ではなく“危険である”事を輸出国や輸出企業に示すことを求められます。“予防原則の萎縮”が懸念されています。また、“税関48時間ルール”は効率的な物品の取引のため、物品の到着後48時間以内に引取りを許可するという規定ですが、48時間は現在の検査平均時間の半分であり、検査所の現在の検査率8%をさらに押し下げられるでしょう。「食」に関することだけでも分からない事が多いTPP法案ですが、衆議院では黒塗り資料のまま通過しました。現在参議院で審議中です。医療福祉生協が事業を行う医療分野でも、TPPは分かっていることが多いためです。

(杉本)

健康づくり教室開催中。

第3回講座(10/29)
「すこしお生活始めよう」

講師:管理栄養士

第4回講座(11/12)
「骨粗鬆症のななし」

講師:作業療法士



塩分測定器で汁物の塩分チェック

- ・ 麺類の汁は残す
- ・ 味のついていないものに醤油などをかけない
- ・ 食卓に調味料を置かない、かわりに香りや薬味(ゴマ・青のり・七味唐辛子など)を置き利用する
- ・ 加工食品の取りすぎに注意する

「ステキながらづくりの」
「すこしお」
「塩」の工夫」

- ・ 野菜をたくさん摂る
- ・ 「1日350g、目安は1食ごとにげんこつ大1コ分(ゆでたもの)を3食とるとよい、サラダなど生ものはげんこつ大より一回り分多い量を摂る」
- ・ 和食だけに偏らない

「骨格貯筋」
「骨密度」
「筋力維持のために」

- ・ カルシウムを含む食品を摂る
- ・ 陽にあたる
- ・ 腰に負担のかからない軽い運動(続けるのに嫌にならないもの)をする
- ・ 猫が背伸びをしているポーズ(両手両ひざをついてお尻を後ろに落として、背中を伸ばす)
- ・ 仰向けに寝て両足を10センチほど上げ保持、10秒くらいを3回、腹筋背筋を鍛える事で圧迫骨折を予防しましょう

*共通していえることは、口から入るもので体は作られているので食事はとても大事だということです。

(健康づくり委員会・佐藤)



多くの学びを大切に

外来看護
筒井 良美

生や看護師をはじめ、お世話になった方々の話を母から聞いて興味を持ち、今に至っています。

私はパート看護師として働き始めて1年7ヶ月になりました。外来診療の看護をするのは初めてだったので、興味半分不安半分で入職したのを感じています。私は任んでいる所が市外なので、自分自身がいくわ診療所に受診したことはありませんでしたが、私の祖父母がお世話になったことがあったのを知り、そして先生や看護師をはじめ、お世話になった方々の話を母から聞いて興味を持ち、今に至っています。

地域の健康を守る

私は民医連や医療福祉生協についてどんな組織なのかよく知りませんでした。定期的に発行される新聞や雑誌を見たり、学習会や平和行進に参加したりする中で徐々に理解できるようになりました。地域の方々の平和と健康を守るため、全事業所が協力し合っているため、利用者さん、ご家族の方々の手助けとなれるよう気持ちを奮起しようと思います。私がアットホームな事業所だと感じる理由はこの辺りにあるのだと実感しました。看護師としても人としてもまだまだ未熟で色々な人から学ぶことばかりです。この学びを大切にして少しでも人の力になれるよう成長していきたいと思っています。

多くの学びを大切に

仕事をしても気が付いたことは、診察前に問診を看護師がとるという事です。受付で簡単に症状を聞かれたり、問診票を渡され記入することによくある事ですが、一人一人呼んで話を聞くという事にビックリしました。そこには患者さんの待ち時間を少しでも短くできるように、予め患者さんの様子・状態を聞かせてもらう事、他に今困っている事・心配な事などを聞かせてもらえたら一緒に解決できる

仕事をしても気が付いたことは、診察前に問診を看護師がとるという事です。受付で簡単に症状を聞かれたり、問診票を渡され記入することによくある事ですが、一人一人呼んで話を聞くという事にビックリしました。そこには患者さんの待ち時間を少しでも短くできるように、予め患者さんの様子・状態を聞かせてもらう事、他に今困っている事・心配な事などを聞かせてもらえたら一緒に解決できる

【いくわ診療所 診療時間】

四日市市生桑町1455番地
電話(333) 6471

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	×	×	×	×	×	×

休診時の急病については医師会の応急診療所をご利用下さい。
電話(353) 1759

【介護保険関連事業】

◎在宅療養の相談はまず左記へ

居宅介護支援事業所いくわ
月々金 9時~16時30分
土 9時~12時
電話(333) 6475

訪問看護ステーションいくわ
月々金 9時~17時
土 9時~12時
電話(333) 6472

ヘルパーステーションいくわ
月々金 9時~16時30分
土 9時~12時
電話(337) 8885

通所リハビリいくわ
月・火・水・金・土
9時30分~16時
電話(333) 6756

デイサービスいくわ
年中無休 9時15分~16時30分
電話(333) 6756

電話(333) 6756