

世界の宝「憲法9条」を守ろう！

私たちの願い
一人ひとりが人間として尊重される社会をめざし、様々な人々と手をつなぎあい、医療、福祉、介護の事業と運動をとおり、健康をつくる、平和をつくる、いのち輝く社会をつくることです。

福山医療生協だより

ホームページ <http://www.fico-op.jp>

福山医療生協の現況

組合員11,805人 出資金3億7,508万9千5百円 (2023年2月28日現在)

新加入260人 増資者2,199人 (2022年4月1日~2023年2月28日)

発行:福山医療生活協同組合 福山市木之庄町2-7-2 TEL 084-973-2280

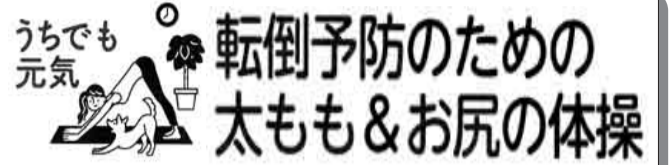
●1部10円 (組合員の購読料は出資金に含まれています)



免疫力アップで健康づくり

レッツ体操

春光うらかな季節になりました。この冬もコロナ禍のもとで過ごすことになりましたが、みなさん、筋力は落ちていませんか？気候の良くなった今から、身体を動かしていきましょう。今回は、立ったり、座ったりする時や、歩く時にも大切な太ももとお尻の筋肉をきたえるトレーニングを紹介しします。積極的に身体を動かし、下半身の中でも大きな筋肉である太ももとお尻の筋肉を鍛えましょう。転倒予防にも効果大です！！



いつでも元気 30周年記念パンフより

1 スクワット 太もも&お尻の筋トレ①

- 足を肩幅と同じくらいに開き、両手は前へ伸ばす。
- イスに腰かけるイメージで、4つカウントしながらお尻を引きつつ膝を曲げて身体の重心を下げる。
- 4つカウントしながら、ゆっくりと①の姿勢に戻る (10回を1~3セット)。

●ポイント
・背中が丸くならないように気をつける
・②の時に膝がつま先より前に出さないように行う
・息をとめずに、数を数えながら行う

2 サイドランジ 太もも&お尻の筋トレ②

- 足を肩幅と同じくらいに開き、両手を腰に当てる。
- 左足を大きく横へ踏み出す。
- 左足に体重をかけ、4つカウントしながら膝を曲げて身体の重心を下げる。
- 4つカウントしながら、ゆっくりと①の姿勢に戻る (10回を1~3セット)。

※右側も同じように行う。

●ポイント
・膝を曲げる角度は浅くてもOK
・上半身が前に倒れないように気をつける
・息をとめずに、数を数えながら行う

3 太ももの前のストレッチ

- 右手を壁につけて立つ。
- 左手で左足 (またはズボンの裾など) をつかむ。
- かかとをお尻に近づけるイメージで左足を持ち上げる (10秒間を1~3セット)。

※右足も同じように行う

4 脳トレ~ 足踏みカウント

数を声に出してカウントしながら、30回足踏みをする。

- ・2の倍数で手をたたく (レベル★)
- ・3の倍数で手をたたく (レベル★★)
- ・3と5の倍数で手をたたく (レベル★★★)

シリーズ 班会ってなかに パート5

西支部の赤坂百歳たいそう班を紹介します

地域の人たちとつながりを持ちたい、フレイル予防のために何かしたいとの思いで始めた“百歳体操”。

始めて丸三年。コロナ禍の中で休まざるを得なかったときもありながら、換気・消毒・マスク等に気を配りながら17名が元気に楽しく続けています。

昨年11月には尿の塩分量チェックの検査をしていただきました。事前に「高血圧は日本の国民病」のプリントをいただき、それぞれが学習しました。



尿の塩分量チェックは希望者だけのつもりが全員希望。(事前に尿コップとプリントをお渡ししたのが功を奏し、全員が検査を受けました。)

そのほか、プリントにあった醤油さし「ちょっとかけスプレー」や腹式呼吸に効果絶大という「ロングピロピロ」もほしいという声があがり、組織部から持って来ていただきました。また、私が持っていた塩分測定器 (汁物の塩分測定) も紹介すると、使って調べてみたいということで各家庭を回して調べてもらいました。みなさん、健康に関心を持っておられること、塩分に気をつけたいと思っておられることをひしひしと感じました。

今度は、「足指力」の検査、測定をしたいと思っております。
(西支部 H)

***** たすけあいの会ご存じですか *****
くらしの困り事をお互い様の気持ちで支援しています。

活動会員 募集中!

あなたがお持ちの特技・知識・機械・時間などを、いま困っている人のために使いませんか？

【お問合せは】 携帯電話 080-6340-4479 (西澤) まで

すこしお生活 4月のメニュー

さわらのごま照り焼き

1人あたり・295kcal
塩分 1.1g

〈材料〉 (2人分)

- ・ 鯖 2切
- 〔ごま衣〕
- 薄力粉 大さじ1
- 溶き卵 1個分
- 白いりごま 大さじ1
- 黒いりごま 大さじ1
- ・ オリーブオイル 大さじ1/2
- 〔調味料〕
- 醤油 大さじ1/2
- 酒 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ1
- みりん 小さじ1
- ・ おろし生姜 小さじ1/2

〈作り方〉

- ①バットに白いりごまと黒いりごまを入れ、混ぜ合わせる。
- ②鯖は、水気をふき取り、薄力粉→溶き卵→①のごまの順に〔ごま衣〕を付ける。
- ③〔調味料〕を全て合わせておく。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、②の鯖を両面5分程火が通るまで焼く。
- ⑤鯖に火が通ったら、③の〔調味料〕を加えて煮詰め、全体に絡める。



旬の鯖にごまをたっぷりまぶして香ばしく焼き上げました。ごまのプチプチ触感が癖になる一品！

管理栄養士 石井

3月14日(火)ふれあい診療所で介護カフェを開催

今回は石井管理栄養士によるフレイル予防のための食事の話でした。フレイル予防のポイントやたんぱく質の摂り方、血液検査から栄養状態が分かる事、食事の合言葉など分かりやすく学ぶ事ができました。みなさんからのたくさんの質問にも答えてもらい、あっという間の1時間でした。介護カフェは2020年9月にスタートしました。毎回テーマを変えて講師をお願いし、学習会と交流をしています。これまで、コロナで中止になる事も多くありましたが、2023年度も引き続き、奇数月で年6回開催予定です。当日はケアマネージャーも参加しますので、介護についての相談も可能です。お気軽にご参加ください。



【問い合わせ先】福山医療生協組織部
084-999-9900

診療所からのお知らせ

■城北診療所 ☎ 084-923-8161

診療科目/内科 (予約は午前8時30分から受け付けています)

	月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時 (予約制)	藤原	廣川	山崎	山崎	藤原	交替
	山崎	水谷	水谷	水谷	水谷	
午後 16時~18時		杉山	磯田		山崎	休診
	山崎	廣川	休診	佐々木	休診	
	藤原	藤原		山崎		
		心療内科 13:30~ 完全予約制				

※健診は16時30分までの予約制です。

※栄養相談 午前9:00~12:00 (金曜日は第1、3、5)
午後 月・火・木 (詳しくはお問い合わせください。)

※法律相談 偶数月の第2水曜日14:00~ (要予約)

■ふれあい診療所 ☎ 084-976-4334

診療科目/内科 (予約は午前8時30分から受け付けています)

	月	火	水	木	金	土
午前 9時~12時 (予約制)	廣川	磯田	廣川	廣川	廣川	休診
		藤原				

※栄養相談 隔週の火曜日、第2、4 金曜日 9:00~12:00 (要予約)

※法律相談 奇数月の最終の火曜日14:00~ (要予約)

※午後の診察はありませんが事務所は開いています。

***** 介護の相談は *****

- しあわせ居宅介護支援事業所 921-6453
- 訪問看護ステーションしあわせ 973-6456
- ヘルパーステーション城北 973-6455
- デイサービスすみれ 973-2218
- 看護小規模多機能しあわせ 921-5511

訪問看護ステーションしあわせ 事例紹介

市内北部在住Sさん一人暮らし。糖尿病のため足の指が壊疽となり、病院の術前検査で癌が見つかり予後2、3か月と告知されました。今後は可能な範囲で自宅療養を行い、困難になったら施設入所を希望とのことでしあわせ居宅介護支援事業所に相談が入りました。ケアマネージャーと訪問したところ、足先は壊死状態が広がり痛みもあり、床に横になって動けない状態でした。直ぐに介護用ベッドを手配し、在宅専門医に訪問診療をお願いしました。その後、歩行困難にてベッド上生活となりました。

ヘルパーステーション城北と訪問看護しあわせとの時間差での訪問が始まりました。訪問看護は病状の観察、創の処置、内服管理、清拭などの清潔援助。ヘルパーはゴミ出し、食事、洗濯、買い物などの支援を行いました。自分が建てたお家は、どこもきちんと整頓され今まで大切に住んでこられたことが感じられました。部屋の隅に大きな焼酎のボトルがあり、毎晩飲んでいたと話されました。せっかく家にいるのだからと、夕方には手の届くところへ焼酎の水割りをコップ1杯置いて帰るのが日課になりました。独居にて自宅での生活は継続困難かと思われましたが、Sさんは「ここまでしてもらったら、もう家がええ。」と満足そうに微笑んでおられました。2週間経った頃には力が入らずコップが上手く持てなくなり、朝訪問すると焼酎がこぼれていることが度々見られるようになりました。

ケアマネージャーは疎遠であった遠方の弟さんに連絡をとり死期が近いことをお伝えしました。弟さんの手によりSさんの身辺整理を行うことができました。亡くなる2日前には弟さんが泊まれ兄弟でいい時間を過ごされました。安心されたのかその後、弟さんに見守られながら静かに息を引き取られました。20日間の短い関わりでしたが、Sさんの意思を尊重し寄り添った支援を事業所で連携して行うことが出来たと思います。

訪問看護ステーションしあわせ 古賀泰子



福山医療生協は、憲法、人権、平和が守られ、「誰もが健康で居心地よくくらするまちづくり」をめざします!!

お楽しみクイズ?

【問題1】

病院と診療所の違いは何でしょうか？

- ① 医師の数
- ② 看護師の数
- ③ 病床の数

【問題2】

どうして救急の時の電話番号が「119番」なのでしょう？

- ① 覚えやすい番号だから
- ② 黒電話のダイヤルの回しやすさから
- ③ 縁起のいい番号だから

【2月号の正解と当選者】

正解 問題1 6+9=15 問題2 4+3+8=15

たくさんのご応募ありがとうございました。

正解者の2名の方にクオカードをお送りしました。

芦田町 W.Y様 加茂町 I.Y様

【応募方法】

◇郵便はがきまたはEメールで、答え・郵便番号・住所・氏名・年齢を明記の上ご応募ください。

〒720-0082 福山市木之庄町3-6-5

福山医療生協組織部 電話：084-999-9900 Eメール：sosiki@fico-op.jp

◇締切：2023年5月10日消印有効

◇正解者の中から抽選で2名の方にクオカードをお送りします。

◇医療生協や健康への思い、日常生活の身近な出来事などお書きください。紙面で紹介させていただきます。ご了承ください。

【読者の声】

・昨年に引き続き、今年も大腸がん検診をさせて頂き、今年も異常なしで安心しました。ありがとうございました。脳トレも頑張っています。