

### 憲法第九条

#### 戦争の放棄

- 1 日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。
- 2 前項の目的を達するため、陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。国の交戦権は、これを認めない。

# 浜通り医療生協ニュース

2024年9・10月 第282号



医療福祉生協連

発行 浜通り医療生活協同組合 編集 機関紙編集委員会  
〒971-8151 いわき市小名浜岡小名字山ノ神40  
組織部 92-3099 FAX 92-3105  
ホームページ <https://www.hamadori-coop.jp>



### 私たちの現況

(2024年7月31日現在)

組合員数 14,139人  
出資金総額 5億6,850万円  
一人当たりの平均 35,847円



## みんな元気に“どんわっせ”

元気な笑顔で踊りました

6年ぶり開催決定

## 健康まつり やるよ!



6年ぶりに健康まつりが再開されます。今年は開催場所も変わり、いろいろなブースで楽しい企画も盛り沢山。キッチンカーも大集合しますよ!

遊びがてら、楽しくてためになる健康まつり。自分だけでなく家族の健康についても考えたりその場で相談も出来ます。

是非ご家族みなさんでお越しください!

日時 **11月3日**  
10時~14時

場所 **小名浜公民館**  
**小名浜市民会館**

※駐車場は小名浜公民館のみになります。

※追って詳細は支部から、またはLINEニュースでお知らせします。

八月二日、いわきおどり小名浜大会に職員とドクターの総勢四〇名で参加しました。参加は五年ぶりということもあり、二週間前からしっかりと振り付けの確認と練習に励み、参加する職員同士結束を固めてきました。大会が始まると、沿道の組合員さんや患者さんからたくさん声援が飛び、参加した職員は応えるように「どんわっせ」と元気に盛夏の夜を踊りました。

今年の小名浜大会は、五四団体二〇五〇人とたくさんの方が参加しました。その中でもエメラルドグリーン色に背中を赤い「浜」の法被はとでも目立ち、息の合った踊りを観客へ披露することができ「アクアマリン賞」を受賞しました! 新型コロナウイルス感染症の影響で長い間参加が出来なくなっていた行事でしたが、小名浜生協病院の地元小名浜で沢山の方から笑顔と声援をもらい、普段は元気を与える職員が今回は地域の方から元気をいただきました。

### コラム

#### 徒然なるままに

「い」がなくなる

最近の物価高の中よく見聞きするのが「高っ」なる言葉である。

無論これは「高い」を省略した言葉遣いだが、元々物事の様子、状況を表す形容詞は「い」(古くは「し」)をもって終わるものだから、幾ら省略するのが特徴とされる日本語(例えば「携帯電話」はケータイに「パーソナルコンピュータ」はパソコンといった具合に)であってもここまですべて縮めてしまうのはいかにも思えない。

短かにするといったら長編小説を粗筋だけで読んだつもりの人もあるし、映画などはひたすら早送りで見るといふ人も増えているらしい。

けれど言葉にしろ映像にしろ、その一語一語、一齣(ひとしゅ)には作者の並々ならぬ思いが籠められている筈だから、そこを飛ばしてコスパの観点でのみ読んだり観たりするのはどうなのか。そもそも「い」を取ったからにはよくよく慎重に時間をかけて味わう必要があるのではないかと。

(鈴木 英司)

# 健康チャレンジ

## ガンバロー!!

皆さん、今年も健康チャレンジの季節がやってきます。

健康チャレンジは日頃の生活習慣を見返し、より健康的な生活を送るための第一歩になります。

五つのコースの中から楽しく無理なく自分に合ったコースを選び、三〇日間やってみましょう。

### 五つのチャレンジコース

- 一、いきいき快汗コース
- 二、バランス快食コース
- 三、歯と口の健康コース
- 四、脳いきいきコース
- 五、私の健康法コース

## 栄養コラム

### 知って欲しい栄養の話 vol.2

## ロコモティブシンドローム (略称ロコモ) を知っていますか?

- ロコモとは、筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板といった運動器に問題が起こり、立つ・座る・登る・歩く・走るなど日常動作に支障がでることをいいます。
- 自立した日常生活を送り、健康寿命をできるだけ伸ばすためにはロコモ予防と対策が重要です。
- ロコモの簡単チェックを試みましょう!
- 片立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段をあがるのに手すりが必要
- 家のやや重い仕事が困難である
- 二kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難である
- 一五分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 一つでも当てはまったら、ロコモの可能性があります!ロコモ予防には筋力アップには運動・休息・栄養、特にたんぱく質摂取が欠かせません。いつもの食事にたんぱく食材プラスがおススメです。効率よく栄養アップを目指しましょう!
- たんぱく質アップのメニュー紹介は次回コラムで。

## LINE開設の案内

浜通り医療生協 組織部の公式アカウントができました。イベントや活動の情報をリアルタイムでお知らせします。是非、登録してください。



『チャレンジすること』をチャレンジしてみよう!

三〇日後には、新たな自分に出会えるかもしれませんよ。



## 支部活動 スキルアップ研修会報告

連日の猛暑が続いており、全国各地で記録的な高温が観測されている中、7月31日に初の試みとなる組織づくり委員会主催の支部活動スキルアップ研修会を小名浜公民館で開催しました。

参加者は各支部の支部長や運営委員、班会に参加している組合員と各支部から多くの方が参加され、午前中は「医療福祉生協のいのちの章典」の学習動画を視聴した後、國井専務より「医療福祉生協の2030年ビジョン」の講演がありました。

午後からは班活動や地域との関わりの中で、希望の多かった3つの講座にわかれ、参加者は各支部同士交流もでき、楽しみながら学べた1日になったようです。講座の後にはグループにわかれてのディスカッションを行い、講座を受講しての感想やこれから挑戦したい事などを話していました。皆さんの感想やご意見を参考に次回のスキルアップ講座は更にレベルアップが出来る企画にしたいと思います。

### 声かけ見守りのポイント講座



あれ?という小さな気づきと発信が大切です

- ・地域包括支援センターについて
- ・認知症早期発見のめやす
- ・あなたのまわりにこんな高齢者はいませんか?

### すこしお講座



身近な調味料の塩分はどれが多いかな?

- ・すこしおとは
- ・いわき市民は塩が大好き!
- ・頑張らない減塩
- ・塩分摂取は調味料から

### ウォーキング講座



ウォーキングのための簡単筋トレをしました

- ・歩き続けるために、まず基礎体力づくりを
- ・班にこんな方いませんか?
- ・ウォーキングのための簡単筋力トレーニング

# 職場紹介

## 第11回 介護医療院

2018年10月、小さな不安と大きな夢と希望の中、開設した介護医療院。世間を騒がせた感染症の流行もさらりと乗り切り、今年10月でめでたく7年目を迎えます。改めて介護医療院という施設はどんな施設で私たち介護職7名、看護師5名がどんな業務をしているのかを紹介します。

### 介護医療院とは

小名浜生協病院の外観からどこに介護医療院があるのかわかりにくいと思いますが、施設は2階病棟の東側にあります。4部屋16名、現在は78歳〜106歳（男性4名・女性12名）が生活する看取りも可能な高齢者福祉施設です。ここは、生活支援を受けながらより長く生活ができるように利用するところです。



利用者さんのプライベート空間です

### どのように過ごしているの？

毎週火曜日は主治医による回診があり、入所者さんへ一人一人声掛けをしてくれまます。食事はそ

れぞれに合った食事形態を主治医、栄養士で考慮し、食堂で利用者さんと一緒に楽しい時間になるよう心掛けています。



普段の様子は看護師から医師へ伝えます。この日は栄養士も参加しました



声をかけながら介助します

日中は高齢者に合わせた体操やレクリエーション（釣り、サッカーやボウリングなど）、季節にあったイベント（クリスマスや運動会）を企画し

ており職員や利用者同士のコミュニケーションを図って頭と体力を程良く使います。



大盛り上がりでスイカ割をしました

### きめ細かで手厚いサポートを

入所者さんが自宅のように安心して生活が出来るよう、職員は起床時の介助、食室内でのリハビリ体操、昼食と午後入浴の介助、レクリエーションの間や夕食の介助、そして夜間の巡視と、利用者さんを一日中しっかりとサポートしています。看護師も常駐しています。朝は血圧を測定し、食事の介助や医療処置（便秘の方へ投薬や留置カテーテル利用者の状態確認）



自立して入浴できる方でも側で見守ります

や回診時の対応、利用者さんのお薬の確認と業務は多岐にわたります。



リハビリ体操でゆっくり体を動かして

### 別人みたいに

医療機関での治療を終えたSさん。独居のため、今後の生活に不安があり介護医療院に入所されました。入所時は車椅子での移動、排せつはオムツでの対応でした。しかしSさんは周りに迷惑をかけたくないという気持ちが強かった為、短距離から歩行器を利用しての移動と日中はトイレを利用するよう、職員がしっかりとサポートしました。

ました。面会に来た家族は入院していた時と同じようにベッドの上で生活していると思っていたようで、Sさんが元気に歩いている姿を見て「別人みたいだ」ととても驚かれています。

### どうもありがとうを

この機関紙が発行される9月に、開設当初から入所している方が107歳のお誕生日を迎えます。普段あまり言葉を発しませんが、時折「どうも



私たちと一緒に働く仲間を募集しています。お待ちしております

ありがとう」という言葉をいただき、とても嬉しく励みになっていきます。これからも入所者さんからのどうもありがとうを沢山いただけるように職員一同でサポートしていきたいと思えます。

### 編集後記

取材に行った時間帯は利用者さんが朝の着替えが終わった頃でした。パジャマ姿でベッドの上で一日を過ごさせたくないという職員達は毎日きちんと着替えをさせるそうです。回診の際、記録を見ずにドクターへ一人一人の近況を細かく伝えていく看護師を見て、普段からしっかりと関わりをもっていることが想像できました。取材を通して感じたのは、自分の家族を安心してお願いすることができる施設だということでした。

### 事業所のご案内

小名浜生協病院	☎ 53-4374
付属せいきょうクリニック	☎ 53-4372
介護医療院	☎ 53-4374
地域連携支援室	☎ 53-4374
在宅福祉センター	☎ 92-2400
訪問看護ステーションかもめ	☎ 53-5190
通所リハビリテーション	☎ 73-8760
デイサービスセンター岡小名	☎ 73-3900
ヘルパーステーション	☎ 92-2480
特別養護老人ホーム にじの郷	☎ 73-0266



