月刊 強い体

7月号
2021年7月1日
No.562

松江保健生協の現況（5月末日現在）

組合員……33,970人
出資金高……1,630,844,500円
平均出資金額……48,008円
機関紙手配り協力員数……1,938人
手配り配布数……12,834部

松江保健生活協同組合

発行「強い体」編集委員会　〒690-8552 松江市西津田 8-8-10
（地域担当課）TEL.0852-27-3774　FAX.0852-32-9371
（生協病院）TEL.0852-23-1111

ホームページ
http://www.matsue-hew.jp/
スマートフォン用サイトはこちらから→

ご近所さんにもつなげてあげたい！
初めてのリモート学習講座を開催！

コロナ禍の中、病院から講師派遣が困難となり、支部企画や班会が中止や延期になる場合があります。この度生協では、パソコンを使って病院と会場をつないだリモート学習講座を初めて開催しました。

リモート学習講座に参加された持田支部のみなさん
映像と音声は病院のパソコンから、会場のパソコンへ送られ、スクリーンに映し出されます。

電波に乗せてリモート学習講座

今回研修医の堀西医師にご協力を頂き持田支部主催のリモート学習講座を行いました。

Ｚｏｏｍ(ズーム）と言うソフトを使った会議は、病院施設の中では何度か行っていました。組合員さんに向けて病院施設から離れた別の場所での開催は初めての試みとなり、電波が届くかどうか、発信と受信の技術面の問題、双方の会話がスムーズにいくのか、など不安がたくさんありましたが、専門家のアドバイスを受けながら開催することが出来ました。

あら不思議！〝テレビの生中継〟だね！

今までの班会や学習会では、事前に録画した映像と音声をＤＶＤに録画して流す一方通行でしたが、今回のリモート学習講座では、相手の顔をスクリーンや画面に映し出し、それを見ながら進めていくので、会場にいる組合員さんと病院施設にいる講師の表情や笑い顔、緊張した様子など双方の今の様子がつぶさに解り、まさに〝テレビの生中継〟そのものです。

講師の堀西医師

聞こえますか～、
映ってますか～

スクリーンに講師や
みなさんの顔が映し出されました。

はい！よ～く聞こえてます。
よ～く映ってますよ～

参加者からは…

今回のリモート講座に参加された持田支部の組合員さんより、「リモートと聞いてどうかと思ったけど、顔もよく見えて声もよく聞こえました」「これならコロナで先生が来られなくでも大丈夫、質問もしやすいです」「先生の講座を聞き、社会的繋がりがある方が、繋がりを持っていない方に比べ健康で長生きであることがわかりました。病院と離れた会場を結んだ今回のリモート学習講座は、大変有意義だったと思います。今後の活用に期待しています」と感想がありました。また講師を務めた堀西医師からは「コロナと付き合いながら、地域の方と病院スタッフが交流できる手段を今後も模索していきたいと思います」と言う感想がありました。

将来への活用に向けて

今後は、病院と遠く離れた支部や班を繋いだ料理教室や体操教室、また支部と支部、支部と班を繋いだリモート交流会の開催、全国の組合員が集う交流会に参加できない方が地域で集まり、交流会に画面を通して参加するなど幅広い利用が考えられます。

今回、初めてのリモート講座でしたが、運用方法など新たな課題もあり、今回のことを活かし、今後の班会や学習会などおおいに取り入れていきたいと思います。

ちょっと気になる病気の話

心不全とリハビリテーション

第4回　5回シリーズ

松江生協病院 心不全チーム リハビリ科
門脇（かどわき） 卓也（たくや）（写真右）・松村（まつむら） 優（ゆう）（写真左）

心不全による長期安静が体に及ぼす影響

心不全のリハビリテーションと聞くと、心臓が弱っているときに運動をしていいの?と疑問に思う方も多いのではないでしょうか。

たしかに一昔前までは「心不全では安静が大切」と言われてきました。しかし、長い期間、安静にしすぎると、筋肉の萎縮、筋力低下、呼吸機能（肺活量）低下、起立性低血圧（立ちくらみ・ふらつき）、骨粗鬆症(骨がもろくなる病気)など、全身の働きを調節するしくみの異常が起こります。このように長期間の安静に伴い、筋骨格系や循環呼吸器系に異常を生じ、体の調整が上手くできない状態を廃用症候群といいます。筋力に関して言えば、不活動のまま1日中寝ていた場合、筋力の約1～3%、1週間で10～15%、3～5週間では約50%も低下すると言われています。廃用症候群が進行すると、歩く力は衰え、転倒するリスクは増加し、嚥下機能（食べ物を飲み込む力）が低下すれば誤嚥性肺炎（食物が誤って気管に入り込むことで起こしやすい肺炎）の発症リスクが高まります。心臓のポンプ機能障害による心不全では労作時の息切れを生じるだけでなく、2次的に廃用症候群のリスクが潜んでいることを理解しておかなければなりません。特に80歳以上の高齢者の方はその後の生活に大きく影響を及ぼすために注意が必要です。もちろん、急性期の全身浮腫（むくみ）や肺に水が溜まって息苦しい状態ではかえって運動が身体に悪影響を及ぼします。そのため、内服や点滴治療など適切な処置により、全身状態を安定させ、出来るだけ早期から心臓リハビリテーションを開始出来るよう、主治医と連携しています。

心不全患者様の息切れの原因は?

心不全により入退院を繰り返している患者様は、何気ない日常的な動作(歩く、階段や坂道を上る、掃除や洗濯などの家事動作など)で息切れを生じ易い状態になっています。心臓のポンプ機能の異常による病気であれば、心臓の収縮力が落ち、血液が十分に送り出せないから息切れが生じると思うかもしれません。しかし、国立循環器センターの発表したデータによれば、運動能力（最高酸素摂取量＝身体に酸素を取り込む能力）と心臓の強さ（収縮力）とは関係がなく、運動能力と密接に関係するのは、骨格筋（手足の筋肉）の筋力や筋肉量であると発表されています（図1）。つまり、何気ない日常生活動作の中で息切れや疲労感を感じやすい状態になっているのは、心臓の収縮力が弱いことが直接の原因ではなく、骨格筋の筋力が低下している結果、通常よりも筋肉に疲労物質が蓄積しやすく、それを神経が感じるからなのです。

図1　心臓病患者の運動能力と心臓の強さ、および筋肉量との関係

●運動能力（最高酸素摂取量）は心臓の強さ（左室駆出率）とは関係がないが、筋肉量とは正比例する。つまり、心臓の働きの強い・弱いは運動能力に関係がないが、骨格筋の筋肉量が多いほど運動能力が高い（国立循環器病研究センターのデータ）

具体的にはどのような運動をするの?

有酸素運動（図2）

酸素を使用し時間をかけて行う継続的な運動のことです。

心臓への負担をあまりかけずに長時間(15分～30分)無理なく続けられます。ウォーキングや自転車こぎなどがあります。「心臓に負担のない脈拍数」を設定し、安全に運動を行います。「楽である」～「ややきつい」までの範囲で行います。

筋力トレーニング（図3）

特に高齢の患者様では筋萎縮や筋力低下の程度が強く、歩行、自転車などの持久運動だけではなかなか筋力が回復しないことがあります。負荷の強いトレーニングは心臓に負担がかかるので、まずは膝伸ばしや足上げ運動などの低強度筋力トレーニングを併用することが効果的です。筋力が回復し、運動に慣れてきたら徐々に立って踵を上げ下げする運動やスクワット運動も取り入れていきます。

図3

図2

（公益社団法人 日本理学療法士協会　理学療法ハンドブック引用）

心不全入院について

入院され、心不全治療を受けている方のほとんどは80歳以上の高齢患者様になります。高齢になると骨関節疾患や脳卒中など心不全とは別に様々な病気をお持ちの患者様も沢山おられます。つまり、同じ病気の治療を受けていたとしても、一人一人の運動能力や体力、生活環境に至るまで、千差万別です。松江生協病院ではリハビリスタッフ、医師、看護師、薬剤師、栄養士、メディカルソーシャルワーカー（相談員）が患者様の身体機能や入院前の生活状況、ご家族様の介護力などを考慮しながら、患者様・家族様のニーズにお応えできるよう対応させて頂いております。入院中にお困りの際はスタッフへ気軽に声をかけて下さい。

元気にいきいき 支部や班で活動しています！

安来第二支部 中島班　久しぶりの班会　4/16

私達中島班は結成14年になる班です。毎月定例で班会をおこなっていましたが、去年の緊急事態宣言を受け会の開催を中止していました。目に見えない感染症に毎日早い収束を願いながら過ごしていましたがやはり仲間と会えない事が寂しく「感染対策を取りながら班会を再開しよう」という話になり、約1年ぶりに班会を開催することとしました。久々集まる仲間と過ごす時間は楽しく、マスク越しでも会話がはずみます。このつながりが私たちの心と体の支えとなっていると改めて感じました。これからもみんなで楽しく班会を続けて行きたいです。

（大和喜久子）

西川津支部 深町班　やっててよかった尿チェック　4/16

毎月していた班会も会場が使用できず、半年近くお休み。久しぶりの班会でした。脳トレや新聞棒体操をしたりして、楽しんだあとに尿チェック。結果は毎月尿チェックをしていた時に比べてかなり塩分が皆さん多くなっていました。「最近毎日タケノコたべていたなぁ」とか「漬物も食べる量増えてたなぁ」とか思い当たる節もあって、「尿チェックをすることで気を付けようと思う」とおっしゃられる方もいました。これからも健康のために班会で尿チェックをしていきたいと思います！

（重矢栄子）

東まつばら支部　グラウンドゴルフ交流会　5/6

東まつばら支部では、5月6日に松江総合運動公園自由広場にて、第2回グラウンドゴルフ交流会を開催し、45名の参加がありました。

グループに分かれ優勝を目指し、初めての人、ベテランの人と一緒になり、なごやかにスタートしました。

勢いあまって草むらに…。すぐに立て直しゴールへ。

参加者の中には95才の方がいらして、ハツラツとしておられました。

試合が終わってからホールインワンゲームをし、賞品をゲットしました。

天気も良く、久しぶりに汗をかきました。

皆様御苦労様でした。

（石井恵子）

海朝支部　寄せ植え交流会　5/8

5月8日青空のもと12名の参加で寄せ植えを行ないました。赤や黄色・緑白ピンクとカラフルな花を個性豊かに、自分好みに植えこんでいきました。コロナ禍で、マスク無しでは出歩く事が出来ない今日この頃ですが、この寄せ植えを、それぞれ自宅に持ち帰り、朝に夕にと眺めていると心も穏やかになり幸せな気分になります。まだまだコロナウイルスと戦っていかなければならないと思うと、医療者の方々には感謝の気持ちでいっぱいです。班会もこれから工夫していけたら良いと思います。そして一日も早くコロナウイルスの収束を願っています。

（黒川映子）

病気や介護に関する不安や相談は…

まず、ここへお電話下さい！

せいきょうサポートセンター

☎(0852)67-6463まで

「折り鶴」の募集について

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、「原水爆禁止世界大会」及び「平和行進」への参加は中止となりました。また原水爆禁止世界大会への参加に合わせて献納しております「折り鶴」は、今年下記のとおり募集いたします。7.5㎝四方の折り紙でおり、くちばしを折るかは自由です。ただし翼は広げないで下さい。1mの木綿糸2本どり、折り鶴を50羽つないでお持ち下さい。

お持ちいただく期間
　7月10日（土）までに
お持ちいただく場所
　松江保健生協　地域担当課
　Tel（0852）27-3774 大森

歯科クリニック前の草取りボランティア

古志原支部のこばと班さん、なかよしばし班さん、定期的に歯科クリニックのまわりの草を取っていただいています。いつも綺麗にしてくださりありがとうございます。

いつもありがとうございます

事業所だより

せいきょう学園福祉センター
青空喫茶お花見会

3月末、デイサービスの桜が満開になりました。天気も良く、外でご利用者様にお茶の時間を外で過ごしてもらい花見をしました。

春風さわやか、鳥のさえずりも聴かれ陽の光も優しくあたる中、とても気持ちがいい日でした。詩吟をされている方がおられ、青空の下、披露してもらい皆さん聴きいっておられました。コロナ渦で、毎年恒例の人気企画である喫茶店外出も中止し、自粛ばかりでどなたもが我慢されているところ、「こんなひと時があるだけでもいいわ～」と笑顔で喜んでくださいました。いつものお茶とお菓子も一段と美味しく感じられたようでした。

学園デイサービスは15周年を迎え、現在定員25名、職員15名が在籍。窓から見える景色は鴨がいた田んぼから可愛い子ども達がいる保育園にかわりました。当施設はたくさんのお店や住宅等に囲まれ人や車の交通量も多くにぎやかですが、近くには菅田公園があり季節を感じることができます。対象は総合事業・支援・要介護認定の方で難病や終末期をむかえた方なども受け入れております。誰もが笑顔に、楽しくなれる、そんなデイサービスを目指しこれからも頑張ります！

（学園デイサービス　松本聡子）

「桜がきれいだねぇ～。
たまには外もいいもんだ。」

松江生協病院
初期研修医 奮闘中！

1年目の初期研修は4月から5月を「導入期」と位置付け、病院の仕組みや医療活動の実際を経験しながら徐々に医師の仕事に慣れていく期間とし、様々な研修を行っています。

いろんな職場・職種を経験

栄養課や薬剤部、リハビリ室や医事課など様々な職場や職種の業務について研修を受けました。また今年入職した看護師と一緒に看護技術取得のための研修会（さくらさんの会）に参加させて頂きました。吸引や採血、膀胱留置カテーテル等、基本的な看護技術を学びました。さらに、外来に受診される患者さんの気持ちを体験する為に外来患者体験を行いました。

～体験を通して～

・患者さんは健康な体で来院されていなくて、不自由で辛い思いをしているという当たり前の事に気づかされた。

・色々な検査がある場合、移動が大変。床に貼ってある案内テープはとても便利。（迷っている患者さんがいたら積極的に声をかける事）

など、これから目の当たりにする患者さんと真剣に向き合うことをより強く感じた体験となったようです。

医師としての業務をスタート

4月後半からは指導医と一緒に入院患者の受け持ちをスタート。毎日病室へ患者さんの様子を伺いに行く姿も定着したように思えます。

現在は病棟の研修がメインですが、今後は一般外来研修、当直研修と徐々に研修の幅を広げていく予定です。

1年目研修医の小原医師は、「親しみやすい同期と職場の皆さんのいる松江生協病院に入職できて本当に良かったと感じています。医師としてプロフェッショナルになれること、その前段階としてこの初期研修でしっかり学びたいという気持ちになりました」と振り返り、これからの研修に向けて意気込んでおられます。

引き続き組合員の皆さまも、未来を担う研修医を見守って頂きますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

研修医の研修の様子はfacebookで紹介しています。「松江生協病院研修医日記」で検索！

（秘書課研修担当　岩成）

さくらさんの会

研修医と指導医のベストショット

外来患者体験

院内ICLSコースの様子

先輩研修医に指導

介護医療院 虹
月間「お手紙大作戦」に大きな反響

コロナ禍で入所者様はご家族様にも会えず大変厳しい環境で過して頂いています。ご家族様は面会制限もあり顔を見ることも出来ません。そのような環境の中、虹職員の知恵を絞り、会えないご家族様に各階それぞれ入所者様の状況や季節の行事等写真で伝える「お手紙大作戦」を取り組みました。事務局も施設長名で感染防止状況や経営問題、出資の意義等記載したご挨拶文と出資申込書等同封しご家族様に発送しましたところ想定外の大きな反響が有りました。

3階では、虹初の快挙「組合員利用率100％」「だんだん出資100％」を達成しました。デイサービスやデイケア、2階、3階も90％を越える高い利用率を維持できています。利用者様とご家族、虹を結ぶお手紙を今年も継続する事を委員会で決めました。

（組織委員会事務局　樋野伸一）

2021健康チャレンジ企画

期間
2021年7月～10月

2021みんなでがんばろう きっずチャレンジ始まるよ～

修了記念品があるよ♪

みんなでチャレンジがんばるぞー!

2020きっずシートおうちの人へのアンケート結果

チャレンジを通して親子の会話や子どもさんとの時間が増えましたか。

今回のチャレンジが子どもさんのがんばりのきっかけになりましたか。

お申込み・お問合せ
松江保健生活協同組合
2021健康チャレンジ実行委員会
地域担当課（月～金／8:30～17:00）
TEL 0852-27-3774
FAX 0852-32-9371

後援／松江市、安来市、雲南市、奥出雲町
松江市教育委員会、安来市教育委員会、雲南市教育委員会、奥出雲町教育委員会

組合員のみなさんへ

すこしおレシピ大募集！

じゃんじゃんご応募下さい

塩と上手におつきあい すこしお

～今回は野菜が主役となるすこしお料理を募集します～

健康づくり委員会では、今年も“松江生協版”の「すこしおレシピコンテスト」を開催します。
「減塩料理」みなさんの自慢の、ご応募をよろしくお願い致します。

＜開催目的＞
①松江生協版の「すこしおレシピ」を募集し、「すこしお」生活を広く普及します。
②第４版の「すこしおレシピ集」を作成し、料理実習や班で広げ減塩生活に役立てます。
③コンテスト形式にし、健康づくりの「見える化」をすすめていきます。

すこしお生活って何？
すこしの塩分ですこやかな生活を目指す医療福祉生協連の取り組みです。

＜応募〆切＞
2021年**8月31日**〆切

＜応募内容＞
○今回は野菜が主役となるすこしお料理を募集します。
○**一品0.5g以下**を目安とします。

2020年度“すこしおレシピコンテスト”最優秀賞作品
「彩りいっぱいの夏野菜パエリア」

＜レシピの表彰と実習交流会＞
①健康づくり委員会と栄養課で協議し優秀者を表彰します。
②11月に入賞レシピの表彰と交流をしていきます。（予定）

＜連絡先・お問い合わせ＞
地域担当課（0852）27-3774　健康づくり委員会 錦織

わたしのまちの青空健康チェックのご案内（7月実施予定）

日　時	支　部	会　場	時　間	内　容
7/1（木）	安来 第１、２合同	グリーンセンター はしま	10：00～ 11：00	健康チェック
7/13（火）	法吉	みしまや春日店	10：00～ 11：00	血圧測定、体脂肪、筋肉量
7/20（火）	法吉	淞北台団地 ふれあい交流館	10：00～ 11：00	血圧測定、体脂肪、筋肉量、骨密度測定

※いずれも無料で行っています。
屋外での健康チェックは、雨天時中止する場合があります。
ご不明な点は、地域担当課（0852）27-3774までお問合せ下さい。

写真は、法吉支部のみしまや春日店さんでの健康チェックの様子です。買い物ついでに、たくさんの方がチェックされ、大好評です。

サロン 7月の開催予定のご案内

日　時	支　部	会　場	時　間	内　容
7/7（水）	にっこりサロン （雑賀）	にっこり文庫	10：00～ 15：00	コーヒー
7/10（土）	石橋健康サロン （城北）	石橋４区 町内会館	10：00～ 11：00	ウン知育教室 （講師：ヤクルトさん）
7/12（月）	はっぴぃサロン （古志原）	松ヶ丘会館	10：00～ 12：00	健康チェック、 骨密度測定、体操、 脳トレなど
7/16（金）	健康サロン （大東）	ねんりん センター	10：00～ 11：00	健康チェック
7/22（木）	寄らこいサロン （古志原西）	一の谷集会所	10：00～ 12：00	血圧測定、脳トレ、 健康マージャン 他

応募作品より

松江保健生協版
思わず、減塩したくなる
すこしお料理レシピ

塩分(1人分)　1.4g

貝の炊き込みご飯

材料(4人分)

米	300g(2合)	玉葱	90g
人参	30g	刻み昆布	5g
舞茸	30g	しいたけ醤油	小さじ2
さやいんげん	30g	塩	小さじ1/2
茹でサザエ	70g		

レシピ

1. 米は研いで30分ぐらい水に浸し、ザルにあげる。
2. 人参・舞茸・サザエは粗みじん切りする。
3. 玉葱は半分くらいに切る。
4. さやいんげんは茹で、冷めてから小口切りし器に入れておく。
5. 炊飯釜に米、醤油、塩を入れ2合の目盛りまで水を入れる。
6. 人参、舞茸、サザエ、刻み昆布、玉葱をのせて炊飯する。
6. 炊きあがったら玉葱を砕くようにしながら他の具と共に混ぜる。
6. 食器に盛ったらいんげんを彩りに散らす。

文芸コーナー

コロナきて　ワクチン電話　プープープッ…
揖屋南支部　杉多琴与さん

アベマリオ　復興五輪　どうしたの
人の目が　痛い気づけば　ノーマスク
大根島郎さん

古志原支部
山中周子さん
ちぎり絵「晴れたらいいな」

おめでとうございます

●5月号の正解と当選者（40名・50音順）
正解は「タイオンケイ」
図書カードは毎月10日以降に発送します。

生馬　絹子さん
石倉　真知さん
石橋　隆幸さん
石飛　義夫さん
岩田多喜子さん
江上　明美さん
折坂　道子さん
狩野　信子さん
河角　信江さん
岸本　芳子さん
酒井　悦子さん
坂本　尚美さん
坂本　真弓さん
佐田尾弘子さん
佐野　幸子さん
周藤　幸子さん
高木　紗和さん
武田　幸子さん
竹谷　節子さん
田辺　弘子さん
中島　淑美さん
西尾　桂子さん
二宮　啓さん
花咲ひろ子さん
引野田津子さん
広野美保子さん
福井　奏子さん
福田　健良さん
藤原　駿次さん
細川　慶子さん
松浦　保彦さん
三島美和子さん
三輪喜美代さん
森口　順子さん
山根さち子さん
横山富美惠さん
吉川　幸子さん
若槻　周子さん
和田シヅ子さん
和田　照子さん
（同姓同名の場合があります）

309名の方から回答を寄せていただきました。(正解率99%)

おたより&作品募集

内容（この中から選べます）
- おたより
- 絵手紙やイラスト
- 俳句、川柳、写真、手芸

（季節のものを描かれる場合は、9月のイメージで。）

おたより、作品、クイズの宛先は
〒690-8552　松江市西津田8-8-10
松江保健生協「強い体」おたよりひろば係 まで
FAX (0852)32-9371

- ●住所、氏名、電話番号は必ずご記入下さい。
- ●匿名希望の方はペンネームもご記入下さい。尚、クイズの当選者は氏名のみ掲載です。
- ●おたよりや作品が掲載された方にも図書カードをプレゼント！
- ●投稿は「強い体」に掲載の上、組合員活動や運営に利用させていただきます。ご了承の上、投稿下さい。
- ●身近な出来事、地域やご家庭の話題、ご意見ご感想など、何か「一言」をそえてご応募下さい。おたよりひろばに掲載させて頂くことがあります。
- ●葉書またはFAXにて応募下さい。

しめきり　2021年7月31日（当日消印有効）

今月のクイズ

二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに？

【タテのカギ】

(1) 投○○○。開○○○。
(2) 浮動○○○。伝○○○
(3) 「暗夜行路」の作者
(4) 板の上に乗っているのもあります
(5) トンボの幼虫
(7) 不思議、○○○○きてれつ
(10) 牛や鹿にある突起物
(11) 五輪発祥の国
(14) 隣の座席
(15) 一生懸命にやる人
(16) 音波が伝わる速さ
(19) 赤塚不二夫の「○○○○くん」は六つ子の長男
(20) ウグイスの絵が描いてある花札
(22) 負けそうな苦しい戦い
(26) 賞○○。「罪と○○」

【ヨコのカギ】

(1) 暑さしのぎに涼しい地に行くこと。○○○地。
(3) ウナギ料理といえば？
(6) インドの精神統一修行
(7) 刺身に添える海藻や野菜など
(8) ちり。くず。○○箱
(9) 温度などが急上昇することを魚に例えて？
(12) ○○姫と彦星の七夕祭
(13) まじること。公私○○○○
(15) 千島海流とも言います
(17) 草冠に斤と書いて？
(18) 英語ではノクターン
(21) 「蕎麦」の読み方は？
(23) 鳩が○○鉄砲を食う
(24) ある人は48もあるとか
(25) 折れ曲がること
(26) 壁を塗る職人

解答欄	A	B	C	D	E	F

タ	カ	シ	マ	ダ	■	ツ	ノ
カ	シ	■	メ	イ	チ	ユ	ウ
イ	ワ	ト	■	エ	リ	■	リ
■	モ	ウ	ハ	ツ	■	オ	ツ
ケ	チ	■	イ	ト	ヘ	ン	■
ン	■	ナ	タ	■	ヤ	ガ	イ
ポ	シ	エ	ツ	ト	■	エ	ビ
ウ	ワ	ギ	■	ホ	ン	シ	ツ

【5月号の解答】
タイオンケイ

どんどんご応募下さい！

クイズ正解者の中から40人に図書カードをプレゼント

おたより ひろば

今月のおたよりテーマ①「願いごと」です。

竹の子御飯
双子のおばばさん

願いごと、それは、老人ホームに入所しておられる知り合いのおばあさんに竹の子御飯を食べてもらいたいです。まだお元気で一人暮しの時に竹の子御飯を持って行った時に、「まい」と一言。料理上手なおばあさんに、おいしいと言ってもらい、今では私の自慢料理の一つ。コロナが一日も早く収束し、又「まい」と言って食べてもらいたい私です。

普通の状態に戻れます様に
成相春枝さん

今尚コロナ禍の真っただ中です。実家の母とは週一のペースでおしゃべりをしています。今通っているデイサービスでの出来事などをおもしろ可笑しく聞かせてくれています。ワクチンがすべての人に行き渡り、早く普通の状態に戻れます様、今は願うのみです。

残念でなりません
安来のオジイさん

昨年6月に仕事を退職しましたが、コロナ感染拡大のため、どこへも旅行に行けません。

退職したら夫婦で旅行に行こうと話し合っていたのに残念でなりません。早く落着いてもらいたいものです。

体温測定
温子さん

スポーツジムに入る時体温をはかります。私の場合は、いつも低くて、「もう一度はかりなおして下さい」もう一度トライ!!2回続く事が多く、3度めは係の人が来てくれてOK!!1度でパスすると、今日はラッキーな日と期待します。まだ特になにもないけど早く普段の生活にかえる日を待ち望んでいます。

ワクチンが早くみんなに接種できますように。

健康であること
バーバラさん

80才を超えると病気のデパートのような身体になる。朝から膝が痛い腰が痛い、胸やけがする眼がおかしい、頭が痛い。

薬を飲み、通院もしているがなかなか良くならない。こうなると、七夕の短冊に「健康になりますように!」と願うしかない。

続きますように
のんきばあちゃんさん

私の一ばんの願いは、今、夫と2人の静かな生活がどうにか続いていますが、これがずっと続きますようにという事。私はもうちょっとで80才ですが、今年の免許証の切り替えはやめる事にしました。自転車とバスでがんばって、公民館も畑も続けたいと思っています。

頑張ります
中間康子さん

私の願いは、「いつまでも歩けること」です。年々、難しくなってきてますが、一歩一歩、頑張ります。頑張りたい。

今月のおたよりテーマ②「ラブレター」です。

青春の思い出
ピヨちゃんさん

なんと懐かしい響き!

学生時代、家業の手伝の為、私は出来たての東京タワーを後にし帰郷しました。その後何通の手紙を書いたことでしょう。叶わぬ思いと知りながら、涙でペンを濡したこともありました。あれから60数年懐かしい青春の思い出です。電話すらない時代のことですから…。そっと仏壇に手を合わせながら昔を思い出しました。(ゴメンナサイと)

継続は愛♥
メダカのママさん

私から夫への年賀状、年に一度のラブレターかな…と?今更やめるのもと思いつつ早50年!!勿論一方通行です。考えながら作る時間も楽しく、顔をみては言えないことも書けるんですよねー。

イラスト:佐々木敏栄さん

自由投稿

睡魔
藤井美砂さん

最近、夕食後に睡魔に襲われます。仮眠を取る日もあれば取らない日もありますが、仮眠を取らない日はドライヤー中に意識を失います(笑)

原因は絶対寝不足です。色々試して仮眠を取らない体を目指します。

なにくそ
石飛和子さん

コロナ・コロナ・今大変ですけど「なにくそ」「まけるな」と言う気持ちでいる毎日です。

忘れられない日
渡部クニ子さん

今から67年前の5月11日、瀬戸内海にて霧の為、紫雲丸と宇高丸が衝突し168名の方が亡られました。

私の母校でも先生2名、父兄2名、生徒21名の尊い命が犠牲となられました。

泳げない私は何回も海に沈み、そして筏につかまり助けてもらいました。

筏が油でヌルヌルしており必死でつかまったあの感触は今でも忘れる事はありません。あれから各学校にはプールが出来、修学旅行も広島となり、瀬戸大橋が開通し、車で四国に行けるようになりました。

今こうしてあるのも、亡き友に守られ生かしてもらってる事に感謝し、コロナがおちついたら、又四国西方寺にお参りしたいと思うこの頃です。

はじめました
角田京子さん

年をとり健康に気を付ける毎日、月刊「強い体」を読ませていただき、健康に気を付ける話や、活動を主人と2人で読ませてもらい、最近少しずつ、散歩をはじめました。

体調が少し良くなったように思え、主人にもすすめています。

自らを律して
廣江百合子さん

若い時にはスポーツが得意だったと息巻いていた夫も、加齢と共に体のあちこちが悲鳴をあげているようですし、足腰は丈夫だと自認していた私も時としてバランスをくずして不安定な状態になります。

自らを律して継続した体力づくりをし、フレイルにならないようにしたいものです。

楽しんでいます
ナンジャモンジャさん

最近90才になりました。一人暮しですけど、結構忙がしいです。何故かと言うと、80代の女性友人と2人で月2回手料理(お昼ごはんです。)をしています。先日はハンバーグを作りました。少し多めに作って、残りは冷凍しておきます。今まで、(ちらし寿し)(お好み焼き)(餃子)(鴨鍋)(スパゲティー)(ロールキャベツ)(ソバ汁粉)等々、今回で10回目を作って楽しんでいます。おしゃべりも楽しいです。

「おたよりひろば」(9月号)の募集テーマは
①「私の残暑対策」
②「私のおすすめ」
の一冊です。
どちらでも応募できます。

ふれあい診療所併設在宅介護サービス

・生協のぞみ在宅支援センター(西津田)	☎0852(55)8460
・生協のぞみ訪問看護ステーション	☎0852(25)8917
・ふれあいデイサービス(西津田)	☎0852(31)8014
・ふれあいヘルパーステーション(西津田)	☎0852(26)7608
・せいきょう介護・福祉タクシー(西津田)	☎0852(20)2021

介護医療院 虹
※デイケア、デイサービス、ヘルパーステーション、居宅支援室を併設しています。
松江市佐草町456-1 ☎0852(24)1212

せいきょう幸町福祉センター
※せいきょう幸町デイサービス
松江市幸町1571 ☎0852(28)1388

せいきょう学園福祉センター
※デイサービス・ヘルパーステーション・在宅介護支援センターを併設しています。
松江市学園2-7-16 ☎0852(27)4455

生協東出雲診療所
※デイサービス・居宅介護支援事業所を併設しています。
松江市東出雲町揖屋1137-1 ☎0852(52)2264

2021年7月　外来診療のごあんない

ふれあい診療所

松江市西津田7-14-21　ふれあい健康センター1～3階

《診療予約専用電話》 ※健診の予約は健診センターへ。

フリーダイヤル　0120－201304（ふれあいみれよ）

平日	8:00～17:00
第2・4土曜日	8:00～12:00

都合により、診療体制の変更もありますのでご了承ください。

第1・第3・第5土曜日と7月22日(木)、23日(金)は祝日で休診です。

・電話や来院による診療科の予約ができます。新患の方は、ご相談ください。
・予約済の方は、診療所1階の再来受付機で受付してから各科にお回りください。
・来院時には「プラスチックの診察券」をお持ちの方はご持参ください。
・初診時、又は月に一度は必ず「保険証」をお持ちください。
・お問い合わせは☎0852(23)1111へどうぞ。
・ホームページ http://www.matsue-seikyo.jp/　スマートフォン用サイトはこちらから↑

午前診療

○診療／9:00～　○受付　予　約／8:00～12:00　予約外／8:00～11:00

		月	火	水	木	金	土
消化器内科	新患	福田	角田	数森	大野	尾上	
	予約	大野	大西	福田	大西	角田(第1・3・5) 数森(第2・4)	大西
循環器内科	新患	眞木高	鈴木	山下		宮廻	
	予約	宮廻	眞木高 山下	宮廻	越田 山下	鈴木 (第1・3)	第2 鈴木・宮廻 第4 越田・鈴木 山下
内科	新患		眞木薫		眞木薫		
	予約	眞木薫		眞木薫	平(第2・4) 仲田	眞木薫 仲田	
腎・透析科						大学	
脳神経内科		田中 ※受付10時まで		大田誠 (再診のみ) 田中 ※受付10時まで	柴田 ※受付10時まで	田中 ※受付10時まで	完全予約制 大田誠(第2)
整形外科		髙濱 吉岡 嘉本	髙濱 二宮 嘉本 ※受付10時まで	吉岡 榎田(大学)	髙濱 二宮 ※受付10時まで	二宮 嘉本	
外科		内田 佐藤 山本	交代制	内田 橘 横山	交代制	佐藤 山本 横山	交代制
乳腺科		中島 (第1休診)	中島	中島	中島 (第3休診)	中島 (第3休診)	中島
脳神経外科			美津島		大学医師	美津島	
耳鼻咽喉科		仙田	仙田	仙田	仙田 (第2のみ)	仙田	仙田
泌尿器科		塩野		塩野	塩野	塩野	
放射線科				完全予約制 中村			
皮ふ科				完全予約制 池原		完全予約制 池原	
眼科		三宅	三宅	三宅	三宅	三宅	
メンタルヘルス科			完全予約制 富澤				

※メンタルヘルス科に初めて受診を希望される方は、予約専用電話にお問い合わせ下さい。
※火曜日、木曜日整形の受付は10時まで。
※脳神経内科の受付は10時まで。

午後診療

○診療／15:00～　○受付／14:30～16:30

	月	金
耳鼻科	仙田	仙田

午後診療　完全予約制

※但し、女性診療科を除く。

	月	火	水	木	金
内科	黒谷	濵田	眞木ヵ		
循環器		鈴木・越田		越田	
不整脈	眞木高(第3)				
消化器			大西		尾上
呼吸器				池田(第1・3・5)、(松江医療センター)	
腎・透析科	大学				
脳神経内科		大田誠			
乳腺科	中島(第2・3・4)		中島		
メンタルヘルス科				富澤	

夜間診療　完全予約制

※但し、女性診療科を除く。

火曜日	脳神経内科	整形外科	内科

女性診療科　（ふれあい診療所3階）

午前診療

○診療／9:00～　○受付　予　約／8:00～12:00(水曜は　～11:30)　予約外／8:00～11:00(水曜は　～10:30)

月	火	水	木	金	土
戸田	戸田	戸田	戸田	大学医師	戸田

午後診療

○診療／14:00～(木曜日除く)　13:00(木曜日)
○受付　予　約／13:30～15:30　予約外／13:30～15:00(木曜日除く)　13:00～14:30(木曜日)

月	火	水	木	金
戸田	戸田		河野	大学医師

夜間診療

火
戸田

○診療／17:00～　○受付／16:30～18:00

専門外来のご案内

専門外来	曜日	受付時間
大腸肛門	月	8:00～11:00
ストーマ	第2水・第4水	完全予約制
血管	水	8:00～11:00
禁煙	火	予約制(午後)

生協東出雲診療所

東出雲町揖屋1137-1　☎0852(52)2264

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30～12:00	濵田	千代	竹内 (第1・3)	濵田	吉岡(整形) (第2・4)	濵田 (第2・4)

※ 月曜日の夕方診療は16:00～17:30です。
※ 第1、3、5土曜日は休診です。
※ デイサービス・居宅介護支援事業所を併設しています。

松江生協歯科クリニック

松江市西津田7-14-21 ふれあい健康センター1階　☎0852(26)0444

予約時間	午前　9:00～12:30(月～土)
	午後 14:00～16:30(月～金)
	夜間 17:00～19:00(月・火)

※ 予約診療を行っています。予約は電話でもできます。
※ 痛みがひどいときは、電話でご相談ください。
※ 土曜日診療は第2、4、5土曜日の午前のみ行っています。
※ 矯正は第3月曜日で完全予約制です。

総合病院 松江生協病院

松江市西津田8-8-8　☎0852(23)1111

※ 救急指定病院です。
急患の方は、お申し出ください。24時間体制です。

健診センター

松江市西津田7-14-21 ふれあい健康センター2階　☎0852(22)0843　フリーダイヤル0120-250843

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○		○	○	○	

※ 健診は予約制で行っています。予約は電話でできます。
予約時間は、午前10:00～12:00、午後1:00～4:00。
※ 土曜日は第2、4の午前のみ行っています。

受診時のお願い

新型コロナウイルス感染症に対する院内感染予防強化のため、受診の際には患者さま（付き添いの方も含め）の体温測定と問診票記入をお願いしております。また、ご来院の際にはマスクの着用にご協力ください。お手数をおかけいたしますが、ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。