

医療と介護はどうなるか

憲法25条では「社会保障増進の責務は国にある」と定めています。しかし今、参議院で審議中の「医療介護総合推進法案」は、その目的の第一が、社会保障費用の削減におかれています。その内容も、多くが患者・利用者には医療・介護サービス利用の制限と負担増を、事業者には収入減を強いるものになっています。

例えば
医療では、病院の機能を見直し、地域全体の病床(ベッド)の役割を見直し、削減などとして費用(診療報酬)を減らし、患者を入院→在宅へと誘導します。
介護では、要介護度が「要支援1または2」の人は通所介護(デイサービス)と訪問介護(訪問ヘルパー)を受けられなくなり、代わりに、各自治体で始める「総合支援事業」で町内・地域の寄り合い・ボランティアによる見守りなどを受ける事になります。また、この事業に携わる人は介護の専門資格が必要なく、サービスの質の低下が懸念されます。

さらに、所得により介護サービスの利用料自己負担が、1割↓2割に倍増します。そしてこれらの事を、先月号スマイル「コナリと変わる日本のくらし」コーナーで紹介した「社会保障ブルーム法」で定めたスケジューリングに従って実行してゆく事になります。

* そうした動きのある今、医療・介護を考える講演会が開かれます。医療、介護はどうなるのか、羽賀理事長、竹島県会議員、現場で働く方からの報告も得て、今なにが必要かを考えましょう。

保健/学校 開講しました

6月9日、保健学校講座が、かんだ診療所2階で開講されました。今回の受講生は7名です。

第1回の講義は「8つの健康習慣と2つの健康指標」について。かんだ診療所山屋師長からそれぞれについてお話を聞きました。その後、金子保健師から体脂肪や血圧の測り方を習い、実際に自分たちでやってみました。

参加された方は「眼底出血をして、自分が高血圧だと知りました。生活全般を見直そうと思い申し込みました。」「前にちらしが入っていたので気になって・・・長生きしたいからね」「組合員になったのをきっかけに、やってみようかな」と動機は様々でしたが、全4回の講座修了に向けがんばりたいとの抱負がきかれました。



ゆっくり楽しく セラバンド/体操

*自由参加です

◆ 四郎丸わいが家
毎月 第2・4 木曜日
am10:00~

◆ 新町わいが家
毎月 第1・3 月曜日
am10:00~

6月12日(木)の四郎丸わいが家は11人の参加でした。まだ3回目

ですが、皆さん体を動かすのを楽しみにいらっしやっています。「セラバンドとチューブを購入して、自宅でテレビを見ながら運動ができて良い。」「足の運動が効果的で良い運動となっています。」と。

◆セラバンド◆ 医療リハビリ用に開発されたゴムバンド
強さ、長さによって価格が変わりますが、1m450円~600円です。
わいが家のセラバンド体操で使用しているものは1セット1300円です。

・問い合わせ： まえだ・かんだ組合員事務局



「総務省」を「厚生労働省」に代わり、各自治体で始める「総合支援事業」で町内・地域の寄り合い・ボランティアによる見守りなどを受ける事になります。また、この事業に携わる人は介護の専門資格が必要なく、サービスの質の低下が懸念されます。

さらに、所得により介護サービスの利用料自己負担が、1割↓2割に倍増します。そしてこれらの事を、先月号スマイル「コナリと変わる日本のくらし」コーナーで紹介した「社会保障ブルーム法」で定めたスケジューリングに従って実行してゆく事になります。

* そうした動きのある今、医療・介護を考える講演会が開かれます。医療、介護はどうなるのか、羽賀理事長、竹島県会議員、現場で働く方からの報告も得て、今なにが必要かを考えましょう。

医療と介護を考える講演会

7月12日(土)
午後2時~

さいわいプラザ講座室(旧市役所)
長岡市幸町2丁目1の1

資料代 300円

お話し「地域医療を考える」

ながおか医療生協

理事長 羽賀 正人

「医療・介護を考える」

日本共産党県議会議員

竹島 良子

報告

医療・介護現場の方

お気軽に参加してください

医療・介護を考える実行委員会

事務局(長岡社保協)

Tel 315211

星野

「未だ生を知らず いづくんぞ死を知らん」 論語より

もっとすてきな健康スマイルを <4>

現在 日本人の死亡原因のトップはガン(2位心臓病・3位脳血管障害)ですが、そのガンの3分の2は予防できると言われています。たとえ、発がんリスクの高い基礎疾患や遺伝性素因を持っていても、食生活やライフスタイルを改善することにより、発ガン過程を抑制できることが、近年の医療の発達によって明らかになってきました。健康習慣を心がけましょう。

生活習慣とがん発生のリスク表

	喫煙	飲酒	肥満	塩分
全	↑	↑	↑	
肺	↑			
肝臓	↑	↑	↑	
胃	↑			↑
大腸	↑	↑	↑	
食道	↑	↑		
乳	↑		↑	
子宮	↑			

↑ 危険性を高める ↑ ある程度危険性を高める

<保健学校資料より>



県内生協交流会のお知らせ

新潟県内の医療生協(新潟医療生協、白根保健生協、ながおか医療生協)の活動交流集会在長岡で開催されます。

日時: 7月16日 水曜日
10:00開会(受付9:30~)
会場: アオーレ長岡 市民交流ホールD
参加費: 1,000円

各単協の取り組み報告、東久保浩喜医療福祉生協連専務理事の講演もあります。

申し込みは まえだ組合員事務局 Tel 30-1161
かんだ組合員事務局 Tel 31-5233

シリーズ 医療福祉生協連はこう考えます

ガラリと変わる 日本のくらし⑥ <虹のパレンタインカード>より
今、くらしに関わる問題が押し寄せています

TPP交渉からは撤退すべきです

TPPは全ての貿易障壁の撤廃が狙いです。関税の撤廃*ISD条項などによって、農業、雇用、医療をはじめとして、日本経済とくらしを土台から崩すおそれがあります。

*ISD Investor State Dispute Settlement
企業と政府との賠償を求める紛争の方法を定めた条項。

一緒に考えましょう
展示・映画

くらしとTPPを考える サマースタ@アオーレ

入場無料
出店・ステージ

7月13日(日)11:00~15:00 アオーレ長岡 健康チェックやります

ある日の風景



おいしかった
福島カレー

東北震災復興「福島応援プロジェクト」のために始められたこの企画。組合員さんや職員にカレーを食べさせていただき、その売上金や寄付で福島の子どもたちを夏休みに招待します。今年で3回目です。

四郎丸わいが家でこの日(6/10)の予約数は70食。こどもクリニックへの出前もあり大盛況でした。前の日から仕込んだ本格チキンカレーのお味も上々。「2階の体操教室までカレーのにおいが漂ってきて、楽しみにしています」「一人暮らしなので、こうやってカレーをみんなにいただくのはいいですね」との声がかけられました。

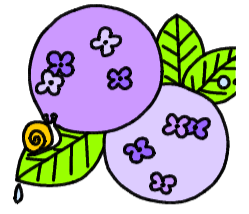


この日の寄付は21,175円でした。皆様のご協力(寄付・ボランティア等)をお待ちしています。



いつものように始めに、持参したラジカセで、ラジオ体操第1・第2をしつかりやり、その後、膝・腰の体操を、前田リハビリの理学療法士江部さんから習いました。日頃から正しい姿勢をとること、無理はしないことを教えていただきました。実際にストレッツをやりたいみなさん、身体が柔らかいですがね」とほめていただきました。事務局には私たちに合う内には「認知症」について教えていただきました。

6月4日午後、鉢伏公民館を会場に「あじさい班」の班会が開かれました。あじさい班は毎月第1・第3水曜日、月2回定期的に班会を開いています。メンバーは12名、この日の出席は11名でした。



班会ホットライン
あじさい班

生協こどもクリニック通信
夜尿症の治療について

でんでんおし便り No30 より

所長：磯部 賢諭

*学童期のおねしょは、「夜尿症」と呼ばれます。まず、診察、検査を丁寧におこない、夜尿症以外の器質的先天性疾患を除外します。そして、検査に異常がない場合、夜尿症としての治療が始まります。夜尿症は、小学校低学年で約10%、小学校高学年で約5%にみられます。

*治療は薬物内服療法、漢方、などがあります。小学6年生で修学旅行などがあるときに失敗しないように、小学6年の春頃に薬物療法をおすすめしています。(薬物療法はよく効きますので)ですから、それまでは「おしっこトレーニング」を指導しています。

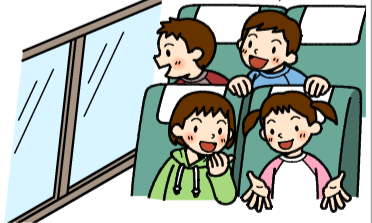
「起こさない」「怒らない」「焦らない」

の3点を念頭にお子さまに接することをお勧めします。

- ①おしっこためトレーニング
日中のトレーニングですが、トイレの前ですぐおしっこをしないで、10秒間だけ、我慢してからショーツとおしっこをしてください。
- ②おしっこ途中止めトレーニング
これも日中のトレーニングですが、おしっこをしている最中に一瞬、尿を止めるトレーニングです。「ショー・(フッ)ショー」とおしっこをいったん止めてみてください。できますか？何回おしっこを止めることができますか？①②を続けると膀胱が大きくなって夜尿が治ります。
- ③あとかたづけトレーニング
もし、失敗してしまつたらすべて自分であとかたづけすること。朝起きてシートが濡れていたら自分でパジャマとパンツを着替えて、シートを替えて、そして濡れたパンツとパジャマとシートを洗濯機に入れること。夏ならば自分で布団を干してください。

具体的な生活指導
「おしっこトレーニング」

以上；①②③を続けると治ります。そして、どうしても修学旅行前に治りたい場合は、いい薬がありますので、クリニックを受診してください。



7月の予定

7月	四郎丸わいが家	新町わいが家	その他
1 火		体操教室/足湯アタイム	
2 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい	
3 木		体操教室/足湯アタイム	
4 金	かえで倶楽部	手芸喫茶	
5 土			
6 日			朝市
7 月	うたごえ広場♪	詩吟の会 / 栞パド	高町かえで倶楽部
8 火		体操教室/足湯アタイム	
9 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい	理事会
10 木	わいが家喫茶 栞パド	体操教室/足湯アタイム	ウオロク健康チェック
11 金	かえで倶楽部	うたごえ広場♪	
12 土		ほっとケアマネ相談 7月7日(月) 運動機器利用申込み 7月14日(月)	↓朝市
13 日			アール健康チェック 11:30~15:00
14 月	詩吟の会		高町かえで倶楽部
15 火		体操教室/足湯アタイム	
16 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい	県内生協交流会
17 木		体操教室/足湯アタイム	
18 金	かえで倶楽部	手芸喫茶	
19 土			Eプラザ健康チェック1F
20 日			朝市
21 月			
22 火		体操教室/足湯アタイム	
23 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/新町支部映画会	
24 木	わいが家喫茶 栞パド	体操教室/足湯アタイム	
25 金	かえで倶楽部		
26 土			
27 日			朝市
28 月	詩吟の会		高町かえで倶楽部
29 火		体操教室/足湯アタイム	
30 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい	スマイル折作業かんだまえた
31 木		体操教室/足湯アタイム	

福島親子リフレッシュ企画
7/26(土)~28(月)

理事会報告 6/4
なごか生協診療所
2階会議室

◇報告事項
○内部監査報告について
・監事より5月27日に実施した第4回内部監査について報告を受け、全員で確認しました。

◇協議事項
○児童発達支援センター建設予定地購入について
・建設予定地の購入について、土地・建物の開設計画の提案がされ、質疑応答の後、総代会に諮ることとなり、承認されました。

○2014年第22回通常総代会特別決議について
・2014年通常総代会の議案ならびに特別決議について提案がされ、質疑応答の後、総代会に諮ることとなり、承認されました。

◇ウォーキング 悠久山まで歩きました

健康運動教室主催で健康づくりウォーキングを行いました。参加者は10名で、四郎丸わいが家から蒼紫神社に向けて出発しました。当日は気温30℃をこえる中でしたが、途中のお宅で綺麗に咲いたバラを眺め、熱中症に気をつけながら往復約5kmを全員が完歩することができました。

10月頃には、組織健康づくり委員会主催でWHOウォーキングイベントを開催する予定です。たくさんの方からの参加をお待ちしております。



ようやく蒼紫神社の木陰に



「いつもありがとう」 社会復帰事業団活動

私たちが「新潟県社会復帰事業団」は2009年結成し、現在新潟市秋葉区・南魚沼市、長岡市の3ヶ所で事業団活動を行っています。この事業団は、かつて建設業や、林業に従事し、削岩機やチェーンソーをはじめとする振動工具を長時間使用したことで、振動障害になった人たちの集まりです。現在、社会に向けた訓練（機能訓練）を行うことを目的とした運動を、かんだ診療所で行っています。5月～10月までの6ヶ月間は、月に1～2回を目安にして、リハビリの終了後に皆で集まり、診療所付近のゴミ拾い・草取り・花植えの活動も行っています。5月28日には花の苗植えをしました。6月は草取りです。少しづつですが、この活動が浸透してきたようであり、草取りやゴミ拾いをしていくと、「いつもありがとう」「お疲れ様です」という励ましの言葉や「綺麗な花をありがとう」といった感謝の言葉を関係者だけでなく、患者さんからもかけていただき、多くの方に喜んでもらうことができました。これからも、団員が健康に気をつけて、色々な人の笑顔が見られることを楽しみに活動がんばっていききたいと思います。

社会復帰事業団活動
生協かんだ診療所班
江村 元吉

長岡まつり 民謡流し

8月1日(金)

◆参加者募集 参加費無料

◆着付けボランティア募集 (特に男性の着付けができる方)



連絡先) まえだ組合員事務局 Tel: 30-1161
かんだ組合員事務局 Tel: 31-5233

新町支部<映写会>無料です

釣りバカ日誌3

7月23日(水) 13:30~

注: 今月は水曜日です

出演/西田敏行/石田えり/三國連太郎他

仕事よりもつりと妻をこよなく愛する浜崎伝助と彼を心から支える妻みち子。そんな二人をわが子のように心配するのは、伝助が勤務する会社の社長のスーさん。スーさんは悩みをかかえる伝助を励まそうと自身の思い出の地・星ヶ浦へとつりに誘う

毎月1回新町わいが家で映写会を開催しています。お気軽においで下さい。

6月16日、四郎丸わいが家で佐藤先生による煎茶のお茶会がありました。参加者7名のほとんどの方が初めての体験で、見慣れない道具に少々緊張気味。お手前が始まると、いっつもわいが家のごとくお茶を淹れ、淹れられたお茶は包まれました。お茶は杯のようになさな茶碗に少し、しかも、その味は深い、甘く、なんともいえぬ味でした。お菓子は、特別注文した水無加者は、「動きが美しいですね。」「甘くかたかった。」「煎茶の世界をほんの少し覗かせていただきました。」



伝統のおもてなし 水無月お茶会(煎茶)

診/療/案/内

ながおか生協診療所	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	羽賀 勝山	羽賀 勝山	羽賀 勝山	羽賀	羽賀 岡田	羽賀 勝山 2・4週
	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	
15:00~17:30	羽賀 勝山	羽賀 勝山 1・3・5週 星野 2・4週	羽賀 関 2・4週	羽賀	羽賀 勝山	

生協かんだ診療所	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	星野	星野	星野	岡田 勝山	星野 勝山	交替制
	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	
15:00~17:30	星野 関 3週のみ	星野 羽賀 1・3・5週 2・4週	勝山	勝山	星野	

生協こどもクリニック	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	磯部	磯部 田中 9:30~	磯部	磯部	磯部	磯部 内山 1・3・5週
11:00	予防接種	予防接種	予防接種	予防接種	予防接種	予防接種
14:00~16:00	予防接種	予防接種 乳児健診	予防接種 乳児健診	訪問診療	予防接種 乳児健診	
16:00~17:30	磯部	磯部	磯部		磯部	

ワンポイント体操 1. 2. 3 骨盤スッキリ(お尻歩き)

- ①両足は前に伸ばして、背中まっすぐ。
- ②右手と右足、左手と左足を交互に出して前に10歩進む。
- ③同じ方法で10歩下がる。これを繰り返す。



※腰が痛い場合は無理をしない。

スマイル文芸

◇スマイル短歌会

首藤 隆司選

- ・本体と税込み価格表示され数字にとまどう老いのわたくし 加茂川ハル子
- ・日盛りに水浴び幾度もくりかえし一直線に飛び立つ燕 田所 典子
- ・ひらひらと紋黄蝶一匹わが庭の草花回り手に止まり来る 石見 政夫
- ・夕闇に小手毬の白ぼんやりと姿を見せて夏を告げる 野沢 美代子

◇川柳

清 琴

- ・平家の光源氏の光に目がくらむ
- ・乱舞する光集めて蚊帳の中 桂町ひま人
- ・おさそいありうれしそうな長電話 天国も道草しながらゆつくりと

今月のギャラリー (私の一枚)



◇写真

堀之内町 シバザクラ 中村 勇

◇絵手紙

田村 静枝



肩の痛み・膝や腰の痛み

辛い痛みに悩むその前に
予防の運動を身につけよう！

四郎丸わいが家 運動教室

○肩痛予防教室

肩痛を予防するための筋トレやストレッチ、体操を身につけて頂く教室です。

○膝痛・腰痛予防教室

膝痛・腰痛を予防するための筋トレやストレッチ、体操を身につけて頂く教室です。

☆場所 四郎丸わいが家

☆とき 肩・膝腰とも 毎週水曜日開催

7月16日～9月24日
(8月13日を除く、全10回)

☆時間 肩・・・ 9:00～ 9:50
膝腰・・・ 10:30～11:20

☆会費 肩・膝腰 各5000円

※それぞれ全10回分の料金となります。初回利用時にお持ち下さい。
なお、参加費納入後の返金は致しかねますので、あらかじめご了承下さい。

☆定員 各12名※それぞれ定員に達し次第募集を締め切らせて頂きます。

申込み・問い合わせ先
四郎丸わいが家2階健康運動教室
☎39-2882 (平日 9:00～17:00)

季節はジメジメでも 体はカラッと！！

四郎丸わいが家 運動教室

2014年9月末までの教室スケジュール

【★印】で運動の強さを示しました。ご心配な方はいつでもご相談・見学においで下さい。

チケット制		1回 250円 (1冊2500円11枚綴りを購入の上1回250円で参加できます)
らくらくストレッチ 20～25分 【運動の強さ★】	運動初心者やこれまで運動をしたことのない方もOK 体をほくすことと 痛みを予防・改善するため、正しいストレッチや 体操をお教えます。1日の始まりの準備運動としてもぴったりです。 参加者の声→「体が喜んでるわ(笑)」	月火 木金 9:00～9:25
運動機器個人利用	エアロバイクやウォーキングマシンで脂肪燃焼！トレーニングマシンで筋力 低下予防！ 月会費なしの1回250円で、時間内の好きな時間に来て 運動ができ、自主トレーニングに最適！！	月水金 9:30～12:00

月額制		週1回2000円/月；週2回3000円/月(2種以上の教室で週2回利用可能)
のびのび体操 50～60分 【運動の強さ★】	ほとんど体を動かしていない人 向け。運動しなくなると筋肉が硬くなり、 関節も動きづらくなり血液循環も悪くなります。筋肉をほくし関節の動きを 改善する、誰でも自宅でする ストレッチや体操をします。 参加者の声→「毎年出ていた“ぎっくり腰”が出なくなった」	◎火 9:30～ ×火 10:45～ △木 10:45～
足腰元気 50～60分 【運動の強さ★★】	散歩程度の運動習慣のある人、最近・筋力が落ちてきたと感じる人 向け。 筋力が低下すると猫背等、姿勢が悪くなり関節に負担がかかります。関節に 負担がかからない姿勢を身につけ、良い姿勢を保つ為の筋力を鍛えることに よって元気な足腰をつくります。 参加者の声→「手すりに掴まらずに階段を登れるようになった」	○水 13:30～ △木 9:30～
ゆっくり筋トレ 50分 【運動の強さ★★★】	軽い負荷でゆっくりと筋力トレーニングを行います。 難しい動きは全くないので、どなたでも簡単に行うことができます。筋肉は 何歳になってもつきます！！今からでも遅くありません。 参加者の声→「今までと同じ生活なのに、前よりなんだか楽に動けるみたい」	△月 10:40～ ×金 10:40～
やさしいヨガ 50分 【運動の強さ★★】	これからヨガをやってみたい人 向け。 やさしいヨガの教室。初めての人も安心。 身体と心をひとつに リラックスしませんか。 参加者の声→「お通じがよくなりました(´▽´)」	×木 13:30～ ○木 14:40～
もっと元気 60分 【運動の強さ★★★★】	音楽にのせて楽しく筋力アップ運動や有酸素運動(全身を動かす運動)をし ます。運動が3日坊主になってしまう方、週1回から始めましょう。 最近、体力が落ちてきたかな？と思う方にはお勧めです。 参加者の声→「長い距離でも楽に歩けるようになったわ」	○月 13:30～
リズムステップ 60分 【運動の強さ★★★★】	リズムに合わせて有酸素運動を25分ほど行い、その後 疲労回復のための ストレッチを長めに行います。 参加者の声→「身体を動かすと気分もリフレッシュできて気持ちがいい」	×月 14:45～ ◎水 14:45～
場 所	… 四郎丸わいが家 2階 健康づくり運動教室 長岡市土合4丁目1-14 《 ながおか生協診療所(前田)駐車場内・亀山動物病院様向い 》	◎○空きあり △若干空きあり ×空きなし
定員について	… 定員に達し次第締め切りとなります、予めご了承ください	

休業日 … 土日、祝祭日、お盆、年末年始、長岡まつり他、教室の休みは事前にお知らせします

申込・問合せ先 四郎丸わいが家 健康づくり運動教室 ☎39-2882 (平日8:30～17:00)