

ろっぽう通信

【発行】
たじま医療生活協同組合
理事長 千葉 裕

【連絡先】
〒668-0851
兵庫県豊岡市今森465番地の1
ろっぽう診療所 ☎ 24-7007
ホームページ
<http://tajima-coop.com/index.html>

第111号 2014. 1. 15

迎春

撮影 湊崎 博氏

今でしょよ。

理事長 千葉 裕

2025年度を目標としてたじま医療生協の総合計画案を策定中です。どんな夢が描かれ、実現していくのでしょうか。

また、たじま医療生協も加入している日本医療福祉生活協同組合連合会は、昨年6月の総会で、医療福祉生協の理念を決定しました。そのメインスローガンは「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」です。

生活保護や介護保険など社会保障制度の改悪、年金の切り下げ、消費税増税などでくらしが厳しくなるなか、私たちはどうすれば夢や理念を実現していけるのでしょうか。

組合員と職員が一体となって、地域まるごと健康づくりをすすめ、多くの人々に参加してもらい、地域に共同の“わ”をひろげていけば、私たちの夢や理念を実現できるというのが私たちの立場です。それをいつやるか、それは「今でしょ。」

年頭にあたり

ろっぽう診療所所長

藤井 高雄

安倍政権が続く中で、機密保護を名目に国民の知る権利が脅かされる状態が強くなり、戦前の状態になりつつあり、軍国主義になっていく危険性が強くなっていると思います。また貧富の差がますます広がっていき方向にあります。医療・介護にもお金がないために受けられなかった、100年前に逆戻りしていく可能性が強くなっています。

たじま医療生協が設立された目的は社会的弱者の立場に立ち、生活と健康を守っていく事にあると思います。この原点に立ち戻り活動を展開していく必要があると思います。金持ちが優遇される新自由主義の中で、低医療費政策が続き医師不足が一層深刻になってきています。たじま地域の基幹病院の慢性的な医師不足勤務医の疲労は極限状態にあります。

そうした中、たじま医療生協で出来ることは何か？

憲法を守り、戦争に反対し、

生存権を政府に保障させる社会的な運動を続けていく事、そして外来診療・訪問診療・保健予防活動・介護事業等のレベルアップと思っています。

たじま地域の状況の中で、ろっぽう診療所に求められているものは、「家庭医療の展開」と思っています。家庭医を私自身は目指しています。現在受診される患者さんの数が増えており、一人医師での限界に達しています。私の年齢的にも世代交代の準備が必要です。一緒に働いて頂けるご存知の医師があらわれましたらご紹介をお願いします。

本年もご支援ご鞭撻のほどよろしくお願ひします。



豊岡市との懇談会 たじま医療生協から 市へ意見・要望

11月29日(金)豊岡市保健センター会議室で、市との懇談会が行われました。たじま医療生協からは千葉理事長をは

じめ、理事・職員9人が参加しました。

理事長あいさつのあと、大谷常務理事が医療生協の取り組みの紹介と、市への要望について報告し、西垣専務理事が資料に基づき補足をしました。詳細は下の表をご覧ください。

最後に事前提出の要望書への回答をお願いして懇談会を終えました。2009年以来、毎年懇談会を継続する中で、要望が即実現するケースは少ないですが、組合員・市民の声を市に発信し続けることで、予防接種の公費化、市民健診の期間延長など前進しています。

また、市から講師の派遣を受けて勉強会を開催するなど、市の制度を活用しての健康づくりの取り組みも始まっています。次回は高年福祉課も交えての懇談会を、市側からの提案もありました。

事務所



医療生協側からの意見・要望	豊岡市の回答
骨粗しょう症の健診を、年齢に関わらず受けられるように	予防重視。若い年齢から節を決めて実施している。該当年齢以外の方は開業医等の利用をお願いしたい。
インフルエンザ予防接種費用の助成を	65歳以上、15,000人には、1,300円の負担以外を助成している。他は任意である
乳幼児・こども医療費等の助成の引き上げを(安心して子育てできる市へ)	億単位の資産を必要とすることもあり、医療だけが支援とは考えていない。
訪問看護の24時間体制の構築を	高年福祉課の担当である。
介護保険の要支援者が保険から除外された場合の対策は	介護保険サービスに代わるものを高年福祉課と検討中である。高齢者の見守りネットワークを作ろうとしている。
ABC検診(胃がんリスク検診)の採用は	検診後の受け皿が不足している(豊岡・八鹿病院の消化器の医師不足)。時期がまだ来ていない。

ろっぽう投函箱

- ・ 自我の為走りつづけて但馬路のふとぎがつけば古稀の涼風(谷口隆敏)
- ・ 天高し人の輪和みて会ふとる(読み人しらず)
- ・ 被爆者も負担限度もきかぬのにグループホームの世話になるとは(読み人しらず)

(読み人しらず)

強化月間終了 イベント中止が相次ぐ中 目標に大きく近づく!

10月1日から始まった生協強化月間が11月30日に終了しました。2ヶ月間にしほって集中して取り組んだ今年の強化月間終了までの目標は、仲間ふやし200人、出資金増やし200万円でした。結果は仲間増やし177人、出資金増やし141万2千円でした。目標には届きませんでした。組合員数は11月30日現在で3620人と、「2015年に4000人」の目標に大きく近づきました。支部企画や健康まつりが中止になる中で、統一行動や後フォローを中心に、各支部が力を発揮されたと思います。ありがとうございます。

春木圭介



第39回兵庫民医連学術運動交流集会

メインテーマ「この国で生きるということ」
～いのちの平等を守るために～

<日時> 2014年2月23日(日) 10:00～15:30
<会場> 神戸国際会議場

第38回の交流集会では、組合員の高尾伊津美さんが「抱っこボランティアの取り組み」の発表で座長賞を受賞されました。今年には本事務局長の村井民子さんが発表する予定です。午前中はさまざまな分科会が、午後からは「いのちを『商品』にした国アメリカ」のテーマで堤未果さんが講演されます。医療・介護に関する色々な発表が聞ける、絶好の機会です。ろっぽう診療所を朝7時出発のマイクロボスに乗り合わせに行きます。だしまからも大勢参加して、交流集会を盛り上げましょう。

⑥ 訪問入浴サービスえがおがおく足湯について

こんにちは、訪問入浴です。今回は入浴に近い効果が得られ、手軽な「足湯」についてご紹介いたします。

全身を流れる血液中には、栄養分や酸素のほか、代謝によって産生された老廃物などが混じっており、これらは尿などにより排出されますが、血の循環が悪いと排出されずに血液中に残り、引力の関係で足にたまりやすくなります。足にたまった老廃物はやがて血管を阻害し、さまざまな病気の元となります。まず足を温めて血の循環をよくすることが、病

フリーマーケット開催

今年には健康まつりが雨天中止となったため、その開催予定だったフリーマーケットを、12月7日(土)ろっぽう診療所前で開催しました。寒かったにも関わらず、多くの人で賑わいました。3時頃にはほとんどの品物がなくなり、残った品物のうち本は「診療所の待合室に置いてもらったらええです」と、寄付していただきました。



温まった血液が身体を流れる機能が上がります。また肝機能や腎機能も活発になることや、爽快感やリラックス効果、入眠の促し、足のむくみや冷え性肩こり、ストレス等にも効果的であることがわかっています。血の流れの折り返し点である足を温めることによって、温かい血が全身を駆け巡ります。つまり全身浴とほぼ同じ効果が得られるのです。次に足湯のしかた



訪問入浴サービスえがお
所長 岡野真理子

ろっぽう診療所 診療体制

内科・小児科・リハビリテーション科

	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時	○	○	○	○	○	○
午後 12時～5時	(往診)	(往診)	(往診) <small>(予防接種)</small>	(往診)	(往診) <small>(予防接種)</small>	/
夜間 5時～7時	/	/	○	/	○	/

受付時間 午前8時～12時 夜間4時～7時
日曜・祝日休診

ろっぽう診療所

〒668-0851 豊岡市今森465-1 ☎ 24-7007
F 24-7010

介護事業所 えがお

〒668-0852 豊岡市江本396-1 101号・102号
☎ 24-7013
F 24-6154
居宅介護支援事業所えがお
☎ 24-6144
F 24-6154
訪問看護ステーションえがお
☎ 24-4731
F 24-4733
ヘルパーステーションえがお
☎ 34-9110
F 24-4733
訪問入浴サービスえがお

募集

診療所看護師
登録ヘルパー
訪問入浴看護師(パート)
訪問入浴介護士(パート)

担当：西垣まで
(TEL 24-7007)

シリーズ たじまを調べる⑬

<但馬国府の遺跡>

(但馬国府・国分寺館長)

但馬国分寺跡 その⑤

加賀見 省一

(豊岡市日高町国分寺)

平成元年(1989)、但馬国分寺の金堂跡の東を通る道路の拡幅計画があり、事前に発掘調査を実施しました。調査では、幅2mの調査区の中に1辺1.7m四方、深さ2.7mの大きな井戸が見つかりました。井戸は、四隅に立てた柱で横板を留める構造で、東西南北にあわせて設置しています。井戸枠材には、手斧の削り痕が鮮明に残り、柱の角は鋭く、奈良時代の建物の中に入っているような感じでした。現地での調査が終わり、部材を取上げて観察したところ、木取りの際に付けられた墨打の線や、番付を墨書したものもあります。この井戸は、但馬国分寺で見つかった井戸の中でも格段に大きく、ヒノキ材を用いていることなどから、重要な場所に作られた井戸であることが容易に推察できました。さらに、井戸底の井桁材の部材に樹皮が残っていたことから、年輪年代法により西暦763年に伐採したことがわかりました。

出土品では、木簡のほか、全国的にも珍しい鑰(かぎ)や釣瓶(つるべ)、「大院」と書いた墨書土器があります。「大院」は、僧侶らの食事をまかなう施設である大衆院をしめすもので、その位置を特定することができました。

西暦763年といえば、国分寺建立の詔から22年後のことです。20年以上を経過しても井戸枠の材を伐採し、大伽藍の完成を進めようとした古代の人々の努力が伝わってきます。

また、発掘調査で但馬国分寺の建立の経緯を判明することができ、深く印象に残る調査でした。

今後も、新しい情報を但馬国府・国分寺館から発信していきたいと思います。これからも、よろしくお願いします。



井戸

「たじまを調べる」は今回で終了します。2年間ありがとうございました。

次からは「但馬の山野草」シリーズが始まります。ご期待ください。



管理栄養士 川戸 宏子

「私のおすすめ料理」⑪
胃腸にやさしく食物繊維豊富なヘルシーおかず
レンコンのレンジ蒸し

1人分
111Kカロリー
蛋白質 5.2g
塩分 2.1g

- ◆作り方
- ① レンコンは皮をむいてすりおろし、軽く水けを切つてAを混ぜ合わせる。
 - ② ①を4等分にして耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで8分ほど加熱する。
 - ③ 小鍋にBを煮立て、片栗粉小さじ1を同量の水で溶き、鍋に入れてとろみをつける。
 - ④ ③を②にかけ、わさびを適量のせる。

◆材料(4人分)◆

- レンコン.....280g
 - A { 絹ごし豆腐(くずす).....80g
 - 溶き卵.....1個分
 - 酒・片栗粉.....各大さじ1
 - 塩.....小さじ1
 - B { カニ風味かまぼこ(ほぐす).....4本
 - だし汁.....1.5カップ
 - 酒.....小さじ2
 - 醤油.....小さじ1
 - 塩.....小さじ1/5
- 片栗粉・練りわさび

健康づくり

新田・中筋支部 奥 君子

年末に風邪をひいて、治るのに1ヶ月もかかってしまいました。いろんな方にずいぶん迷惑をかけてしまいました。それで体力の衰えを感じたので、今年は今まで以上に健康に気をつけようと決心しました。やりたいこと、やらなければならぬことはいっぱいあるけれど(仕事、趣味、ボランティア、運動等々)、うまくつきあっていることと思っています。特に次のことをガンバろうと思っています。

① 食べすぎない 腹八分目 間食、特に甘いものを控える

② 体をこまめに動かす

③ 早寝早起き テレビを遅くまでみない

なんでもないことなのですが、私にはなかなか続けられないこと。なら、いつやるの?今でしょ!ガンバリます。

~~~~~  
\*奥さんは月2回、10人ほどの人と一緒に、江本会館でダンスボールをされています。音楽に合わせて、振り付けを考えるのも楽しいそうです。無理せず楽しく続けられるのがいいとか。あとは大勢集まるのおしゃべり、笑つのは一番の健康法のようなです。