

— はるな生協の現況 —

(2019年7月29日現在)

組合員数 23,331人
出資総額 432,560,200円
一人平均出資額 18,540円

組合員のみな様へ。氏名、住所変更をされた方は、組合員活動部までご連絡ください。

電話 027(323)2762

緑十字

ISO9001 認証取得

はるな生活協同組合

高崎市上中居町1461-1
電話 027(388)0011
(毎月10日発行) 1部10円
発行人 鈴木 隆

8月号



「ちらかしちゃえ」ゲーム・うちわで紙玉を送り相手陣地に攻め込みます

ひとりひとりの生き方に寄り添って

高齢者住宅虹の家

その人らしい時間を

副施設長

高齢者住宅虹の家は、高齢者住宅36室に、デイサービス虹の家とヘルパーステーションレインボーが併設されています。(介護保険事業所) デイサービス虹の家は住宅の入居の方が利用できる施設です。ヘルパーステーションレインボーは、在宅の方の訪問介護を行っています。住宅は、サービス付き高齢者向け住宅で、要介護1〜5までの方が、介護保険のサービスを利用して入居しています。デイサービスに通う回数やヘルパー利用の回

数・内容は、ひとりひとりが違います。その人らしく生活できるように、本人・ご家族・ケアマネージャー・虹の家の職員が相談してサービス内容を考えています。現在は満室



ラフターヨガ・としちゃん先生(中央)

で、入居待ちをして頂いています。相談や見学は随時受け付けています。.....

施設の1階には、地域交流室があります。第1火曜日にはクラフト教室、第3土曜日には路上生活支援の炊き出しを作る為に使っています。

名前の通り地域の方と入居者が、また地域の方の交流に利用して頂ける場所です。ご利用相談は、施設窓口にお声掛け下さい。

その他に入居者のご家族が皆さんで利用したり、会議や入居相談、介護相談等で利用しています。

前名の通り地域の方と入居者が、また地域の方の交流に利用して頂ける場所です。ご利用相談は、施設窓口にお声掛け下さい。

笑顔あふれるデイサービス

管理者

デイサービス虹の家では、脳トレ、機能訓練、入浴、レクリエーションを行っています。毎日14時頃から行われるレクリエーションでは、虹の家全体が笑い声

で揺れているのではないかと、思うくらい活気にあふれています。体を動かすもの、頭を使うもの、個人戦や団体戦も取り入れています。創作ゲームは日替わりで、

バラエティーに富んでいます。レクリエーションを行うことで、利用している皆のコミュニケーションができ、また楽しみながら無理なく身体を動かす

笑いヨガの効果もあるようで、楽しむこと、笑顔でいることが生活にもつながってハリが出ています。これからもよりいそう、笑顔と楽しさを取り入れたデイサービスを行ってまいります。

個人に寄り添い信頼築く

管理者

ヘルパーステーションレインボーは虹の家の1階にあります。在宅では、常勤職員が3名、登録ヘルパーさんが21名になりました。住宅も含めると40名の職員が訪問介護に携わっています。

介護保険外では、自費で受診の付き添い、一緒にお買い物なども行っています。

朝7時〜夜7時まで、20代から90代の方のお宅

今の時期は、入浴介助も多く、さっぱりとした利用者さんの表情がとてうれしく思えます。一緒に会話をしながら、その方に必要な支援をして、信頼関係を築いています。



おやつレクリエーション・虹の家でとれた野菜を調理

ことが、脳の活性化にもつながっているとされています。

はるな生活協同組合



「憲法を暮らしの中に生かそう」かつて京都府知事だった蜷川虎三さんが府庁舎に掲げたスローガンです。憲法を暮らしの中に生かすとは、暮らしの隅々にまで、憲法の理念を生かそうという呼びかけであり、99条(憲法尊重擁護義務)をひもどくまでもなく、本来は国・地方の政府が当然のこととして行わなければならないことなのです。しかし残念ながら国でも多くの地方自治体でもこれがすめられていません。それは戦後の一時期を除いて「憲法は主権者である国民が国(政府)に命令するもの」という立憲主義の本質を隠して、国民をだまし続けようとしてきた歴代の政治が原因です。▼「集団的自衛権の行使容認」という閣議決定に基づいていわゆる「安保法制」が強行されましたが、これらの動きに異を唱えて大規模なデモが国会をとりまきました。安保法制を許さない運動は、その後も発展し、市民と野党の共闘を生み出し、参院選の1人区で統一候補を生み出すまでに行きました。▼「憲法を暮らしの中に生かそう」の市民運動にも引き継がれています。一人ひとりの国民が幸せに暮らせる社会をつくるために憲法を暮らしの中に生かす政治をつくり出すのは、国民の声とそれを束ねた運動です。(T)

第4回

始めようHPEH

高崎中央病院 院長 HPH推進委員長



これまでではるな生協高崎中央病院が加盟予定のHPHネットワーク(HPEH)の理念・歴史について書かせていただきました。

HPHネットワークは国際的なネットワークであり、その活動、理念は医療生協活動の理念と非常に親和性が高く、ほぼ同一といっても良いのではな

いかと思われれるほどです。以前も述べましたが具体的にHPHの活動とは、大きく3つの柱があります。

1 番目は、患者に対する高い質で包括的な医療と看護サービスを提供すること。2 番目として、地域住民に対しても保健衛生活動を行うこと。3 番目として、そこで働く労働者の健康も増進することです。

これらを使命として絶えず努力する。これらをHPHのen(Stakeholder(ステークホルダー))と言います。

第1番目の患者さんに高い質の包括的な医療看護サービスを提供するのは当たり前のことじやないかと、思われるかと思

います。当たり前すぎてよくわからない、今までの医療と何が違うの?と

思われた方も多いでしよう。HPHネットワークに加盟しているお隣埼玉県の医療生協さいたまの先進的な取り組みを参考にすると

①となりのトトロをBGMにして、毎日決まった時間に病棟内歩け歩け体操りハビリ

②手術予定患者への飲酒、喫煙禁止の取り組みにより肺炎など手術後合併症発生率を下げる取り組み

③病棟内における歯科との連携で口腔ケアを強化し入院後の誤嚥性肺炎を防ぐとくくみ

などがあります。入院患者さんのヘルスプロモーションに積極的に取り組むことにより良好なアウトカム(=結果)が得られると、HPHネットワークの学会において発表されています。

患者さんへのヘルスプロモーションで一番重要なことは患者さんの属性、プロフィールです。HPHでは喫煙、飲酒、運動、肥満、低栄養の5項目の問診、評価が重要とされています。なぜならこの5項目は健康に直接関係する因子であることが分かっているからです。タバコを吸ってしま

う人、お酒を飲んでしま

う人、運動ができない人、

太ってしまう人、極端な低栄養状態になってしま

う人は何が原因なので

しょうか?何を改善すれば健康な生活が送れるのでしょうか?

イギリスの医師で公衆衛生学の研究者、世界医師会会長であったマイケルマーモット先生の研究で健康の社会的決定要因(Social determinants of health = SDH)があると結論づけられました。健康を単に生物学的、医学的に考えるのではなく、心理面、社会面も考えなくてはいけない。これには有名なホワイトホール研究と言うのがありまして、ホワイトホールというのはロンドンの国家公務員、日本で言えば霞ヶ関みたいなところに勤務する人を対象に職種が健康に及ぼす影響を調べた結果、ランクの低い職種の人、高い人

に比べて死亡率が4倍も高いという研究結果でした。心理や社会的な地位が健康に及ぼす影響を世界で最初に証明したのです。

先進国においては所得格差が明らかに平均寿命に影響すること。アメリカ医学は世界で1番発達していますが、国内の所得格差があり平均寿命は短い。北欧の国々は所得

格差が少ないので平均寿命が長い。日本は世界の中では所得格差が少ない国のグループに入り、平均寿命は世界一であるが、近年日本でも所得の格差が広がっており、今後は平均寿命の延伸が得られないのではないかと懸念されています。

これらの研究に続いて学歴の低い人は喫煙率が高いとか、それまでぜいたく病とも考えられた糖尿病は所得の少ない人の有病率が高く、治療状態も悪いという研究結果が多数出されました。これらの研究結果を踏まえてSDHとして社会格差、ストレス、人種、幼少期、社会的排除、不安定な労働、失業、社会的支援の欠如、薬物依存、交通手段の限定などがWHOより報告されました。

SDHにより健康格差が生じていて、これはもはや無視できない状況である。WHO健康の社会的決定要因委員会最終報告2003年が出され、「この1世代で健康格差をなくそう」健康格差を次世代に引き継いではならないという強い決意がなされたのです。健康増進と世界的な健康への貢献で知られるドイツの政治学者Dona Kickbuschはこう述べています。「健康の最大の敵は貧困であり、ヘルスプロモーションの究極目標は平和である」と。

SDHの詳しい中身は、また次回に。

は、また次回に。

は、また次回に。

は、また次回に。

通所介護サービスを紹介します

③5 チェストプレス

通町診療所デイケア 作業療法士

日に日に暑さが厳しくなる今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。さて、前回ご紹介したパワーリハについての第2回目です。本



日は、「チェストプレス」についてお話致します。チェストプレスとは、腕を押し出す運動を行い、胸周りや腕の筋力強化を目的とした機械です。手の位置や座り方、押し出す方法に応じて使われる筋は変わりますが、主に大胸筋の強

化として使われる事が多いです。大胸筋の主な効果としては、胸の前で物を持つとき、ベッドや床から体を起こすなどの際に使われることが多いとされています。そのため、日常生活上で、物を持ち歩く事が大変になる、起き上がる時に腕にうまく力が入らないなどの際は、こうした運動をご案内する事もあります。パワーリハは、以前もお話ししたように、筋力

を鍛えることよりも、一定の負荷で体に無理のない運動を行うことができます。しかし、連動的な筋活動(生活動作に近い運動)が苦手な面もあります。そのため、機器をつかって基礎的な筋力をつけ、その方に合った動作訓練を取り入れることが重要と考えて、通町診療所デイケアでは「ADL訓練」として取り組んでおります。

さて、今回は「リカベルトスクワット」についてです。まだまだ暑い日が続きますが、体調に違和感を感じたら、早めに診療所にお越し下さいね。

「すこしお」とは… 「少しの塩分ですこやかな生活」を目指す医療福祉協のとりくみの総称です。



すこしお レシピ

さば味噌煮缶でひじきの炒め煮

おいしくヘルシー!カルシウムもしっかり摂れる簡単ごはんです。

●材 料 (2人分)

- ひじき(乾燥).....小さじ2(2g)
人参.....1/6本(20g)
こんにやく.....1/8本(30g)
小松菜.....1/8本(20g)
大豆の水煮.....40g
さば味噌煮缶.....50g
しょうがすりおろし...小さじ1/2(2g)
植物油.....小さじ1/4(1g)
ごま油.....小さじ1/4(1g)

●作り方

- ①ひじきは水で戻す。人参、こんにやくは少し太めのせん切りに、小松菜は3cmの長さに切る。

- ②フライパン(鍋)に油を熱し、人参、こんにやくを炒める。
③さらにひじき、大豆を加えて炒め合せ、全体に油が回ったらさば味噌煮缶を煮汁ごと加えて崩しながら5分ほど炒める。
④小松菜、しょうがのすりおろしを加えさっと炒めてごま油で香り付けて完成。
<1人分の栄養価>
99kcal 塩分0.4g 食物繊維2.6g



ちょっと一言

塩の種類やその日の湿度などでやや異なりますが、一般的には塩小さじ1が約6gとされていて、1食あたり小さじ1/3未満が目安になります。個人差はありますが、塩ひとつまみ(指3本)は約1g、塩少々(指2本)は約0.5gです。また、しょうゆなら大さじ2と1/3、赤みそなら大さじ2と2/3、白みそなら大さじ5と1/2が塩6gの目安になります♪

(高崎中央病院栄養科 調理師)

7月の活動

脳トレーニングで体も心もリフレッシュ

第2支部・なかよし班会



リズムに合わせて楽しく♪

梅雨空の7月19日、第2支部のなかよし班会 員ホールで、第2回脳トレーニングを行いました。講師は、高齢者あんしんセンター通町ボランテアの竹内ちえ子さん。10人が参加して、音楽に合わせて手足を使った楽しい運動でした。

団地でまちかど健康チェック

南八幡支部・城山団地班会



城山団地でも大盛況でした！

梅雨空の7月8日、南八幡支部の城山団地班会では、団地内の集会所で、25人が参加しました。今回は、健康づくり委員会にもご協力いただき、年齢・骨密度・体組成・血圧を計測。参加した組合員からは、「またやって欲しい」との声もあがるほど充実した班会でした。

クリスマスプレゼントづくり、次回は9月です

8月はお休みです。次回のプレゼントづくりは、9月になります。引き続きご協力をお願いします。
プレゼント制作日時：9月27日(金) 14時～16時
場所：組合員ふれあい会館2階



お問合せ先：組合員活動部 (酒井) TEL：027-323-2762

待っていた うたごえ喫茶

デイサービス虹の家 介護福祉士



歌集を見てリクエストして皆で歌います

7月29日、虹の家でうたごえ喫茶が開催されました。1年ぶりということで、皆様心待ちにしていた。大勢の参加者が集い、なんと65人を超えました。活気にあふれ、とても楽しく有意義な時間を過ごすことができました。

どの顔も真剣でデイサービス時には、聞けない歌もたくさんあり、皆様が歌いながら懐かしむような表情が見られ、その時間を大切に過ごしてきていた心情を表しているようでした。

車椅子を体験



足元を見ながら坂道を下る

7月26日、ボランティア学習会を実施しました。「車椅子の基礎的な知識と取扱い方・注意点」についての学習、実践」をテーマに、在宅リハビリ課の職員が講師となり、12人の組合員が参加しました。

車椅子に乗り介助される役と、介助する実習を通して、「乗ってみると怖さを感じた」「介助する際に坂道を後ろ向きで下るのはある程度力が必要だと感じた」など感想が出ました。

屋外でも実習し健常者では意識することのない傾斜や目線、死角についても学びました。今後のボランティア活動や私生活に役立つ学習会でした。各事業所でのボランティア(食器洗い・傾聴・ドライヤーかけ等)を随時募集しています。



昼休憩を行う井野公民館前で

日本は、被ばくした国だからこそのことを世界に発信していくことと同時に助け合いながらいかなければいけないと思います。今回、平和行進に参加させていただき歩くという小さなことですが、被災者に寄り添いともに声を届けることができたと感じています。



のぼり旗を持ちアピールして歩く参加者

7月12日、夏の平和運動の祭典、国民平和大行進のメインコース(高崎市役所く前橋市役所)が行われ、総勢78人(複数団体)が高崎市役所を出発しました。県内の通し行進者は3人がエントリー、はるな生協からは28人(職員17人と組合員11人)が参加しました。

ですが、途中飯塚けやき公園で休憩したとき近くにおひさま飯塚保育園の方々に「平和のためにあるいてくださりありがとうございます」と言われ、とてもこの日歩いたことに誇りを感じよかったです。はるな生協の1人として核兵器反対運動に参加できたこと無事に歩き切り、次の方たちにバトンを渡して良かったです。

2019年国民平和大行進メインコース(高崎く前橋) はるな生協28人参加

第20回ふれあいまつり

10月20日(日) 10:00~12:30 雨天決行
場所：通町診療所

第25回健康まつり

10月27日(日) 10:00~13:00 雨天決行
場所：高崎中央病院 駐車場