

平福診療所 診療表						
	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	◎	◎	◎	◎	◎	◎
16:30~18:00	◎	-	◎	-	◎	-

平福診療所 28-3858
 ケアプランセンター平福 28-7230
 訪問看護ステーションひまわり 28-7570
 ヘルパーステーションまごころ 28-0877
 デイサービスセンターほのぼの 28-7760

健康のひろば

健康をつくる。平和をつくる

 津山医療生活協同組合

〒708-0872 津山市平福546-1
 TEL: (0868) 28-2057
 FAX: (0868) 28-3835
 Mail: info@tsuyama-coop.jp
 URL: http://tsuyama-coop.jp
 組合員: 5,080人
 出資金: 7,409万円
 (2022年7月31日現在)



 **最新YouTube動画アップ** **ぜひ見てください!**
「津山の名所できんちゃん体操やってみた」
with組合員



津山医療生活協のYouTubeチャンネル、初めての動画「きんちゃん体操」を改めて撮影し、バージョンアップしてみました。撮影は4月〜6月にかけて行い、津山の美しい名所が楽しめるように工夫しています。出演は各支部の運営委員を中心に法人スタッフも参加しています。

参加する皆さんは家でしっかりと練習を繰り返して、当日の直前練習にも真剣に取り組みました。あいにくの天候の日もありましたが、撮影の瞬間になると、私たちが迎えてくれたかのごとく晴天となり、美しい画像を残すことができました。

また、原曲の「津山の風」は、高知県四万十市生まれ、全盲の男性シンガーソングライター堀内佳さんが作詞、作曲された曲です。津山の名所や特産品が歌詞に盛り込まれた楽しい曲です。一度聞くと「きんちゃん、きんちゃん」というフレーズが耳に残るのではないのでしょうか。

今回、動画の中に「紅オリジナル」という箇所が2つあります。この場面の画面が2つに分かれており、1つは体操、1つはオリジナルの踊りで構成されています。本来「きんちゃん体操」は「津山よさこい踊らん会 紅」さんの踊りのために作られた曲をお借りして作られています。

本来の美しい踊りも楽しめるように作成していますので、是非じっくりとご覧下さい。また今回の動画はYouTubeでいつでも、誰でも、どこでも見ることが出来ます。転倒予防を目的に作っておりますので、皆さん楽しみながら毎日2回、体操してみませんか。

4面の「いつまでもハツラツ元気に」ではこの体操の効果詳しく紹介していますのでご覧ください。



動画はこちらから

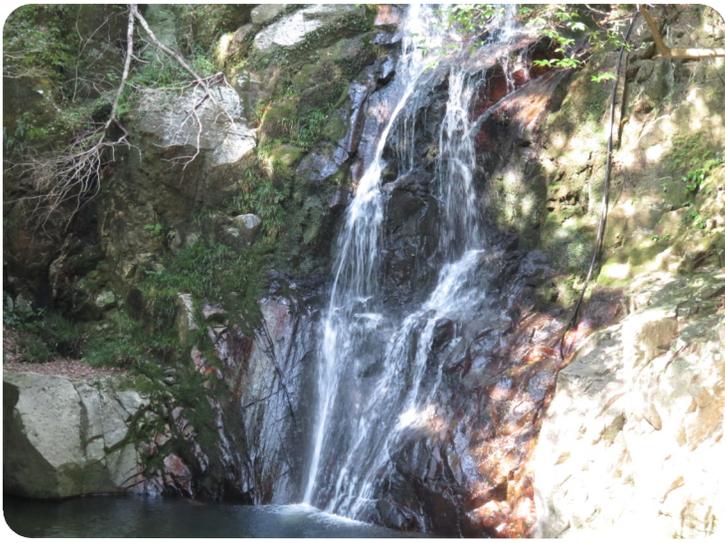
天石門別神社 英田

美作市滝宮（旧英田町）にある天石門別神社。美作一宮の中山神社（津山市一宮）、二宮の高野神社（津山市二宮）に次ぐ、美作国三宮に当たり、別名滝宮神社・滝の宮様とも呼ぶそうです。

御祭神は天手力男神。天岩戸に閉じこもった天照大御神を外に引きだしたとされる、怪力の神様です。

開運招福・祈雨のご利益があるとのこと。

裏手には、滝宮という地名の由来にもつながる「琴弾の滝」という滝があり、パワースポットになっ



訪問は夏真っ盛りの暑い時期でしたが、少し涼しく感じられました。

場所は県道90号（東進）

の右手に「岡山国際サーキット1・8km」の大きな看板、左手に「琴弾の滝1km」という案内があるところで滝方面に左折し、県道46号北進。1つ目のトンネルを抜けるとすぐ右手が鳥居で、鳥居をくぐって少し進むと駐車場です。ルート次第では途中の道幅がかなり狭くなるため、車で訪問の際はグループアース等で行きやすいルートをご確認下さい。

～参考～

- 美作市ホームページ みまさか観光ナビ 天石門別神社
http://www.city.mimasaka.lg.jp/kanko/spot/history_culture/shrine_temple/1469583760256.html (2022年8月10日アクセス)
- 同 琴弾の滝 <http://www.city.mimasaka.lg.jp/kanko/spot/nature/waterfall/1460342924549.html> (2022年8月10日アクセス)
- 岡山県神社庁ホームページ 天石門別神社 <https://www.okayama-jinjacho.or.jp/search/19404/> (2022年8月10日アクセス)

今、改憲？！ 憲法について考えよう

7月10日投票で参議院選挙が行われました。投票率は52%と過去4番目の低さでした。昨年の衆議院選挙に続き、今回の参議院選挙でも改憲勢力が3分の2以上を占め、憲法改正の発議が可能になりました。

岸田政権は、憲法を「改正」して日本を戦争する国にしようと、軍事費を増やして今の2倍にし、専守防衛ではなく、敵基地攻撃ができるように進めています。しかし、7月11・12日の共同通信の世論調査によると、参院選で重視した項目は「物価高対策・経済政策」が43%、「年金・医療・介護」が12%、「子育て・少子化対策」が10%で、「憲法改正」は6%にとどまりました（小数点第一位四捨五入）。

結果的に改憲勢力が両院で3分の2以上の議席は占めましたが、国民多数の願いは「改憲」ではなく、経済対策や社会保障の充実です。改憲の必要は無いという意見が過半数を占めています。

憲法は、国民の権利や自由を保障するために、権力の暴走を縛るものです。国民主権、戦争放棄、基本的人権、幸福追求権、集会・結社・表現の自由、両性の平等、教育を受ける権利など本来に大切なことが書かれています。

憲法を実現すれば、平和で公正なジェンダー平等の社会をつくることのできるでしょう。

憲法を変えるのではなく、憲法が謳っている理想に近づけることが大切です。

後期高齢者医療保険に加入の皆さんへ

	1回目 (8月)	2回目 (10月)
保険証の色	紫色	青色
送付時期	7月中旬	9月中旬
有効期限	8月1日～9月30日	10月1日～令和5年7月31日
窓口負担割合	1割・3割	1割・2割・3割

今年度は保険証の更新が2回あります。現在の保険証（紫色）の有効期限は9月30日です。10月1日から一定の所得のある人は医療費の窓口負担割合が変更になります（青色）。

窓口負担割合の変更の有無に関わらず、後期高齢者医療保険に加入する全員に2回保険証が届くので有効期限にご注意下さい。届きましたら診察時にご持参下さい。



また、限度額適用・標準負担額認定証（ピンク色）をお持ちの方は診察時に保険証と一緒にご提示をお願いします。

重要!! 平福診療所休診日
9月24日(土)

ヘルスチャレンジ

2022

今年もヘルスチャレンジの時期がやってきました。今年6月には完成して配れる状態でしたが、これまで9月から始めていることもあり、希望する一部事業所や支部を除き、原則的にはこれまで通り9月開始に合わせた配布としています。それに合わせて

前号でご紹介した応援企画も計画されています。昨年引き続き、報告はがきでは1人しか報告できません。複数人でのご参加で、報告はがきが足りない場合、津山医療生協にお問い合わせいただくか、ウェブから印刷してください。またウェブから直接報告することもできます。ご報告いただいた方の中から抽選で500名(岡山医療生協・倉敷医療生協分を含む)にトレーニングチューブ5本組が当たります。色によって強度が違いますので、ご自身のレベルに合わせて、あるいは弱い強度から始めて、慣れてきたら、1つずつ強度を上げていくという使い方も可能です。また、津山医療生協担当分(原則美作県民局管内)の報告者の方には抽選以外に歯ブラシをお配りします。

ヘルスチャレンジ 2022

参加費
無料

フレイル予防

生活習慣病予防

運動不足解消・体力向上

ヘルスチャレンジとは?
ヘルスチャレンジとは健康増進を目指す取り組みです。この企画を通じて、生活習慣の見直しと健康づくりの習慣を身につけましょう。
詳しい内容を知りたい方、パンフレットが必要な方は下記まで

取り組み期間 **30日間**

2022年 **11月30日(水)**

結果報告 締切

結果報告者の中から
抽選で500名様に
トレーニングチューブ
5本セット
プレゼント!

主催 岡山県生活協同組合連合会 (TEL.086-230-1315)

共催 岡山医療生活協同組合 (TEL.086-271-7880)
倉敷医療生活協同組合 (TEL.086-448-3369)
津山医療生活協同組合 (TEL.0868-28-3855)

協力 岡山県学校生活協同組合・三井造船生活協同組合・生活協同組合おかもよコープ・岡山県労働者共済生活協同組合・ヤママーアグリ岡山地区生活協同組合・岡山大学生活協同組合・グリーンコープ生活協同組合おかもよ・就業生活協同組合・岡山県協同組合連絡協議会

後援: 岡山県・岡山市・倉敷市・津山市・玉野市・笠岡市・井原市・総社市・高梁市・新見市・備前市・瀬戸内市・赤松市・真庭市・美作市・瀧口市・和気町・早島町・豊田町・矢掛町・新庄町・鏡野町・勝央町・奈義町・西粟倉村・久米南町・美咲町・吉備中央町・岡山県教育委員会・岡山市教育委員会・倉敷市教育委員会・津山市教育委員会・山陽新聞社

岡山県生協連 ヘルスチャレンジ2022

岡山県「ももっくうらっく」

第69回 頭の体操

クロスワードパズル

模様付きの枠に入る文字を並べて言葉(名詞)をつくりましょう。

ヒント:お菓子

<たてのかぎ>

- インドネシアの島のひとつ。○○○オオトカゲ/ドラゴン
- 大阪府2番目の政令市
- スペインの国王は○○○○6世(2022年7月現在)
- プログラム。テレビ○○○○
- 教義
- 人間
- 日本やイギリス等は○○国

<よこのかぎ>

- 試験。期末○○○
- サメ。○○ヒレ
- 法律上、飲食店営業許可のあるコーヒー店のこと
- アラブ首長国連邦最大の都市
- 肋骨。スペア○○
- 手術
- カナカナゼミ
- 巨万の○○を築く
- 地獄の主。○○○大王

1	●	2	■	3	
	■	4			
5	6		7		
			8		
9				10	
11			12		

= 応募方法 =

ハガキに答え・住所・氏名を明記し下記までご応募ください。正解された方の中から抽選で5名様に図書カードをさしあげます。

〒708-0872 津山市平福546-1
津山医療生協クロスワード係

〆切 10月17日必着

第68回クロスワードパズル解答

答え ニンジン (人参)

1	オ	セ	2	ア	3	ニ	4	ア
			5	カ		シ		ン
7	ナ	カ	マ					ズ
		9	ツ	ツ	10	ジ		
11	キ		ジ			12	サ	ツ

よこの11:キジ(雉)

岡山県の鳥。Jリーグ・J2のファジアーノ岡山の「ファジアーノ」は「雉」の意味のイタリア語fagianoより。

giの2文字で英語のjoy等のjの音を表しているため、「ファジアーノ」より「ファジャーノ」の方が原音に近い表記。

英語で同義のpheasantとは同源。

7月定例理事会

2022年7月5日(火)

- 5月度事業報告
- 医療、昨年水準、介護、前年以上継続
- 損益1098千円の赤字、累計で1286千円の赤字

II. 組合活動(5月度)

- 加入3人、出資金123千円、班会開催40回、累計79回

III. 議決・協議報告事項

- 春闘合意(二次)について
- 総代会の振り返りについて

8月定例理事会

2022年8月2日(火)

- 6月度事業報告
- 医療、予算超過、介護、前年度以上継続
- 損益1706千円の赤字、累計で420千円の赤字

II. 組合活動(6月度)

- 加入1人、出資金111千円、班会開催42回、累計121回

III. 議決・協議報告事項

- 組合員活動の費用弁償に関する規程の解釈追加について
- 2022年度生協強化月間方針について

理事会だより

第68回当選者(敬称略)

(津山市) 後藤 孝三 近藤 裕子 土井 美智江
日名川 由子 見上 芳子

いつまでも ハツラツ元気に⑮ ～きんちゃい体操を考えよう～

今回は1面で紹介した「きんちゃい体操」を行うことによる効果を詳しく見ていきたいと思います。

きんちゃい体操の狙いは転倒防止です

転倒を防止するには

**ピンとまっすぐ立つ
カラダを元の位置に戻す
転ばないようにバランスを保つ**

などの反射的なコントロール能力が必要となります。

そのコントロール能力のことを「バランス反応」または「平衡感覚」と呼びます。それでは、「バランス反応」とは何か詳しく見てみましょう！

バランス反応は大きく分けて2つ 立ち直り反応 と 保護伸展反応です。

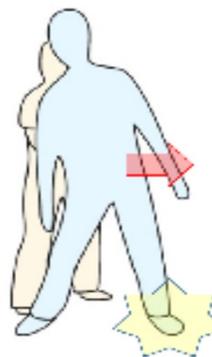
立ち直り反応とは、『頭 - 体幹 - 四肢の位置関係を適切に保ち、自動的に正常な姿勢に修正する反応』のことを言います。



具体的には、椅子に座っている時に誰かに体を押されたとします。体は傾きますが、すぐに頭が垂直、肩甲骨が水平に体を戻そうとする反応があると、バランス反応が正常に働いていると言います。しかしそのまま体を戻すことができず、椅子から転落してしまうと、バランス反応が弱い、もしくは消失していることとなります。

ちなみに、バランスボールを使ったエクササイズはこの反応を利用した運動です。また赤ちゃんが横抱きにされている時に頭を起そうとする反応も立ち直り反応の1つです。

保護伸展反応とは、転びそうになった時にとっさに足を踏み出したり、手で体が地面につかないように支えたりする反応のことを言います。この反応が弱かったり、消失すると打撲や骨折に繋がります。



こけないためにできることを考えてみよう！

バランス反応は、子どもの頃に成熟すると言われていた自然な体の仕組みです。体の成長とともに、少々のことでは転ばなくなりますが、年齢を重ねるにつれ、また転倒が増えてきます。

その原因

「こけていくのが、スローモーションのようにわかっていたけれど、足が出なかった」という話を聞いたことがないでしょうか？これは加齢による筋力の低下が大きな要因の1つと言えます。バランス反応は幼少期に獲得すると生涯続くと言われていています。

それではどうしたらバランス反応の低下を防げるのか？それは意識して、素早い動作を繰り返し行うこと、筋力が落ちないように筋トレを続けること、持久力が落ちないように有酸素運動を続けること等が挙げられます。

今回のきんちゃい体操は、すばやく手や足を前後、左右、斜めに出す動作が入っています。また、体をピシッと止める動作が入っていますので、全身の筋緊張を高めることができます。

とっさの時に筋力が働かなければ体はそのまま崩れてしまいますので、しっかりと体が緊張し、足や手をすばやく伸ばせる状態にあることが大切です。きんちゃい体操は高齢者でも気楽に取り組める体操です。是非楽しみながら取り組んでみてくださいね。

作業療法士 住吉由里



班会開催

【佐良山支部】

だっせんクラブ班 6/20 脳トレ 7/19 脳トレ
つれなな班 6/17 きんちゃい体操 7/22 阿波散策
中島つくし班 7/14 健康について
平福さくら班 6/14 体組成測定
めるへん班 6/13 むり絵
レインボー班 6/27 体組成測定・きんちゃい体操
7/22 雑談

【久米支部】

あすなる班 6/24 DVD学習 7/22 骨密度測定
いきいき会班 6/28 庭散策
7/18 牛乳パック「ゆりかご皿」作り
狩衣班 6/15 代みて 7/20 DVD学習
きづな班 6/16 きんちゃい体操・脳トレ
7/21 ことわざゲーム
神代班 6/17 体組成測定・脳梗塞について
7/15 ストレッチポール
コスモス班 6/22 体操 7/27 尿中塩分チェック
戸脇班 6/14 DVD学習・きんちゃい体操
7/12 脳トレ
中須賀すみれ班 6/21 ストレッチポール 7/19 紙芝居
なでしこ班 6/12 公会堂清掃
7/25 骨密度測定・血管年齢測定
ふくふく班 6/11 ストレッチ
むつみ班 6/9 血管年齢測定 7/14 体操
山背いずみ会班 6/7 脳トレ 7/5 DVD学習
油木たんぽぽ班 7/21 体操

【東部支部】

大崎クラブト班 6/24 かご作り・ロパク運動
7/27 健口くん・かご作り
大崎つぼみ班 6/21 健康チェック 7/29 健口くん
スイーツ班 7/24 会食
河面これから班 7/30 レッツ体操

日本原ミント班
広野エレガント班
ぼたん班

三浦班
三浦あすなる班

三浦これから班

三浦すみれ班
ミセス三浦班
もみじ班
夢班
レモン班

【津山】

小原班
おまつり班

神戸すみれ班
二宮なかよクラブ班
伏見町会館カフェ班
楽々班

【なかよし】

カミツレ班
五蔵の会班
Happy班
和久班

【美咲町】

いいすみれ班
桜班

【事業所】

事業団衆楽班
事業団中央公園班
事業団八木班
まごころ班
わろてんか班

6/21 平和について 7/15 おしゃべり
6/16 琴の練習・お口の体操 7/20 琴の練習
6/20 ストレッチ・足の運動
7/18 こけない体操
6/18 交流
6/19 寄せ植え
7/16 ヘルスチャレンジについて
6/25 観音様のこれからについて
7/23 お庭拝見
7/31 熱中症予防の図書館利用について
7/17 ストレッチ・脳トレ
6/17 選挙について
6/27 健口くん
6/26 ぐっすり眠れる学習

7/22 握力測定・脳トレ
6/11 体操・マスク入れ作り
7/22 体操
6/22 体操 7/27 間違い探し
6/16 尿中塩分チェック
7/7 健康チェック
6/17 ノルディックウォーク

7/15 年間計画
6/4 体幹の運動
6/10 ウォーキング 7/16 雑談
6/23 握力測定

6/30 血管年齢測定 7/29 健口くん
6/8 おしゃべり

6/24 尿中塩分チェック 7/7 健康チェック
6/8 尿中塩分チェック 7/7 健康チェック
6/9 尿中塩分チェック 7/8 健康チェック
6/22 健康チェック 7/27 熱中症対策について
6/22 かんたんおもしろ口遊び
7/27 コロナ感染対策見直し