

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: 5,078人
 出資金: 7,262万円
 (2022年9月30日現在)



ヘルスチャレンジ応援企画 開催!!



8月23日より毎週火曜日午後2時より3回に渡るヘルスチャレンジの応援企画として参加者を募集し、定員20名で各回定員に達するかほぼ達するくらいの応募がありました。

第1回は運動の回。内容はノルディックウォーキング体験と体組成の測定。

ノルディックウォーキングのグループと体組成の測定のグループの2つに分かれ、30分ずつ入れ替わり、もう一方の講習へ参加という流れでした。

ノルディックウォーキングでは、軽い体操をした後、津山医療生協の住吉作業療法士による歩き方の講習を受け、ホールで練習し、廊下に出て少し長い距離を歩

く練習も行いました。

体組成測定では、体脂肪率に加えて、皮下脂肪率や骨格筋率、年齢なども測定できました。

第2回はお口の体操という事で「健口くん」という機械を使って、口の健康を測定しました。

この機械はパ・タ・カのそれぞれについて5秒ずつ、パ・パ・パ・パ・パ・パのようになり返すと、全体の回数と、1秒間あたりの回数が表示されます。

それを平均値と比べて、口の機能が弱っているかどうか調べるといふものです。「パ」は比較的簡単にできますが、「カ」になると口の奥での発音となり、パ・タに比べて難しく、平均値も低くなっています。

参加者はできるだけ速く発音してみても、平均値と見比べては一喜一憂していました。

この他、咀嚼力のチェックも行いました。これはそのためのキシリトールガムの色の変化を見るもので、元々緑色のものが、よく咀嚼できているれば赤色に変化します。

第3回は、おやかまコープに講師を依頼した、食についてのコースを企画していましたが、残念ながら中止となりました。参加者からは体験後

にノルディックポールを買った、あいうべ体操を頑張っているといった声が寄せられ、この企画がすっかりヘルスチャレンジに取り組みきつかけとなったようです。



健口くん使用中

ヘルスチャレンジ進んでいますか？

今年からは早い方は6月から始めることができましたヘルスチャレンジ。参加されている方はしっかりと取り組むことができているでしょうか。

これまでの9月始まりに合わせ開催された応援企画に参加された方は是非企画を参考に進めていただければと思います。報告は11月30日となっています。

津山医療生協へ直接、班会時、ポストへ投函など様々な提出方法があります。出そうと思っただけでも構いません。報告をお待ちしています。

で津山医療生協に行くと、くのもちよつと遠いという方や、手書きの方が楽だという方はウェブでの報告もできますので、是非ご利用ください。

抽選で岡山県内で500名の方にトレーニングチューブ5本組(強度がそれぞれ異なります)が当たります。また、津山医療生協担当の報告者には報告者全員に歯ブラシをお配りしています。

たくさんの方のご報告をお待ちしています。

平福診療所
 年末年始休診お知らせ
12/29 (木) ~ 1/3 (火)

七色櫨 奥津

鏡野町羽出（旧奥津町）にある七色櫨。年間を通じて七色に変わることからこのように呼ばれます。

右の看板の大きく写っている写真は5月の様子。紅葉は秋のイメージですが、この七色櫨は春から夏に向けて赤や橙、黄色になり、左の写真（9月下旬撮影）のように秋には緑色をしています。この木のどんぐりを別の



所に植えても同じように七色には変化しないそうです。これから先、春になると赤くなり、さらに黄色くなる予定です。時期外れの「紅葉」を楽しむならその頃がお勧めです。木の近くはあまり道が広くなく、駐車スペースも限られます。訪問した時には周囲に電気柵がありましたので、撮影などの際は少し注意が必要です。



七色櫨までのアクセス
鏡野町方面に国道179号を北進。左手の七色櫨の案内のあるところを左折し県道116号に入り北進。右画像と同様の看板（右折の矢印）のところで右折。※邪魔にならないところに駐車してください。

コラム 冬の脱水

「歳をとると喉が乾きにくい」という話を耳にすることはないでしょうか。これは年齢を重ねると脳の中の「口渴中枢」が働きにくくなり、喉が渇いているという感覚を察知しにくくなるからです。そのため水分摂取に対して無頓着になりやすく、どうしても水分不足になりがちです。高齢者は腎臓機能の低下や内服している薬の影響もあり、冬場でも脱水症状が生じやすいといわれています。

人間の体の約60%は水分です。言い換えれば、体重の60%は水分だということ。骨も筋肉も、脳も内臓も、細胞も血液も、そして生命も、すべてはそれだけの「水」があつてこそ維持されているのです。

水分減少率 (体重に占める割合)	主な脱水症状
2%	のどの渇き
3%	強い渇き、ぼんやりする、食欲不振
4%	皮膚の紅潮、イライラする、体温上昇、疲労困憊、尿量の減少と濃縮
5%	頭痛、熱にうだる感じ
8~10%	身体動揺、けいれん
20%以上	無尿、死亡

提供：森本武利
中野祐一編「スポーツ医学」第2巻 体温・血液の働き、40頁、1999。
Adolph EF & Associates: Physiology of Man in the Desert. Hafner Pub Co. New York. p191. 1947.を参考に一部改変して作成

出典：大塚製薬HP 不可欠な水分が失われると (2022.10.20閲覧) <https://www.otsuka.co.jp/nutraceutical/about/nutrition/sports-nutrition/basis/dehydration.html>

水分補給のタイミング



出典：岡山市ふれあい公社HP 健康コラム45 (2022.10.20閲覧) <https://www.okayama-fureai.or.jp/0000001917.html>

割合は年齢によって変わってきます。生まれたばかりの赤ちゃんで約80%、子どもで約70%、成人で約60%、高齢者では約50%と、年齢を重ねるにつれて徐々に割合が低くなっていくといわれています。歳を重ねるにしたがって体に溜め込める水の量が減っていきます。高齢者の特徴として、筋肉量の減少があげられます。筋肉は体の中で最も水分を蓄えることができる組織です。そのため体をつくるベース、命を支えるベースである水が不足していききます。

これが「老化」なのです。加齢による肉体の衰え、脳の衰えの元凶を突き詰めれば、すべてが「水分不足」に行き着くとも言えます。体内の水分は1~2%の水分が不足すると意識レベルが低下すると言われています。これは体重50キログラムの高齢者の場合、250mlから500mlで、コップ一杯からペツ

トボトル1本程度の水分です。このわずかな水分が不足しただけで意識が朦朧とするリスクが生じるので意識して水分をとることが大切です。

どの位飲めば?

水分摂取の方法は水を飲むだけではありません。実は、毎日の食事からも水分を摂っています。料理に使われている食材が含む水分を摂取しているということ。肉類は約70%、魚類や卵は約75%、野菜に至っては約90%が水分です。そのため、朝昼晩と1日3回、しっかりと食事をしていれば、それだけで1日に約1ℓの水分を摂取できます。水分として飲む量としては、厚生労働省の目安としておおよそ一日11体重×30ml(体重60キログラムの方であれば1.8ℓ)必要と言われています。

高齢者に重くのしかかる医療・介護負担反対!

10月1日から75歳以上の高齢者医療に2割負担が導入されました。年収200万円以上、約2割が対象とされています。配慮措置として、2割負担になる方については、3年間外來での窓口負担の増額が最高でも3000円までに抑えられます。

負担増には変わりありませんし、3年後には2割負担になります。また、2割負担の対象拡大も懸念されます。

もう一つ問題になるのが介護保険制度の見直しです。主なものだけでも、

- ① 利用料原則2割。現在の2割、3割負担の対象拡大
- ② ケアプラン有料化
- ③ 要介護1と2の方を介護保険からはずして市町村の「総合事業」へ移す
- ④ 介護保険料支払いを30歳からにする、などです。

介護保険は、介護を家族任せにせず、社会で支えて行くという「介護の社会化」を謳ってスタートしましたが、政府による介護サービスの削減、費用負担の引き上げなど相次ぐ制度の見直しで必要な介護

が受けられないケースが後を絶ちません。このままでは、「保険あつて介護なし」という事態が一層広がってしまいます。

また、介護職員の大幅な処遇改善と専門職の増員も急がれます。介護する人、受ける人がともに大切にされる制度へと声を上げていきましょう。



いきいき会 ゆりかご皿

班会ではなかなか手の込んだことはできませんがこの「ゆりかご皿」はJAの雑誌で見かけて、割と簡単にできるため、やってみました。

牛乳パックを切ってそれに布を貼り付けて、完全に乾いてから、ボタンで止めます。このボタンをつけるのに少し力が要するため、高齢の班員の方の手伝いもしながらみんなで完成させました、一人ではなかなかやっ



みようとと思いませんでしたが、班の方と一緒にならと思ひ、挑戦しました。

これからも年に1・2回は班会の中でこのような気分転換をやっていかれたらと思っています。

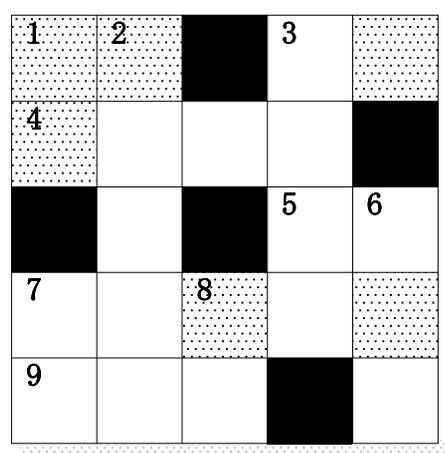
写真の奥の長細いものが形にする前の状態です。形にした4つの作品を紹介しています。

久米支部 いきいき会
松田 玲子

第70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。

- <たてのかぎ>
1. バッタ、クモ、ハエ・・・スズ〇〇、マツ〇〇、カブト〇〇
 2. 復活祭
 3. 半円のもの角度を計るのに小学校の算数でも使う
 6. 楽譜を使わず演奏
 7. 山陰地方などでトビウオのこと。〇〇野焼き
 8. 日本のテストで正解の時の印。不正解はバツ



- <よこのかぎ>
1. 何もせずぶらぶらすること。〇〇徒食
 3. 家畜化した猪
 4. アメリカの博物学者。アーネスト・トンプソン・〇〇
 5. 〇〇動物記
 7. 開き戸。どこでも〇〇
 7. 分割払いなどで契約時に代金の一部として払う
 9. 目的・目標、目的地

= 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

〆切 12月12日必着

第69回当選者(敬称略)
(津山市) 石川 みどり 池本 敦子 江越 仁哉
(真庭市) 下野 眞 (美咲町) 花房 照子

第69回クロスワードパズル解答

答え カリントウ

1	コ	ウ	2	サ	3	フ	カ
			4	カ		フ	エ
5	ド	6	バ	イ		7	リ
			ン		8	オ	ペ
9	ヒ		グ	ラ	シ		10
11	ト		ミ		12	エ	ン
							マ

たての3: フェリペ
(西: Felipe)

2022年7月現在スペインの国王はフェリペ6世(西: Felipe VI)。フェリペは英語・フランス語のフィリップ(英: Philip 仏: Philippe) イタリア語のフィリッポ(Filippo)などにあたる。

理事会だより

- 9月定例理事会
2022年9月6日(火)
- I. 7月度事業報告
 - ・医療、一般と健診で大きな伸長、介護はひまわり昨年水準に回復
 - ・損益2464千円の黒字、累計で2044千円の黒字
 - II. 組合活動(7月度)
 - ・加入2人、出資金13千円、班会開催39回、累計160回
 - III. 議決・協議報告事項
 - ・パート更新について
 - ・最低賃金引上げについて
 - ・慶弔見舞金規程改定について
- 10月定例理事会
2022年10月4日(火)
- I. 8月度事業報告
 - ・医療、外來で予算達成、介護、ひまわり19年度下期以降で最高
 - ・損益437千円の赤字、累計で1607千円の赤字
 - II. 組合活動(8月度)
 - ・加入6人、出資金10千円、班会開催28回、累計188回
 - III. 議決・協議報告事項
 - ・パート更新について
 - ・総代会準備委員会の再開について
 - ・コロナ関係について

いつまでも ハツラツ元気に⑬ ノルディックポールで歩こう

今回はヘルスチャレンジ応援企画でも実施したノルディックポールを使って歩く方法を詳しくお伝えします。何か運動をはじめたいと思うけれど、膝が痛い、あるいは腰が痛いので無理だと悩みを持っている人は多いのではないのでしょうか。

低体力者・高齢者・体力維持向上に「ノルディック・ウォーク」は有効です。後方スタイルではなんと全身の90%の筋肉を使うことが出来るとは驚きです。皆さんも運動不足解消に、ハツラツと歩いてみませんか？

歩き方

目線は進行方向

背筋を伸ばす

肩をリラックス脇は軽く閉める

ポールは垂直につく

着地は踵からつま先とスムーズな重心移動を意識する



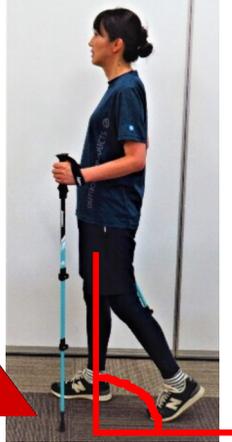
前方スタイル 膝や腰に負担なく長い距離歩きたい方向け



杖と足は同じタイミングで出そう

ポールを突く位置

踏み出した足の横あたり



約90度

後方スタイル

有酸素運動の効果を期待したい方向け

ポールを突く位置

踏み出した足と残った足の間あたり

約70度



後方スタイルのコツ

ポールを後ろにズルズルと引っ張り、引っ掛かった所で後ろに押しこめよう！



班会開催

【佐良山支部】

荒神山班	9/28 脳トレ
だっせんクラブ班	9/27 脳トレ
つれなつて班	8/31 体操 9/30 ストレッチ・不眠について
中島つくし班	9/8 脳トレ
平福さくら班	9/20 尿中塩分チェック・脳トレ
めるへん班	9/22 健康チェック
レインボー班	8/23 ヘルスチャレンジ応援企画参加

【久米支部】

あすなる班	9/30 体操
狩衣班	8/24 塗り絵
いきいき会班	9/28 DVD学習・きんちゃい体操
きづな会班	9/26 牛乳パック使用のゆりかご皿仕上げ
コスモス班	8/18 ロングピロピロ 9/15 足指力測定
戸脇班	9/28 きんちゃい体操
中須賀すみれ班	9/13 防災について
	8/16 体操
	9/20 骨密度測定・きんちゃい体操
なでしこ班	8/28 料理
ふくふく班	9/24 認知症の介護について
むつみ班	8/18 脳トレ 9/8 骨密度測定
山背いずみ会班	8/2 握力測定・足指力測定
	9/6 健康チェック
油木たんぽぽ班	9/21 骨密度測定

【東部支部】

大崎クラフト班	8/23 かご作り 9/26 かご作り
大崎つぼみ班	8/26 体操 9/20 グラウンドゴルフ
河面これから班	8/27 ヘルスチャレンジについて
スイーツ班	8/27 ヘルスチャレンジについて
日本原ミント班	9/16 健康チェック
広野エレガント班	8/18 琴の練習 9/22 お口の体操
ぼたん班	9/19 ヘルスチャレンジについて

三浦班	8/20 ヘルスチャレンジについて
三浦あすなる班	9/18 食生活について
三浦これから班	9/25 ヘルスチャレンジについて
三浦すみれ班	8/29 ヘルスチャレンジについて
ミセス三浦班	8/21 ヘルスチャレンジについて
もみじ班	8/19 ヘルスチャレンジについて
	9/16 年金について
夢班	8/22 ヘルスチャレンジについて
	9/26 散歩
レモン班	8/28 ヘルスチャレンジについて
	9/24 居心地良い部屋作り

【津山】

小原班	9/16 尿中塩分チェック・咀嚼力チェック
おまつり班	8/22 近況報告 9/16 ノルディックウォーク
神戸すみれ班	8/24 尿中塩分チェック
	9/28 きんちゃい体操・頭の体操
二宮なかよしクラブ班	8/26 尿中塩分チェック

【なかよし】

Happy班	8/8 ストレッチ 9/4 ストレッチポール
--------	------------------------

【美咲町】

いすすみれ班	9/30 体組成測定・尿中塩分チェック
桜班	9/14 あいうべ体操

【美作市】

つつじ班	9/21 近況報告
------	-----------

【事業所】

事業団衆楽班	8/25 尿中塩分チェック 9/17 健康チェック
事業団中央公園班	8/3 尿中塩分チェック 9/9 健康チェック
事業団八木班	8/4 尿中塩分チェック 9/8 健康チェック
まごころ班	8/25 コロナ防止対策について
	9/26 簡単な体操
わろてんか班	8/24 虹のネットワーク読み合わせ
	9/28 健康チェック