


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: 5,092人  
 出資金: 7,256万円  
 (2022年11月30日現在)



# 2023 謹賀新年



## 新年のご挨拶

理事長 井ノ上 義明



明けましておめでとうございませう。旧年中におきましては、津山医療生活協同組合に対しまして、ご厚情ご協力をいただき、ありがとうございます。ありがとうございました。

コロナ禍の終息が見られず、全国の医療生協でも、以前のように組合員の皆様との交流の場「楽しみながらの健康活動」ができず、苦慮の3年間でありました。

私たちの医療生協でも、それでも何か方法をと試行錯誤をしているところですが、「ネットやDVDなどの画面を通して、体操を行っていたら」ということで、2年前からYouTubeへの動画投稿とそのDVD化を始めました。

班会や支部活動でどの程度活用されているか不安もあります。年末に嬉しいニュースが入ってきました。津山医療生協YouTubeチャンネルに上げている

動画の1つ、「津山の名所できんちやい体操やってみた」を、一般社団法人日本音楽健康協会の募集する「音健アワード2022」に応募したところ、見事入賞したそうです。

私は大変うれしく思っています。これを機に是非今後より多くの組合員の方々にも見ていただき、楽しく活用していただければと思います(今回の「健康のひろば」の最後のページに東京で行われた授賞式の様子など詳細を掲載しています)。

さて、組合員の皆様はいかがお過ごしでしょうか。

私事で恐縮ですが、コロナ禍の折、私もただただ健康管理に心配りをしながらの生活を送っていました。昨年の秋、こっそりと孫と会えて喜び合うことができました。

3年間会えていませんでしたが、学生から社会人になっていて、本当に私の孫かと疑うほどの変わり様に驚きました。孫はペーパードライブのため、運転の練習をさせるなど、べたべたの楽しい1日を過ごしました。昨今はコロナ禍とロシアのウクライナ侵攻

が原因で、物価がずいぶん高くなっています。環境汚染の問題や平和の課題におきまして、議席確保のためには「旧統一協会」とも、なりふり構わず協力関係を持つ(政党の議員が多数を占める)政権には、真剣さが見られません。そのため、庶民は自助努力を強いられ、「なるべく健康だけは」続けたいとい

う思いです。今年もコロナ禍が続くと思われます。マスク・手洗い・消毒などによる、予防対策に引き続き心がけていただき、声をだす、体を動かす、そして是非班活動や支部活動にもご参加ください。本年もよろしくお願いたします。



2022年度第6回定例理事会にて

# 僕のコロナ体験記

平福診療所 所長  
垣内 顕治

2021年9月平福診療所にて新型コロナウイルス感染症（COVID-19）を初めて確認してから現在（2022年12月7日）までに患者数は累計273名（死者0名）に達しました。2022年1月からの全国流行第6波あたりから美作圏内でも感染者が蔓延するようになり、2022年7月からの第7波では過去最大の感染拡大となりました。

時を同じく私自身も2022年8月21日から発熱、翌22日に抗原検査陽性となり10日間の療養生活を余儀なくされました。今回、医師自ら体験した新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の実際を簡単に紙面にて報告したいと思います。

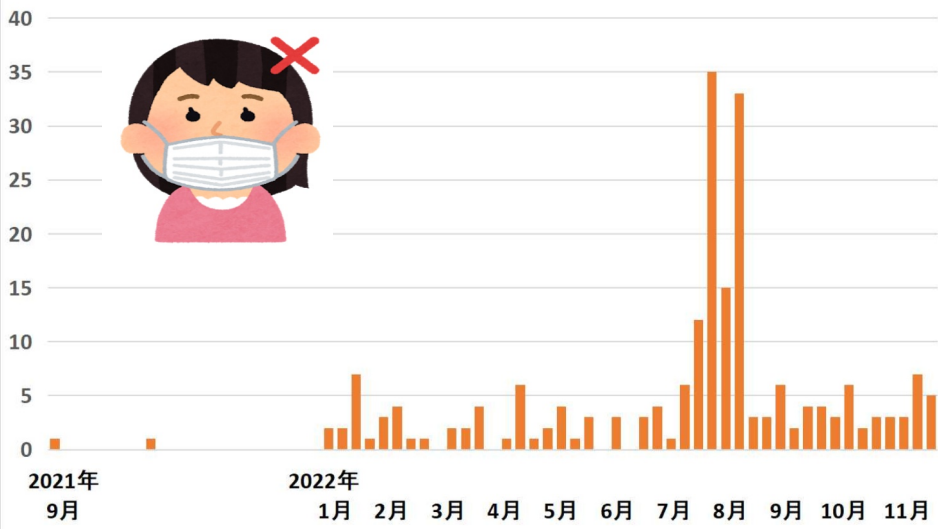
4回目の新型コロナウイルスワクチン接種が始まり、過去2番目に多い発熱外来（1週間で陽性者33名）の対応をした後の日曜日にも元氣一杯で、帰省している息子と鳥取まで刺身と日本酒の買い出しドライブを楽しみ余裕がありました。ところが夕食後から関節痛が出現したため早めに就寝したものの、夜中には発熱（37・6℃）と咳嗽が認められたため早朝家族の起床を待たずに平福診療所駐車場へ移動し職員の出勤を待つて抗原検査を実施しました。結果は陽性であったためそのまま10日間の療養生活へ突入することになりました。

家には隔離可能なトイレ付物置があつたため家族との接触は完全に遮断することができました。0日目、接触があつたにもかかわらず妻と息子に感染しなかつたのは幸いです。食事は使い捨て紙容器を使い3食支給され、冷蔵庫もあつたので食料と飲料水については十分確保できました。入浴は避けて更衣と濡れタオルによる清拭だけで1週間凌ぎました。

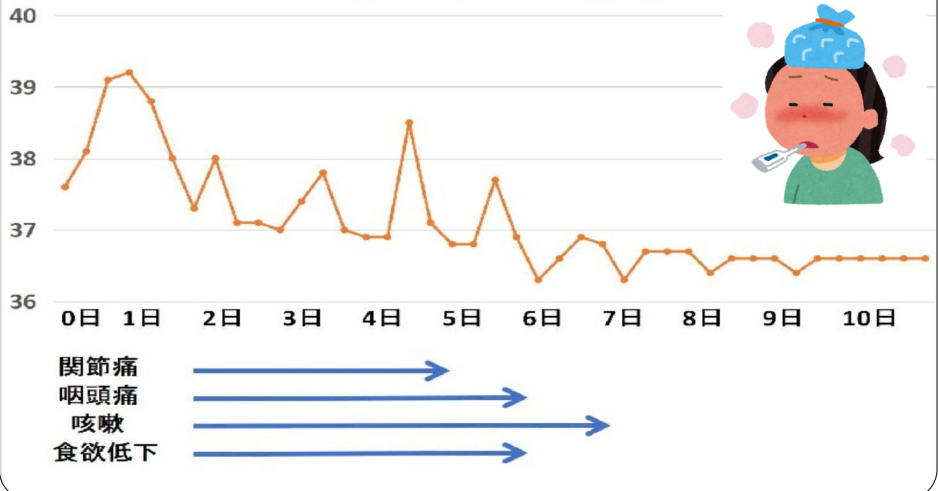
症状としては関節痛、咽頭痛と咳嗽が数日間持続、最高39・2℃まで発熱しましたが倦怠感はなくありませんでした。5日目までは夕方になると発熱があり食欲も体調も万全ではありませんでした。6日目からは発熱もなく食欲も回復しましたが抗原検査はしっかり陽性でした。その後ウイルス排出量は減っていきましたが9日目まで抗原検査陽性が持続しました。10日目抗原検査陰性を確認し2022年9月1日から無事診療所勤務に復帰しました。

個人的な感想としてはインフルエンザより症状は軽かったのですが、経過は長くかかりました。唯一の誤算はエアコンが故障しており、真夏の暑さを扇風機のみで乗り切らねばならないことでした。日中室温35℃、夜でも室温29℃を下回ることはなかったため体重は3kg減となり現在も維持しています。インターネット環境があつたので隔離されていても家族や職場との連絡はスムーズに行えたのは助かりました。中島病院、岡山協立病院からの医師派遣、元所長の原田医師の協力はとてもありがたかったです。途中胸痛があり保健所と相談して中島病院を受診したのですが、保健所の仲介がないと医療機関の受診ができないのは不便でした。今後は新型コロナウイルス感染症との共存が課題となります。感染するかどうかはワクチン接種の回数に関係はないようです。これだけ蔓延すると感染は不可抗力なので罪悪感を感じる必要はありません。症状は個人差が大きく治療は対症療法が中心になります。一般的な感染対策を継続し、感染したら1週間自宅ですっきり療養して体力の消耗を最小限にする。つまり、今までのインフルエンザや風邪の対応とあまり変わらない段階になっていると言えてしまう。今回の私の体験を組合員の皆様の療養の助けにしたいだければ幸いです。

平福診療所における週間陽性者数(名)



体温(℃)の推移



関節痛、咽頭痛、咳嗽、食欲低下

## ワクチンに対する私見

- ・感染予防効果は期待出来ない
- ・現在の新型コロナウイルス感染症は重症化しにくいので、重症化予防評価は難しい。
- ・軽症化もしくは期間短縮効果はありそう。

## 今後の対策

- ・感染予防対策を継続する。
- ・感染しても不可抗力と割り切る。
- ・感染したら7日間休養できる家庭、職場環境を準備する。
- ・感染症と共存できる価値観を育む。

## 療養生活のポイント

- ・食料と飲料水を確保する。
- ・良好な療養環境を確保する。
- ・インターネット環境を整える。
- ・保健所、医療機関との連絡を確保する。
- ・療養期間終了後もウイルス排出するので感染拡大予防を心掛ける。

# 支部交流会・班長会

## 久米支部

## 東部支部

## 佐良山支部

11月7日、大和学習館にて久米支部交流会が開催されました。

消費者被害について消費生活センターから講師を呼んで学習を行いました。

講師による詐欺の寸劇があり、楽しみながら学ぶことができました。

今、どのような詐欺があるのか、ということが危ないかなど、定期的に学び、騙されないようにしていくことが大事です。

成人年齢が引き下げられたこともあり、高校生でも契約についてしっかり考える必要が出てきています。



11月16日、三浦集会所にて東部支部班長会が開催されました。

多肉植物の寄せ植えということで、講師を呼んで指導を受けながら挑戦しました。

様々な種類の多肉植物を配置を考えながら1つの鉢に植えていき、それぞれの工夫を凝らした寄せ植えが完成しました。

講師の方から見本としていただいた作品は保健組織に持ち帰り、定期的に水をやりながら大切に育てています。

これからどのように育てていくのか楽しみにしています。左の写真がその作品です。



11月22日には、津山医療生協ふれ愛ホールにて、佐良山支部交流会が開催されました。

久米支部同様消費者被害について消費生活センターから講師を呼んで学習を行いました。

契約とはということやクイズ形式でそれが契約にあたるのかどうかということも学びました。思った以上に日常的に契約という行為をしていることがわかりました。

また、高齢者の免許更新制度の変更について、警察署からいただいた資料を元に、支部長より説明があり、一定の違反があった高齢者への運転技能検査が義務化されたことなどを学びました。



## 第70回クロスワードパズル解答

答え タイムマシン (英: time machine)  
たての2: イースター

1 ム	2 イ	3 ブ	タ
4 シ	ー	ト	ン
7 ア	ス	8 マ	5 ド
9 ゴ	タ	キ	6 ア
	1 ゴ	2 ー	3 ル

(英: Easter)  
復活祭を意味する英語。キリスト教圏で最も重要な日。年と教会(西方・東方)により3月22日～4月25日(西方)/4月4日～5月8日(東方)の間で変動。2022年は4月17日(西方)/4月24日(東方)(※西方:カトリック、プロテスタント等/東方:ギリシア正教等)

## 第71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:算数

<たてのかぎ>

- 客。〇〇〇ハウス
- メの訓読み
- ローマ神話の月の女神。ギリシア神話のセレーネ
- いくつも重なり合うこと。〇〇〇〇事故。〇〇〇〇人格
- 星座の1つ。7月23日～8月22日生まれの人が相当
- 物の中心。〇〇まで冷える

<よこのかぎ>

- 1年で1番太陽の位置が高い日
- 世間に広まること
- チェコの作曲家。連作交響詩「わが祖国」第2曲「モルダウ」が有名
- 学位のひとつ。マスター。学士(4年制大学卒)→〇〇〇→博士
- 後漢末期の武将。字は雲長。劉備・張飛と義兄弟の契りを結んだ

1	2	3	
4		5	
			6
	7		
8			

＝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 2月15日必着

### 第70回当選者(敬称略)

(津山市) 今井 美紀子 遠藤 翔 太田 博久  
押目 かつ子 加藤 弘行

### 理事会だより

- 11月定例理事会  
2022年11月1日(火)
- I. 9月度事業報告
  - ・医療、4ヶ月連続予算達成、介護は居宅を除き前年水準以上。
  - ・損益1397千円の黒字、累計で2931千円の黒字
  - II. 組合活動(9月度)
  - ・加入3人、出資金114千円、班会開催39回、累計227回
  - III. 議決・協議報告事項
  - ・パート更新について
  - ・労組要求書への回答について
- 12月定例理事会  
2022年12月6日(火)
- I. 10月度事業報告
  - ・医療、全体で予算超過継続、介護、まごころ今季最高水準
  - ・損益2162千円の黒字、累計で5093千円の黒字
  - II. 組合活動(10月度)
  - ・加入5人、出資金221千円、班会開催39回、累計266回
  - III. 議決・協議報告事項
  - ・パート更新について
  - ・嘱託規定変更内容について

# いつまでもハツラツ元気に!!

コンテストに応募しました

## 音健アワード入賞



皆さん、明けましておめでとう  
ございます。2023年度もハツ  
ラツ元気な毎日を過ごせるヒント  
をお届けできればと思いますので  
どうぞよろしく願います。  
さて、タイトルにもありますよ  
うに、この度「一般社団法人日本  
音楽健康協会」主催、音健アワ  
ードというコンテストに応募し、全  
171作品の中から入賞を頂きま  
した(全10作品が入賞)。  
音健アワードとは、これからの  
未来のために「うたと音楽」を用  
いる活動を応援しているコンテス  
トです。例えば高齢者施設での音  
楽レクリエーション、保育園や小  
学生の豊かな感性を育む活動、ご  
当地ソングを活用したオリジナル  
のダンスや体操、うたと音楽を活  
用した地域の交流や健康づくりの  
活動等が対象となります。今回の  
テーマは「豊かな未来に向けた、  
楽しく笑顔あふれる音楽活動」で



した。  
私たちが今回応募したのは、3  
年前に作った「きんちやい体操」  
のリニューアル版、「津山の名所  
できんちやい体操やってみた」で  
す。この体操は組合員さんのコロ  
ナ禍のフレイル予防になればと考  
えた体操です。現在は動画やDVD  
で発信しており、組合員の皆さ  
んに愛される体操となっています。  
親しみやすいご当地ソングに転倒  
予防の体操をつけ、皆さんが歌詞  
に出てくる名所で体操している内  
容です。  
審査員の方から、「グーチョコキ  
パーや手招き、易しくて体に無理  
のない体操で、誰でもどこでもで  
きる。色々な名所のロケーション  
がまるでその場にいるような楽し  
い気持ちになる。また、紅の着物  
がかっこよかった。すべてが楽し  
い楽しい作りでした」との嬉しい  
講評をいただきました。今後もし  
きんちやい体操が、より一層皆さ  
まに愛され、フレイル予防、健康

# 最優秀賞は?

今回の最優秀賞に選ばれた作品  
は広島県の介護付き有料老人ホ  
ム望海の里の皆さんによる「すず  
らん会 ハンドベルアンサンブル」  
でした。この動画は平均年齢93歳  
の入居者が、週5回のハンドベル  
の練習に集まり、自主的に助け合  
いながらハンドベルで唱歌を合奏  
出来るようになる内容です。  
ハンドベルを演奏するその姿は、  
オーケストラの一員のような表情  
で誇り高く演奏を行っています。  
グループでお互いに助け合い、一  
緒に作り上げる喜び、完成した時  
の笑顔、失敗した時の苦笑いも動  
画でみる事ができます。皆さん  
に是非ご覧いただきたい内容です。  
「いつまでもハツラツ元気に」ま  
さにタイトルのような活動をご覧  
いただくことができます。思います。  
皆さんも動画から元気をもらっ  
てみてはいかがでしょうか。



音健アワードは  
こちらから



# 班会開催

- 【佐良山支部】**
  - 荒神山班 11/9 きんちやい体操
  - スノーキャット班 10/21 健康チェック
  - だっせんクラブ班 11/11 筋トレ・ストレッチ
  - つれなつて班 10/28 間違い探し
  - 中島つくし班 11/22 佐良山支部交流会
  - めるへん班 10/28 ノルディックウォーク
  - レインボー班 11/25 腰痛体操
  - 11/17 ヨガ
  - 10/3 骨密度他各種測定 11/7 折り紙
  - 11/22 佐良山支部交流会
- 【久米支部】**
  - あすなる班 10/28 脳トレ 11/18 体操
  - いきいき会班 10/27 体組成測定 11/28 折り紙
  - 狩衣班 10/19 ちぎり絵 11/14 握力測定
  - きづな会班 10/20 血管年齢測定
  - 神代班 11/17 ストレッチポール
  - コスモス班 10/21 足指力測定・握力測定
  - 11/22 体力チェック
  - 10/26 体操
  - 11/30 きんちやい体操・ストレッチ体操
  - 戸脇班 10/11 体操
  - 中須賀すみれ班 11/15 骨密度測定・ビンゴ
  - 10/18 血管年齢測定
  - 11/15 ストレッチポール
  - 10/23 ボール遊び
  - 11/19 健口くん
  - 10/13 体操
  - 11/17 握力測定・足指力測定
  - 10/4 体操 11/1 血管年齢測定
  - 10/21 ノルディックウォーク
  - 11/21 尿中塩分チェック・みそ汁塩分測定
- 【東部支部】**
  - 大崎クラブト班 10/27 かご作り
  - 11/19 ウォーキング・グラウンドゴルフ

- 大崎つぼみ班 10/21 こけない体操
- 11/19 ウォーキング・グラウンドゴルフ
- 河面これから班 10/29 自然環境について 11/27 野菜収穫
- スイーツ班 10/23 フレイル予防 11/23 散歩
- 日本原ミント班 10/12 健康チェック 11/11 健康チェック
- ひまわりⅡ班 10/26 カラオケ 11/27 健康体操
- 広野エレガント班 10/20 琴の練習 11/22 琴の練習
- ぼたん班 10/17 こけない体操
- 三浦班 10/30 おしゃべり 11/19 保存食づくり
- 三浦あすなる班 10/23 健康体操
- 三浦これから班 10/22 三浦神社祭
- 三浦すみれ班 10/30 食生活について 11/28 体操
- ミセス三浦班 10/16 交流 11/20 散歩
- もみじ班 11/18 お口の体操
- 夢班 11/29 ストレッチ・スクワット
- レモン班 11/27 防災について
- 【津山】**
  - 小原班 11/18 脳トレ
  - おまつり班 10/12 稲荷寿司作り
  - 11/11 グラウンドゴルフ
  - 10/26 間違い探し
  - 10/14 尿中塩分チェック
- 【なかよし】**
  - カミツレ班 10/21 健康チェック 11/24 体組成測定
  - Happy班 10/8 健康の話 11/21 雑談
- 【美咲町】**
  - いっすみれ班 11/30 健康チェック
  - ゆうか班 11/2 健康チェック
- 【美作市】**
  - つつじ班 11/21 体操
- 【事業所】**
  - 事業団衆楽班 10/27 尿中塩分チェック 11/22 健康チェック
  - 事業団中央公園班 10/5 尿中塩分チェック 11/3 健康チェック
  - 事業団八木班 10/6 尿中塩分チェック 11/4 健康チェック
  - まごころ班 10/25 健康チェック
  - 11/24 介護技術レクチャー
  - 10/26 DVD学習 11/30 ストレッチ体操