

組合員数 49,246人
出資金額 939,836千円
一人平均出資金額 19,084円
(2020年7月31日現在)

機関紙・支部ニュースは、右記のQRコードからご覧頂けます。



〒760-0073

高松市栗林町1-3-24

組合員活動部 TEL(087)833-8115

高松南組合員センター TEL(087)888-7172

高松東組合員センター TEL(087)812-5331

本部 TEL(087)812-6301

発行責任者 / 小池康有

編集 / 機関紙編集委員会

ホームページ <http://www.kagawa.coop/>



**新型コロナに負けない！
まだの方は早めに
健診に行きましょう！**

コロナ禍の中だからこそ
健康状態のチェックを
今年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、開始時期が遅れてしまいましたが、高松市では7月中旬より特定健診と各種がん検診が始まりました。

組合員の皆さまも毎年健診を受けられていることと思います。近年では自治体も住民の健診受診を促す取り組みに力を入れておりますが、香川医療生活協同組合は、健康づくりの三本柱として①健康チェック②健診受診③健康づくり活動を位置づけています。健診を受けていない組合員さんをなくす活動を支部単位や班単位で旺盛に取り組みしましょう。

今年度も全ての医科事業所で特定健診を実施いたします。実施時期や負担金などはそれぞれの地域で条件が異なりますので、詳しくは各病院及び各診療所にお気軽にお問合せ下さい。

感染対策には 万全を期しています

新型コロナウイルス感染が未だ収束してはおりませんが、各事業所とも手指消毒、受付での問診、手すりなどのアルコール消毒を適宜行い感染対策に万全を期しておりますので、安心して受診下さい。

一般の特定健診に加えて、各オプション検査（有料・各院所で内容は異なります）で胸部レントゲン等をお勧めしております。また、胃がん（胃カメラ）、

大腸がん（便潜血検査）・前立腺がん（血液検査）・乳がん（マンモグラフィ及びエコー・要予約）検診も実施可能です。

健診結果を

健康づくりに活かそう！

医療生協の健診は、病気の早期発見とともに「いつまでもその人らしく健康に過ごせるよう健康寿命を延ばす」ために取り組んでいます。そこで、直近の三年間の健診データをグラフ化して健診結果に載せており、ご家庭での生活習慣の改善の成果が目に見えて励みになると好評です。

また、班や居場所等での

体操、健康チェックなど、医療生協の健康づくり活動の継続や新たに始めるきっかけにもなっています。まずは健診受診、そして結果を健康づくりに活かして参りましょう。

高松平和病院

健康づくり課主任

寺竹亜衣



万全の感染防止対策を行っています

健康診査・がん検診の実施事業所・連絡先

★高松平和病院 (TEL087-833-8113)

特定健康診査・後期高齢者健康診査 ~10月末
大腸がん・前立腺がん検診 ~10月末
乳がん検診 ~2月末

★高松協同病院 (TEL087-833-2330)

特定健康診査・後期高齢者健康診査 ~12月25日
大腸がん・前立腺がん検診 ~10月末

★善通寺診療所 (TEL0877-62-0311)

特定健康診査・後期高齢者健康診査 ~10月末
胃がん・大腸がん・前立腺がん検診 ~10月末

★生協みき診療所 (TEL087-891-0303)

特定健康診査・後期高齢者健康診査 ~10月末
前立腺がん検診 ~10月末

国民健康保険加入者の特定健康診査

国民健康保険に加入している方が対象になります。特定健診受診券と保険証を必ずお持ち下さい。

新型コロナに負けない!

「事業所の取り組み」

一月から日本でも感染拡大が始まった新型コロナウイルスですが、高松平和病院では二月より感染対策マニュアルを整備し、新型コロナウイルス用の問診も開始しました。受付での隔離

トリアージ基準も定め、三月下旬には病院外に発熱ブースを設置して、発熱患者様が他の患者様と接触しないようルートを関係者で確認しました。四月一日には入館受付を設置して来

院された方全員に検温と手指消毒を開始しました。四月一三日より面会制限を開



玄関入り口で検温と問診を実施

始し、患者様ご家族にご不便をおかけしてはいますが、新型コロナウイルスによる院内感染を絶対に起こさないという覚悟で職員一同対応しています。この間、感染対策本部会議と関係医師との会議を毎週行ってきました。また保健所や地域の開業医さんと連携を取りながら、発熱されて不安な方の受療権を守

るために断らない医療を行ってきました。一般外来でも「感染が怖いから家の中に閉じこもっている」と言われる方には、日本老年医学会が出しているフレイル予防のチラシをお配りしています。



発熱した患者様は発熱ブースで対応

染対策は費用と手間がかかり業務が煩雑化して大変ですが、このようなお声かけに元気をいただいています。七月に入ってから再び新型コロナウイルスの感染が拡大するなど、まだまだ気が許せない状況が続きます。個々人の感染予防の取り組みも引き続き重要です。面会制限等患者様ご家族にご不便をおかけしていますが、引き続きよろしくお願いたします。地域の方々と共同して、安心して病院にかかっていただくために、また組合員さん・職員の健康も守るために今後も努力していく所存です。全国的には受診控えで基礎疾患が悪化したという報告もあります。ぜひ安心して受診していただきたいと思えます。

高松平和病院
副総看護師長

吉原由美子



高松協同病院では、間隔を空けて座れるように、外来待合の椅子にぬいぐるみを置いています

先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう
自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう!

- 座っている時間を減らしましょう!
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。
- 筋肉を維持しましょう! 関節も固くならないように気を付けてラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- 日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう!
天気良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を!

- こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう!
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。
※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



お口を清潔に保ちましょう
しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう!
お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。
- お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。
お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



家族や友人との支え合いが大切です!

- 孤独を防ぐ! 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。
- 買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを
食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう!

© 2020 一般社団法人日本老年医学

日本老年医学会「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気をつけたいポイントより

様々な団体からご支援をいただいたり、入館受付で対応していると「ここまでしている病院はどこもない」「お疲れ様です」とお声をかけてくださる患者様やご家族がおいでです。感

「五か年計画」(2016～2020年)

の仕上げの年に

香川医療生協第四一期第五二回通常総代会を開催

香川医療生協第四一期第五二回通常総代会(日時:二〇二〇年六月二十五日 場所:サンプールホール高松第一小ホール)が総代二四八名の出席(本人出席一〇名、書面議決二三八名)で開催されました。今回は新型コロナウイルスの感染を予防するために、実出席者を絞り、時間も短縮して開催する形となりましたが、二〇一九年度のまとめと二〇二〇年度の方針を始めとした総会議案すべてが賛成多数で可決、承認されました。

第四一期第五二回通常総代会の開催にあたり、理事長を代表して、ごあいさつ申し上げます。

今年の総代会は、新型コロナウイルス感染症が全国で終息の目途が立たない中で開催されます。香川県では、二か月余り新規感染者がでていない状態ですが、まだまだ予断を許せない中での開催となり、例年とは異なる形となりました。

【理事長あいさつ】

代表理事

理事長 藤原高明



この一年間は、「協同の力で、いのち輝く社会をつくる」をテーマに、医療生協の「る・る・ぶ」で活動にとりくむ、日本国憲法が活きる平和な社会と、くらし安心の社会保障をつくる、に取り組んできました。



さて、二〇二〇年度は、前年度から続く経営改善の取り組みが最大の課題でしたが、役員・地域組合員さんの取り組みにより過去最大の経常利益をあげることができました。心からのお礼と、この結果にも喜びを分かち合いたいと思います。

また、組合員活動も一時期中止を余儀なくされましたが、新型コロナウイルス感染症に十分留意しながら再開し始めたところでは、新たな情勢での組合員活動のありかたについて、経験交流を行いたいと思います。

【四一期理事会 理事長・専務理事・常務理事/新任・退任理事(地域区分)/監事の紹介】

〈理事長〉

善通寺診療所 所長

藤原 高明

〈専務理事〉

生協本部 小池 康有

〈常務理事〉

生協本部組合員活動部部长 辻井 正基

高松平和病院事務長 中津 洋二

高松協同病院事務長 福永 智也

高松中央ブロック 光洋支部 岩田 重一

高松東ブロック 川添地域 豊岡 哲二

東讃ブロック さぬき南支部 古市 恵三

〈新任理事〉

高松東ブロック 牟礼支部

〈退任理事〉

高松中央ブロック 栗藤支部 佐藤 桂子

高松中央ブロック 桜楠支部 大町 幸子

高松西ブロック 紫雲西支部 三宅 恒司

高松西ブロック みなと支部 森永 健二

高松東ブロック 川添地域 春本 繁

高松東ブロック 古高松支部 薬師寺 ミチ子

高松東ブロック 牟礼支部

高松西ブロック 一宮支部

高松南ブロック 香南支部 浪尾 貴子

東讃ブロック 平井支部 谷本 智子

ご苦労様でした。

〈新任監事〉

高松南ブロック 太田支部

高松西ブロック 香東支部

高松南ブロック 笠井 一

高松西ブロック 清田 庸久

高松西ブロック 水田 順一

高松西ブロック 香東支部

高松西ブロック 水田 順一

高松西ブロック 栗藤支部

高松西ブロック 桜楠支部

高松西ブロック 大町 幸子

高松西ブロック 三宅 恒司

高松西ブロック 森永 健二

高松東ブロック 川添地域

高松東ブロック 古高松支部

高松東ブロック 牟礼支部

泊 章夫

香南支部

浪尾 貴子

平井支部

谷本 智子

ご苦労様でした。

〈新任監事〉

高松南ブロック

高松西ブロック

高松南ブロック

高松西ブロック

高松西ブロック

高松西ブロック

高松西ブロック

高松西ブロック

高松西ブロック

高松西ブロック

高松西ブロック

高松東ブロック

高松東ブロック

高松東ブロック

高松東ブロック

コロナ禍の下、事業とくらしを支えるため、医療生協をさらに強く大きく!

生協強化月間(9月25日～11月30日)が始まります!

今年は新型コロナウイルスの感染収束の見通しが立たない中、利用控えなどによる事業所の経営や健康づくり・助け合い・居場所などの組合員活動などに大きな影響が出ています。しかし、こんな時だからこそ、組合員の知恵と力を集めて事業活動を支え、安心して暮らせるまちづくりを進めていくために、組合員増やし、増資にご協力をお願いします。

お問い合わせ等は...

香川医療生協組合員活動部 ☎087-833-8115まで

診察室
だより

TCCH(歯牙接触癖)について



生協へいわ歯科
副所長 砂田大輝

みなさん、背筋を伸ばして座りお口を閉じて目を軽く閉じてみてください。上の歯は当たっていますか？それとも離れていますか？触れている場合はTCCHの可能性がります。

TCCHとは、歯牙接触癖(Tooth Contacting Habit)の頭文字を取った歯科用語で、安静時においても上下の歯が接触し続ける習慣の事を言います。一見問題がなさそうですが、実は安静時に上下の歯は接触しておらず一〜三mm程度の隙間が空いています。下顎は上顎にぶら下がっている状態なので、歯と歯が接触する。下顎が持ち上げられている状態なのです。こめかみの部分にある側頭筋や耳の前にある咬筋(以下閉咬筋)

が収縮することで下顎が持ち上げられます。下顎と上顎の関係は肩と腕の関係(ぶら下がっている)に似ており、噛みこむのと腕を上げるのは似ています。歯と歯が接触し続けるのは腕を上げっぱなしにしていると思えば、噛む続けることと周りの筋肉が疲労するのはイメージしやすいですね。TCCHは、パソコンやスマホの長時間使用等で集中して行う作業の際やストレスを感じた時に、ストレスをコントロールするために行っている可能性が高いと言われていきます。短時間のくいしばりも問題ですが、長時間のTCCHの持続の方が顎関節や閉口筋に絶えず過剰な負担をかけ、筋肉疲労さらには顎関節を絶えず圧迫します。結果として、関節の痛みが引き起こされる可能性がります。上下の歯は咀嚼、発話、嚥下などの機能時に瞬間的に接触するのみで、その接触時間は積算しても一日平均一七・五分であると報告さ



気づきやすい所に貼りましょう!

れており、思ったよりも短いですよ。TCCHの対処法として、まず苦痛を引き起こす悪習癖であると認識すること。TCCHは無意識に行っていることなので、普段から意識できるような紙に「歯を離す」と書き目の届く場所に貼る。紙を見たときに歯が接触していたら、深呼吸をして力を抜きましょう。以上の事を繰り返すことが重要です。コロナ禍でストレスを感じる今日この頃ですが、できるだけ歯を接触させないように意識してみてください。頭痛や肩こりが和らぐかもしれません。気になることがありましたら生協へいわ歯科へどうぞお越しください。

介護事業所紹介

笑い声の絶えない

楽しいひとときを

「はーもにーぽっぽ藤塚」は、平和病院から徒歩二分、香川医療生協研修室の隣にあります。定員は一八名。日々様々なプログラムにチャレンジしています。クラフトレクでは、新型コロナウイルスの影響で、マスクが手に入らない…。それならば…作ってしまえ!といち早く布マスク作成に取り組みました。

「針と糸なんか久しぶりに持つわ…」「あんた貸して」

皆で布マスク作りに
取り組みました♪



デイサービスセンター
はーもにーぽっぽ藤塚

みまい。ここはやってあげると利用者同士の助け合いもあり、沢山の可愛い布マスクが完成。その甲斐あって、利用者全員にマスクを提供することが出来ました。また、機能訓練では、立ち座りや歩行訓練を職員や利用者同士で励ましながら楽しく行っています。

はーもにーぽっぽ藤塚の提供するサービス

- 健康管理**
ベテラン看護師による、血圧、体温、脈拍の測定を行います。ご家族様と連絡シートを通じて状況の確認等を行い様子をお伝えしています。
- 入浴**
大浴場は、4人入っても広々と使えます。機織機はありますが、シャワーキャリーに乗ったままシャワー浴をすることが出来ます。入浴されない方は、足浴を実施しています。
- アフターケア**
入浴後は、様々なヘアークリーム、化粧水や乳液の中から選んで頂き保湿を行います。また高齢者受容セラピスト在籍しています。
- 食事**
はーもにーでは、「栄養が摂れ、目で楽しめる食事」をモットーに職員による手作りの食事を提供しています。利用者のリクエストにもお答えしています。
- 立ち座りor歩行訓練**
つらい自主トレも目で取り組むことで、楽しく続ける事が出来ます。音楽に合わせて行っています。
- レクリエーション**
毎日身体機能向上とストレス発散を目的とし、職員も楽しみながら様々なプログラムに取り組んでいます。

フロア

普段ご自宅で過ごされているご利用者様へ外出する機会や交流の場を作り、生活機能の維持、向上を図ることで日常生活の充実や自立を支援します。

介護や支援が必要な方に、「自給り」でお食事や入浴、機能訓練を提供します。はーもにーぽっぽ藤塚は、笑い声の絶えないひとときを過ごすことが出来ます。また、フロアや浴室には床暖房が設備されているので、冬場は、足元から冷えるという事はありません。

ご利用者様が作ったお菓子
静養室
電気治療器
浴室

「はーもにーのデイサービスってどんな所？」と興味がある方は見学会も実施しています。今回は特別に「みんなの健康を見た」とお伝えいただければ、おいしいと好評の昼食の試食を無料で提供させていただきます。(通常五〇〇円)※三日前にご連絡ください。
☎(〇八七) 八三三ー一六二一 担当:栗林



WEBで臨床推論セミナーを開催しました

五月にオンライン会議システム「ZOOM」を用いて、佐藤龍平医師による医学生のための臨床推論セミナーを開催しました。

これは実際の医療現場の症例をもとに、その疾患や患者さんの生活背景を考える学習企画です。毎月一回、香川大学医学部の臨床講義棟をお借りして、セミナーを開催していましたが、コロナの影響で三月、四月は大

学での開催は中止にしています。自粛生活が続く中、少しでも学習の機会を増やしたいと思い、オンラインで開催することになりました。

初めての取り組みだったため最初はたどたどしい感じでしたが、徐々に慣れていき、画面越しであっても発言を重ねて行くうちに一堂に会するのに近い感覚ででき、学生にとっても有意義な時間となったようです。

●お問合せ先／

医学生担当 野口・池内

携帯：090-7579-4259

メール：heiwahp@gmail.com



「フレイル」シリーズ② ～診断・評価編～

体づくり隊③③

フレイルの評価方法は様々ありますが、今回は「フレイル・イレブンチェック」をご紹介します。

「はい」「いいえ」のどちらかでお答えください。



生協みき診療所
理学療法士 伊藝 圭汰

- ① 日頃、健康に気をつけた食事を心がけていますか？
- ② 野菜と肉または魚を毎日2回以上は食べていますか？
- ③ 「さきいか」「たくあん」は噛み切れませんか？
- ④ お茶や汁物をムセずに飲み込めますか？
- ⑤ 週2回以上の運動を1年続けていますか？
- ⑥ 普段、1日1時間以上は体を動かしていますか？
- ⑦ 同年代の人と比べて歩く速度は速いですか？
- ⑧ 昨年と比べて外出機会は減っていませんか？
- ⑨ 1日1回以上は誰かと一緒に食事をしますか？
- ⑩ 今の自分は活気に溢れていると思いますか？
- ⑪ 物忘れは気になりませんか？

質問は以上になります。

「はい」は、いくつになりましたか？



「はい」が5個以下の方はフレイルの可能性がります。「フレイル・イレブンチェック」の結果が気になった方は、その予防策や改善法についてもぜひ読んでみてください。

今回は「予防・改善編」をお届けします。

おたのしみクイズ

- ① 右側の絵には八つのまちがいがあります。郵便ハガキに右側の絵だけ貼って、まちがい箇所には赤色印をつけて下さい。



◎幼児の学習素材館

香川医療生協内『みんなの健康』編集部

五月号の応募は六七通で、正解は四七通でした。抽選の結果次の六名の方が当選となりました。

当選者（敬称略）

- | | |
|------------|-------------|
| 滝 絹子 高松市 | 中山 和子 高松市 |
| 高島 珠美 丸亀市 | 宮内 智子 善通寺市 |
| 石原真由美 さぬき市 | 木村寿恵子 東かがわ市 |

読者だより

〈9月号〉

「みんなの健康」で

栄養、体力作り

さぬき市 吉見美枝子

「みんなの健康」を初めて読ませてもらいました。早速トリ胸肉のハーブ焼きを作り食べました。お肉はトリ肉が、老人には一番いいと言われていたので。中村望先生の「フレイル」にも納得です。コロナウイルスに負けないように栄養、体力作りに頑張ります。

身近なSDGsが

理解できた

善通寺市 合田利邦

五月号、最初から最後まで楽しく読ませてもらいました。身近なSDGs、耳や目にするけれど、あまりよく知ってなかったことが記事を読む中で理解することができました。また、フレイルシリーズ記事も、自分自身、加齢を重ねて知らないうちに体力を落とすことや、両親の体力低下につ

ていまして。年齢とともに歯周病のリスクが高くなるので、定期的チェックをして下さり、指導をいただくと助かっています。丸亀からは少し遠いですが、私を助けてくださるので安心です。

丸亀市 出村美栄

へいわ歯科で定期的に

歯周病チェック

昨年二月に生まれた双子(男二人)のひ孫も歩けるようになり、かわいいです。皆のため早くコロナが終息してほしいですね。

いてあらためて学びました。新型コロナで、地域の医療の大切なことも今一度感じています。これからも大変な時ですが頑張ってください。

おうち時間を活かして

野菜づくり

高松市 ウイリーゆかり

家にいる時間が長く、ベランダに野菜を植えましました。医療従事者の皆さま、いつもありがとうございます。お疲れがたまりませんように。

絵手紙で

高齢者のお宅を訪問

高松市 石田富貴江

高松東ブロック高須支部では、七五歳以上の高齢者お誕生月訪問を毎月行っていました。コロナの影響で対面での訪問ができなくなり、絵手紙をポストインしています。



こんにちは、医療生協高松支部の高齢者訪問で伺いました。今回は絵手紙での訪問です。暑い季節になりますかどうぞ、御自愛下さい。高松支部

何のための軍備拡大なのか

説明を

善通寺市 宮内智子

五月号八ページの「全世代型社会保障ってなあに？」を読んで、軍備が年々拡大していることを知り、必要なかをきちんと説明してほしいと思いました。

看護介護の現場から

職員の喫煙者にアプローチして 禁煙外来を盛り上げよう

高松協同病院外来看護師 小西香緒里

皆さんは「ニコチン依存症・タバコ使用障害」という言葉をご存知でしょうか？

習慣的喫煙は「ニコチン依存症」という治療が必要な病気です。タバコを吸うと快感を生じさせる物質(ドパミン)が放出されま

す。すると、もう一度タバコを吸いたいという悪循環に陥っていきます。この状態がニコチン依存症です。

一方、ニコチン切れのイライラはタバコを吸うと消失するので「タバコはストレスを解消する」という自己暗示にかかります。これが心理的依存症となり、「タバコ使用障害」として分類

されます。高松協同病院では、三カ月コースの禁煙外来を行っています。

が、実は職員の中にも喫煙している人があります。そこで外来看護では、職員

の健康意識の増進を図らなければ地域の全体の健康は守れないと考え、全職員へ向けたアンケートを実施しました。

アンケート結果では、数十名の職員が喫煙している事が分かりました。そこで当院の禁煙外来受診を勧めてみようと思い、禁煙外来パンフレットを作成しました。それを一人一人丁寧に説明し手配りしました。このパンフレットをみてどのくらいの職員が禁煙外来受診に繋がるか分かりませんが、取り組みの結果は、

一月二三日に開催予定の看護介護活動研究交流集会で報告予定です。

この際、禁煙しようという方は外来にお声掛けください。あなたの健康のためにお手伝いします。

職員へのアプローチ

禁煙外来の費用

禁煙外来のメリット

禁煙外来のデメリット

禁煙外来の申し込み

支部紹介 太田南支部

コロナに負けず、フレイル予防を!

コロナ感染防止の為、四月中旬より、『はーもにー南組合員センター』は、駐車場も含めて使用不可となり、その場所で活動を行っていたピラティス(居場所)やラジオ体操(班)はすべて活動中止となりました。しかしフレイル予防の為、緊急事態宣言の中ではありましたが、週に一回ピラティス有志のメンバーで

集まり、感染予防対策に十分留意しながら「仏生山公園芝生広場」で、自主的に活動を行いました。新緑溢れる場所での野外活動は、新鮮な空気や風を感じながら、心地よい体験となりました。ラジオ体操班は八〇歳代が中心なので、五月中旬に一度だけ自主的に活動を行いました。

コロナ終息の見通しはま



野外でのピラティスでフレイル予防

2020年9月1日現在

診療案内

担当医師については、急な変更もありますので、事前に各事業所へお問い合わせ下さい

高松平和病院 (救急指定病院) 代表電話:087-833-8113 (下記の直通電話をご利用下さい)

		月	火	水	木	金	土
内科 ☎833-8114	午前 9:00~12:00	蓮井・伊藤	高木・佐藤 担当医	植本・ 佐藤・高木	高木・担当医・ 原田	豊岡・原田 植本	担当医 (一診・二診)
	午後 3:00~5:30	高木・佐藤 植本	何森 原田・伊藤	担当医		担当医	
乳腺外来 ☎833-8113	午前 9:00~12:00		何森	何森 (第1・3・5)	何森		
●乳腺外来は午後休診です。							
緩和ケア 相談外来 ☎833-8113	午前 9:30~11:00				蓮井 (予約要)		
	午後 3:00~5:00	大西 (予約要)		大西 (予約要)			
整形外科 ☎833-8113	午前 (予約優先)	真鍋・中平	中平	真鍋	真鍋 (当日受付のみ)	中平	真鍋(第1・3) 中平(第2・4) 担当医(第5)
	午後 3:00~5:00 (完全予約制)			田賀谷			
★ 診療体制 について	●内科	・午前の予約をお取りでない方の受付時間は12時までとさせていただきます。 ・午後の予約をお取りでない方の診療開始時間は3時からに変更します。					
	●整形外科	・診察は予約制となっておりますが、8:30から9:30まで当日受付も行っていきます。 ・予約外の患者さまは待ち時間が長時間になりますのでご理解のほどよろしくお願いいたします。					

診察予約・お問い合わせは各科 直通電話をご利用下さい	
外来部門	【受付時間】 内科 平日9:00~17:30 土曜9:00~12:30 乳腺外来 平日9:00~17:00 土曜9:00~12:30 緩和ケア相談外来 平日9:00~17:00 整形外科 平日11:00~17:00 土曜11:00~12:30 医事課 ☎087-833-8112 内科 ☎087-833-8114
	【受付時間】9:00~21:00 3病棟 ☎087-833-8895 4病棟 ☎087-833-8912
	【受付時間】 平日9:00~17:00 土曜日9:00~12:30 健康づくり課 ☎087-833-8524

● 専門診療 ●

内科	循環器	高木・長町医師の外来担当時に診察いたします。	緩和ケア 相談外来	大西	月	15:00~17:00	
	肝臓	蓮井医師の外来担当時に診察いたします。		蓮井	水	15:00~17:00	
	消化器	蓮井・豊岡医師の外来担当時に診察いたします。		乳腺外来	何森	火	9:00~12:00
	呼吸器	原田医師の外来担当時に診察いたします。			第1・3・5水	木	9:00~12:00
	糖尿病	金午後。香大医師が担当いたします。		禁煙外来	佐藤	金	16:00~17:00
		肛門外来	豊岡	水	16:00~17:00		

高松協同病院 ☎(087)833-2330



■内科・リハビリ科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	長町・津島	長町・前田	長町・阪梨	長町・担当医	津島(第1)・長町	長町(第1・3) 北原孝(第2・4・5)
午後 3:00~5:00(月・火・水) 3:00~6:00(金)	津島		阪梨		北原孝(第3以外) 津島(第1)	

■整形外科 ●午後の診療はありません。

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00			栗生			栗生

へいわこどもクリニック ☎(087)835-2026 病児保育はとぼっぽ ☎087-835-2065

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~13:00
午後	4:00~7:00	4:00~7:00	4:00~7:00	4:00~7:00	4:00~7:00	

●月・火・水・金午後1:30~4:00は、乳幼児健診、予防接種、専門外来などを行っています。

善通寺診療所 ☎(0877)62-0311

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	藤原	担当医	藤原	藤原	藤原/担当医	藤原/担当医
午後 3:00~6:00	藤原	(訪問診療)	藤原	(訪問診療)	藤原/担当医	

●火・木午後は往診を行っています。

生協みき診療所 ☎(087)891-0303

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	田中(内科)	田中(内科)	田中(内科)	担当医(内科) 田中(訪問診療)	田中(内科)	田中(第1・3) 植本真(第2)
午後 3:00~6:00	(訪問診療)	津島(内科) (訪問診療)	(訪問診療)	(訪問診療)	担当医(内科) (訪問診療)	※第4・第5土 曜日は休診

生協へいわ歯科 ☎(087)837-6480

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~13:00	尾平野・砂田・矢野					担当医
午後 2:00~8:00	尾平野・砂田・矢野				尾平野・砂田・矢野	担当医※
訪問診療	今川	第2のみ今川		第2を除く今川		

●受付は診療終了時間の30分前まで。 ●木曜は12:30まで。 ※土曜は午後5:00まで。

〈高松平和病院エリア〉

- 介護老人保健施設「虹の里」
☎(087)862-6541
- 老人介護支援センター「ほのぼの」
☎(087)862-6516
- 訪問看護ステーション「ひまわり」
☎(087)862-1039
- ヘルパーステーション「虹の里」
☎(087)862-6689
- デイサービスセンター「はーもにー」(太田)
☎(087)815-5631
- デイサービスセンター「はーもにー栗林」
☎(087)833-6250
- デイサービスセンター「はーもにーぼっぼ藤塚」
☎(087)813-1621
- ヘルパーステーション「はーもにー」
☎(087)815-5651
- 居宅介護支援事業所「はーもにー」
☎(087)888-7175

〈高松協同病院エリア〉

- デイサービス協同
☎(087)833-2347
- 介護支援センター協同
☎(087)812-5502
- 高松協同病院通所リハビリテーション
☎(087)833-2401
- 高松協同病院訪問リハビリテーション
☎(087)833-2416
- デイサービス「はーもにー六条」(民家型)
☎(087)887-2603

〈善通寺診療所エリア〉

- 訪問看護ステーション「ほがらか」
☎(0877)56-5566
- ヘルパーステーション「ほがらか」
☎(0877)56-5578

〈生協みき診療所エリア〉

- 訪問看護ステーション「みき」
☎(087)891-0503
- ヘルパーステーション「みき」
☎(087)891-0532

新型コロナウイルスに乗じた

改憲発議に反対する全国緊急署名にご協力下さい

改憲は許さない!



今年に入って全世界に広がった新型コロナウイルス感染症の流行で、私たちの健康や生活はかつてないような影響を受けています。しかし、この新型コロナウイルスによる危機から国民のいのちと暮らしを守るための国の対応は、その規模、スピードとも非常に不十分なものとなっています。また、ここ数十年の間に各自治体の保健所や病院の感染症病床が大きく削減される中、感染症対応の最前線となる医療体制の脆弱さも明らかにするなど、憲法が国民生活に生かされていない現状が

あることがあらためて証明されました。にもかかわらず安倍首相は、新型コロナウイルスへの国の対応の不十分さは直視しない一方で、「緊急事態に国家や国民がどんな役割を果たすかを、憲法にどう位置づけるかは極めて重く、大切な課題」(自衛隊が新型コロナウイルス感染拡大防止の任務にあたったことにも触れて)自衛隊の存在を憲法上、明確に位置付けることが必要(今年五月三日の憲法記念日に行われた集会へのメッセージ)と述べるなど、今回のコロナ危機を口

実に国会で改憲論議を進めることを主張し、来年九月までの自民党総裁任期中の改憲発議の実現に強い意欲を示しています。

小説家の瀬戸内寂聴さんやジャーナリストの田原総一朗さんなどの著名人が呼びかけ人となって二〇一七年の秋に発足した『安部九条改憲NO! 全国市民アクション』から、約二年間にわたって取り組んだ三〇〇万人署名に代わって、

「改憲発議に反対する全国緊急署名」の取り組みが提起されています。組合員のみなさんにもご協力いただいた三〇〇万人署名の取り組みでは、全国で約一〇〇〇万以上の署名が寄せられ、この間の改憲発議を止めることができました。

憲法を生かして、新型コロナウイルスへの対応を始め国民のいのちと暮らしを守る社会を実現していくためにも、「改憲発議に反対する全国緊急署名」にぜひご協力下さい。

第二回憲法川柳 優秀作品発表!

香川医療生協、かがわ保健企画、香川民医連、香川民医労の四者共闘会議では、昨年に続いて今年も組合員のみなさんや職員から憲法をテーマとした川柳を募集し、選考の結果、以下の三作品が優秀作品に選ばれました。

- 一位 九条は 絶対死守する 世界の宝 村上 緋紗子
- 二位 九条の 重みを知らぬ あさはかさ 梶浦 志保子
- 三位 薬より、 怖い改憲 命取り ミッチー (ペンネーム)

健康相談会のご案内

テーマ 「押す・回す・温める」自宅で簡単!目のストレッチ」
日時/十月三日(土) 一四時〜一六時
場所/香川医療生協研修室
内容/講話の他、認知症予防の運動「コグニサイズ」を予定
主催/栗林公園前薬局
☎〇八七-八三二-〇〇六二

すこしお生活

マグロの簡単サラダ



《作り方》

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎって冷水に放ちしっかり水気を切る。乾燥わかめは戻し、しっかり水気を切る。
- ② マグロは塩、ニンニクの順で付け、粗挽きこしょうを押さえながら全体にまぶします。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、②のマグロの表面だけを焼きます。
- ④ 粗熱が取れたら食べやすい厚さに切り、器に野菜と緒に盛り付けます。
- ⑤ 混ぜ合わせたソースをかけて出来上がり。

★ポイント★

黒こしょう、マスタードがピリツと効いて塩分控えめでもおいしく仕上がります。また、マグロはオメガ3を多く含むので栄養満点です。EPA、DHAや良質のたんぱく質が豊富で、鉄分やカリウムなどミネラルも多く含まれます。

老人保健施設虹の里
管理栄養士 村岡恵子



1人分の栄養成分	
エネルギー	140kcal
塩分	0.9g
材料 (2人分)	
マグロ(サク)	70g
塩	0.5g
ニンニク(すりおろし)	1g
粗びき黒こしょう	適量

オリーブオイル	小さじ1/2
レタス	20g
乾燥わかめ	1g
(ソース)	
レモン汁	小さじ1
*粒マスタード	小さじ3/4
*オリーブオイル	小さじ1/2
*ハチミツ	小さじ1/3
*塩	0.2g