



感染症との付き合い方



高松平和病院
感染管理看護師
横山達也

日本では新型コロナウイルス、オーストラリアではインフルエンザが流行した今夏

今年の夏、日本国内において新型コロナウイルス感染症の第7波が猛威を振るいました。オミクロン株のBA・5という種類のウイルスが主に流行しましたが、このBA・5は感染力がこれまでの株に比べ強いと言われ、その通りの感染状況となりました。

また、南半球のオーストラリアではインフルエンザが流行し、過去5年間で最も感染者数が多い状況となりました。これには二つの原因が指摘されています。一つは、過去2年間でインフルエンザの流行がなく、人々のインフルエンザウイルスに対する抗体価(ウイルスと戦う力)が低下したこと、もう一つは、新型コロナウイルス感染症の流行が一段落し、人々の接触機会が増えたことが挙げられています。南半球での流行がそのまま日本国内にも当

てはまるとは限りませんが、注意しておくに越したことはありません。

新型コロナウイルス、インフルエンザの主な感染経路は飛沫感染

新型コロナウイルスとインフルエンザウイルスの主な感染経路は飛沫感染です。飛沫は会話や咳をした際に、口や鼻から飛び出す細かい唾液のようなものです。この飛沫が周囲の人の目や鼻、口に付着し、そこから体内に入ることによって感染します。マスクが必要な理由はここにあります。

また、新型コロナウイルスは、エアロゾルと呼ばれるウイルスを含む通常の飛沫よりもさらに細かい飛沫が空气中を漂い、それを吸い込むことにより感染します。エアロゾルは密閉された環境下において、長時間に渡り漂い続ける性質があり、換気が求められる理由はここにあります。

ワクチン接種の最大の目的は「重症化の予防」

さて、新型コロナウイルス感染症もインフルエンザも、基本的な感染対策は同じです。代表的な対策として、「ワクチン接種」「マス

クの装着」「換気」「手指衛生」が挙げられます。マスクや換気、手指衛生はすでにその必要性が浸透してきていると思いますので、ここではワクチン接種の話をしていきます。

これまで、「ワクチンを打ったのに、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザに罹ってしまった」という方もいらっしゃると思います。ワクチン接種を行う目的の一つに感染予防もありませんが、最も大きな目的は「重症化の予防」です。ワクチンを接種することで、身体の免疫を担う組織がウイルスと戦う術を覚え、重症化を予防することができます。新型コロナウイルス、インフルエンザともに、ワクチン接種の案内が来たら早めに接種されることをお勧めします。

新型コロナウイルス感染症との戦いはまだ終わりにありません。少しでも多くの方がワクチンを接種し、重症化を予防することが、結果的に医療崩壊の予防や社会機能の維持に繋がります。このワクチン接種と前述した基本的な感染対策を継続し、この難局をみんなの力で乗り切りましょう。

2025年までの新5か年計画を確認

香川医療生協第43期第54回通常総代会報告



は、いくつかの特徴的な報告が行われました。

一つ目は、長年続いていた累積赤字が18年ぶりに解消できたことです。最大で4億6千万円近い累積赤字がありました。が、ここ4年間の経営改善で、急速に改善し、1億8千万円の剰余金を生み出すことができました。

さる6月27日(月)13時より、レクザムホール(県民ホール)小ホールにて、香川医療生活協同組合第43期第54回通常総代会が開催されました。昨年、一昨年とコロナ感染が広がる中で、書面議決を呼び掛けた総代会が続きましたが、今年には実際に会場に集まっての総代会を開催することができました。ただ、コロナ感染が心配される中での開催でしたので、まだまだ書面議決での参加となる総代さんも多く、実際の総代さんの参加は64名でした。

これは、役員が一丸となつて経営改善に立ち向かったこと、組合員が利用という形で経営を支えた成果です。

二つ目は、2025年までの長期計画を確認したことです。これからの医療生協の事業活動は、どのような方向性に進めばよいのか、地域における事業所の役割はどうかを見つめなおし、必要とされる分野で貢献していくことを明らかにしています。さらに、この5年間において、みき診療所のリニューアル、平和病院のリニューアル準備を進

めることを決め、具体化を図っていきます。

三つ目は、職員理事の世代交代を進めたことです。昨年の総代会では理事長の交代を行いました。今回は、長年理事として香川医療生協を支えていただいた、3名の医師理事(藤原高明善通寺診療所所長・蓮井宏樹高松平和病院名譽院長・田中眞治生協みき診療所所長)の退任が発表されました。3名とも長きにわたって、法人運営に多大な貢献をしていただきました。新たに原田眞吾平和病院院長に医師理事として就任いただき、35名の新しい理事会で今期の運営を行ってまいります。

まだまだコロナ感染が落ち着きませんが、組合員の健康づくりに役立つ情報を発信し、みなさんの健康づくりに貢献できればと思います。そして、来年こそ何の心配もなく総代会が開催でき、会場で皆さんとお会いできることを期待しています。

「理事長・専務理事・常務理事／退任理事(地域区分)の紹介」

〈理事長〉

高松協同病院院長 北原 孝夫

〈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

生協本部人事部長 中津 洋二

生協本部事業部長 福永 智也

高松中央ブロック 光洋支部 岩田 重一

中西讃ブロック 善通寺支部 田中 隆史

高松東ブロック 川添地域 豊岡 哲二

〈新任理事〉

高松平和病院院長 原田 眞吾

高松協同病院副総看護師長 長尾白合子

生協みき診療所事務長 田村 孝

善通寺診療所事務長 橋本宏美

〈退任理事〉

東讃ブロック 志度支部 間嶋 啓

ご苦勞様でした。

専務理事 小池康有

「コロナ禍を乗り越えて、健康づくり。つながりづくりの輪を広げましょー！」

9月26日～11月30日は生協強化月間

医療生協を強く、大きくする生協強化月間が9月26日からスタートしています。今年の月間のテーマは、「コロナ禍を乗り越えて医療生協らしい活動を再開し、地域に健康づくり・つながりづくりの輪を広げましょー」です。

今年も9～11月にかけて、健康づくり活動を習慣化するための健康チャレンジの取り組みも実施しています。コロナに負けない医療生協で、一緒に楽しく健康づくり、つながりづくりを進めましょう。組合員・出資金増やしなど組合員活動へのご協力もよろしくお願いたします。

健康チャレンジ!

健康チャレンジ 2022

医療生協生活協の気概にできる健康づくり

参加費 無料!

健康習慣

1つ生活習慣

- ① 生活リズムを整え快眠を心がける
- ② 心身の疲労を軽減し、充分な休息をとる
- ③ 禁煙・たばこを控える
- ④ 手洗い・うがいを徹底する
- ⑤ 過度の運動を避け適度な運動を心がける
- ⑥ 食生活、運動習慣の向上を促す
- ⑦ 禁酒・飲酒を控える
- ⑧ 1日1回は、よこぎりや歩行をする

2つ健康習慣

- ① 歯磨き・歯垢除去、歯茎マッサージ
- ② 歯垢除去剤の使用

アンケート提出締切

2022年12月20日

とりこみ期間

9月～11月のうち 60日間

香川医療生活協同組合 組合員活動部(月～金/8:30～17:00) TEL. 087-833-8115 FAX 087-833-7131

★強化月間キャンペーン★

月間中、支部運営委員、機関紙手配り協力者になつていただいた方に、オリジナルトートバッグとアルコール除菌ペン型スプレーをプレゼント!

10ml

※今、欲しい時にすぐ使える手軽さが魅力。スリムなフォルムだからポケットやバッグに忍ばせて、ボールチェーン付で、持ち運びにも◎

アルコール 約70%

第2回

「新版みんなで学ぶ医療福祉生協」の紹介 医療福祉生協の事業と運動

善通寺診療所所長 藤原高明

本号では、「みんなで学ぶ医療福祉生協」の第2章、「医療福祉生協の事業と運動」を紹介します。

医療福祉生協の概況と事業活動

医療福祉生協の加盟生協数は103、組合員数は295.6万人、出資金総額は874億円、事業所数は1858です（数値は20年度）。生協数は合併などがあり減少、組合員数は死亡脱退などにより横ばい、出資金はコロナ感染蔓延に対して経営を支える増資もあり、増加しています。

事業では、病院や歯科・歯科診療所、介護事業所などの運営を行っています。全国組織の日赤やJA厚生連に比し病床数は少ないが、診療所数や、訪問看護ステーションや通所リハビリなど医療・介護の連携に必要な介護事業所が多いのが特徴です。

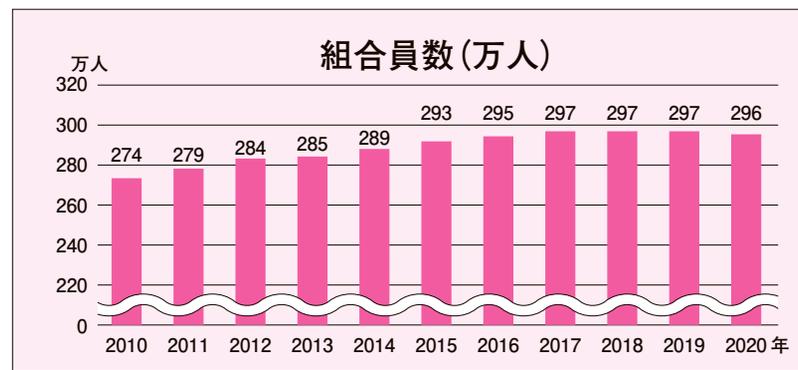
活動の中心は 健康をつくる活動
地域での医療福祉生協の

活動の中心は、健康をつくる活動です。自主的な健康チェックは年間55万件、公共施設や商業施設の店舗前でも行われています。4月7日の世界保健デー、5月31日の世界禁煙デーなど内容は多彩です。疾病の予防や健康づくりについて学ぶ「班会」は9万回以上開催され、44万人が参加しています。健康づくりのリーダーを養成する保健学校、歯みがきセミナー、運動サポーター、食のアドバイザーなども開催されています。

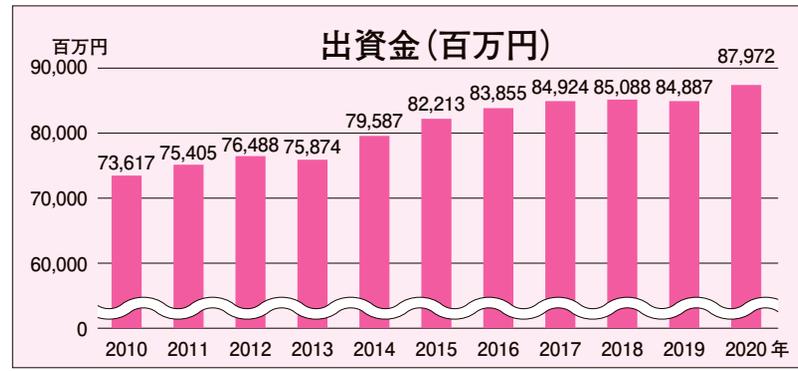
HPH（ヘルス・プロモーター）や「ホスピタル」に登録し活動を広めていることや、生活困窮者に対する無料低額診療事業に取り組む事業所も増えています。

まちづくりの活動

20年総会で決定した「2030年ビジョン」は、「誰もが健康で居心地よくくらするまちづくりへの挑戦」をメインテーマとしました。2030年のありたい姿として、人生を自分らしく生きるための「健康づ



くり」「まちづくり」をめざすこととしました。いのちとくらしを守る上で必要な平和活動、安心してくらする制度を作るための社会保障活動などは重要な取り組みです。



コロナ禍の中で、インターネットを使った新たなつながりづくりも始まりました。また、有償・無償の助け合い活動も広がっています。6千名近い方がのべ4.4万回の助け合い活動を実施しています。

施しています。居場所づくり活動では、空き家を借りたり、事業所スペースの利用、自宅や公民館の利用などさまざまです。

組織づくり・教育学習活動

組織づくりの4課題は、組合員ふやし、出資金ふやし、班づくり・班会開催、担い手づくりです。全国的に高齢化が進み、より若い世代への継承がこれからの課題です。教育学習活動では、通信教育に力を入れています。毎年1.2万人の職員・地域組合員が学んでいます。



実際にグローブをはめてパンチをする

ロックステディボクシング 「パーキンソン病」ボクシング

高松協同病院外来リハビリ理学療法士 松本健嗣

高松協同病院では、早頃からパーキンソン病（以下、PD）患者への取り組みを行ってきました。具体例として、短期集中入院によるLSVT®（Lee Silverman Voice Treatment）の実施や、外来リハビリでの積極的な受け入れ等を行っています。今回、当院外来リハビリの新たな試みとして、「ロックステディボクシング（以下、RSB）」を取り入れました。RSBは、ボクシングの動きを基にした、PD患者専門のエクササイズプログラムです。ボクシングのPDへの効果は、海外での医学論文でも多数発表されており、リズム

ミカルなパンチや体幹の回旋動作が特に効果的とされています。また、介助者も一緒に運動ができるようプログラムされているため、ストレス発散やPDへの理解を深めることができま

今年度は体験会を既に2回実施し、大変満足との声を多くいただきました。コーチは元プロボクサーとして活動経験があり、実際の体験会でも活気のあるリハビリ風景となつています。今後は今年度のアンケート結果を基に、来年度以降の本格運用に向けた具体的な検討をしていきます。次回は10月1日に体験会を実施します。興味がある方はぜひお問い合わせください。

連絡先・高松協同病院
TEL: 087-833-2330
外来リハビリ
担当: 松本

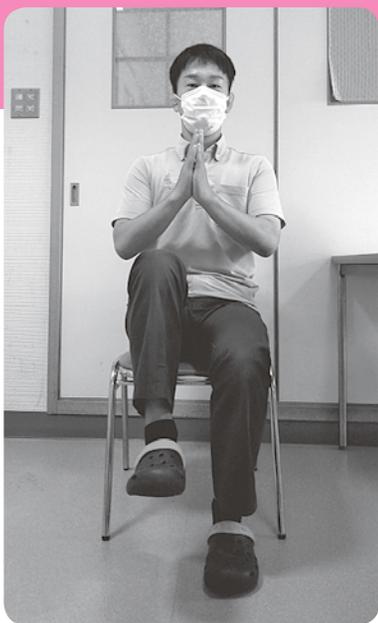
物忘れ予防体操 体づくり隊④

生協みき診療所

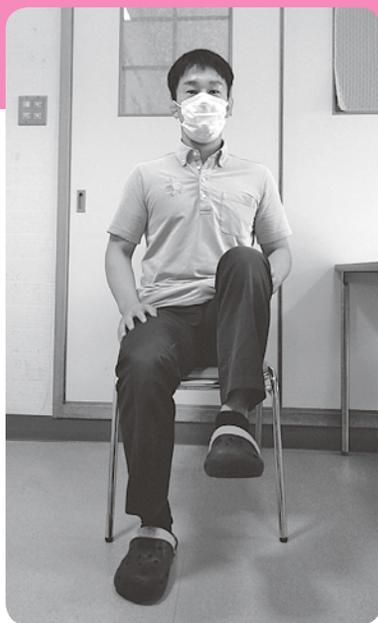
理学療法士 赤松勇輔

「昨日の晩御飯は何を食べましたか？」答えるのに時間がかかった方、最近物忘れが気になってはいませんか。個人差も大きいですが、脳の神経細胞の機能や血流の低下といった加齢による変化が、記憶力低下の原因の一つとされています。

今回、運動を通して体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にし、認知症の発症を遅延させる物忘れ予防体操をご紹介します。



③慣れてきたら「3の倍数」と「5の倍数（5、10、15...）」の時に手をたたき、このように難易度を上げてみましょう。



②足踏みをしながらか「3の倍数（3、6、9...）」の時に手をたたきます。

①数を数えながら足踏みをします（座って行っても大丈夫です）。回数は体調に合わせて調整してください。

他にも「歩きながらしりとり」「立ち座り運動をしながら計算問題を解く」など創意工夫して体と頭を動かしてみてください。

くらしの相談室

**コロナ禍における
無料低額診療事業**

高松協同病院連携相談室
医療ソーシャルワーカー
藤原勝之

Aさんは50代の男性。両親を早くに亡くし、2人の弟と3人暮らしです。今回すぐ下の弟（Bさん）に、脳の病気により後遺症が現れ、リハビリテーションの必要が生じ、当院へ紹介となりました。

Aさんは、私と会うと開口一番「医療費が心配なんです。この先を考えると不安でどうなるかわからず、夜も眠れない。自殺も頭をよぎる」と、相談できる人が誰もおらず、途方に暮れていました。聞くと、飲食店を営んでいるが、コロナが流行りだしてからは、時短要請やアルコールの提供禁止などで客足は激減。感染予防対策などの費用もかさみ、最近ではほとんど利益は出せず、何とか給付金と貯金を切り崩して生活していました。また、Bさんは、数年前から仕事ができずおらず引きこもり、末の弟は、アルバイトのため不

「生活の中でのちょっとした困りごと」「医療・介護に関する困りごと」などお気軽にご相談下さい！

★お電話で
☎087-833-8115（組合員活動部）

★HPから
香川医療生協HP「法人・事業所への意見・要望」(<https://kagawa.coop/contact>)にアクセスし、困りごとの内容を入力、送信してみました。

安定な労働形態で、Aさん頼りの生計でした。

大変な中ですが弟を放っておけず色々手段を考え、生活保護の相談にも行きましたが受け付けてもらえず、様々検討した結果、無料低額診療事業の利用を考えました。判定の結果、全額減免となり、3か月当院でリハビリテーションを行うことができ、現在は成人支援施設に移って、障害年金の手続きや社会復帰のためのリハビリテーションに励んでいます。

Aさんは、「ここにきたおかげで先の展望が開けた、本当に良かった」と話されました。経済的な不安に対し大きな希望を提供できる、この制度の意義を改めて感じさせられた事例でした。

訪問看護ステーションひまわりは「その人らしく」を大切にしています

訪問看護ステーションひまわり所長 岩澤千鶴

新型コロナ感染症に悩まされる毎日、このコロナ禍から生まれた活動がありません。昨年、印鑑の廃止を謳っている中で、ひまわりでも例外がなく、IT化の流れに乗ってタブレットを導入しました。

訪問終了時に利用者様もしくはご家族にサインをしていただくのですが、高齢の方は色々なことからタブレットにサインをし、徐々に上手になっていくことでサインすることを楽しみにされる姿も多くなりました。そんな中、進行性筋ジストロフィーという難病で寝たきり、呼吸器装着状態のAさんは、コミュニケーションが上手くとれず、ヘルパーさんをはじめ、ご家族もYES/NOでの会話しかできない現状にありました。皆さんは知っていますか？子供の間流行った「こっくりさん」。この手法を試しに実践してみました。

これを手がかりに、少しずつタブレットに触れ、書き、思いを伝えることができるようになるればと願い、日々、練習を続けています。



タブレットにサインをするAさん



素晴らしいサックスの生演奏

「サクソ奏者でボランティア活動を行っているから、一度聞いてみませんか？」と言う事で、演奏を聴いて素晴らしくてびっくりしました。「私たちだけが聴くのはもったいない。

坂出支部
コロナ禍でも
明るく活動を！

支部トピックス

支部の活動を紹介



前会長の知人の方が、「サクソ奏者でボランティア活動を行っているから、一度聞いてみませんか？」と



老人会の方々によるハーモニカ演奏

もつとたくさんの人達に」と思い、音響施設のある所で本格的に聴きたくて、演奏回数を重ね、口伝に参加が広がり、年々盛大になつていきました（昨年参加67名）。



3支部合同で定期開催している健康学習会

参加された方から、「田舎にいて、生演奏が無料で聴けるなんて！」「来年も楽しみにしています」と、感想や意見等を聞くと「企画して良かったね。来年も頑張ろう！」と支部運営委員さん達の来年開催の励みになつています。坂出市府中町で、老人会活動の一助で、ハーモニカ演奏でボラ

ンティア活動を行っている方達に、サクソ演奏会への参加をお願いし、ますます活動の幅が広がりました。坂出支部は、運営委員の高齢化で、少人数で活動をしています。支部総会・新年会などで顔を合わせて「こげんよう！」と言つていましたが、コロナで活動が制限されたり、できなくなったり、介護や施設・療養等で一人、二人と顔が見えなくなり、淋しくなることが。楽しい活動を続けながら、世代交代ができるように、人探し等も頑張つていきたいと思っています。

みなと支部 ラジオ体操 しませんか？

みなと支部の今一番やりたいことは、新しい班（仮称せとうち班）を作り、地域内の小さな名所を訪ねる、みなとウォーキングを時々やっています。なかなか皆様に自慢できるような活動ができていませんが、唯一自慢できることは、「みんなの健康」を100%、手配りしていることです。地域の面積が小さいため、新会員が出て、即マップを広げ、探し出し、20数人で手配りしています。みなと支部は、元は紫雲支部だったものを、紫雲西

区内に居場所を作り、若い運営委員さんを発掘し、育てることです。そのために、最近ラジオ体操会を始めました。医療生協がこの辺りでも活動しており、注目していただくために、毎日朝7時から、シーサイドポウル西側の漁港の傍にある公園内で行っています。ご近所の方のご参加をお待ちしています。その他、地域内の小さな名所を訪ねる、みなとウォーキングを時々やっています。

支部、紫雲東支部、みなと支部の3つに分割して、各々が独立してできた由来があり、現在でも健康学習会やまちかど健康チェックなど、単独ではなかなかできないイベントは合同して実行しています。また何か困ったことがあったら、相談しながら実施しています。当支部は、JRの予讃線より北部の海岸線に挟まれた細長い地域が担当区域です。青果市場、魚市場、花卉市場の3市場があり、そこに最近、うみまち商店街が華々しくオープンして賑わいを見せています。組合員さんのご来訪をお待ちしています。



今年5月から始めた早朝のラジオ体操

牟礼支部 「国士無双班」の 紹介

「国士無双班」は、原クレーンハイツに住む組合員でつくる班のひとつです。毎週火曜日の午後、団地の集会所で「高齢者脳トレマーじゃん」をしています。写真は男性しか写っていませんが、実はもう一卓、女性のグループがあり、大変盛り上がりま

支部、紫雲東支部、みなと支部の3つに分割して、各々が独立してできた由来があり、現在でも健康学習会やまちかど健康チェックなど、単独ではなかなかできないイベントは合同して実行しています。また何か困ったことがあったら、相談しながら実施しています。当支部は、JRの予讃線より北部の海岸線に挟まれた細長い地域が担当区域です。青果市場、魚市場、花卉市場の3市場があり、そこに最近、うみまち商店街が華々しくオープンして賑わいを見せています。組合員さんのご来訪をお待ちしています。

支部運営委員 森永健二

**高松協同病院通所リハビリ送迎
職員(パート・アルバイト)急募!**

●勤務時間帯／平日8:00~9:00、12:00~13:15、16:15~17:00
上記時間帯のうち、1つからでもOK!

●時給／1,200円 ●車種／セレナ

お問い合わせ先：高松協同病院
087-833-2330 (代) 辻本まで



毎週熱戦が繰り広げられる「高齢者脳トレマーじゃん」

支部運営委員 野口卓
ジャンの日は決して忘れませんし、点数計算は正確だそうです(笑)。気になる賞品ですが、毎週土曜に開かれる「すまいる喫茶」の「うどん券」だそうです。毎週熱戦が繰り広げられています。

読者だより

秋号

補聴器を購入したものの

高松市 上田弘子

主人(84歳)は難聴です。補聴器も高額購入したのですが、購入店が遠いため全く調節に通わず、調子が悪く雑音のため、頭が痛いと言っていて、全く使用しておりません。もったいないですよ。

初めてクイズに挑戦!

高松市 遠藤レイ子

初めておたのしみクイズに挑戦しています。4か所は分かりましたが、カブト虫の目が最後まで分からず、一夜置いて、頭の中を新しく目覚めさせてやっと分かり、ヤッターです。頭の体操をさせていただきました。

ブルタブ集めて届けます

高松市 岡田美津恵

ずっとブルタブを集めてきましたが、支所等は集めるのをやめたとき、どこもやめてしまったのかと思い、ダンボール1箱分くらいあったのを処分したところでした。平和病院は続けておられるとのこと。また集めて届けようと思います。

平和な世界を希望します

高松市 栗林のしんちゃん

「軍事力でなく憲法を」を拝読しました。ウクライナの侵攻など、ロシアの行動が現実には起きていることが不満です。平和な世界を希望します。

医療関係の仕事を目指しています

高松市 本田愛香

将来、医療関係の仕事に就きたい、いろいろな調べたり、読んだりしています。前から家にあつた貴紙も初めて読ませてもらい、勉強になりました。

地区での健康ウォーキングに参加しています

高松市 シニアウサギ

地区での健康ウォーキングは、1か月に3回あるので参加しています。コロナ禍も治まらなくて、気持ちもマイナスに。でも、こんな時だから仲のいい友達との食事や運動も、もちろん予防対策もしっかりとして。

初めて投稿しました

綾歌郡 西尾昌子

みんなの健康新聞、楽しみに拝読。先生方のアドバイスコメントはとても参考に心がけてます。食事のレ

シピも毎回作って、食卓に上がってます。まちがい探しも楽しいですね。

マスク生活も3年

さぬき市 多田武弘

マスク生活も3年。夏は本当に暑く疲れます。早くコロナが終息して欲しいです。これだけすごく増えて、自分で気を付けてますが、コロナにかかるのは運かしらと心配です。

「すこしお」よくわかります

善通寺市 藤原貴美代

若い頃は考えたこともありませんが、ある年齢の頃からはやはり気を付けるようにしています。特に摂取量を数値ではつきりと記事にしてくれているので、とても参考になりました。

おたのしみクイズ



©MY介護の広場

私のとっておきの一枚

街中にあげび?!

高松市中央町の我が家の自宅に植えています。秋が旬の時期になりますので、欲しい方はお分けしますよ。 高松市 仲亀昌身



他の人に「紹介したい」「見て欲しい」、あなたのとっておきの写真を募集しています。下記まで写真を郵送いただくか、写真のデータメールにてお送り下さい。

【送付先】〒760-0071 高松市藤塚町1-17-1 香川医療生協組合員活動部内 『みんなの健康』編集委員会
【メールアドレス】m-tsuji@kagawa.coop

① 絵の中に、左の6つのものと同じものがどこにあるか探してみよう。郵便ハガキに絵を貼って、同じもの6つに赤色印をつけて下さい。

住所、氏名、年齢をご記入の上、身近な出来事、ご意見、ご感想など何か「一言」を添えてご応募下さい。ご意見・ご感想は掲載させていただくことがあります(匿名希望の方は、その旨をお書き下さい)。

② メ切 11月末日

③ 抽選で6名様に粗品進呈。

④ 当選者は紙面で発表します。

⑤ 宛先 〒760-0071

高松市藤塚町1-17-1

香川医療生協組合員活動部内

『みんなの健康』編集委員会

.....
夏の応募は51通で、正解は42通でした。抽選の結果、次の6名の方が当選となりました。

当選者(敬称略)

清水 定代 高松市 上地 明美 高松市
久保千佳子 高松市 立山 桂子 高松市
辻村 美栄 丸亀市 多田 剛 木田郡

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

2022年10月1日現在

高松平和病院 (救急指定病院) 代表電話:087-833-8113

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00~12:00	蓮井・安田 豊岡・植本真	高木 担当医	植本一 佐藤龍・高木	高木・担当医 原田・安田(第2・4)	豊岡・原田 担当医・蓮井	担当医 (一診・二診)
	午後 3:00~5:30	高木・佐藤龍 植本一・安田	何森晶(4:00~5:30) 原田・植本真	担当医		担当医	
乳腺外来	午前 9:00~12:00		何森亜	何森亜 (第1・3・5)	何森亜		
●乳腺外来は午後休診です。							
緩和ケア 相談外来	午前 9:30~10:30			大西 (予約要)	蓮井 (予約要)		
	午後 15:00~16:00	大西 (予約要)					
整形外科	午前 (予約優先) 3:00~5:00 (完全予約制)	真鍋(当日受付) 中平	中平	真鍋	真鍋(第2・4・5)	中平	真鍋(第1・3) 中平(第2・4・5)
	午後			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時からです。					
	●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申し上げます。 ・第1・3木曜日は休診です。					

診療予約、お問い合わせは、 代表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 9:30~16:00 整形外科 平日 11:00~17:00 土曜 11:00~12:30
	入院部門 【受付時間】 9:00~21:00
	健診部門 【受付時間】 平日 9:00~17:00 土曜日 9:00~12:30

● 専門診療 ●

内科	循環器	高木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 15:00~16:00 水 9:30~10:30
	肝臓	蓮井医師の外来担当時に診察いたします。	蓮井	木 9:30~10:30	
	消化器	蓮井・豊岡医師の外来担当時に診察いたします。	何森亜	火 9:00~12:00 第1・3・5水 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。	木	木 9:00~12:00	
	糖尿病	金午後。香大医師が担当いたします。	佐藤龍	金 16:00~17:00	
			豊岡	水 16:00~17:00	
			脳外外来	第2・4金	14:00~16:00

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	津島	楠原	阪梨	担当医	津島(第1のみ) 北原孝	津島(第1・3・5) 北原孝(第2・4)
午後 3:00~5:00(月・水) 3:00~6:00(金)	津島		阪梨		津島(第1のみ)	

■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	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	安田	藤原	藤原	藤原	藤原/安田
午後 3:00~6:00	藤原	(訪問診療)	藤原	(訪問診療)	安田	

●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)	植本真 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 9:00~12:30	尾平野・砂田					担当医※
午後 12:30~6:30	尾平野・砂田				尾平野・砂田	担当医※
午後 6:30~8:00			尾平野		砂田	

●受付は診療終了時間の30分前まで。 ●月・火は訪問診療もしています。 ※土曜は午後1:00までと午後2:00~5:00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
- 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
- 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

高齢者、そしてすべての世代の人権が保障される社会に 〜日本高齢者人権宣言策定の取り組み〜

香川県高齢期運動連絡会会長 北村和男

高齢者憲章から

高齢者人権宣言へ

今から約35年前の1980年代中盤、家族制度の崩壊や人間関係の希薄化が社会問題となり始める中、「まちから村からの連帯で一人ぼっちの高齢者をなくそう」を合言葉にした高齢者自身による運動が始まり、

1987年に京都で第1回日本高齢者大会が開催されました。その後、今日まで、高齢者大会は毎年継続して開催されており、香川医療生協からも組合員が参加しています。

また、1988年の第2回高齢者大会で、日本国憲法と国連人権宣言をもとにした「日本高齢者憲章」が策定、決定され、この憲章に掲げられた社会の実現を目指して、高齢者運動がこれまで進められてきました。しかし、憲章の決定から30年以上が経過し、高齢者運動をめぐる政治経済状況の変化や高齢者の人権保障に関する考え方の発展などを踏まえて、憲章をバージョンアップした「日本高

高齢者人権宣言第一草案

が2020年に提案されました。以後、全国的な議論の中で、第二次草案、第三次草案と加筆、修文が行われ、今年11月に京都で開催される第35回高齢者大会で最終的な宣言としての発表が目指されています。

高齢者人権宣言の

構成と特徴

この高齢者人権宣言草案は、「前文」の他、「I人権保障の意味」「II基本原理」「III高齢者に保障される人権」「IV国・自治体・企業の責任」「V人権保障に向けた不断の努力義務」の5つの部分から構成されています。

今回の宣言草案の特徴は、スローガンに留まらず、高齢者に保障されなければならない人権を具体的に示し、その実現において、国と自治体、企業の「義務」「責任」を明確にしていることです。また、宣言に盛り込まれている様々な人権は、憲法で定める人権規定はもとより、国際的

高齢者の人権保障の発展

を反映していることも特徴です。国連でも「高齢化に関するワーキンググループ」が設置され、これまでに10回以上ワーキンググループが開催されるなど、高齢者人権条約制定に向けた動きが加速化しています。

すべての世代の

人権保障を目指して

人は誰でも、いつかは高齢者となります。宣言草案の最後の「V人権保障に向けた不断の努力義務」の部分では、高齢者は、すべて

年齢の人々の人権が保障

される平和で豊かな長寿社会づくりに努力することを明記しています。

ぜひ高齢者の方ももちろん、すべての世代の方に高齢者人権宣言を読んでいただき、すべての世代の人権が保障される社会の実現を一緒に進めていきましょう。



まちから村からの連帯で、ひとりぼっちの高齢者をなくそう

第35回 日本高齢者大会in京都 参加者募集!

- 日時 11月23日(水・祝)～24日(木)
- 会場 ロームシアター京都他
- 内容 23日：分科会等
24日：全体会、小観光企画など
- 参加費用 40,000円程度
(参加費、宿泊費、交通費等)
- お問い合わせ・申し込み
香川医療生協組合員活動部まで
TEL 087-833-8115

主催 第35回日本高齢者大会in京都
中央実行委員会・京都実行委員会

タンパク質で筋肉つくり



豚ヒレ肉にはビタミンB6が豊富に含まれています。

卵はビタミンB2やその他のビタミンも豊富に含まれており、体のタンパク質合成に役立ちます。

フレイル予防の食事として大切なことは、**3食しっかりバランス良く食べる**

タンパク質が不足しないようにするには、3食をしっかりと食べることが大切です。ただし、3食食べていたとしても、おにぎりだけやパンだけのような偏った食事をしてしまうと、タンパク質量が不足してしまう可能性があります。注意が必要です。

カツとじ

材料(1人分)

エネルギー 375kcal
たんぱく質量 27.5g
食塩相当量 1.4g
豚ヒレ.....90g
塩.....少々
こしょう.....少々
薄力粉.....7g

卵.....7g
パン粉.....10g
油.....15g
玉ねぎ.....40g
A { 出し汁.....60g
みりん.....2g
砂糖.....4g
醤油.....8g
卵.....25g
小ねぎ.....1g

《作り方》

- ①ヒレカツを作る。
 - ②Aに玉ねぎを入れ、柔らかくなるまで火を通し、①を入れる。
 - ③②を溶き、卵でとじる。
- 最後に小ねぎをふって完成。

たとえば、ビタミンB6はタンパク質代謝の中心的存在で、タンパク質の分解や合成を助けます。ビタミンB2はタンパク質の分解を助ける役割があり、ビタミンCは筋肉や関節の強化に必要な成分です。

高松平和病院
管理栄養士 船本忍