

みんなの健康

ひとりみんなのために みんなひとりのために

- 今号の内容
- 1面 みんなで健康チャレンジ
 - 2面 第45期第57回通常総代会のご報告
 - 3面 体づくり隊（番外編）
 - 3面 続・どうなってる？香川県の救急・災害時の医療体制
 - 4面 私の健康長寿の秘訣
 - 5面 読者たより
 - 5面 おたのしみクイズ
 - 6面 支部トビックス
 - 7面 診療案内
 - 8面 認知機能にも影響？加齢性難聴について

2024
9・10月号
第259号



香川医療生活協同組合 発行責任者／小池康有 編集／機関紙編集委員会
〒760-0073 高松市栗林町1-3-24 ホームページ <http://www.kagawa.coop/> インスタグラム ホームページ

健康寿命を延ばそう！
2024 健康チャレンジ
医療福祉生協の気風のできる健康づくり

参加費 無料！

健康習慣

アンケート提出締切
2025年1月20日

とりこみ期間
9/20~12/20 の
60 日間

香川医療生活協同組合
健康づくり委員会



居場所活動で早朝にラジオ体操を行っている一宮支部のみなさん

お年寄りから子どもまで、
みんなで健康チャレンジ！

- 「押しポイント」**
1. 医療・介護の専門職が考案した12のコース！
 2. みんなで一緒に取り組むことで継続力アップ！
 3. 豪華Wプレゼントでやる気アップ！



毎年恒例の健康チャレンジ！昨年は多くの方が参加し、「記録することによって励みになった」「仲間と一緒に頑張った」「鏡に向かって続けられた」「鏡に向かって勝つ化粧無し！」を笑顔に勝る化粧無し！を実感した」「孫と一緒に毎日ウォーキングできて楽しかった」など喜びの声が寄せられています。

60日間のチャレンジを通して自分の健康と生活習慣を振り返り、健康づくりを進め、さらに家族や地域に広めましょう。

新しい出会いと活動参加を楽しく広げ、
これからの医療生協づくりを進める第一歩に

～9月20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20日からスタートします。

今年も各地域で、支部主催の楽しい行事や、フレイル予防を始めとした健康づくりに役立つ企画などを予定しています。

ぜひあなたも医療生協の活動に参加して、新しい出会いとつながりを広げましょう！月間中に増資へのご協力、また、お知り合いの方に医療生協への加入もぜひお勧め下さい。

●●●●● 昨年のチャレンジ参加者の感想 ●●●●●

どれにチャレンジしても健康になれそうで、終わってもできそうなものはチャレンジしてみようと思った。

歯磨きを嫌がっていた娘が、シールを貼るのが楽しみで歯磨き習慣が身に付き、時間になると「ママ磨くよー」と誘ってくれます。

香川医療生協の現況 (2024年7月31日現在)

組合員数	48,271人	組合員活動部 TEL(087)833-8115
出資金額	925,324千円	高松南組合員センター TEL(087)888-7172
一人平均出資金額	19,169円	高松東組合員センター TEL(087)812-5331

健康、仕事、生活などのお困りごとは
医療生協の相談窓口まで

電話受付時間：平日9時～16時
070-3159-4975
メール：24時間受付
yoshihara@kagawa.coop
相談無料・秘密厳守

香川医療生協相談窓口
香川医療生協相談窓口
香川医療生協相談窓口

香川医療生協は、あらゆる暴力、武力行使、戦争に反対します。紛争の平和的解決を！

第45期第57回通常総代会が開催されました

さる6月24日13時より、レフザムホール小ホールにて、第45期第57回通常総代会が開催されました。

5年ぶりに出席制限のない総代会となり、総代、理事、事務局員ら合わせて150名ほどの参加者となりました。

来賓として、香川県健康福祉部次長の久保幸司様、高松市健康福祉局長寿福祉部部長の石野知津様よりご挨拶を頂きました。

議案説明に先立ち、四課題を達成した支部や、10年以上活動を継続されている居場所の代表者の方の紹介並びに表彰を行いました。

今回の総代会では、①2023年度の活動のまとめと2024年度方針



通常総代会報告

- 〈理事長〉 北原 孝夫
- 〈専務理事〉 小池 康有
- 〈常務理事〉 生協本部 辻井 正基
- 生協本部 中津 洋二

- 〈新任理事〉 片山 昭彦
- 〈新任監事〉 吉富 智子
- 〈退任監事〉 引田 尚武

②2023年度決算
③2024年度予算
④役員選任
⑤役員報酬限度額
⑥監事監査規則改定

などが提案された他、平和病院やみき診療所の建て替えについての特別報告を行いました。

議案に対し4名の総代と1名のオブザーバーによる発言がありました。発言内容は、診療所の支援を受けての看取りの体験報告、平和病院移転地の災害対応、理事の新しい活動のあり方や病院移転後の交通支援、鹿るぶの存続や代替場所について、9条の碑建設運動についてなどでした。

総代・オブザーバーの発言を受け、まとめとして、看取りの支援ができてそれを評価していただけたことはスタッフの励みになりう

れしいこと、平和病院移転地の災害対策や通院支援について、理事の活動について新しい条件をうまく使っていくこと、鹿るぶについては7月の報告会をもとに議論を進めること、9条の碑の取り組みについては意義や現状について報告されました。その後採決となり、全議案が承認され閉会となりました。

2024年度は組合員の期待に応えるべく建設運動を計画する予定ですが、建設費の高騰が激しく、簡単には進みそうにありません。無理な投資にならないよう、新しい理事会でも慎重に判断していく予定です。今後とも医療生協の活動にご協力をお願いいたします。

専務理事 小池康有

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

- 〈退任理事〉 光洋支部 岩田 重一
- 高松南ブロック 山田支部 加藤 昭彦
- 高松西ブロック 香東支部 公森 明子
- 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
- 中西讃ブロック 丸電南支部 丸田 鉦造
- 高松西ブロック 一宮支部 樋口 孝幸
- 東讃ブロック さぬき南支部 古市 恵三
- 高松中央ブロック 池田支部 堀内 正信
- 高松東ブロック 木太支部 森 俊雄
- 高松南ブロック 山田支部 岡田 元彰
- 中西讃ブロック 飯山支部 落合 貞夫
- 中西讃ブロック 坂出支部 佐川 晴雄
- 高松南ブロック 篠原 めぐみ
- 高松中央ブロック 多田 邦夫
- 高松東ブロック 川添地域 豊岡 由里
- 高松東ブロック 玉藻支部 藤井 明
- 高松西ブロック 一宮支部 藤沢 一秀
- 香川県支部代表 松木香代子
- 中西讃ブロック 丸電南支部 芥 一男
- 高松東ブロック はやし支部 上原 孝
- 高松中央ブロック 南部支部 岡田 元彰
- 高松南ブロック 山田支部 落合 貞夫
- 中西讃ブロック 飯山支部 佐川 晴雄
- 中西讃ブロック 坂出支部 篠原 めぐみ
- 高松南ブロック 多田 邦夫
- 高松中央ブロック 土庄支部 田宮 博
- 高松東ブロック 川添地域 豊岡 由里
- 高松東ブロック 玉藻支部 藤井 明
- 高松西ブロック 一宮支部 藤沢 一秀

～ポジティブ思考で健康に～ 体づくり隊53 (番外編)



香東支部 公森明子さん

朝は「おはよう」、あまり遅いと「おそよう」。ご飯は「いただきます」「ごちそうさま」「うまかった」。出かける時には「行ってらっしゃい、気を付けて」。外では「こんにちは」「ありがとう」「さようなら」。

挨拶は重要。始めの一言で気分がよくなります。日々の出来事の中で、以前と比べては、「できなくなった」「前はよかった」と後ろを向いても仕方ないこと。前へ進むか、その場にとどまって考えるか、二者択一。元に戻る道はありません。何かひとつでもいいことを見つけて、前向きに生きていきましょう。

私の気持ちは、「なるようになる」「何とかなるさ」。理不尽なことにあうと、「そのうち天罰が下るぞ」と思うようにして

ます。困った時には誰かに相談。一人では堂々巡り。話すと気が楽になり、悩みも整理できますね。長電話もいいですね。行くより楽だし。声で表情も想像できて。スマホなら直に対話できますね。

暑いけど外に出て、よその庭の花を眺めたり、散歩で久しぶりの方に会えたり、楽しめます。体を動かし、よく眠れます。楽しい時には笑顔で、失敗も笑えます。笑い声がある家は明るいです。ラジオを聴いて、テレビ、新聞の記事からでも、クスッと笑えるとその日はいいですね。

夜、一日を振り返って、充実した日だったなと感謝して眠ります。同じ出来事でも考え方、受け取り方で、いい方にも、落ち込む方にも。どうせなら少しでもいい方に考えて、元気よく前向きに。

いかがですか？私流の日々の過ごし方です。参考になれば幸いです。

地域でいのちを守る

続。どうなっている？

香川県の救急・災害時の医療体制

「みんなの健康」5・6月号では、香川県の救急医療体制の現状について県の担当課の方にお聞きしましたが、引き続き香川県の救急時、また災害時の医療体制についてお聞きしました。

★救急時の医療体制に関して

Q1. 救急車が来てもらえず出

発できず、数時間待つているところを見たが、なぜそうなっているのか、病院の対応がどうなっているのか実情を教えてください。

A. 原因の一つとして、受入医療機関の選定に時間を要する事案が増加していることがあげられます。選定に時間を要する原因としては、救急隊から医療機関に連絡した際、手術中・患者対応中もしくはベッドが満床、又は処置困難で受け入れ先がなかなか決定しないという理由が多くを占めています。



県では、県内の医療機関や消防機関などで構成する「香川県メディカルコントロール協議会」において、救急の最前線をサポートする共通認識を広げるための「オール香川救急サポート宣言」を令和5年3月に発出し、各医療機関の役割に応じた対応を呼び掛けている。あわせて、搬送件数が増加している中で、救急搬送された方の約4割が入院を要しない軽症患者であることから、真に必要な場合に適切に救急搬送を行うため、県民に診療時間内の受診を呼び掛けるとともに、夜間の急病やけがなどの際に、直ちに医療機関を受診すべきかどうかを看護師などが助言する「救急電話相談事業」を実施しており、こうした取り組みを通じて、今後も救急医療体制の確保に努めてまいります。

Q2. 救急車を呼んだ際の搬送先は、かかりつけ医等患者の希望はある程度考慮されるのでしょうか？
A. かかりつけ医や持病等

につまましては、救急隊からの病院に連絡をするかの参考となりますのでぜひお伝えください。そのほか、救急車を呼ぶ時のポイントについて、消防庁が「救急車を上手に使いましょう」というパンフレットを作成しておりますのでぜひご覧ください。

Q3. 令和2年～4年まで搬送困難事例が増えています。送困難事例が増えています。すが、その内訳は？
A. 救急搬送困難件数は令和2年度の約500件から約3,000件と2.500倍（6倍）程度増加しており、その内、コロナ疑いの件数は約700件となつています。内訳として、特定の疾患で大きく割合が増えているものはなく、それぞれの傷病の件数が同じように増えています。

Q4. 救急の地域間格差は、具体的にどのようなのがありますか？
A. 人口に対して病院が少ない地域は救急車の到着から受入医療機関が決まるまで時間を要する傾向にあります。近年では、年々増加傾向にある救急出動件数に伴い、県内全域で救急搬送困難件

数が増加しています。

★災害時の医療体制に関して

Q1. 災害時に、持病の薬を継続して患者に供給する仕組みは構築されていますか？

A. 災害急性期用に緊急救護所等において必要とされる医薬品、医療資器材及び血圧降下剤などの慢性疾患用医薬品を搬送用容器に収納し、県下28箇所の医療機関等に備蓄するとともに、香川県医薬品卸業協会に加盟の医薬品卸売販売業者4社の流通在庫を活用して、香川県地震・津波被害想定における南海トラフの最大クラスの地震による負傷者数19,000人（1日分）に対応できるよう医薬品等を確保しています。しかし、災害時は受診できず、飲んでいる薬が足りなくなることもありますので、かかりつけ医と相談し持病の予備薬を準備するとともに、お薬手帳を携帯しておくことが重要と思われる。

A. 県では、香川県透析協会と連携し、大規模災害発災時に、県内の人工透析医療機関の被災状況や透析対応の可否、受入状況を確認することとしており、収集した情報をもとに、人工透析患者等の医療の中断が致命的となる患者への医療提供の支援を行います。在宅人工呼吸療法や在宅酸素療法を受けている神経難病患者のうち、同意が得られた方については、各保健所で災害時要援護難病患者個別支援票及びリストを作成し、平常時からの関係機関との連絡体制や、災害時における難病患者の安定した療養生活が継続できる体制を整えています。

Q2. 透析や在宅酸素療法を続けている患者が、災害時はありますか？
A. 透析や在宅酸素療法を続けている患者が、災害時はありますか？

Q3. 防災センターは、災害時にはどんな役割を果たすのでしょうか？
A. 防災センターは、いざ災害が起こった際に迅速な対応ができるよう技術と知識を身に付けることができる体験型学習施設です。地震体験コーナーや避難難体験コーナーなど、地震や火災などの疑似体験ができますので、いざという時に備えるため、ぜひご利用ください。

敬老の日 特集

健康な人生を送るために 私の健康長寿の秘訣!



9月16日は敬老の日。そこで編集委員会では、90歳を超えて、元気に活躍されている6名の組合員の方に、健康長寿の秘訣をお聞きしました。

質問項目:

- ① 趣味・生きがい
- ② 食生活
- ③ 健康の秘訣

栗藤支部

小野輝子さん(94)



- ① フラダンス、詩吟、体操
- ② 玄米食、緑色野菜を中心に食べている。
- ③ 歩行訓練、足ふみ、ラジオ体操など体を動かすことを意識している。いつもほがらかに過ごす。

丸亀南支部

行成芳枝さん(91)



格さん

- ① 聴力はとても弱いが、目が良いので、本、新聞等読むのが好き。テレビは旅番組、クイズを字幕で楽しんでる。月2回、仲良しとデイサービスでおしゃべりする。
 - ② 「まごわやさしい」(注)をまんべんなく食するよう意識しています。量は多くないですが、美味しく食べています。
- (注) 栄養バランスを整えるために食事に取り入れたい、7つの食材の頭文字から成る言葉。「ま」はまめ類、「ご」はごまなどの種実類、「わ」は



わかめなどの海藻類、「や」は野菜、「せ」は魚などの魚介類、「し」はしいたけなどのきのこ類、「ご」はごま類。

丸亀南支部

行成格さん(95)

- ① テレビ鑑賞(プロ野球観戦・巨人ファン)。買い物リストを作り、必要な物を週一度買物する。
- ② 妻の作ってくれる食事をおいしく完食。10時と3時のコーヒータイム。週一度、マクドナルドでコーヒーとポテトを楽しむ。
- ③ 起床時、布団の中で軽く体操。好奇心と感謝。朝食後、サイクリングマシーン(5分間)。

玉藻支部

鎌田盛子さん(91)



- ① 運動大好き(毎日30分フィットネス。月1回は八栗寺、屋島寺へ歩いて登ります)。いろいろな行事に参加して、皆とお話します。
- ② 好き嫌いなし。何でも食べます。お肉大好き。果物は柑橘類が好き。
- ③ 好き嫌がなく、何でも食べる。毎日人と会っておしゃべりすること。運動をすること。

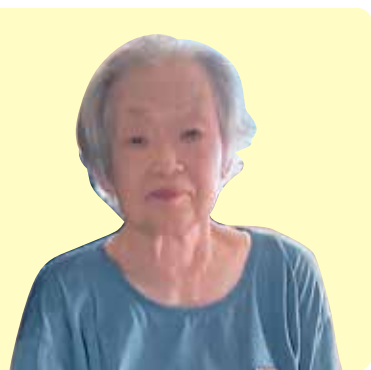
氷上支部

長尾昭雄さん(95)



琴平支部

今田俊子さん(92)



- ① 息子さんや娘さんとお買い物
- ② 自炊をしている。好き嫌いが無い。果物が好き。
- ③ 毎日、階段を昇り降り。

草抜き。

琴平支部

三好朝子さん(92)



- ① 散歩(独唱)。みんなの健康の手配り。
- ② 昼は弁当。朝夕は自炊。
- ③ 自分で自己流ではあるが、座ったり、横になったりしながら運動している。

勝賀下笠居支部

横洲博子さん(90)

- ① 料理(買い物も自分で行き、テレビで知った工夫を試したり、作っていて楽しいです)。家庭菜園(それほどの量は獲れませんが、季節の野菜ができるのが楽しみです)。
- ② 決まっているメニューはありません。料理する量が多くて、作り置きしてしまふこともあります。
- ③ 気ままな生活。虹の里の通所リハも週1回利用しています。

読者だより

9・10月号

試験…？

高松市 松井啓子

「高齢ドライバーの認知検査」に少しの不安と緊張の中、無事通過。生活に欠かせない車だけ、これからは不要不急の運転は控え、安全第一を心がけたいと思います。

健康寿命を長くすることが本当に大切

高松市 匿名希望

平均寿命が男女とも80代となつていますが、父は70代前半で病死、母も60代半ばからがん治療中、義母も60代後半で膝を悪くして自由に動けない状況なので、健康寿命を長くすることが本当に大切だと感じます。食生活で病気になるのではないかと、車に頼りきった生活で筋肉の衰えも心配なので、「足パカ」など簡単な運動で対策しています。

信頼できる医療の支え

継続のために

高松市 那須英子

「みんなの健康」毎回楽しみに読んでいます。病院の移転はとてとても大き

「みんなの健康」編集委員会では、紙面に掲載する読者のみなさんからのお便りや様々な作品(写真、絵手紙、切り絵、俳句、短歌等々)を募集しています。採用させていただいた方にはもちろん粗品を進呈!

【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-tsujii@kagawa.coop

いことで、大変な内容がたぐさんあるのでは…これまでの交渉、話し合いで前向きに進んでいることが分かりました。私世代、子どもたち、孫たち…その子どもや孫…たちのために、信頼できる医療の支え「平和病院」の継続のために、どうかよろしく願います。私たちが頼る病院です。助けていただければかりですが、協力、参加できることを考えながら、今後も応援しています。いつもありがとうございます。本当に大切な病院です。

在宅介護19年目

高松市 沼田智恵美

在宅介護19年目の今年5月1日、父が89歳4か月で旅立ちました。左半身麻痺、胃ろう・全身介助でもしんどかっただろう…

みき診療所の往診、訪問看護、リハビリ、ヘルパー他との介護サービスの方々との連携に支えていただきながら、自宅で看取ることができました。生ききつてくれました。でもまだ寂しい日々です…頭なでたいな…

金魚の里親に

善通寺市 小川千恵美

金魚の餌を買いに行く「里親募集」とありました。なんと片目の金魚が

いるというのです。我が家に迎え入れ、今は二匹で嬉しそうに泳いでいます。元気で長生きしてね。

孫の子守をしています

三木町 黒田美弥子

時々1歳3カ月の孫を預かり、じじ、ばばで子守りをしています。家中這い回り、目が離せません。そこで1句。「這い回る 孫につけたい お掃除モップ」(笑)

おたのしみクイズ



©MY介護の広場

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 9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

7・8月号のおたのしみクイズは、次の6名の方が当選となりました

当選者(敬称略)

- 奥平 剛 高松市
- 新永 君枝 高松市
- 河井干賀子 丸亀市
- 宮武 明子 高松市
- 砂川 磯次 高松市
- 松原 佳弘 三木町

私のとっておきの作品



手作りミニポーチ
高松市 小松美智子



かごバッグ作りに挑戦
高松市 久米山げんき会

支部トピックス

支部の活動を紹介



白山支部 mikiカフェを 拠点に楽しい 支部活動を!!

白山支部は、香川県東部に位置し、山のふもと、四国唯一のスケートリンクがある場所にあります。



毎回多くの人を訪れるmikiカフェ

現在4つの班があり、全て自立班として活動しています。mikiカフェに参加し、美味しい物を食べ、班員達で楽しくおしゃべりして帰る班、ボランティア活動をした後食事を提供する班、お花のおけいこをする班もあり

班もあり、組合員さんの高齢化が進み、班づくりが中々難しく、白山支部も昨年までは班づくりが目標達成する事ができなく、弱点のひとつでしたが、今年は、支部会終了時



手作り総菜は職員にも人気

には、新班ができ、活動が始まっています。

毎年支部総会で決めた4課題はなるべく早くに目標達成し、後はゆとりしましよという事をモットにがんばっています。

mikiカフェがオープンして、7月で10年目に入ります。当所こんなに長く続けられるとは思っていませんでしたが、mikiカフェに来所して下さった人が組合員になってくれたり、手配りさんになってくれたり、知人を誘ってくれたり、mikiカフェの中で楽しく和気あいあいとしている姿をいつまでも見られる事を願いながら、支部活動をこれからもがんばっていきたくらなと思っています。

支部長 佐藤多恵子

栗藤支部 紹介 うたごえ班の

栗藤支部の運営委員は、みんな歌が好き！2年前の支部総会で支部長が、「うたごえ班を作りたい。一緒に楽しく歌を歌いましょう」と参加者を募集して、

名で構成していましたが、もっと人数を増やしたいと思いい、支部ニュースで広く参加者の募集を呼びかけたところ、問い合わせからの参加やその参加してくれた人からの紹介もあり、今では参加者が10名になっています。



班会で歌う曲は15曲以上

うたごえ班会の「すずめの学校」を結成しました。当初、班員3名と運営委員数名で構成していましたが、

班会では発声練習から始まり、すべてアカペラで「みかんの花の咲く丘」や



班会後のおしゃべりも楽しみ

「あめふり」などの季節の童謡や各自リクエスト曲を歌い、毎回最後は「今日の日はさようなら」で終わります。1時間〜1時間半の班会で15曲以上歌っていますが、みんなまだまだ歌い足りないようで、近いうちに班会後にカラオケに行こうと計画を立てています。

歌を歌うことでストレス発散になり、口腔環境が正しい誤嚥防止になるだけでなく、なによりみんなで歌うことは楽しいものです。班会後のおしゃべりもちょっとした楽しみになっています。まだまだ一緒に歌ってくれる人を募集していますので、気になった方はぜひ見学に来てください。一緒に歌いましょう！

すずめの学校班
橋本紀代恵

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

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00～12:00	蓮井・岡田 植本真・豊岡	高木・岡田(2・4・5) 植本真(1・3)・担当医	担当医・植本真 佐藤龍・高木	高木・担当医 原田	豊岡・原田・穴吹・ 蓮井・植本真	担当医 (一診・二診)
	午後 3:00～5:30	高木・植本真 担当医	何森晶 原田・岡田	担当医 岡田(2～4時)		担当医	

内科外来の診療受付時間の変更のお知らせ
 予約のない方の平日の内科外来診療受付時間 (旧) 17:30まで ▶(新) 16:00まで

乳腺外来	午前 9:00～12:00		何森晶	何森晶 (第1・3・5)	何森晶		
●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 3:00～4:00	大西 (予約要)					

整形外科	午前 (予約優先)	真鍋(当日受付) 中平	真鍋	中平	真鍋(第2・4・5)	中平	真鍋(第1・3) 中平(第2・4・5)
	午後 3:00～4:00 (完全予約制)					田賀谷(第1・3)	

整形外科外来の変更のお知らせ
 2024年4月より、外来日を変更したのでご了承ください。
 火曜日: 真鍋 水曜日: 中平 第1・3金曜日: 田賀谷

★診察体制 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。

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	久加	阪梨	間嶋 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	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 3:00～7:00	3:00～7:00	3:00～7:00	3:00～7:00	4:00～7:00	3:00～7:00	

●月・火・水・金午後1:30～3:00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 9:00～12:00	安田	安田(11:00まで)	安田	安田(11:00まで)	藤原	担当医/安田(12:30まで)
午後 2:00～5:00	安田	(訪問診療)	安田	(訪問診療)	安田/藤原(17:30まで)	

●火・木午後は訪問診療を行っています。●受付は診療時間の15分前まで。

生協みき診療所 ☎(087)891-0303

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	担当医	田中(内科)	田中(内科)	穴吹 田中(訪問診療)	田中(内科)	田中(第1・3) 穴吹(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	砂田・大西	尾平野・砂田	尾平野・大西	砂田・大西(第2・4)	尾平野・大西	担当医※
午後 12:30～6:30	砂田・大西	尾平野・砂田	尾平野・砂田		尾平野・砂田	担当医※

●受付は診療終了時間の30分前まで。●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。

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	【電話対応時間】 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 【電話対応時間】 9:00～21:00
	健診部門 【電話対応時間】 平日 9:00～17:00 土曜日 9:00～12:30

〈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
- 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「ぼっぽ藤塚」
☎(087)813-1621
- 児童発達支援・放課後等デイサービス「おむすび」
☎(087)815-5631

〈高松協同病院エリア〉

- 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「六条さんち」(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

香川県救急電話相談の番号
 (受付時間 毎日午後7時～翌朝8時)
 一般向け **087-812-1055**
 小児向け **087-823-1588**

認知機能にも影響？

加齢性難聴について

生協みき診療所言語聴覚士 藤村大輔

加齢性難聴とは

聴覚は、高音域と低音域に分けられますが、一般に40歳を過ぎると高い音から聞こえにくさが始まるといわれています。さらに年齢が進み、50歳を過ぎる頃になると、高い音はさらに聞こえにくくなることも、低い音も聞こえにくくなつてきます。

初期症状として挙げられるのが、「お風呂が沸いた電子音が気づかない」「体温計の音が聞こえない」「テレビのボリュームが大きくなつた」「耳鳴りがする」「声が大きい」などです。このような症状が見られた時、早い段階で耳鼻科を受診すれば適切に対処でき、聞こえづらさ（難聴）の進行を緩やかにすることができま

認知面との関係と対処法

研究結果では、難聴と認知症との関係は十分にはっきりした因果関係は十分に結果がでていませんが、二次的に難聴によって会話、コミュニケーションの機会が減少することで、認知面の低下につな

がることは各所で報告されています。

加齢性難聴の対処法となる補聴器の種類は多岐にわたり、細かい評価・フィッティングが必要です。

聴力、難聴タイプに合わない補聴器を使用していると雑音が増すだけでなく、難聴を悪化させることになつてしまいます。一般の眼鏡販売店や通販でも補聴器は手に入りますが、補聴器

加齢性難聴者の補聴器購入に対する公的助成制度の創設を求める署名に

ご協力下さい！

これまで「みんなの健康」でも活動を紹介してきた「たかまつみみの会」が取り組んでいる署名に、香川医療生協も協力して取り組んでいますので、組



合員のみなさんのご協力をよろしくお願ひします。署名用紙のお問い合わせは、高松エリアの各組合員事務所まで。

高松市長 加齢性難聴者の補聴器購入に対する公的助成制度の創設を求める署名

氏名	住所	署名

（取り扱い欄）

たかまつみみの会
高松市本支取 4 6 4 - 1 6
事務局 090-7783-7510
〒760

外来を行っている耳鼻科受診をお勧めします。また、

日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会認定の補聴器相談医を受診して、補聴器が必要と判断された場合は一定の医療費控除を受けることができます（香川県の補聴器相談医は、日本耳鼻咽喉科学会香川県地方部会・香川県耳鼻咽喉科医学会の「香川みみ・はな・のど便利帳」に掲載されています）。



ローリングストックを活用したお手軽レシピ



みなさんはどんな物をローリングストックしていますか？我が家にはコーンフレークや缶詰が必ずあります。今回はそれらを使った料理を紹介します。

フライドチキン

- 材料 (2~3人前)
- むね肉..... 1枚
 - 塩..... 小さじ1/2
 - 砂糖..... 小さじ1/2
 - 酒..... 大さじ1
 - 薄力粉..... 大さじ4
 - 牛乳..... 大さじ2
 - コーンフレーク (無糖)..... 適量
 - 揚げ油

《作り方》

- ①鶏むね肉は1cmの厚さに切り、6等分する。
- ②ポリ袋に、塩、砂糖、酒を入れ揉み込み、30分以上おく。
- ③その後、薄力粉と牛乳を入れて更に揉み込む。
- ④バットにコーンフレークを広げ、むね肉を入れ、

ツナの粒マスタードサラダ

- 材料
- 大根..... 150g
 - 貝割れ大根..... 1p
 - ツナ缶..... 1缶
 - *塩..... 小さじ1/4
 - *粒マスタード..... 小1
 - *酢..... 小1
 - *醤油..... 小1
 - *コショウ..... 少々

コーンフレークをたっぷりかぶせて手でぎゅっと押しつぶすようにし、しっかりとつける。(シユガーコーンフレークでも出来ますが仕上がりは甘くなります)
⑤160℃の油でこんがり揚げます。

ミネストローネ

- 材料
- キャベツ..... 100g
 - 玉ねぎ..... 60g
 - ズッキーニ..... 60g
 - コーン缶..... 小1缶
 - オリーブオイル..... 小さじ2
 - 水..... 300cc
 - ローリエ..... 1枚
 - カットトマト缶..... 1缶(400g)
 - *コンソメ..... 小さじ2
 - *にんにくチューブ..... 1/4
 - *砂糖..... 小さじ1/2
 - *塩、コショウ..... 適宜

《作り方》

- ①キャベツは短冊に切る。
 - ②玉ねぎは大きめのみじん切り、ズッキーニは輪切りにする。
 - ③鍋にオリーブオイルを入れ、キャベツ、玉ねぎ、ズッキーニを炒める。
 - ④水とコーン缶、ローリエを加えて8分ほど加熱する。
 - ⑤カットトマト缶と、調味料を加えてひと煮立ちさせ、5分ほど煮込む。
- 介護老人保健施設虹の里 管理栄養士 村岡恵子