

健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。



香川医療生協

善診だより

部内資料

発行：香川医療生協 善通寺診療所

2014年1月号

新年あけましておめでとうございます。善通寺診療所が現在の位置に居を構えてから、25年目の年が始まります。今年もよろしくお願ひします。

社会保障と税の一体改革の内容が徐々に具体化されます。

この4月から、新たに70歳になる方は2割負担になります（「現役並み」所得者は3割）。介護保険は来年4月から、要支援のデイサービスやホームヘルパーの利用は介護保険から外される、特別養護老人ホームには要介護3以上でないと入所できない、などの改悪が検討されています。

医療・介護を中心とした改悪に目を向け、しっかり声を上げていきましょう。

全国の医療福祉生協では300万人組合員を実現するために、仲間増やしに力を入れています。善通寺市でももっと組合員を増やし、健康づくりの取り組みを中心に、「一人ぼっちが最大の危機」をスローガンに、住みよいまちづくりに力を入れていきましょう。

健康づくりという点では、行政や社会福祉協議会の取り組みにも積極的に参加していきたいと思ひます。



医療福祉生協連会長理事
善通寺診療所所長 藤原 高明



1月1日付けで、組合員活動部の中西讃ブロック担当の岡田が、東讃ブロックに異動します。中西讃ブロックには、東讃ブロック担当だった西岡が異動します。

1月から、中西讃ブロックは、西岡と関居が担当します。

よろしくお願ひいたします。



健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる



太る原因、それは活動に必要なエネルギー以上に食べる量が多いから。余計に食べた分は運動で消費するのが一番ですが、「運動はちょっと・・・」と言うなら、普段の生活の中でこまめに動いて活動量を増やしてみましよう。慣れてきたらウォーキングや筋トレもプラスして。

1 運動を日常生活の中に組み込む

自動車やバスでなく徒歩や自転車にする、エレベーターを階段にする、布団干しや雑巾がけをまめにするなど、運動の機会は普段の生活の中にあります。

2 少しずつ歩数を増やして 目標 1日1万歩

まずは1日1000歩(時間にすると10分)歩くことからスタート。“歩く習慣”さえつけば、いつの間にか筋力(体力)がついてきて、無理なく1万歩も達成可能です。

何となく動くよりも、歩数計で自分の活動量を確認してみましよう。

みんなの健康 9月号に掲載されていた、ウォーキングポールを使うと全身運動になります。

3 体重を毎日計る

「自分を知ることが理想体型を築く第一歩」。朝晩の2回計測し、記録します。体重が増えていたら食生活を見直し、こまめに動いて活動量を増やすことがダイエットへの近道です。



「虹のブックレットNo.104『憲法を学ぶ』

医療福祉生協連は、「虹のブックレットNo.104『憲法を学ぶ』」を発行しました。改憲案のねらいについて理解が深まるとともに、今後の行動を考えるための学習文献に最適です。

◇著者：日野秀逸 医療福祉生協連政策室長・東北大学名誉教授

◇定 価：500円(税込) ◇判型・ページ数：A5判・本文61ページ

ご注文は、組合員活動部または善通寺診療所まで

