

TAKE FREE
ご自由にお持ち
ください

すまいる smile

健康な「暮らし」とすこやかな「笑顔」のために

P2. 新春特別鼎談

より地域に根ざした活動を

JA北海道厚生連代表理事 会長 **西 一司**

JA北海道女性協議会 会長 **青山 伸子**

全国農協青年組織協議会 会長 **今野 邦仁**

P6. よみ解く

DOHaD(ドーハッド) (旭川厚生病院)

P8. フムフムキッチン

そば (特別養護老人ホーム摩周)

P10. 教えて!ヘルスQ&A

傷病手当金 (札幌厚生病院)

P11. すこやか家族とLet'sエクササイズ!

転倒を予防する運動 (札幌厚生病院)

P12. すまいるトピックス

P14. すまいるライフ <高齢者福祉編>

(JA北海道厚生連本部)

P15. おうちファーマシー

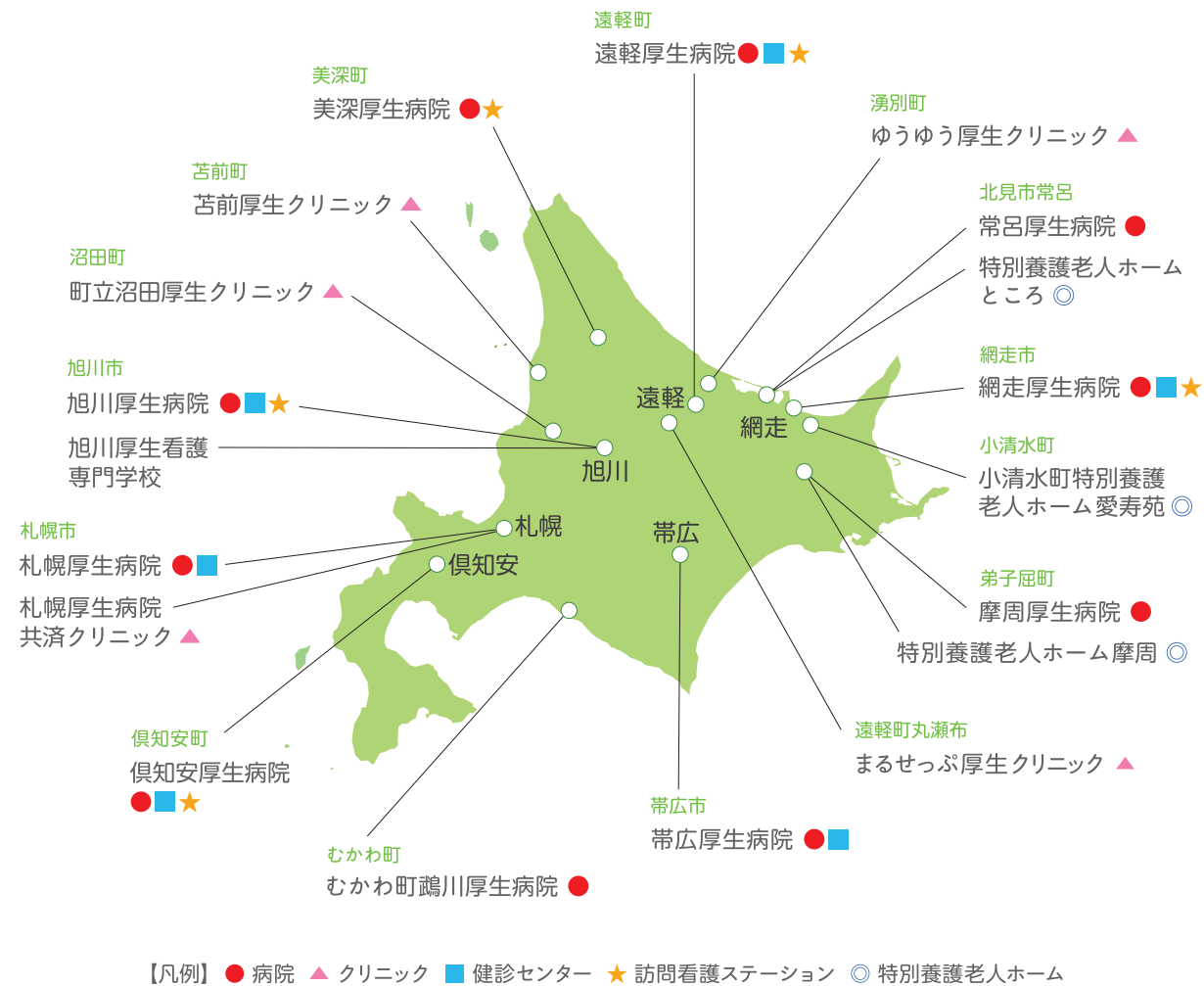


JA北海道厚生連の基本理念

JA北海道厚生連は、
組合員ならびに地域住民の皆様の生命と健康を守り、
生きがいのある地域づくりに貢献してまいります。

JA北海道厚生連ネットワーク

JA北海道厚生連は全道に15ヵ所ある病院・クリニック、3つの特養の運営など
万全のネットワーク体制を築き、地域医療を支えています。



ご意見ご感想をお寄せください!

〒060-0004 札幌市中央区北4条西1丁目北農ビル9F JA北海道厚生連「すまいる」編集部

●JA北海道厚生連のホームページには、「すまいる」の情報が掲載されています。

<https://www.dou-kouseiren.com> JA北海道厚生連 検索

新春 特別鼎談

より地域に根ざした活動を



JA北海道女性協議会 会長

あお やま のぶ こ
青山 伸子

JA北海道厚生連代表理事 会長

にし かず し
西 一司

全国農協青年組織協議会 会長

こん の くに ひと
今野 邦仁

JA北海道厚生連の病院や施設は道内18カ所にあり、それぞれが地域の医療や介護を支えています。鼎談にお招きしたJA北海道女性協議会会長の青山伸子氏、全国農協青年組織協議会会長の今野邦仁氏は、地域で生活を続けながら、組合員のためにさまざまな活動を行ってこられました。今回は、お二人の生産者という視点から、JA北海道厚生連の事業について語り合います。

※本鼎談は2019年12月6日にJA北海道厚生連本部において開催しました

農業を営む上で、 病院は重要なインフラ

西 農業、医療、介護を取り巻く情勢は、年々厳しさを増しています。特に私たちが直面している問題は、地域医療の再編です。医療資源不足の解消や、医師の働き方改革を推進するために、地方の医療施設を集約して偏在をなくするという国の政策ですが、地域で営農する皆さんの命と健康を支えてきた私たちにとっては、非常に大きな問題だと捉えています。

青山 生産者の私たちから見て、厚生病院は本当に必要な場所にあるなという印象です。もし地域から病院がなくなったらと思うと不安ですし、そこで働く職員の方々も不安を抱くと思います。仮に再編されたとして、地方の交通機関が発達しているかといったら、そうではありません。特に車の運転ができない高齢者への負担は、さらに増すと思います。私が暮らす洞爺湖町も、交通の便が良いとは言えず、病院に行くとなると半日から1日がかかりになってしまいます。地域事情を理解したうえで、再編をしてもらいたいものです。

今野 営農していくうえでは、何よりも体が資本です。トラクターが無くては仕事はできませんが、健康な体が無ければ仕事はできません。厚生連はJAの中でも、重要な役割を担っていると思います。私が住んでいる和寒町の町立病院には、常勤医が2名います。もし1名だったら、医師が病院を離れている間、

病院を休診しなければなりません。その間に何か起きて、急患が運ばれてきたら、対応できる医師はいないことになります。2名体制でいてくれるからこそ、私たちは安心して暮らせるのだと思います。

西 以前、遠軽厚生病院の産婦人科医が著しく不足したことがありました。ちょうどそのとき、若いご夫婦が新規就農で遠軽に住もうとしていたのですが、子どもを産めない環境だとわかり、他の地域へ行ってしまうました。最低限の医療を提供する病院がなければ、地方には人が住めないのだと実感しましたね。

今野 農業協同組合として、農業の担い手を確保したり、農地を維持したりしなければならない中で、子どもを産める環境が整っていないのであれば、人は定住しないですね。私は地域の医療機関はインフラとして重要だと考えています。



常呂厚生病院の花壇づくりに協力をいただいたJAとこ女性部の方々(上)／令和元年11月に三重県内で開催された意見交換会。女性部の活動や仲間づくりについて他県の女性部員と話し、交流を深めました(下)

左から青山会長、西会長、今野会長。生産者の視点から厚生連の事業についてお話しいただき、とても有意義な鼎談となりました





JA北海道女性協議会
会長

あおやま のぶこ
青山 伸子

北海道洞爺湖町出身。平成18年にJAとうや湖女性部長となり、翌年よりJA日胆地区女性協議会監事も務める。同協議会会長を経て、平成29年より現職。令和元年JA全国女性組織協議会理事に就任。地元洞爺湖町で野菜などの農作物を栽培し、家族で農業を営む。

高齢者の心身の健康をサポートする 配置薬事業

西 厚生連の事業の一つに配置薬事業があります。組合員のご家庭に医薬品や健康食品などをお預けし、健康維持のために利用いただいています。私自身も肌身離さず持っている薬がいくつかありますが、地域の皆さんにとって配置薬はどんな存在でしょうか。

青山 農協で取り扱っている薬というイメージがあるのか、女性部では「どの薬よりも、配置薬の薬が効く」と大変好評です。また、一人で暮らすお年寄りにとって、配置薬推進員は貴重な話し相手ですから、訪問を心待ちにしている方もいらっしゃいます。長い付き合いがあれば、信頼関係を築いているでしょうし、何より自分のことをわかってくれるという安心感があるのでしょうか。

今野 推進員の方は、訪問する家庭の家族構成やライフスタイルをしっかりと把握されており、その時々合う薬を薦めてくださるので本当に助かり



JA北海道厚生連では、安心して暮らせる地域社会の実現に向け、JA女性部員の皆さんを対象に家庭介護教室を開催しています

ます。民間のドラッグストアが同じように配慮してくれるかといったら、なかなか難しいのではないのでしょうか。

青山 そうですね。だから、推進員の方が辞められたり、変わられたりするときはとても困るという話を耳にします。

西 ご存じの通り、北海道は移動距離がとても長いです。冬になれば、天候や路面状況などによって、推進員の皆さんにかかる負担は大きくなってしまいます。また、農家戸数の減少に伴い、普及戸数も減っています。交通の不便な地域に住む高齢者にとって、自宅に置き薬があることは、健康管理のための安心につながっていると思います。

今野 私の実家も配置薬にはお世話になっています。長年、薬を備えておくと、「この程度の症状ならこの薬で様子を見よう」と、素人ですが判断できるようになります。つまり配置薬は、自分の健康を自分で管理できるように教育してくれているのではないかと感じています。

全国農協青年組織協議会
会長

こんのくにひと
今野 邦仁

北海道和寒町出身。平成15年就農、翌年、和寒町農業協同組合青年部入部。以後、JA北ひびき青年部、JA上川地区青年部協議会などで活躍。平成29年北海道農協青年部協議会会長に就任、令和元年より現職。畑作農家として秋小麦や大豆などを栽培。



地域の人々の命と健康を支えるには 地域にあり続けることが使命

西 生産者の視点から、お二人が厚生連に期待することをお聞かせいただけますか。

青山 実現は難しいと思いますが、生産者さらに女性という視点から、保育施設と高齢者施設が一体になった場所があればいいと思います。保育士の不足は社会的な問題で、実際に子どもを預けられないという声も聞こえてきます。お年寄りは小さな子どもを見ると喜びますし、心身の健康に良い影響があるのではないかと思います。

西 実際に、病院で働く看護師から「子どもを預ける保育所が見つからず復職できない」という声が届いています。施設の複合は、さまざまな問題があり難しいですが、同じ地域に暮らすお年寄り子どもが交流できるような取り組みはできるかもしれません。今野さんはいかがですか？

今野 組合員は自分たちの地域に厚生病院があって当たり前だと思っています。健康でいるときは気づかないのですが、予想もしない病気やけがが降りかかってきたとき、ここに病院があって良かったと初めて思うんです。しかし将来、地域に病院があることが当たり前でなくなるのなら、最低限、今のまま存在し続けてほしいというのが私たちの願いです。東日

JA北海道厚生連代表理事
会長

にし かずし
西 一司

北海道滝上町出身。平成14年にJAオホーツクはまなす代表理事組合長に就任。平成20年にオホーツク農業協同組合会長、平成23年6月より本会代表理事副会長を務め、平成29年6月より現職。



本大震災のとき、医療スタッフを現地に派遣した厚生連は、私たちが誇るべき事業だと思いますし、数ある医療機関の中でも厚生病院は一つのブランドだと思っています。

青山 組合員は厚生病院を大切に思っています。JAむかわの女性部では、タオルを持ち寄って縫い、むかわ町鶴川厚生病院に毎年寄付しています。たとえ活動の一環だとしても、彼女たちが病院にお世話になっているという気持ちがなければ、この取り組みは続きません。今後も地域で暮らす人々の健康を支えていただきたいですね。

西 私たちも地域の協力がなくては活動を続けられません。お互いの関係性がより強くなるよう尽力していきます。今日は貴重なお話をありがとうございました。



新春
特別県談



DOHaD (ドーナッド)

これから出産を迎える女性や小さなお子さんを持つ ご家族に知ってもらいたい「低出生体重児の健康」について解説します。



旭川厚生病院
診療部長(兼)周産期母子医療センター統括部長
しらい まさる
白井 勝

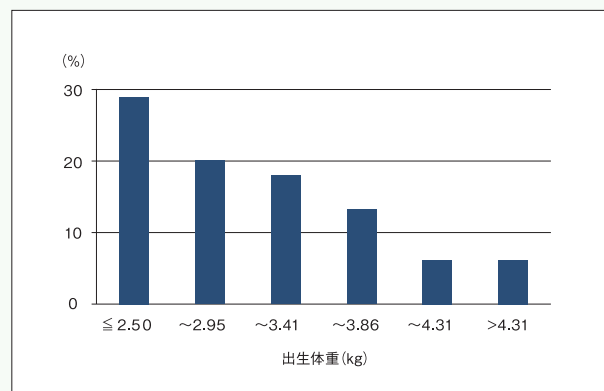
基礎知識編

いつ・誰が 胎児・乳幼児が 将来かかるかもしれない病気を

DOHaD(ドーナッド)は、「Developmental Origins of Health and Disease」の頭文字をとったもので、適切な日本語訳はありません。「将来の健康や特定の病気へのかかりやすさは、胎児期や生後早期の環境の影響を強く受けて決定される」という仮説で、低出生体重児は将来、生活習慣病になりやすいと考えられます。

1980年代後半にイギリスの医師David Barkerが報告した、出生体重と成人になって発症した病気(高血圧、虚血性心疾患、II型糖尿病)の割合との関係を示す論文(図1)などをもとに提唱された「胎児プログラミング仮説」が、DOHaDの基盤となっています。

図1 出生体重別生活習慣病の頻度

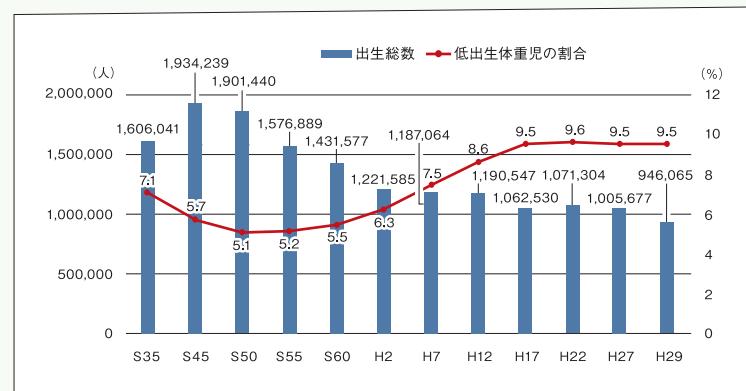


(Barker D.J. et al : Type 2 diabetes mellitus, hypertension and hyperlipidaemia : relation To reduced fetal growth. Diabetologia 1993, 36: 62-67から引用)

なぜ怖い? 将来、生活習慣病になる リスクが高まる

出生人口が減少する中において、将来、生活習慣病発症のリスクが高い低出生体重児(出生体重2.5kg未満の児)の割合は増加してきました(図2)。低出生体重児との関連が強く、将来かかりやすい病気には、高血圧、冠動脈病変、II型糖尿病、脳卒中、脂質異常症などがあります。

図2 出生総数と低出生体重児の割合



どんな原因? 妊娠前、妊娠中の女性の健康状態

低出生体重児が増加した原因には、高齢出産の増加、妊婦の栄養不足ややせの増加、喫煙や多胎の増加などが絡み合っていると考えられます(図3)。昭和60年と平成29年を比べると、第1子出産年齢は26.7歳から30.7歳となり、平成23年から30歳を超えるようになりました。女性のやせ(BMI<18.5kg/m²)の割合は、20歳代が16.8%から21.7%に、30歳代が7.8%から13.4%に増加しています(図4)。妊娠前および妊娠中の女性の良好な栄養状態が、胎児発育には重要と考えられています。

図3 母の年齢階級別にみた低出生体重児割合 (2.5kg未満の出生児数/総出生児数)

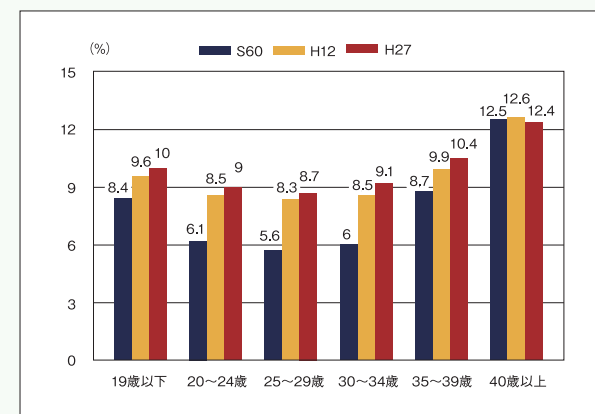
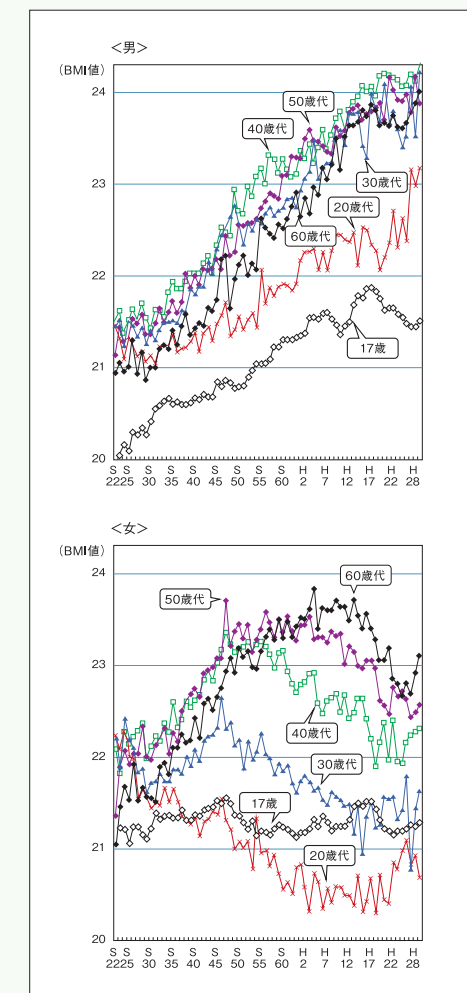


図4 BMIの年代別年次推移



治療編

Where 小児領域から成人領域にわたる 診療科の協力が必要

低出生体重児を取り巻く環境の整備や、乳幼児期からの食育は小児科領域の課題です。早産(在胎37週未満)や、より未熟な超早産(在胎28週未満)で生まれた低出生体重児における生後の体重管理をどうすべきかは、まだはっきりとした結論が得られていません。

低出生体重児を減らすためには、将来子どもを産みたいと考える女性のやせを防止するなど、社会的啓蒙や医療的介入が必要です。早期からの適切な食育と健康維持のための対策は、成人領域での診療上の重要課題と考えています。

How 生後からの生活環境の整備や 食育がリスクを低減

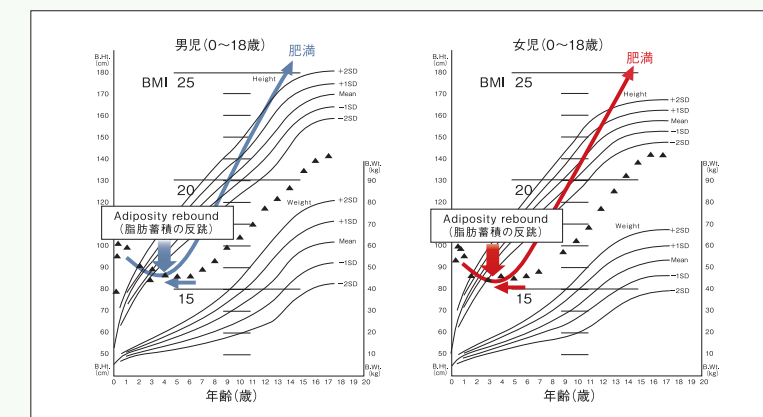
図5を見ると、BMIは生後乳児期に急激に増加し、乳児中期以降は減少。5~6歳で底になります。この底からの再上昇をAdiposity rebound(脂肪蓄積の反跳)といいます。この再上昇がより早期に起こると、将来の肥満につながる事が報告されています。

肥満の要因にはさまざまありますが、ゲームをしたりテレビを見たりする時間が長いことは、子どもの運動量を減らすこととなります。食習慣における朝食の欠食や、間食の摂取頻度の増加も問題視されています。また、3歳児の生活習慣はその後も継続するといわれて

おり、両親の食生活との関連性も指摘されています。さらに、生活習慣病発症のリスクには、低出生体重児であることのほかに、青年期から成人期の肥満の影響も考えられます。

幼児期の栄養・体重管理は、肥満への道を回避させ、生活習慣病発症のリスクを減らす可能性があります。低出生体重児の出産リスクを減らすことに加えて、子どもたちの疾病リスクの対策として、生活環境の整備や食育が重要です。

図5 男児(左)および女児(右)におけるBMIの年齢変動



※大関武彦:小児期の肥満・過体重の判定:肥満研究,7(1)、21-26、2001より

フムフム

Fumu Fumu Kitchen

キッチン



そばはとても栄養価が高く、健康食材といわれています。また、そばの実にはスーパーフードとして話題になっています。年末年始の食べすぎや飲みすぎで疲れた体をリセットしてくれる食材です。



【今月の食材】

そば

Soba



特別養護老人ホーム摩周
栄養科

おくだ きょうこ
奥田 京子

【栄養・効果・効能】

良質なタンパク質が精白米よりも3割以上多く含まれています。抗酸化作用があるルチンは、毛細血管を強くして血液の流れをスムーズにする作用や、血圧を下げる作用があります。コリンは、アルコールの分解を促進するため、二日酔いに効果があるとされています。さらに、疲労回復、美肌に効果的なビタミンB群、便秘の緩和、コレステロールの排出に有効な食物繊維も豊富に含まれています。

そばの実だけに含まれるレジスタントプロテインは、生活習慣病予防やダイエットに効果があるとされ、注目を集めています。

【選び方・食べ方】

そばには、ツルツル食感の「二八そば」、そば粉100%でそば本来の香りが味わえる「十割そば」があります。健康効果を期待するなら、原材料名の最初に「小麦粉」ではなく「そば粉」が記載されているものを選びましょう。おすすめの食べ方は、そば本来のおいしさを味わうことができる「冷やし」です。

締めには、ルチンやコリンなどの栄養成分が溶け出したそば湯を飲んで温まりましょう。

おらがまちの うまいもの

地域自慢の食材を
JAさんにご紹介いただきます

今回は **摩周そば**



JA摩周湖
農業協同組合
店舗課 課長
すずき ひろし
鈴木 浩 さん

弟子屈町は小さなそば生産地。味、色への思い入れを持って生産された摩周そばの味は、他に引けを取りません。



日本全国のそば屋やフランス・パリへも出荷され、北海道洞爺湖サミットでは各国の首脳陣にも振る舞われました。

栽培品種は「キタワセ」と「キタノマシュウ」。ワサビ色の丸抜き(皮をむいたそばの実)から製粉されるそば粉は、弾力があり、つなぎも良く、全国の手打ちそば愛好者から喜ばれています。そばから加工される摩周そば焼酎「soba傍」や、乾麺「摩周八割そば」も人気です。ぜひ、皆さんも味わってみてください!

そば・そばの実を使ったおすすめレシピ

豚バラトマトそば

トマトとの相性が良いオリーブオイルは、実はそばにもよく合います!ぜひ、お試しください。

【材料(2人分)】

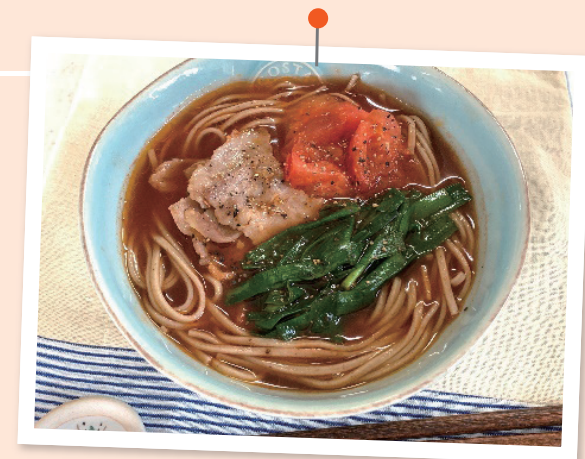
そば(生・乾麺どちらでも)	オリーブオイル(焼き用) 適量
…………… 2人分	トマトジュース…………… 200cc
豚バラ肉スライス …… 60g	めんつゆ(3倍濃縮)… 50cc
ニラ…………… 1/2束	水…………… 400cc
トマト…………… 中1個	粗挽き黒コショウ…………… 少々
ニンニク…………… 少々	オリーブオイル(仕上げ) 適量

【作り方】

- ① 豚バラ肉は3cm、ニラは4cmの長さに切り、トマトは乱切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを引き、ニンニクを香りが立つまで弱火で炒め、豚バラ肉を両面焼く。
- ③ トマトジュースと水を加えて温め、トマトを煮る。沸騰したらニラを入れて、色が鮮やかになったら火を止める。
- ④ ゆでたそば、めんつゆ、具を丼に入れます。仕上げに粗挽き黒コショウとオリーブオイルをかけると香りが立ちます。

Point

- ① トマトジュースは塩分不使用のもの、リコピンが多く含まれているものを選ぶと栄養価が高くなり、味もおいしく仕上がります。
- ② 乾麺はゆでる前に、ゆで時間と同じだけ水に浸けるのがポイント。浸けた水を使って、商品に記載されたゆで時間の半分程度ゆでると、まるで生麺のような食感になります。



余ったそばで
カンタンアレンジ!

そばかりんとう

ゆでたそばや手打ちの切れ端を、低めの油でゆっくりときつね色になるまで揚げ、塩を振ります。シナモンシュガーなどもおすすめです。



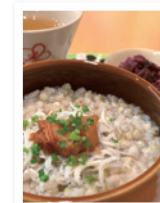
●1人分の栄養価(1皿分)
エネルギー617kcal/たんぱく質20.1g/脂質25.0g/
炭水化物76.8g/塩分3.1g



これを使って
カンタンアレンジ!

そばの実入り粥

食欲のない時や胃の調子が悪いときは、栄養価の高いそばの実粥で体調を整えましょう。お粥を炊いた鍋にゆでたそばの実を入れ、お好みの硬さになるまで煮ます。でき上がる直前に塩を入れたり、ちりめんや梅干しを添えてもOK。本格的な「そばがゆ」は、そばの実8:米2の割合で、初めにそばの実を煮立たせ、米を入れて水を追加し、とろ火で1時間ほどじっくりと煮ます。



そばの実とろろ

プリプリとしたそばの実の食感がとても良く、低GI食品としてダイエットに効果があるとされています。

【材料(2人分)】

そばの実…………… 40g	オクラ…………… 2本
(ゆでると100gになります)	めんつゆ…………… お好みの濃さ
長イモ…………… 100g	彩り用にトマトなど

【作り方】

- ① そばの実を洗ってゴミなどを取り除き、1時間ほど水に浸けます。
- ② 鍋にそばの実と水を入れ、強火で沸騰させます。その後、弱火で15分程度煮ます。途中、赤色のアクが出てきたら取り除きます。
- ③ ざるに上げて、流水でさっと洗い、ぬめりを取ります。
- ④ 器にそばの実とすりおろした長イモ・ゆでたオクラを盛り、ミニトマトなどを飾り、めんつゆをかけます。お好みでワサビを添えます。

Point

ゆでたそばの実は、冷蔵で2~3日間、冷凍で約1か月間、保存が可能です。市販されている粉末スープの具にもピッタリ。手軽に使えるので、試してみてください。

●1人分の栄養価(1皿分)
エネルギー123kcal/たんぱく質3.9g/脂質0.7g/
炭水化物25.0g/塩分1.0g



傷病手当金

病気やけがで仕事を休み、事業主から十分な給与が受け取れない場合に支給される傷病手当金について解説します。



札幌厚生病院
医療社会事業科 MSW 主任
こんの ゆうた
今野 雄太

Q どのような制度ですか? 具体的に教えてください。



A 病気療養のために一定期間以上働けなくなり、その間の給与(報酬)が得られない場合の所得保障として請求することができます。対象は、健康保険・健康保険組合・国民健康保険組合等の被保険者で、以下の要件全てを満たす方です。

【支給の要件】

- ① 病気・けがのため療養中である
- ② 療養中で仕事に就けない
- ③ 連続して4日以上仕事を休む
- ④ 給与の支払いがない

支給金額、支給期間は、下記の表の通りです。

支給金額	●標準報酬日額の3分の2(約6割)×休んだ日数(ただし、最初の3日間を除く) ●給与を受けても、傷病手当金の額より少ない時はその差額が支給される
支給期間	支給開始から1年6カ月の範囲で該当する期間

Q 手続きはどうしたらいいのでしょうか?



A まず、傷病手当金支給申請書を申請窓口に行きます。申請窓口は右記の表をご確認ください。職場にある場合もあります。申請書を入手したら、事業主からは仕事を休んだ証明を、受診している医療機関の医師からは意見を記載してもらいます。その後、申請窓口に提出します。約1カ月後、指定した金融機関の口座に振り込まれます。

申請窓口	●事業所を管轄している全国健康保険協会各都道府県支部 ●組合管掌健康保険の被保険者は所属する健康保険組合 ●国民健康保険組合
必要な書類	傷病手当金支給申請書

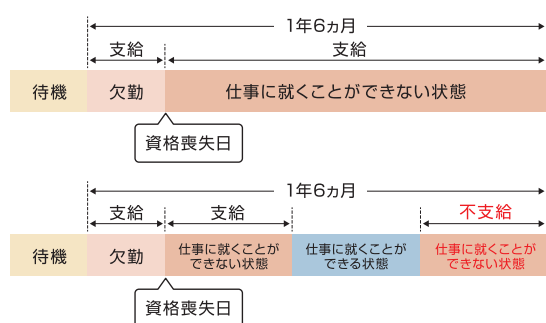
Q 退職後、健康保険の被保険者でなくなっても傷病手当金は受け取れる?



A 資格を喪失する日(退職日など)の前日まで、被保険者期間が継続して1年以上あり、被保険者資格の喪失日前日に傷病手当金を受けているか、受けられる状態(下記①~③の条件を満たしている)であれば、資格喪失後も傷病手当金を受け取ることができます。

- ① 業務外の病気やけがの療養で休業中である
- ② 仕事に就くことができない
- ③ 連続する3日間を含み4日以上仕事を休んでいる、ただし、いったん仕事に就くことができる状態になっ

た場合は、その後に仕事ができない状態になっても下図の通り、傷病手当金は支給されません。



すこやか家族と Let's エクササイズ!

さまざまな場面で使えるエクササイズをご紹介します。家で気軽にできるので、家族と一緒に挑戦してみましょう!

今回は 「転倒を予防する運動」

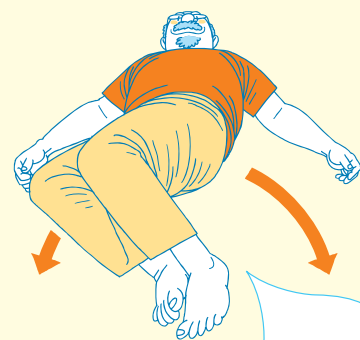
雪や氷で路面が滑りやすい冬は、転倒してけがをする人が多くなります。運動機能が低下すると、転びやすくなるばかりでなく、転んだときに大きなけがにつながるおそれがあります。そこで今回は、自宅でできる転倒予防運動を紹介합니다。



札幌厚生病院
理学療法技術科 主任
よしみ みきこ
吉見 実樹子

ストレッチ

腰や股関節、背中の筋肉が硬いと、歩くときにうまくバランスをとることができません。まずは、体の柔軟性を高めましょう。呼吸を止めず、反動をつけず、ゆっくり行ってください。



左右交互に5回

腰と股関節のストレッチ

あお向けに寝て両手を広げ、両膝を曲げて立てます。膝をゆっくりと横に倒し、腰の筋肉を適度に伸ばし、5秒止めてから反対側へ倒します。



5回行います

腰と背中のストレッチ

いすに座って両手を組みます。手を床につけるようにゆっくりと前に屈みます。5秒止めて、ゆっくりと戻ります。痛くない程度に背中を伸ばしましょう。

バランス トレーニング

「立つ」「歩く」などの生活機能を維持するために、体幹部分を鍛え、バランス能力を向上させましょう。

片脚立ち

いすの背もたれにつかまり、片脚立ちをして10秒間キープします。上げた足は反対の足につけないようにしましょう。チャレンジできる方は、背もたれから手を離してみましょう。



左右5回ずつ

☆転倒防止のため、つかめる物のそばに立って行いましょう。

筋力 トレーニング

筋力が落ちてしまうとバランスを取ることが難しくなります。脚の筋肉を鍛えて、転びにくい体をつくりましょう。

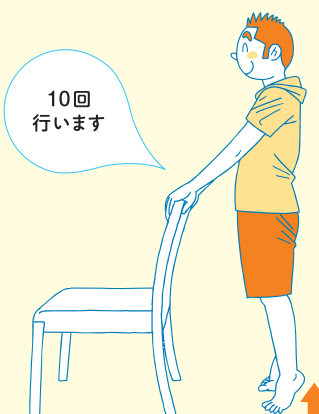
☆運動は無理をせず、痛みを感じない範囲で行ってください。
☆体力に合わせて、時間や回数を調整してください。



10回行います

つま先上げ

いすに座り、かかとをつけたまま両方のつま先を一緒に上げます。上げたところで5秒止めて、ゆっくりと戻します。



10回行います

かかと上げ

いすの背もたれにつかまって立ち、両方のかかとを上げてつま先立ちをします。5秒止めて、ゆっくりとかかとを下ろします。

10回繰り返す

屈伸運動

いすの背もたれにつかまり、膝を4秒間かけてゆっくりと曲げ、4秒間かけて伸ばします。いすに腰を下ろすようなイメージで、膝がつま先より前に出ないように気をつけましょう。

札幌
厚生病院

クリスマス会を開催
コンサドーレ選手・ドーレくんらと交流しました

2019年12月10日(火)札幌厚生病院小児科病棟にて「北海道コンサドーレ札幌サンタ隊」によるクリスマス会が開催され、檀崎選手、阿波加選手、ドーレくん、コンサドーレズが訪問しました。2008年から始まったクリスマス会は今回で12回目となり、恒例となった選手・ドーレくんとのPK戦を行い、子どもたちは満面の笑みを浮かべていました。



プロ選手との交流に子どもたちは大喜び



今年の活躍も期待しています

旭川
厚生病院

第11回ブラックジャックセミナーを開催しました

2019年11月30日(土)、旭川市内の中学生を対象にブラックジャックセミナーを開催し、8校25名が参加しました。

あまり知ることができない、医療現場へ足を踏み入れ、医療に興味を抱く学生が一人でも増えることを期待し企画しています。

医師をはじめとする当院の医療

従事者が指導にあたり、手術用の衣服を着用し手術室の見学をしたり、実際の医療機器を用いて、超音波メス体験、内視鏡トレーニング体験などを行いました。

体験をした中学生からは、「実際の医療機器を使えて楽しかった」「医師の仕事に興味を持った」などの声が聞かれました。



手術室体験の様子

帯広
厚生病院

臨床倫理講演会を開催しました

帯広厚生病院では、2019年12月8日(日)に臨床倫理講演会を開催。地域医療機関の医療従事者、消防関係者、帯広厚生病院スタッフなど、約70名が参加しました。札幌医科大学附属病院より、救急に携わる医師・看護師を講師とし

てお招きし、倫理的問題が発生する救急領域の終末期医療について講演いただきました。

十勝医療圏においても臨床倫理の議論を継続する必要性を参加者全体で認識した講演会となりました。



講演会の様子

遠軽
厚生病院

医療技術体験セミナーを開催しました

2019年11月30日(土)、遠軽町・湧別町・佐呂間町の中学生を対象に、医療技術体験セミナーを開催しました。当日は、46名の参加がありました。薬剤師や検査技師などの仕事を知り、進路選びの参考にしてもらう狙いで、毎年実

施しています。今後も継続して実施していきたいと思ひます。



採血体験の様子



参加者と病院職員の集合写真

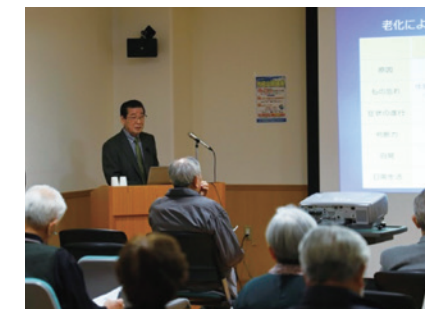
常呂
厚生病院

市民公開講座を開催しました

常呂厚生病院では、予防医療の重要性を啓発することを目的に「市民公開講座」を2019年11月23日(祝)に開催しました。

今回は約40名の地域住民の方々が参加し、北見市後援のもと2部構成(第1部:北見市、第2部:常呂厚生病院)で講座を行いました。第1部は、北見市常呂総合支所の田村保健師が「フレイル(加齢により心身が老い衰えた状態)への

予防」や、北見市の介護予防への取り組みについて講演。第2部は、「としはとって元気がいい」と題して、千石副院長が老化によるもの忘れと認知症の違いや、認知症の特徴などについて講演しました。千石副院長がこれまでの診断エピソードを交えて、時折会場の笑いを誘う場面もあり、和やかな講演となりました。



市民公開講座の様子(講師:千石副院長)

網走
厚生病院

パンの移動販売

網走厚生病院では、NPO法人夢の樹オホーツク「ブーランジェリー・コパン」によるパンの移動販売を開始しました。

一般就労へ向けて訓練を行っている障がいのある方が作ったパンを、毎週月曜日の昼に60個程度、販売しています。病院利用者さまや

職員に大変好評で、毎回完売しています。



院内で大好評の
おいしいパン





JA 北海道厚生連本部
事業推進部 健康福祉課
たけうち わたる
武内 渉

認知症サポーター養成講座

厚生労働省によれば、2025年には65歳以上の高齢者の約5人に1人、約700万人が認知症になると推計されています。
今回は認知症の人や家族を支える「認知症サポーター養成講座」について解説します。

認知症を「自分ごと」として正しい知識を持つことが大切

超高齢社会を迎えようとする日本において、認知症は最重要課題の一つで「尊厳をもって最期まで自分らしくありたい」という高齢者の願いをはばむ病気であり、老後の最大の不安となっています。

認知症は誰もがなる可能性のある病気で、いつ自分や家族、友人などが認知症になるかわかりません。他人ごととして無関心でいるのではなく、自分の問題であるという認識を持つことが大切です。

日本全国で認知症の人の約半分が、介護サービスなどを利用しながら居宅で暮らしている状況にあります。私たち一人ひとりが認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人や家族を支える手だてを知ることによって、認知症の人が住み慣れた地域での生活を今後も続けることにつながります。

認知症の人・家族を見守る「認知症サポーター」を増やそう

現在、全国で展開されている認知症サポーターキャラバンは、認知症を理解し、認知症の人や家族を見守る認知症サポーターを養成し、安心して暮らせるまちづくりを目指して行われています。その活動の一環である認知症サポーター養成講座は、自治体などの地域や職域団体が主体となり、住民講座やミニ学習会として開催されています。

私たちJAグループ北海道でも、JA健康寿命100歳プロジェクトの活動の一環として、全道13地区で開催しているJA家庭介護教室の中で認知症サポーター養成講座を開催しています。認知症を引き起こす病気やその症状などの認知症についての正しい知識や、認知症の人への接し方・心がまえなどの講義を通じて、認知症サポーターの養成に取り組んでいます。

講座を修了すると認知症サポーターの証として、「認知症の人を応援します」という意思を示すオレンジリングが渡され、このリングを身につけることで認知症サポーターであることが一目でわかります。

認知症の人が安心して暮らせるまちづくりを

認知症サポーター養成講座では、認知症を理解するために、認知症を引き起こす病気や病状、認知症の人に接するときの心がまえ、介護をしている家族の気持ちなどの説明を通じて、「まずは認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守ることがスタートになる」ことを伝えています。

認知症サポーターは、なにか特別なことをする人ではありません。認知症の人やその家族の応援者です。今後も認知症サポーター養成講座を通じて、認知症サポーターを一人でも増やし、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりの実現を目指して取り組んでいきます。



認知症サポーターの証 オレンジリング



それって「冬バテ」!?

冬は寒さによって、体のバランスが崩れやすい季節。疲れやすい、体がだるい、風邪をひきやすいなどの体調不良が現れていませんか。実はその症状、この季節に多くの人がかかる「冬バテ」かもしれません。

こんな症状があったら要注意!

- ①いつもより疲れがたまりやすく、なかなか抜けない
- ②肩こり、腰痛、頭痛がする
- ③風邪をひきやすく、長引く
- ④仕事、勉強などの意欲が低下し、なんとなくイライラする
- ⑤寝つきが悪い、眠りが浅く夜中に目が覚めてしまう

原因として考えられること

- ①温度(寒暖)差
気温と体温の差が大きくなると、体温が下がらないよう一生懸命に熱を発生させるため、気づかぬうちに体力を使い、疲れてしまいます。
- ②日照時間の短さ
冬は日差しが弱く、日照時間も短くなります。すると気分を明るくする効果があるホルモンの量が減少し、気持ちが暗くなってしまいます。
- ③ウイルス・細菌
空気が乾燥しているため、インフルエンザなどの病気のリスクが高まります。
- ④生活習慣
忘年会、クリスマス、お正月などのイベントなどがあり、生活のリズムが乱れやすくなります。

予防としてできること

- ①体を温める
体を芯から温めることが大切です。首まわり、手首・足首などを温めたり、38～40℃くらいのあまり熱くないお風呂にゆっくりと入ることも効果的です。
- ②呼吸と姿勢を意識する
ゆっくり大きく呼吸をすることで、背筋が伸び、血流がよくなります。
- ③急に体を冷やさない
外出時も厚着・マフラーなどの工夫で、急激に体を冷やさないようにしましょう。
- ④室内で運動をする
ストレッチ運動、スクワット、ラジオ体操などを習慣にするのもよいでしょう。
- ⑤食事は規則正しく、バランスよく
暴饮暴食は避け、バランスの良い食事で栄養をとり、胃腸の調子を整えましょう。
- ⑥水分を補給する
冬場は乾燥しますので、こまめに水分の補給をしましょう。病気の予防にもなります。
- ⑦ビタミン・ミネラルを摂取する
ビタミンB₁、ビタミンE、ビタミンCやミネラルは疲労回復や血行促進などに効果があります。



そこで

JA北海道厚生連の
おすすめ商品

草苺譜Ⅲ

1本1,100g 2,400円(税別)

ヒノキの香りでリラックス

2つの温泉成分(炭酸水素ナトリウム、乾燥硫酸ナトリウム)と5つの天然の成分を含み、保温・保湿が長続きする薬用入浴剤です。



野菜酵素青汁+トマトリコピン(抹茶風味)

1箱(3g×31包) 2,200円(税別)

野菜の栄養をギュッと1杯に

大麦若葉・ケール・桑の葉・ゴーヤ・明日葉に、108種類の野菜・果物などを発酵させた野菜酵素、さらにトマトリコピンをプラス。抹茶風味でおいしく飲める青汁です。

