

健康だより

2010年10月1日発行 第22号

発行 医療生協かながわ生活協同組合
健康づくり委員会

横浜市戸塚区戸塚町3880番地2
<http://www.mc-kanagawa.or.jp/>

第3回さわやか!

法人合併 10周年記念

虹のウォーキング

日時

2010年**11**月**28**日(日) 9:00集合

集合場所

JR藤沢駅北口サンパール広場 (2Fデッキ)

受付

遊行寺休憩所前 (イチョウの木前)

※遊行寺へ直接来られる場合は9:30厳守でお願いします。

コース

遊行寺~いずみ診療所

※雨天中止 (当日の確認は組織部まで)



健康ファイルの取り組み

長澤 幹 (戸塚診療所・看護師長)

総代会で健康ファイルのご紹介をさせていただいた後、各地域から『健康ファイルに取り組んでみたい』という声をたくさんいただきました。支部やブロック単位での申し込みが多く、①健康ファイルの内容の説明、②なぜいま健康ファイルに取り組むのか、ということを中心に説明しています。また、健康ファイルには、日々の体重や血圧、生活の振り返りを記入する部分があります。これを記入し、定期的に班会などで、自分の生活習慣や目標達成の程度を振り返ることに役立っています。



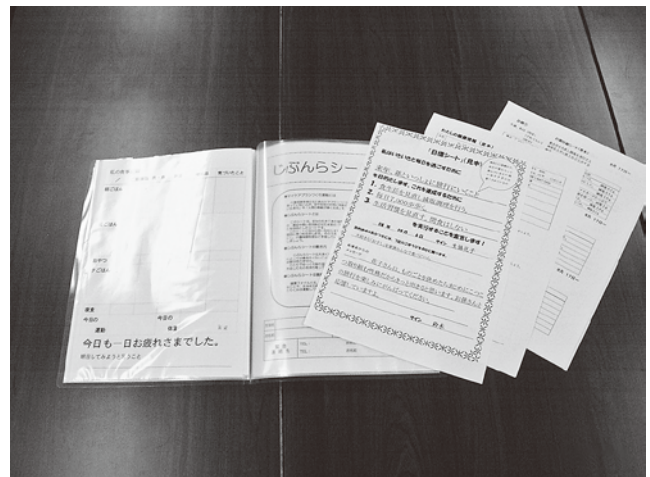
～自分の生活習慣を振り返るためにも！～

戸塚診療所の保健大学の中で健康ファイルを紹介し、2ヶ月ほど後に「健康ファイル同窓会」と銘打ち、保健大学受講者に加え、他の支部にも声をかけて参加を呼びかけました。健康ファイルの雛形はページ数も多く、すべてを書き込まないといけないと思っている方がいますが、自分の書けそうなところからまず手をつける、ということでもいいのではないのでしょうか。重荷になっては続きません。まず書き始めることが大切です。戸塚東ブロックの方々からは、健康ファイルの使い方について具体的な質問があがり、みなさんの真剣に取り組んでいただいている姿に感激し、今後ますます拡大していくのでは？と私の中では期待が高まる一方です。

～気軽に、手のつけそうなところから～

健康ファイルは、なぜ健康になりたいかという目的を明確にし、達成のために必要な作業目的を挙げ、それらを忘れないように書き留めてファイルに入れるところから始まります。また、それと並行して健康について興味を持った記事なども一緒にファイルします。また、ご自分で受けた健康診断や各種検査の結果、日々の飲んでのお薬の名前が書かれたものを入れたり（お薬手帳でも大丈夫です）、いままでにかかった病気やアレルギーの既往等も書くところがあります。かかりつけ医を1人に決めず、様々な病院にかかっている方は、病気を全体的・全身的に把握している医師がいないことがあります。急に、具合が悪くなって入院した時、今までの検査や採血の結果などがファイルされたものを持っていれば、医療者側としてある程度のことは推測でき、とても参考になります。その時にご自身の意識がなくなっていたとしても、ご家族や介護の方にそのファイルの存在を知らせておけば今までの経過がわかり、適切な治療を受けられる可能性が高まります。また、かかりつけの病院が満床で、救急車でよその病院に搬送された時もそのファイルが役に立つのです。

健康ファイルの集まりに呼んでいただくようになり、皆さんの疑問質問から、新たな健康ファイルの活用法を思いつくことがあります。今後さらに改善を加え、より使いやすいものにしていきたいと思いますので、ぜひ健康ファイルの集まりを、まずは支部・ブロックで開いていただき、様々な意見をお寄せいただければと思います。今後は班会や患者教室の見直しも考えていきますので、より多くの方のご参加をお待ちしています。



尿塩分チェックのすすめ!

人間は口から入った食べ物を消化・吸収し、活用していらなくなったものを、老廃物として体外に排泄します。全身を流れている血液が腎臓でろ過されて、身体に不必要なものを、体外へ排泄するものが尿です。ですから尿を調べることで血液や、腎臓の状態がわかります。

医療生協では6・9・2月を健康チェック班会として、特に9月は尿の塩分チェックの月です。食塩摂取量が多いと高血圧になりやすいといわれています。身体には塩分濃度を一定に保つ働きがありますが、塩分の摂取量が多いと塩分濃度を薄めようと、水分を多く抱えこみ、血液量が増えた事と同じになり、心臓に負担をかけ血圧が高くなります。塩分には注意しているのに血圧が高い人は、化学調味料を使い過ぎていないか注意しましょう。化学調味料には塩分の成分であるナトリウムが大量に含まれています。化学調味料をたっぷり使っている人は、たっぷり塩を使っていることと同じです。

医療生協の扱っているウロペーパーソルトの判定用紙は、尿1ℓにつき何gの塩分が含まれているかを判定するものです。標準的な大人の尿量は1500ccなので、判定用紙のグラム数に1.5を掛けた数字が塩分摂取量になります。

8gと出た人は12gの塩分をとっているという事になります。



**ウロペーパーソルト
5枚入り 500円**

第6回「歯磨きセミプロ養成講座」を終えて

恒例となっている歯磨き養成講座ですが、今年はいつもとより参加者が少なかった様でしたが、グループ別に分かれ、和やかに楽しそうに受講していたのが印象的でした。

唾液にはカルシウムが多く含まれ、糖分やたんぱく質と結びつき、悪さをおこすため、口の中は常に清潔にする必要があります。特に歯ブラシの正しい使い方で、虫歯、歯周病が防げるんだという事を再認識したと思います。今回参加できなかった皆さん!今あるご自分の歯を丈夫で長持ちさせるためにも、次回の「歯磨きセミプロ養成講座」に参加して見ては如何ですか?

お待ちしております。

【阿部 (洋子)】



ウォーキングで健康づくり

支部運営委員会で健康づくりの問題が話題となり、ウォーキングを始めてみようということになりました。

初心者でも参加できるように平塚市内を片道一時間から一時間半くらいで回れるようにコースを設定して始めました。海岸や花の名所、史跡、神社仏閣めぐりなどです。

月一回ぐらいを目安にして六月までに四回行いました。だんだんと参加者も増え楽しみにしてくれている人もいます。

海岸まで歩いて2〜3分くらいのところに住んでいる普段杖を頼りに歩いている人で「何十年(?)ぶりに海岸に来た本当に景色を見て気持ちも晴れ晴れとしてきた。心なしか足も丈夫になったような気がする。はじめ皆に迷惑を書けるのではないかと参加をためらったが参加して本当によかった」と感想を述べてくれました。

史跡めぐりでも平塚に住んでいながら知らなかったものもあり、後でもう一回訪ねてみたという人もいます。

6月には待望のウォーキング班も結成できました。初心者、経験者どちらも満足できるようなウォーキング会に発展させていきたいと思っています。

平塚みなと支部

井上 主税



法人合併10周年記念

ミニウォーキングデー開催

院所をつなぐ虹のウォーキング

★猛暑も過ぎ、いよいよウォーキングの季節になってきました。エントリーをされた方には地元組合員お勤めのコースマップをお渡しします。

	区間	おすすめコースの特徴	所要時間(約)	ミニウォーキングデー	集合
1	戸診→病院→ 中田診→いずみ診	横浜の暮らしが感じられるまち歩き	2時間	10/22 (金)	10時 戸塚診療所2Fホール
2	深沢診→藤沢診	最短。にぎやかな藤沢とのかな鎌倉	1時間10分	1/14 (金)	11時 深沢中央診療所前
3	藤沢診→平塚診	歩く価値十分。天気が良ければ最高の海景色	5時間	12/17 (金)	9時 藤沢診療所前
4	鴨宮駅→おだわら診	どこかなつかしい道。歴史を感じる道。	1.5時間	2/25 (金)	10時30分 JR鴨宮駅北口

2010年度 ウォーキングインストラクター養成講座 受講生募集のお知らせ

場 所 ● 藤沢診療所組合員ルーム

受講料 ● 1,500円

定 員 ● 30名

締め切り ● 10月30日

申込先 ● 組織部 (星、山野内) TEL045-862-9834

～日程 (全3回)～

1日目 ◆ 11月10日 (水) 14時～16時 座学

2日目 ◆ 11月17日 (水) 14時～16時 座学

3日目 ◆ 11月24日 (水) 午後 屋外でのフィールドワーク



編集雑感

猛暑が続き、熱中症が大きな話題になった今年の夏も去り、秋の気配が大分感じられる様になりました。秋といえば、読書の秋、味覚の秋「梨、ぶどう、リンゴ、栗、新米、サンマ」などの数えきれない程の自然の恵みに幸せを感じます。また、スポーツなど運動に取り組みやすい季節でもあります。医療生協かながわでは、この秋に合併10周年記念「大健康まつり」を行います。「みなでひとつ、未来にむかって」をスローガンに10月17日(日)茅ヶ崎中央公園での開催です。組合員、地域のみなさん、大人から子供まで楽しめる企画が満載です。とことん交流し、楽しめる1日にな

ると思います。

健康づくり委員会では、合併10周年記念企画「院所をつなぐ虹のウォーキング」への参加を呼び掛けています。横浜から小田原まで広がった事業所を、組合員が訪ねて歩き、私たちの活動の広がりを実感してみても如何でしょうか。行く先々で新たな発見や感動を味わう事が出来ると思います。現在120人ほどの方がエントリーしています。1コースでもぜひ歩いてみてください。全コースを制覇した方には、「豪華？」記念品を準備しています。