

やぎ支部だより

2020年10月号

広島医療生協 八木支部
支部長 山下 873-2758
理事 寺本 873-3128
健康まちづくりセンター
大町 879-8124

～2020年度 佐東地区スタート集会～

9月25日（金）生協強化月間にもなうスタート集会を新型コロナウイルス感染予防のために人数や内容を縮小して行いました。最初に教育部長の有馬さんからコロナ禍の現状分析と、今後医療生協の取り組む「2030ビジョン」についての話がありました。コロナ感染については規制緩和の傾向の中、まだまだ油断は禁物で特に高齢者の死亡率の高いことを懸念されていました。非常によくわかる説明と制限時間が残念に思えるいい



内容で、偏見やいろいろな中傷などのある中でこういった正しい情報を知らせていただくことは貴重なことでした。もし疑わしい容態の時は共立病院に設置されている「発熱外来」を電話利用してほしいとのことでした。

「2030ビジョン」については、全国規模のとりくみで、誰もが健康で居心地よく暮らせるまちづくりへの挑戦として、①健康・まちづくり、②医療福祉事業の質向上、③経営・組織の発展と人材育成、④平和で公正な社会づくり の観点から10年後を見据えた活動をということで、組合員の皆さんからもご要望やご意見をお聞かせください。

次に藤代次長から「生協強化月間」の共立病院方針の説明があり厳しい情勢の中ご苦労されている様子がよくわかりました。その後各支部からの報告ではやはり地域でのつながりが活動の基になるということでした。

強化月間は9月25日～11月30日。地域訪問などで増資や会員増やしをお願いしますのでご協力ください。また、来年3月31日まで3000円以上の増資をして頂いた方に除菌スプレー（20ml）を差し上げることにしております。

新聞紙で作ったちぎり絵はがきです。色合いが案外面白いので楽しく作ることが出来ます。（しろやま班）



コロナ禍

～先の見えない中でも、

日常生活リズムには気をつけましょう～

新型コロナウイルスの流行により、“コロナ疲れ”“コロナうつ”を訴える人が増えています。心穏やかに過ごすために、脳のメカニズムの一つである体内時計を整えることが重要です。そのためには日常生活リズムを整えること。そのコツを紹介します。

生活リズムを整えるコツ（日本うつ学会ホームページより）

- 在宅勤務でも、毎日決まって行う日課を設定しましょう。
- 毎日、同じ時刻に起きましょう。体内時計が安定して働く上で重要です。
- 体内時計を合わせるために、朝の光を浴び、一定時間屋外で過ごす。
- 外に出られなくても、2時間は窓際で日の光を浴びましょう。
- 毎日、できれば同じ時間帯に食事や運動をしましょう。
- テレビ電話や音声通話などで、毎日人との交流を持ちましょう。
- 昼寝は避けましょう。どうしても眠い場合は30分以内に。
- 睡眠に不可欠なホルモンを減らすので夜間に明るい光（特にパソコンやスマートホンのブルーライト）を浴びないようにしましょう。
- 毎日、同じ時間に床につき、起きて、睡眠リズムを保ちましょう。