

一人は万人のために
万人は一人のために

7月15日現在
組合員数 43,022人
出資金 13億8,728万円

からだをくらし

発行所
広島医療生活協同組合
〒731-0121 広島市安佐南区中須二丁目19-6
TEL(082)879-8124 FAX(082)879-8182
機関紙編集委員会
ホームページ www.hiroshimairyu.coop
健康まちづくりセンター(旧 組織部)Eメール
sosikibu@urban.ne.jp

食生活に注意して、暑い夏を乗り切ろう!

猛暑到来...



生活習慣を整えて 夏バテを予防をすることが大切!!

暑い夏の到来

梅雨が明け、本格的な夏がやってまいりました。夏場になると、「なんとなく体調が優れない」「食欲が落ちる」「身体がだるい」などの不調を感じられる方も多いため、この状態であり、日頃から生活習慣を整えて予防をすることが大切です。

このような食事には要注意!

食欲がないからといって、冷たいめんばかり食べていませんか? 炭水化物中心の食事が続くと、タンパク質やビタミン不足により体力や免疫力の低下につながります。また、炭酸飲料やジュース、アイスが過剰になると、砂糖の大量摂取や胃腸の働きが弱まり、食欲不振や腹痛、下痢

夏バテを予防するために、果物でビタミンCやミネラルを補うことは大切です。身体を冷やす、ストレスや暑さへの抵抗力を高める働きがあります。三つ目は良質なタンパク質やビタミンB1を摂ることです。豚肉、大豆、うなぎなどに豊富に含まれるビタミンB1は糖質をエネルギーに変えることが出来る栄養素で、疲労回復につながります。さらに、にくやネギ類と一緒に摂ると吸収率が増加します。四つ目は香辛料や酸味、薬味の使用です。カレー粉や唐辛子、みょうが、わさびなどは食欲増進効果が期待できます。また、酢や梅干し、レモンに含まれるクエン酸は疲労物質を分解する働きがあります。主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事を心がけましょう。



夏の食事のポイント

一つ目のポイントは、主食をきちんと食べて、エネルギーを確保することです。

寿司飯やおにぎり、お茶漬けにすると食べやすくなります。二つ目は旬の野菜や

まとめ

夏バテ解消には、食事・運動・睡眠のバランスを整えることが大切です。ポイントを押さえ、元気に充実した夏を過ごしましょう。
(広島共立病院 栄養科)



副菜や付け合わせで野菜を追加し、ミネラルやビタミン補給を!

そうめん単品ではなく、海老や卵を追加しタンパク質UP!

主食でエネルギー確保!

柑橘類はビタミンCやクエン酸を含む!

旬の魚で良質なタンパク質を確保!



※そうめんとおむすびを合わせて適正な炭水化物量になるよう調整しています。

★病院食献立の一例★

- 七夕そうめん
- おむすび
- 焼き魚(鮎)
- フロッコリー
- くず煮
- みかんのコンポート



虹の旗

コロナ禍で自粛生活が続いて生活スタイルがすっかり変わってしまいましたね。友達と食事したり、買い物に行ったりすることがめっきり少なくなり何処か寂しい日常生活を過ごしています。外出が出来ないので家の中を見渡して断捨離をすることにしました。「いつか使うだろう」「何かの役に立つだろう」と色々な物をしまいこんでいることにビックリしました。片付けが終わって家の中を見渡したときとても清々しい気持ちになりました。▲これからは物を増やさないよう、心掛けたいと思います。早くコロナウイルスが終息すると思いますね。(C・K)



研修医
レポート

『マスク熱中症』に注意！



広島共立病院 研修医 窪 啓 嗣

こんにちは、広島共立病院二年目研修医の窪啓嗣です。皆さんいかがお過ごしでしょうか。ジメジメとした梅雨が過ぎ暑い夏がやってきますが、今年は平年よりも気温が高く、暑い期間も長くなる予想となっています。コロナ下で注意し

ないといけないのは、『マスク熱中症』です。マスク着用下では呼吸による体温調節がしにくくなり、また喉の渇きを感じにくくなることで十分な水分摂取が出来なくなる可能性もあります。そのため、マスク着用が当たり前にな

以前よりも更に熱中症に気を付ける必要があります。こまめな水分摂取は当たり前ですが、最近では外での熱中症対策グッズとして電動ネツククーラーや携帯型扇風機などもあり、使用している人も多

く見かけます。これからの暑い夏を一緒に頑張つて乗り切つていきましょう。暑さで具合が悪くなつた際は、いつでも病院にお越し下さい。



看護師
レポート

ACPと言う言葉を聞いたことがありますか？

広島共立病院 緩和ケア認定看護師 有田 まゆか

みなさんは、ご自身の最期の迎え方について考えたことがありますか？もしもの時、家族や医療者はあなたの希望を知っていますか？

ACPとはアドバンス・ケア・プランニングの頭文字を表したもので、「あなたが自分の考えを伝えられなくなった場合に備えて、前もって受ける医療に対する希望を、ご家族や医師に伝えておくこと」(広島県地域保健

前に話し合うことは「縁起でもない」と思われる方も多いですが、ご自身だけでなく残されるご家族のためにも納得できる最期を迎えるために大切なことです。また、ACPは一度方針

を決めたら終わりではなく、状況が変化する度に繰り返し話し合いを行うもので、ご自身やご家族の不安が少しでも軽減できるよう医療者もケアを提供していきたいと思います。



▲緩和ケア病棟が緩和ケア認定看護師の職場です

職場紹介シリーズ ~第19回~

広島共立病院 薬剤科



主な業務としては入院患者さんの薬の調剤、抗がん剤の調製、患者さんの持参薬の確認、薬の説明、副作用の確認、服薬状況の確認、それにより投与回数変更や剤形変更の提案、腎機能などで薬剤投与量の確認、提案などを行っています。また、チーム医療の一員として病棟カンファレンスへの参加、栄養サポートチームや認知症ケアチームなどのメンバーとしてチームラウンドにも参加しています。最近ではコロナワクチンの調製なども行っています。

治療にかかせない薬、しかし間違った使用をすれば害になることもあります。私たち薬剤師がいることで安心安全の薬物療法の提供に貢献できるよう、また薬のことは薬剤師にと誰からでも頼ってもらえる存在でいられるよう薬剤科一同日々頑張っています。

(薬剤部長 津島 景子)

子育てコラム

No.8

共立ひよこ保育園

園長 脇 千明



子ども達の心に平和の種をまく

八月が近づくと平和について考える機会が多くなりますね。保育園では、子ども達が「自分は大切にされ愛されている」と感じることを大切にしています。毎朝の登園時には「おはよう！よく来たね、今日も元気だね」と笑顔で迎えたり、子ども達の話し合いを大切に「○○ちゃんはそう思ったんだね」「○○したかったんだね」と、まだ自分の思いを十分に言葉で伝えられない子ども達の気持ちに寄り添って思いを代弁して伝えたり、お互いを理解していくことを丁寧に積み重ねていきます。こういった日々

の生活の積み重ねが子どもたちの心に「自分は大切にされている」と安心感を生み、やがて自分と違う相手のことも受け入れられるようになっていきます。お互いの違いに気づき認め合い理解しようとする心を幼いころからしっかりと育んであげたいと思います。「みんなちがって、みんないい」子どもたちの心に平和の種をまいていきましょう。



お知らせ ~組合員の皆様へお願い~

転居された組合員の方は、新しい住所を当生協までお知らせ下さい。よろしく申し上げます。

連絡先: 広島医療生協 本部総務部 TEL(082) 879-1897

みんなで協同の医療をつくる人材募集中!

医師・医学部の学生・医学部受験生のご紹介をお願いします。

お問合せ先 広島共立病院 後継者育成室
電話 082-879-1111 (代表)

奨学金制度
もあります



広島医療生協の介護・福祉事業案内

あすなる生協診療所 ☎(082)845-5234

・デイサービス(通所介護) ☎(082)841-2021

ふれあいセンター協同 ☎(082)874-0455

・デイサービスひまわり ☎(082)874-4085

・居宅介護支援事業所 ☎(082)874-4115

・小規模多機能ふれあい協同 ☎(082)555-5188

・ヘルパーステーション虹 ☎(082)225-7790

沼田診療所 ☎(082)848-4486

・デイサービス(通所介護) ☎(082)848-4486(代)

・広島市安佐・安佐南地域包括支援センター ☎(082)879-1876

・広島共立病院デイケア(通所リハビリ) ☎(082)879-1111(代)

・広島医療生協居宅介護支援事業所 ☎(082)879-1870

・もみじ訪問看護ステーション ☎(082)877-0231

・メディカルフィットネス共立 ☎(082)879-1126

・協同短期入所生活介護事業所 ☎(082)225-7188



・共立ひよこ保育園

・共立どんぐり保育園

☎(082)831-8388

☎(082)577-1152

津田診療所 ☎(082)812-2048

・デイケア(通所リハビリ) ☎(082)812-2048(代)

三次地区

・訪問看護ステーションえのかわ ☎0824-64-8444

・居宅介護支援事業所えのかわ ☎0824-53-1888

求む! 診療所医師

広島医療生協の医師体制は共立病院の医師体制を維持するのが精一杯の状況で、診療所医療を担う医師を十分に送り出せていません。

その結果、協同診療所(現ふれあいセンター協同)に所長医師が配置できず、結果二〇一八年の閉院となりました。

現診療所所長の高齢化や退職も控える中で、診療所医師の確保は広島医療生協にとって緊急かつ重要な課題となっています。

この問題に対し、昨年から診療所所長対策プロジェクトを立ち上げ月一回対策を協議しています。これまでの取り組みで、三年間で五十五名の医師を獲得した京都市民医連の成功事例を学び、事例を基にした活動をスタートさせていきます。

地域医療を存続させるべく、これまで広島医療生協に関

わりのあった医師・研修医への声掛けや業者紹介など、あらゆる手段を使って医師を確保していきたいと思っております。もしお近くに地域医療を担って頂ける医師がいらっしゃれば是非紹介ください。

(診療所所長対策プロジェクト)

是非あなたの力を地域医療に!

医師 超求

広島医療生活協同組合では地域医療を担う診療所医師を募集しています!

広島医療生協の各診療案内 2021年8月～

広島共立病院

宍佐南区中須二丁目20-20 TEL:082-879-1111 FAX:082-879-1146

ホームページアドレス http://www.hiroshimairyu.or.jp メール kyoritsu@hiroshimairyu.or.jp

Main medical services table with columns for department (e.g., 健診, 内科, 外科), time slots, and staff names. Includes '予約制' (appointment) and '予約可' (appointment possible) indicators.

津田診療所

宍佐北区可部二丁目13-22 TEL:082-812-2048

津田診療所 medical services table with columns for department, time, and staff.

沼田診療所

宍佐南区伴東七丁目38-10 TEL:082-848-4486

沼田診療所 medical services table with columns for department, time, and staff.

あすなろ生協診療所

宍佐北区口田一丁目10-1 TEL:082-845-5234

あすなろ生協診療所 medical services table with columns for department, time, and staff.

□は、専門外来です。 予約制とは事前予約が必要です。 予約可とは予約無しでも受診可能です。

コープ共立歯科

宍佐南区中須二丁目20-39 TEL:082-830-5181

コープ共立歯科 medical services table with columns for time slot, staff, and notes.

お盆休みのお知らせ (Xは休診)

Table showing clinic closure status (X) for August 12-16, 2021.

広島共立病院 通院用 無料送迎バス時刻表

〈平日・土曜日ダイヤ〉

上安駅～大町駅～広島共立病院コース

Bus schedule table for the route between Utsunomiya Station, Tamachi Station, and Hiroshima Kyoritsu Hospital.

平日ダイヤ

フジグラン緑井～広島共立病院コース

Bus schedule table for the route between Fuji Gran Ryugasaki and Hiroshima Kyoritsu Hospital.

土曜日ダイヤ

フジグラン緑井～広島共立病院コース

Bus schedule table for the route between Fuji Gran Ryugasaki and Hiroshima Kyoritsu Hospital on Saturdays.

●第2・4土曜日、日・祝日、その他病院休診日の運行はありません。

健診センター

TEL 082-879-1223 FAX 082-879-6891

療養の心配事相談 TEL 082-879-1111(代表) (月)～(金) 9時～午後4時30分 広島共立病院

Vertical text on the right side of the page: *上安：喫茶「いくせい」前 *大町：JR大町駐車場北側 *緑井：フジグラン緑井セブンイレブン前

夏の夜空、花火を眺めながら **組合員活動**

健康サポーター養成学校開催

— 県北地区 —



この4月、5月に
かけて、三次民商
婦人部の皆さんに
参加していただき、健康サポ
ーター養成学校を開
催しました。

コロナ禍のため
万が一も心配しま
したが、三次市で
の爆発的な感染拡

大はなく、参加者8名、無事4回修了されました。皆さん毎回熱心に受講され、その都度終了後に質問もあり、健康に関する意識の高さを感じました。

民商の会員でいらっしゃる方は中小企業の方が多く、なかなか自分の健康については後回しにされがちです。

血圧や体組成測定はご自宅でも簡単にできますので、日頃から自分の体調の変化を知るバロメーターになります。また、食生活や運動などの日常生活に気を配り、一日でもお元気でご商売を続けて頂きたいと思えます。

ただ、健康習慣はなかなか継続が難しいので定期的に集まって頂き、これをきっかけに三次民商さんでも班会が出来ればと思えます。
(県北地区担当 山口)

職員2年目研修

6/14
・21

— 生協教育委員会 —



今年度も被爆者証言集「ピカに灼かれてpartII」の取り組みを2年目職員が開始しました。6月14日と21日合わせて33人がガイダンスを受けました。これから、11グループに分かれて被爆証言をして下さる被爆者を探し、証言を聞き取り、原稿起こしを9月15日までに完了、11月下旬に刊行する予定です。

被爆76年、証言者探しは難航するかもしれませんが、生の声を聞かせて頂ける貴重な研修を通して、平和活動の必要性を

理解して、辛い経験を伺う際の真摯な態度と謙虚な気持ちや共感する姿勢、態度を身に付けて医療福祉生協人としてますます成長されていくことを期待しています。証言集が完成したら是非多くの方が購読して下さいをお願いします。

(生協教育委員会 岩井代利恵)

新人職員研修で毘沙門台支部へ訪問

7/7

— 毘沙門台支部 —



▲研修風景写真撮影はマスクを外してみました

7月7日、歯科地区の毘沙門台支部へ3人の新人職員(保育士・検査技師・看護師)が広島医療生協の組織と特徴を地域で学ぶため訪問しました。

毘沙門台に住み始めた約45年前から医療生協と関わり、共立病院建設にも尽力されたことや、医療生協の理念が新しい街である毘沙門台のまちづくりにつながり、現在とても住みやすい街になっていること等を組合員さんからお聞きました。

元気で楽しく暮らすために地域と組合員さんがつながっている様子や、今回の訪問に対してのおもてなしなど地域のあたたかさを感じ、一緒にさせて頂いたタオル体操はとても気持ち良く、和やかな時間を過ごせました。

他の地区に訪問した新人職員と次回研修で交流し、「健康」から考える広島医療生協の魅力と価値について学びを深めます。

動物性たんぱく不使用で、動物にも人にも優しい料理です。ひじきに含まれる栄養成分は野菜類と同様、食物繊維、ミネラル類、一部のビタミン類などがあり、健康維持に欠かせない食品です。

作ってみて!!

私の一品

No.66



今月のレシピ

生ひじきの煮物



〈材料〉(4人分)

- 生ひじき …………… 100g
- 油揚げ …………… 1枚
- 人参 …………… 1本
- いんげん豆 …………… 6~7本
- ごま油 …………… 少々
- みりん …………… 大さじ2
- 甜菜糖 …………… 大さじ2
- 酒 …………… 大さじ2
- 醤油 …………… 大さじ2
- 水 …………… 200cc

〈作り方〉

- ①生ひじきは軽く洗ってザルで水切り。
 - ②鍋に材料(細切り)とごま油を入れ、炒める。
 - ③全体に油がまわったら水・甜菜糖・酒・みりんを入れ、5~8分煮てから醤油を入れる。
 - ④落とし蓋をして、さらに8分煮る。
- *火を止めて冷ます過程で味が染み込みます。
*生ひじきは余ったら冷凍保存ができます。
*材料はなるべく添加物なしを選びましょう。

(津田地区 亀山支部 Y・S)