

一人は万人のために
万人は一人のために

5月15日現在
組合員数 40,882人
出資金 13億5,647万円

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.hiroshimairyo.coop

健康まちづくりセンターEメール

kenmati@hiroshimairyo.or.jp

けんこうチャレンジ 2024



～人生100年時代。
地域の健康寿命を
私たちの力で伸ばす～



子ども用は、
ぬり絵で楽しく取り組んでね!



けんこうチャレンジとは?

今年もけんこうチャレンジの季節がやってきました!

けんこうチャレンジは、医療福祉生協の健康習慣「8つの生活習慣と2つの健康指標」を実践し、より健康的な生活習慣を身に付けるものです。設定されたコースからいくつかを選んで30日、もしくは60日間取り組みます。

2023年度は広島医療生協で1,007名が参加し、広島県全体では4,882名が参加しました。参加年齢層も非常に幅広く、就学前の幼児や小学生児童から100歳以上の方までチャレンジしています。

2023年度参加者の声

100歳ですが毎日ヨガ
体操しています。
(100歳代 女性)



班のみんなと楽しく
取り組んでいます。
(80代 女性)



朝ウォーキングで3kg痩せた。
妻と一緒にしています。
(60代 男性)



癌でも難病でもチャレンジできる。
健康で過ごせます。(70代 男性)

おうちの体操やったら
発音が良くなった。
(6歳 男児)

おかあさんのお手伝い
がんばったよ。
(8歳 女児)



けんこうチャレンジがきっかけで早寝早起きが
出来るようになりました。
(保護者)



健康に暮らせる期間をいかに延ばすかが「人生100年時代」を生きる私たちの大きな課題になっています。今年も、ひとりでも多くの方にけんこうチャレンジにご参加頂き、地域まるごと健康づくりの輪を広げていけたらと思います。

コースの紹介

食



●誰かと一緒に楽しく食事をする

- 減塩を心がける
- 毎日朝食を食べる
- 野菜を食べる
- 肉・魚・大豆などたんぱく質を摂る
- 納豆など発酵食品を摂るなど

心の健康



●誰かと楽しくおしゃべり

- 鏡の前で1日1回にっこりスマイルなど

生活習慣



●週2回以上の休肝日を作る

- 早寝早起き
- 禁煙する
- 毎日の体重か体脂肪を記録など

親子チャレンジ

- ①あいうべ体操 ②歯磨き習慣
- をお子様と一緒に取り組み、健康と絆を育みましょう。

運動



●ちょい足し運動

(歯磨きしながら片足立ちなど、普段の動きにチョット足し)

- 毎身体操(早朝のラジオ体操や、地域の100歳体操に参加)など

マイチャレンジ



●自分で目標を決めましょう

- (例) ●エレベーターを使わない
- 車を使わないようにするなど

お口の健康

●1日30回のあいうべ体操
(朝・昼・晩10回ずつを目標にしましょう)

① あー

② いー

「あー」と口を大きく開く

「いー」と口を大きく横に開く

③ うー

④ べー

「うー」と口を大きく前に突き出す

「べー」とペロを突き出して下に伸ばす

- 1日1回は8分以上かけて歯みがき

どうやって報告するの?

パンフレットから報告カードを切り取って、支部または健まちへご提出ください。

今年度から二次元コードでの報告が可能になりました。



〈報告はこちらから〉

報告カード提出の方から抽選で**記念品プレゼント!!**



(E・H)

「想像力」
以前から地球温暖化が言われ、昨年は沸騰期に入ったとまで言われました。地球は既に悲鳴を上げていますがそこで暮らす人間もおかしくなってきました。
人間は他の動物と違って唯一想像力を持っています。それがここ何十年の間に失われつつあるのでは。国と国との考え方、宗教の違いなどに武力を使うとどうなるのか、弱い立場の人々に心を寄せることをせずにいるとどうなるか、などなど! 私達人間はあらゆる事に想像力を働かせて住み易く平和な世界にしたい責任があると思います。人間はもっと賢くなるべきだと思ふこの頃です。

虹の旗

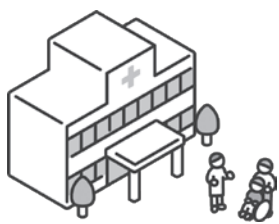
〓 広島共立病院の
プロフェッショナルたち〓

広島共立病院 副院長

「人工的水分・
栄養補給法について」

源 勇

「人工的水分・栄養補給法」、略してAHNは、自分で口から飲食すること以外の方法で、水分や栄養を体に取り入れることを指します。これは、脳卒中などの病気や高齢により、飲食が難しくなった人々にとって重要な問題です。



AHNには、胃や腸を使う方法と、使わない方法があります。胃や腸を使う方

法には、鼻から管を通して胃に食物を送る「経鼻カテーテル」や、胃に直接穴を開けて食物を送る「胃ろう」があります。使わない方法とは、主に「点滴」を指します。



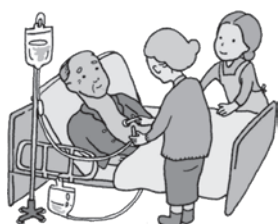
点滴は、体に必要な水分や栄養を直接血管に送り込む方法で、一八三二年にコレラの患者に対して初めて行われました。一方、胃ろうは、一八

三三年に胃に穴が開いた患者の治療として初めて報告されました。

胃や腸を使う方法には以下のようなメリットがあります。

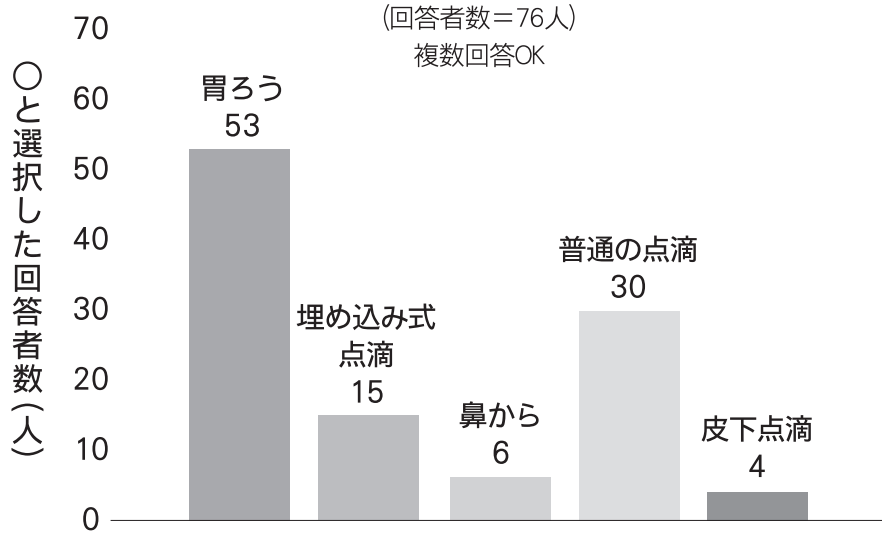
1. 自然な飲食に近い
2. 胃腸の機能を保つ
3. 免疫力を維持する
4. 胆汁の滞りや脂肪肝を予防する
5. 感染症を抑える

これらのメリットから、胃や腸を使う方法が推奨されてい



ます。また、長期的に見ても、死亡率が低いという報告もあります。しかし、どちらの方法を選ぶかは、患者さんやその家族、医療チームの判断によります。最後に、人生の最終段階でのAHNの使用については、正確な情報に基づいて考えることが大切です。この情報が少しでもお役に立てれば幸いです。

自分に対してどんなAHNを選びますか？

(回答者数=76人)
複数回答OK

2018年栄養研究会の参加者アンケートより

5月 理事会だより

(5月25日 開催)

1. 第65回通常総代会について

総代会議案について監事会より監査報告を受け、6つの議案を最終決定しました。また総代会アピール「憲法とくらしを守り戦争も核兵器もない平和な世界を」を提案することを決定しました。

2. 支部総会の開催と組合員活動について

生協への新規加入者が前年を下回っていること等が報告されました。各支部で「困りごと相談」「フレイル予防」「総代会議案の学習」「定期巡回事業」など様々なテーマで支部総会が行われ、中には30名近くの組合員が集まったことなどが報告されました。

3. 公認会計士の経営評価

外部専門家の公認会計士から2023年度経営結果について評価が届き、専務より報告されました。「必要利益を下回る予算に対して大幅に予算未達成で早急な対策が必要」との評価を受け、実施中の経営対策を更に進めていくことを確認しました。

4. 広島県生協連役員と総会代議員の選出

広島県生協連の役員改選にあたり、監事に宗吉隆志事務局長を候補として推薦し、総会に向けて4名の代議員を選出しました。

5. 上安産廃から安全安心を守る市民の会への団体加盟

上記市民の会に広島医療生協として加盟することを決定しました。

募集 からだとくらし 配布員

組合員の手で組合員に届け 地域のつながりを作る

月に
一度地域の
見守り散歩の
ついでお住まいの
地域で

配布のご協力をお願いします

お気軽にお問い合わせください！

広島医療生活協同組合 健康まちづくりセンター ☎ (082) 879-8124

*ご希望地域に配布員がいる場合は、配布地域をご相談させていただきます

広島共立病院 メディカルフィットネス共立 監修

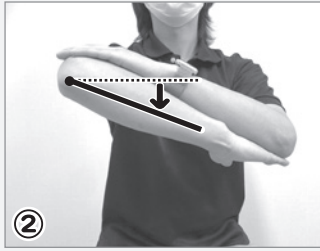
たったの30秒で効く！

肩とり体操2選！



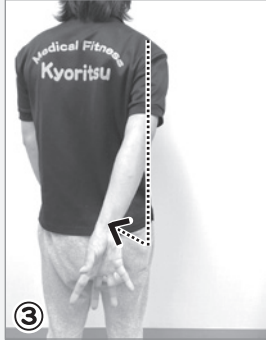
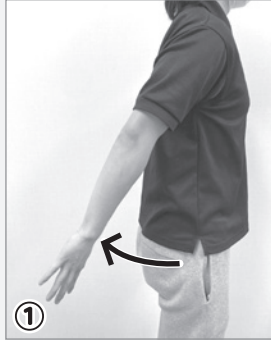
◆第1体操◆

- ①腕を肩の高さまで上げ、肘を直角に曲げる。
- ②肘を起点とし、肘から先を倒す。そのまま15秒キープ。



◆第2体操◆

- ①片腕を後ろに引く。
- ②その手を外に捻る。
- ③肩を起点とし、その手を内側によせる。そのまま15秒キープ。



お疲れ様でした。(最近腕がダルい) (手を上げるのがしんどい) など日々の疲れを感じた時にこの体操を思い出し、ぜひ実施していただくと有難く思います。健康第一に今日も頑張りましょう！

メディカルフィットネス共立

月会費：一律2,750円(税込)

平日 9:00~20:00 土曜 9:00~18:00

* 平日 12時~13時、16時~17時

土曜 12時~12時30分は休館時間です。

<感染対策>

最大同時入場人数：25名。

利用時間：入館後90分(1日1回)

※その他あり

<詳細やお問い合わせは>

メディカルフィットネス共立まで

☎082-879-1126

広島共立病院 健康教室

地域連携部

『あなたと大切な人のために、 知っておこう緩和ケア』



今年度最初の健康教室では、「あなたと大切な人のために、知っておこう緩和ケア」というテーマで、当院の緩和ケア認定看護師である伊東哲朗氏にご講演いただきました。36名もの方々にご参加いただきました。

講義の最初の部分では、『がん』についての基本的な情報を伊東さんが教えてくださいました。日本人でかかる人の多いがんの種類や、その症状について説明がありました。特に、がんの痛みを和らげる方法として、鎮痛剤(医療用麻薬)についての話がありました。「今は、鎮痛剤の進歩によって、がんの痛みをうまく管理することができるんですよ。」と伊東さんは話をされました。これには、参加者の皆さんから驚きの声が上がりました。

後半では、緩和ケアについての話がありました。緩和ケア病棟の写真を見せながら、実際の様子をわかりやすく説明してくださいました。

質問の時間では、「緩和ケア病棟に入院するにはどうしたらいいの?」や「ACP(アドバンス・ケア・プランニング)をもっと広めるべきだと思う。」といった意見が出ました。

今の時代、2人に1人はがんになる可能性があります。自分や家族ががんになったときに、どうしたらいいか、どこに相談したらいいかを知るのは大切です。この健康教室は、そんな情報を得る良い機会となりました。



～歯科コラム～



「短時間で白い歯に！ オフィスホワイトニング始めました！」

コープ共立歯科 TEL 082-830-5181

今や一般的な言葉となった歯のホワイトニングですが、1850年のアメリカのホワイトニングの文献が最古であると言われています。その頃日本はまだ「お歯黒」である事が女性の美の象徴とされてきました。それから約170年以上の月日が経ち、現在では白い歯が美しいという認識に変化しました。それに合わせて、ホワイトニングという言葉は歯科医院では勿論のこと、エステや歯磨剤など多岐に使われるようになりました。コープ共立歯科でも従来取り入れていたホームホワイトニングに加え、2022年よりオフィスホワイトニングを導入し、審美面からのアプローチをしています。処置後に鏡を見て微笑まれる瞬間に、私達スタッフも嬉しさのお裾分けを頂いています。

当院には日本歯科審美学会による『ホワイトニングコーディネーター』の認定を受けた歯科衛生士が在籍しています。



お知らせ

地域まるごと健康づくり♪

医療・介護の専門家がアドバイスします

高齢者
いきいき活動
ポイント対象!
1ポイント

健康教室『足・足関節のケガと病気』

■講師：広島共立病院 整形外科 整形外科部長

たなか はるゆき
田中 玄之 医師

■日時：2024年7月27日(土) 14:00～

■場所：安佐南区総合福祉センター 6階大会議室
(安佐南区中須1丁目38-13)

■参加方法：申し込み制(当日参加可能)

参加費
無料

■参加対象：地域住民のみなさま

地域の皆さまの健康づくりをサポートさせて頂いています。お気軽にお立ち寄りください。お待ちしております♪

■お申し込み・お問合せ先：広島共立病院 地域連携部

TEL 082-879-1111



広島医療生協の各診療案内

2024年6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.hiroshimairyo.or.jp> メール kyoritsu@hiroshimairyo.or.jp

	診療開始～受付終了	専門外来等	月	火	水	木	金	土
健 診	(市・被爆者・協会けんぽ等 各種健診、人間ドック他) (乳)乳がん検診	午前 予約制 午後 予約制	桑原・中増	桑原 大田垣	桑原・中増 (乳)池上	桑原・友田 (乳)池上	桑原・中増 (乳)池上	1.3.5週 清平・中増 (乳)池上
内 科	午前9時～11時30分 午後2時～4時30分 午後5時～6時30分 (定期通院されている 予約の方のみ)	総合診療内科 予約可 循環器内科 予約制 呼吸器内科 予約制 消化器内科 予約制 糖尿病内科 予約制 リウマチ科 予約制 呼吸器内科 予約制 循環器内科 予約制 消化器内科 予約制 糖尿病内科 予約制	山田・橋本 左川	吉國・山田 前谷	山田・吉國 橋本	久保田 前谷・吉國 舟木(洋)	山田・楠 鷹屋・橋本	1.3.5週 鷹屋・山田 吉國・前谷 1.3.5週 源・久保田 1.3.5週 森下
脳神経内科	午前9時～11時30分 午後2時～4時30分	予約制	祢津					
精 神 科	午前9時～11時30分	予約制				山本		
緩和ケア内科	午前9時～11時30分	予約制	本家		加太・舟木(洋)	本家	加太	
リハビリ テーション科	午前9時～11時30分 午後1時30分～4時30分	理学・作業・言語 物理の各療法 予約制	○	○	○	○	○	1.3.5週 ○
外 科	午前9時～11時30分	予約可	大田垣 古川	長嶺 平野	大田垣 (受付 10時30分まで)	大田垣 平野 岡本	長嶺 古川	1週 長嶺・平野 3週 古川・大田垣 5週 交替
乳腺外科	午前9時～11時30分 午後1時～3時30分	予約制	重松		重松		平岡	
呼吸器外科	午後2時～3時30分	予約制	坪川					
心臓血管外科	午後2時～4時30分	予約可				高崎/倉岡 交替		
脳 外 科	午後2時～4時30分	予約制					広島大学	
整形外科	午前9時～11時30分 午後4時～6時30分	予約可	市川・五月女 濱西	田中 森	森 中尾	市川・田中 五月女	田中 濱西	1週 森・濱西 3週 田中・五月女・市川 5週 市川・濱西
形成外科	午前9時～11時00分	予約可		佐々木				
小 児 科	午前9時～11時30分 午後2時～3時 午後3時～4時30分 午後0時30分～5時	小児一般 予約可 予防接種 予約制 乳児健診 予約制 カウンセリング 予約制	友田 森下 森下	森下	友田 森下 友田	森下 友田	友田 森下	1.3.5週 森下
婦 人 科	午前9時～11時30分 午後2時～4時00分	初診(再診) 予約可 子宮がん検診 予約制	藤本	藤本	藤本	三田尾	藤本	1.3.5週 藤本 ↑午前も休診の場合 有り(要確認)
耳鼻いんこう科	午前9時～11時30分 午後2時～4時00分	予約可 (月)(木)は補聴器外来(予約制) 予約可	津田	津田	津田	津田	津田	1.3.5週 津田 ↑午前も休診の場合 有り(要確認)
泌尿器科	午前9時～11時30分 午後2時～4時30分	(月)(木)は午前10時～11時30分 予約可 (月)(木)は午後2時～4時00分	広島大学		松原	広島大学	広島大学	1.3.5週 広島大学 ↑午前も休診の場合 有り(要確認)
眼 科	午前9時～11時30分	予約可	吉富	都		皆本		
皮 膚 科	午前9時～11時00分	予約制	森脇				山崎(あ)	

津田診療所	宍佐北区可部二丁目13-22	TEL:082-812-2048
内 科	午前9時～12時 午後3時～5時	木山 木山 木山 木山 木山 休診 1.3.5週 木山 午後休診

沼田診療所	宍佐南区伴東七丁目38-10	TEL:082-848-4486
内 科	午前9時～12時 午後休診	吉國 西原 西原 山田 西原 午後休診 1.3.5週 西原

あすなろ生協診療所	宍佐北区口田一丁目10-1	TEL:082-845-5234
内科・小児科	午前9時～12時	井口 井口 小林 内科のみ 井口 1.3.5週 井口
内科・小児科	午後3時30分～ ※受付終了は各曜日をご覧ください	～6時 井口 ～6時 井口 ～6時 井口 ～5時 井口 ～6時 井口 午後休診

□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。 予約制 です。 急な場合はご相談ください。

コープ共立歯科	宍佐南区中須二丁目20-39	TEL:082-830-5181
午 前	午前8時30・40分～11時30分 (木曜日10時～11時30分 託児ボランティアあり)	大阿佐高 石部未間 大阿 高杉 石部 間本 重平 阿佐高 部未間 重平 阿 杉 部 本 重大 杉 平石 本 重大(交替) 阿佐高杉 石部未間本
午 後	月・火・水・金:午後0時～4時30分 第2・4木曜日 午後1時30分～4時30分	重平 高杉 間本 重平 佐高 間本 大石 高杉 間本 第2・4診療 第1・3休診 阿佐高 部未間 午後休診
夜 間	月・火・水・金:午後5時～7時30分	重平 杉本 重平 佐未 大石 杉本 夜間休診 阿佐高 部未間
往 診	※往診の相談はお電話で受け付けています	午前 午後 大阿佐高 石部未 大阿 杉本 石部 重平 阿佐 部未 大石 佐高 間本 重大 杉 平石 本

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					
上安駅 (出発)	大町駅	共立病院 (到着)	共立病院 (出発)	大町駅	上安駅 (到着)
8:00	8:15	8:20			
8:40	8:55	9:00			
9:20	9:35	9:40			
10:00	10:15	10:20	10:25	10:30	10:45
10:50	11:05	11:10	11:20	11:25	11:40
			12:40	12:45	13:00
13:10	13:25	13:30	13:40	13:45	14:00
14:10	14:25	14:30	14:40	14:45	15:00
15:10	15:25	15:30	15:35	15:40	15:55
			16:15	16:20	16:35

※定員13名通勤バスでの運行となります。
〈平日ダイヤ〉

フジグラン緑井～広島共立病院コース			
緑井 (出発)	共立病院 (到着)	共立病院 (出発)	緑井 (到着)
8:00	8:05	9:25	9:30
8:15	8:20	9:45	9:50
8:30	8:35	10:05	10:10
8:45	8:50	10:30	10:35
9:00	9:05	11:00	11:05
9:15	9:20	11:45	11:50
9:35	9:40	12:05	12:10
9:55	10:00	12:30	12:35
10:20	10:25	12:55	13:00
10:40	10:45	14:00	14:05
11:10	11:15	14:30	14:35
11:55	12:00	14:50	14:55
12:15	12:20	15:20	15:25
12:45	12:50	15:50	15:55
14:20	14:25	16:20	16:25
14:40	14:45	17:00	17:05
15:10	15:15	17:15	17:20
15:40	15:45	17:45	17:50
16:10	16:15		
16:30	16:35		

〈土曜日ダイヤ〉			
フジグラン緑井～広島共立病院コース			
緑井 (出発)	共立病院 (到着)	共立病院 (出発)	緑井 (到着)
8:00	8:05	9:45	9:50
8:15	8:20	10:05	10:10
8:30	8:35	10:25	10:30
8:45	8:50	10:55	11:00
9:10	9:15	11:20	11:25
9:30	9:35	11:40	11:45
9:55	10:00	12:15	12:20
10:15	10:20	12:50	12:55
10:40	10:45	13:10	13:15
11:10	11:15	13:30	13:35
11:30	11:35	14:00	14:05
		14:20	14:25
		14:50	14:55
		15:10	15:15
		15:30	15:35

●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。
※交通事情によりダイヤが乱れる場合もございますのでご了承ください。

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

無料法律相談
TEL 082-879-6672
月1回
医療福祉相談室

*上安…喫茶「いくせい」前
*大町…J R 大町 駐輪場北側
*緑井…フジグラン 緑井 セブンイレブン 前

(川内, A・T)

組合員活動

4/9



＜津田診療所 根の谷サロシ＞

お花見会

4/17



＜川内支部＞

ポッチャ交流会

※ポッチャとは
年齢・性別・障害の有無に関らず、全ての人と一緒に競い合えるスポーツで、パラリンピックの正式種目です。
赤対青で球を投げあい、白い球により近づけた方が勝ちです。

3/26



＜東広島南支部＞

東広島でこけんよ体操半年コーススタート!

4/26



＜八木支部＞

音楽健康指導士による「うたっておどって健康づくり」



組合員のひろば





『富士登山』

理事長より

富士登山中に山中湖を、山頂ではご来光を望むことができました。

俳句

青空や葉うらの白き若葉舞う
指に載せ熟々眺む柿の花
一番の好物だよと初スイカ
川風は未だ鯉のぼり仮眠中
栗の花川向こうからモワンモワン
原駈ける紙ひこうきよ青嵐
余震なほ続く被災地梅雨の月
露味噌の味見叶わぬ娘恋し
村人に寄り添う如し山笑う

桑升 幸子
増宮 和子
中村 絹枝
石塚 節子
岩田 和子
寺本 東子
野田やよ子
吉井美智子
石丸 静子

横地 妙子
湯浅 博明





広島医療生協の
LINE公式アカウント

登録簡単
QRコード

友だち
募集中

リアルタイムで
情報を届けたい!

登録すると...

●医療生協の活動や医療・
介護・保育の情報

●健診センターより
保健師のお役立ち情報
や予約の空き情報など
が届きます

地域の困り事の
相談窓口!

●トークからメッセージを返信ください
担当部署へつなぎます
(返信の際は、お名前と連絡先をお忘れなく)

*登録しても管理者とのみつながり、他者とつながることはありません。
(管理者にも個人情報が入りません)

スマホやタブレットに
QRコードを読み込んでみよう!



登録ありがとうございます♥

『組合員のひろば』おたより募集

絵手紙・川柳・俳句・短歌など、ジャンルは問いません。
また、お気に入りの1枚! 子どもさんやお孫さんなど
ご家族やペット、風景写真や、花・植物・作品など
など。身近な出来事、地域やご家庭の話題など、一言
を添えてご応募下さい。

●住所 ●氏名(ペンネームやイニシャルでも可)
●年齢 ●電話番号 ●写真 ●一言

上記をご記入いただきどしどしご応募下さい。
メール・FAX・お手紙お待ちしております!

※投稿いただいた文章は、内容を変えずに、表現を変更する
ことがあります。また、いただいた原稿などはお返しできません。
ご了承ください。

※本誌は広島医療生協ホームページに掲載されます。(ペンネ
ームでの掲載可)

〒731-0121
広島市安佐南区中須二丁目 19-6
広島医療生協 健康まちづくりセンター
機関紙編集委員会 宛
☎(082)879-8124
FAX(082)879-8182
e-mail:kenmati@hiroshimairyo.or.jp



Eメール