



奄美医療生協NEWS

お元気ですか

発行者
奄美医療生活協同組合

鹿児島県奄美市名瀬長浜町8-7



電話0997-52-0585

FAX 0997-52-8881

誰もが健康で居心地よく暮らせるまちづくりへの挑戦

医療福祉生協の「2023年方針討論集会」が開催されました。

全国重点課題に◆すべての人に健康と安心を届ける健康づくり・まちづくりへアップデートします。◆「総合力と連携」の視点で組合員や地域から求められる事業強化と見直しを進め、持続可能な事業をとらにつくりまします。◆「医療福祉生協の2030年ビジョン」の実践を通して、1人ひとりの「健康観」を大切に

2月10日(金)医療福祉生協の「2023年方針討論集会」がオンラインで開催され、九州沖縄地区8生協から57名、奄美医療生協から11名が参加しました。メインテーマを「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、サブテーマを◆1人ひとりの「健康観」を大切にみんなの願いを実現する事業と運動を創造しよう。◆気候危機を防ぎ、持続可能な社会・平和な社会を目指して行動しよう。で行われました。

◆「2030年ビジョン、いのちの章典」の実践を通して、改善を目指します。

にする人づくりをすすめます。④いのちを脅かす気候危機、くらしをとりまく様々な問題について幅広く学び、誰一人取り残されない社会を目指して行動します。を掲げ、具体的な取り組みとして◆世代や組合員の枠を超えて、楽しい活動ややりがい・生きがいにつながる活動をともに作り参加する組合員と多彩や班を増やします。一人ひとりの健康をとります環境すべてを健康にする事を目指した「医療福祉生協の地域まるごと健康づくり」として地域へ広がります。



- 2面 組合員活動報告
- 3面 ぐらしに役立つ制度のはなし
- 4面 事業所のご案内
- 5面 事業所だより
- 6面 各事業所利用者の意見と対応
- 7面 フレイル・オーラルフレイル予防について
- 8面 ゆいちゃんがいく読者だよりお元気ですかクイズ理事会だより



て、一人ひとりの多様性のある健康観を大切に「医療福祉生協の人づくり」をすすめます。◆気候危機問題、エネルギー問題、私たちの生活スタイルや経済のあり方などについてSDGsの視点から考え行動します。医療・介護などの事業から排出される温室効果ガスについて学び、削減に向けた取り組みを進めます。



「朝かつ」のスヌメ
組合員のみなさん、春のおとずれを感じて、ウオーキングでもいかがでしょうか？私の休日のルーティンをご紹介します。5時起床。音楽を聞きながら身支度し自宅を出発。朝日をあび、大きく深呼吸。名瀬港から徳之島へむけて出港する勇壮なフェリーを見て前向きな気分。エネルギーチャージ！日常の難儀(家事や多忙な業務)から開放される貴重な時間です。かなりいい気分・・・
あまくまに痛みがない方、「朝かつ」しませんか？一度お試し下さい。
奄美中央病院
良山 朋子

組合員活動紹介



龍郷支部・笠利支部 待ちにまつた支部レク解禁

行動制限緩和となり、久しぶりに各支部でのレクリエーション企画が実施されました。
今回は、龍郷支部、笠利支部の取り組みを紹介します。

2月4日(土)龍郷支部では、龍郷町自然観察の森での花見会を組合員5名、職員2名の参加で実施しました。桜と合わせて、新たに整備された道路から展望できるエメラルドブルーの龍郷湾の美しさに、皆感動していました。

笠利支部は2月11日(土)に、組合員22名、職員1名の参加で花見会を実施しました。
今は、花見の名所と知られる崎原道路沿いの圧巻の桜を鑑賞し、その後山羊島ホテルでランチを楽しみました。

山郷支部 農園お花見会

2月11日(日)節子集落「盛農園」にて組合員11名、職員1名の参加で「お花見会」を開催し一足早い春を満喫し交流を深めました。

農園までの桜並木を観察した後、園内で「あまーいタンカン」を収穫しました。

昼食は公民館へ移動し「ボケない小唄」などを歌い楽しみました。最後は山郷支部盛理事より「これまでの活動取り組み」について振り返り報告があり、改めて今後の支部活動について協力をお願いしました。参加者からは「今年は良い花見会ができた。来年も是非参加したい」との声が聞かれました。



徳南支部・徳北支部 お花見会

2月4日(土)、徳南支部では運営委員会終了後に徳和瀬運動公園で、組合員さん26名、職員3名の参加でお花見会を開催しました。公園内を散策後、お弁当を食べながらみんなで交流しました。天候に恵まれ満開の桜を見ることができ楽しいお花見会となりました。

翌5日(日)、徳北支部も手々神社を会場に組合員さん9名、職員3名の参加でお花見会を開催しました。桜の下で健康チェックやお楽しみ抽選会、組合員さんの演奏するギターに合せて歌を唄い交流を図りました。晴天の中楽しいお花見会となりました。



くらしに役立つ制度のはなし ●●●●●●●●●●

■ 傷病手当について②



奄美中央病院
社会福祉士
柳 佑多郎

(前回のあらすじ)

趣味で相撲をしているYさん。練習中に大きな怪我をしまいました。ある日、病院の相談員より「傷病手当」の説明を受けました。

「傷病手当」が支給される要件は、主に下記の4つです。

① 業務外の事由による病気や怪我の療養のための休業であること

健康保険給付として受ける療養に限らず、自費で診療を受けた場合でも、仕事に就くことができないことについての証明があるときは支給対象となります。また、自宅療養の期間についても支給対象となります。仕事での怪我や病気、通勤時の怪我等については、労災保険の給付対象になりますので、傷病手当の対象にはなりません。また、美容整形手術での休みも対象外になります。

② 仕事に就くことができないこと

仕事に就くことができない状態の判定は、療養担当者の意見等を基に、被保険者の仕事の内容を考慮して判断されます。Yさんの場合は、Yさんを診ている病院の先生に「傷病手当」の書類を記載してもらう必要があります。

③ 連続する3日間を含み4日以上仕事につけなかったこと

業務外の事由による病気やケガの療養のため仕事を休んだ日から連続して3日間の待機期間の後、4日目以降の仕事に就けなかった日に対して支給されます。下記の出勤例だと、A氏は金曜日と土曜日に仕事を休み、日曜日から出勤しているので傷病手当の対象にはなりません。B氏は、月曜日から水曜日まで3日間休んでいますので、待機期間が成立します。金曜日以降から傷病手当の支給対象になります。C氏は木曜日から土曜日まで休んでいるので、日曜日以降から支給対象になります。

※下記の赤字が待機期間。下記青字が支給対象日になります。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
A氏	出勤	出勤	休み	出勤	休み	休み	出勤
B氏	休み	休み	休み	出勤	休み	休み	休み
C氏	休み	休み	出勤	休み	休み	休み	休み

④ 休業した期間について給与の支払いがないこと

原則、給与が支払われている間は、傷病手当金は支給されません。ただし、給与の支払いがあっても、傷病手当金の額よりも少ない場合は、その差額が支給されます。任意継続被保険者である期間中に発生した病気・ケガについては、傷病手当金は支給されません。

事業所のご案内

奄美中央病院・デイケアひまわり

☎ 0997-52-6565

※日曜は第1診察室にて午前からの診療となります。

※小児科の予防接種は木曜・金曜の午後となります(予約制)。

受付	診察		月	火	水	木	金	土	日	
午前 7:30 12:00	月曜 日曜 8:45 12:30	内科	第1診察室 (一般外来)	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制
			第2診察室 (予約制)	川畑 (循環器)	酒本 (消化器)	福崎 (循環器)	福崎 (循環器)	川畑 (循環器)	川畑 ②③④⑤週 (循環器)	—
			第3診察室 (予約制)	交替制 (生活習慣病)	堀 (呼吸器)	堀 (呼吸器)	堀 (呼吸器)	佐藤 (生活習慣病)	①③週 佐々木 (生活習慣病)	—
			第5診察室 (予約制)	—	—	—	平元 (生活習慣病)	①②③⑤週 土屋(糖尿病)	—	—
			多目的室	—	—	—	—	—	—	—
		第6診察室	土屋 (糖尿病)	土屋 (糖尿病)	土屋 (糖尿病)	④週 佐伯(腎臓)	④週 佐伯(腎臓)	③週小川(乳腺) ④週佐伯(腎臓)	—	
小児科		交替制	交替制	交替制	交替制	交替制 ④週 森田	交替制 ④週 森田	—		
午後 15:00 18:30 13:00 16:30	月曜 金曜 土曜 16:00 19:00 14:00 17:00	内科	予約外来 診療 16:00~19:00	—	堀 17:00~19:00	糖尿病外来 ①②週 土屋	—	腎臓外来 ④週 佐伯	—	
			1診(一般外来) 診療 16:00~19:00	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制	—
		小児科 受付 16:00~18:30 診察 17:00~19:00	交替制	—	—	—	交替制 ④週 森田	—	—	

南大島診療所

☎ 0997-72-0107 休診日:土曜、日曜、月曜、火曜・水曜の午後

		月	火	水	木	金	土
午前診療 受付 9:00~12:00 診療 9:30~12:00	一般外来	福崎	福崎	吉俣	吉俣	福崎	休診
	専門外来	—	—	—	③週 糖尿病	—	②週 循環器
午後	訪問診察	②④週 訪問診察	①③週 訪問診察	②④週 訪問診察	—	—	午後休診
夕診 受付 16:30~18:00 診療 17:00~18:00	一般外来	—	—	—	吉俣	福崎	
小児予防接種		お問い合わせください					—
		夕診	—	—	—	お問い合わせください	—

介護老人保健施設せとうち・通所リハビリテーション

●入所:「要介護1~5」の方
●通所・短期入所:「要支援1~2」と「要介護1~5」の方
○入所:
繰り返し利用もできます。1ヶ月から半年を目安に生活リハビリを受けられます。
○短期入所(ショートステイ):
家庭での介護が一般的に出来ないときに利用できます。
○通所リハビリ(デイケア):
1日6~7時間を基準にサービスを受けられます。短時間利用もできます。
○訪問リハビリ:
自宅でリハビリテーションを受けられます。
介護に関するお困りごと等、お気軽に支援相談員までお尋ねください。
☎ 0997-73-1155

徳之島診療所・デイケアにじ

☎ 0997-83-2131 休診日:日曜、月曜・水曜・金曜・土曜の午後

		月	火	水	木	金	土
午前診療 受付 7:30~12:00 診療 8:45~12:30	一般外来	○	○	○	○	○	○
	専門外来	—	—	①週 小児科	②④週 糖尿病外来	②週 循環器 ③週 呼吸器 ④週 消化器	③週 呼吸器
訪問診療 14:00~17:00		○	②④週のみ	①③週のみ	①③週のみ	—	—
午後診療 受付 17:30まで 診療 17:00~ 受付 17:30まで 診療 14:00~	一般外来	—	17:00~ ○	—	17:00~ ○	—	午後休診
	専門外来	—	①週 小児科	—	④週 消化器	②週 循環器 ③週 呼吸器	
小児科予防接種 (受付は17:00まで)		午前	○	○	○	○	—
		午後	—	お問い合わせ ください	—	お問い合わせ ください	—

生協在宅サービスセンター

営業時間:平日 8:30~17:00(土曜日は12:30)
奄美中央病院:☎ 0997-54-4443
せとうち:☎ 0997-72-2822
とくのしま:☎ 0997-81-2755
介護に関するご相談にケアマネージャーがお受けします。

生協ヘルパーステーション

営業時間:平日 8:30~17:00(土曜日は12:30)
あまみ:☎ 0997-57-7373
せとうち:☎ 0997-72-3567
とくのしま:☎ 0997-85-3884

生協訪問看護ステーション

営業時間:平日 9:00~17:30(土曜日は13:00)
あまみ:☎ 0997-57-7171
ワラバせとうち:☎ 0997-72-2985
ワラバあまみ:☎ 0997-81-2755

■午後診療は、火曜日・木曜日のみ午後5時~。■日曜日の終日、月曜日・水曜日・金曜日の午後は、休診です。
■第4週木曜日、第2・3金曜日の午後は専門外来のみの診療となります。

事業所だより

奄美中央病院

【中学生の職業インタビュー】

2月21日(火)奄美中央病院では、小宿中学校から2年生4名の参加で、職業インタビュー企画が実施されました。働くうえで大切にしていること、働くことでの苦労や喜び、勉強の仕方など予定の時間を忘れるほどの有意義な取り組みとなりました。学生の皆さんが将来の生き方を考える貴重な時間となったようです。



介護老人保健施設せとうち

【満開の桜に笑み】

2月7日(火)と翌8日(水)にかけ、老人介護保健施設せとうちでは、新型コロナウイルス感染症の影響で季節を感じる企画も少なくなってきたということで、今回入所者を対象に高知山公園へお花見ドライブを実施しました。2日間9名の利用者様が参加し、満開の桜に笑顔で「来られてよかったね」「また来たいね」など話され皆満足そうでした。



徳之島診療所

【全職員会議で23年度事業所方針案を協議】

2月8日と22日の2日間にかけて、23年度方針案に対する検討を区内事業所も対象に全職員会議として開催しました。具体的実践的、これまでの成果を継承、職員が主体的にかかわる等の取り組みについて幅広い内容での検討会となりました。2日間合計31名の職員が参加し意見交換を行い今後につながる建設的な会議となりました。

会議を通じて職員の共通認識として以下確認しました。

- ▼事業継続と経営改善、黒字化を一致団結して取り組む
- ▼各部門事業目標(予算)をやりきることが事業を前進させる重点課題



本部 地域支援部

【2022年度 組合員交流集会在開催】

2月15日(水)～21日(木)にかけて3区で組合員交流集会在を開催しました。

交流会の前半はリハビリ職員を講師に「コグニサイズ」を体験し、後半は「2022年度締めくくり月間の取り組み」について、各区事業所より方針案と各支部より四課題の残課題や支部企画取り組みについて報告がありました。意見交換では、共通課題である「担い手作り」や若い世代への組合員加入拡大にむけての企画、班づくりなどの活発な意見が出されました。

最後に祐名専務より2023年度の組合員活動方針や今後の計画について報告があり終了としました。参加者は、

- ・北大島区 2/15 (組合員14名、職員5名)
- ・徳之島以南南区 2/16 (組合員11名、職員4名)
- ・南大島区 2/21 (組合員11名、職員3名)



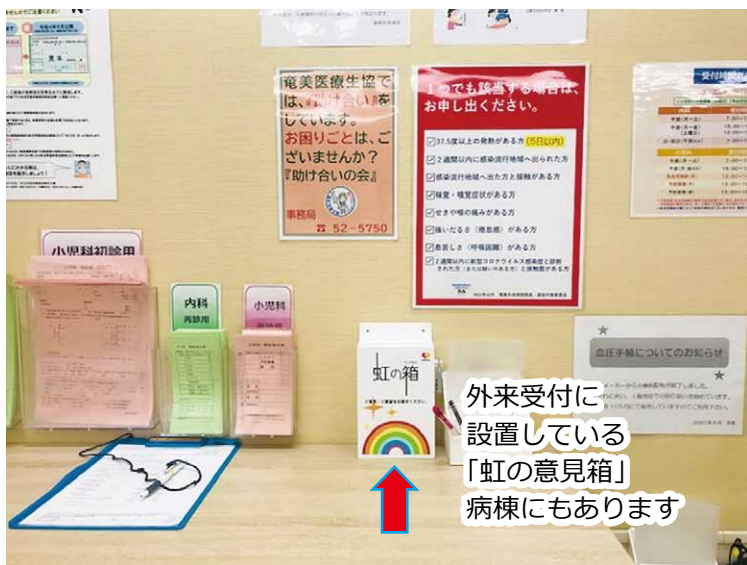
※コグニサイズとは、運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称です。

各事業所利用者の意見と対応

奄美中央病院

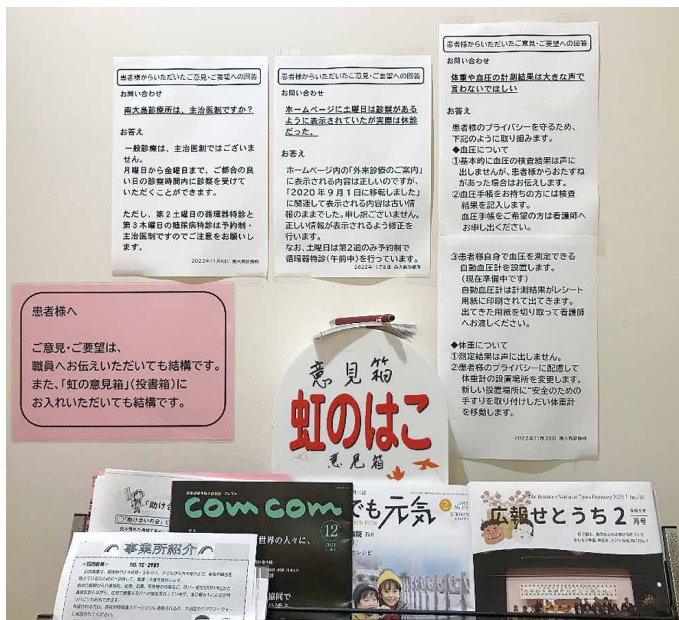
2ヶ月に一度地域組合員と職員で構成したメンバーで院所利用委員会を開催しています。主な役割は「虹の意見箱」に出されたアンケートの回収と内容の確認、地域組合員より出された意見を元に利用しやすい病院づくりに活かしています。直近では入院された方からタオル類の貸出しについて意見が出され、病棟運営会議が中心となり協議を重ねこの春より導入することになりました。

今後是非皆様のお声をお寄せ下さい。



外来受付に設置している「虹の意見箱」病棟にもあります

南大島診療所



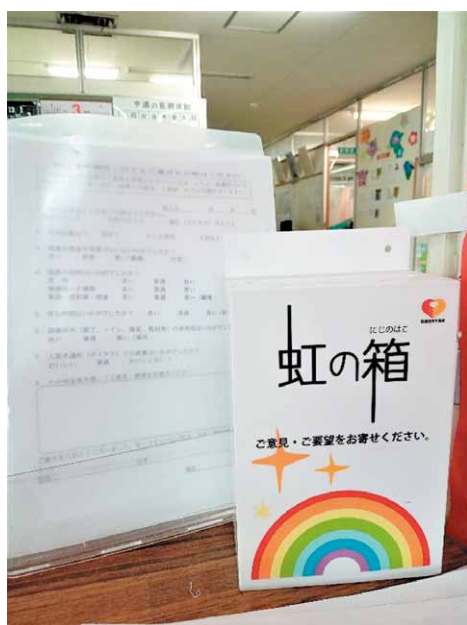
患者様からの声を聞いて診療所の運営改善に活かす取り組みを行っています。虹の意見箱への投書に至らない患者様のつぶやきも運営改善のための大切な情報であると考えています。

そこで、患者様からの声や要望を聞いた全ての部門の職員は共通の報告フォームを用いて毎月の南診全体会・管理部会へ報告します。管理部会で報告内容を確認したのち「患者様からいただいたご意見・ご要望への回答」を作成して待合室に貼り出します。これまでに「南診は主治医制ですか?」「血圧や体重などの測定結果は大きな声で言わないでほしい」などのご意見をいただいで改善につなげました。

これからもへかかやすい・相談しやすい診療所をめざします。

徳之島診療所

院所利用委員会を、隣接の組合員の家での「組合員さんの企画」に合わせ組合員さん参加で開催しています。班会や、支部運営委員会が出された意見、要望、苦情などの情報を出し合い、診療所に設置された虹の意見箱に投稿されたアンケート（患者、利用者からの意見）も含め、内容の確認と対応の協議を行っています。そこで検討された、意見に対する対応をみんなで取り組み利用しやすい診療所づくり、職員教育に活かしています。



フレイル・オーラルフレイル 予防について

奄美中央病院リハビリ 小林 祥子（作業療法士）

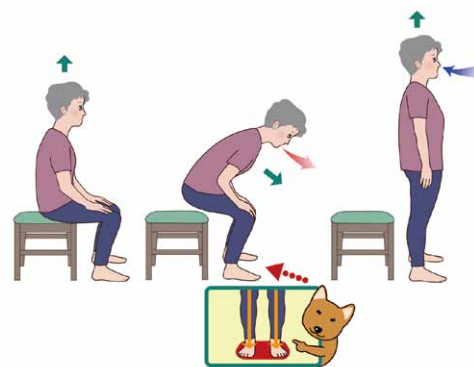


フレイルとは「年齢と共に身体が衰え、介護が必要になりやすい状態」を表した言葉であり、オーラルフレイルは「年齢と共に口や喉の機能にささいな衰えが生じること」を表します。このフレイルの特徴は、フレイルになっても正しい対策をすることで、フレイルから脱することが可能なことにあります。またフレイルになってしまいう前段階で正しく予防ができれば、健康寿命を延長させることも可能です。

フレイルは、悪循環に陥る前に適切な対策や予防を行うことが重要です。例えば、疲れやすくなり身体を動かす機会が減ると、筋力が減り、歩く速度が遅くなって、さらなる活動量の減少や食欲の低下が生じます。活動量が減少することで閉じこもりがちになり、社会交流が少なくなると認知機能も低下します。このような悪循環を、フレイルサイクルと呼びます。このフレイルサイクルを断ち切るには、体を鍛えるだけでなく、外出して様々な刺激を受けたり、社会参加を積極的に行ったりすることも重要です。

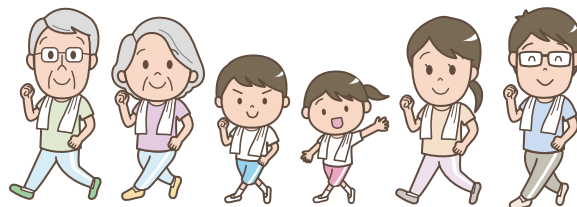
フレイル対策、予防には運動、食事、社会参加という3要素が不可欠です。

運動は、筋に抵抗を与える筋力トレーニングが最も効果的とされています。取り組みやすい方法としては「椅子からゆっくり立ち上がり、ゆっくり座る」ことを繰り返します。ゆっくりの目安は約4秒間、回数は1回10-50回、足の疲れに合わせて行うことが大切です。多く行うことが良いわけではないため、足の疲れや膝の調子と相談しながら行ってください。



食事は、たんぱく質を多く摂取することが大切です。しかし運動と合わせて摂取することで効果が発揮されるため、運動をせずたんぱく質ばかり摂取しても意味はありません。とくに朝食で十分なたんぱく質を摂取することが良いとされています。

社会参加に関しては、コロナ禍で外出頻度も減少しやすい時期ですが、ぜひ医療生協の組合員活動に積極的に参加していただき、社会とのつながりを持っていただくことが大切です。「歳だから仕方がない」と思われやすいフレイルですが、皆で力を合わせてしっかり対策、予防を行い、健康寿命を延長させましょう！



ゆいちゃんがいく No.32 Toshi

防衛費増額について考える

岸田首相は与党の提言をうけ「相当な増額」を表明した。提言では国内総生産（GDP）2%以上としている。増額には5兆円規模の予算が必要になる。

5兆円以上増額するぞ！

みんなだろ！

5兆円あったら何ができますか？

教育に使ったら（試算）
大学の授業料無償化（年1兆8千億円）で可能
児童手当の支給対象を現在の中学3年から高校3年に延長、所得制限も撤廃（1兆円）
小中学校の給食無償化（年1兆860億円）が実現できる

教育関連は3つ同時に実現できる！

5兆円あったら何ができますか？

年金を増やす（試算）
物価高で生活の深刻な困窮に苦しむ年金生活者4051万人に月1万、年12万円で上乗せできる（1兆8612億円）
医療・自己負担ゼロに（試算）
公的保険医療の自己負担（1.3割）をほぼゼロにできる（5兆1837億円）

多くの国民が助かる多くの命が救える

5兆円あったら何ができますか？

消費税率の引き下げ（試算）
現在の10%の税率から、8%に引き下げ（1兆3146億円）
みんなの生活が楽になる
5兆円は国民の暮らしをつぶす
仮に5兆円を医療費負担で賄うとしたら現世代は3割負担が6割負担となる

武器で平和はつくれん！

参考：東京新聞、村上一樹氏（政治部）記事から

読者だより

- ・このお元気ですかクイズは知っているつもり知識の確認ができ good です。（龍郷町 R.I さん）
- ・先日、大和支部の交流会にて桜を見に行くことができました。元気をもらえました。ありがとうございました。（大和村 T.H）
- ・法律や社会保障制度を分かりやすく読みやすく編集されていて、今回も医療生協の精神を感じることができました。各地域での活動も良かったです。（大和村 S.A）
- ・2月9日大和支部の桜を見る会に参加して、桜を満喫し昼食後、大村さんの指導でゲームをし、久しぶり皆で大笑いし、楽しい一日でした。有難うございました。（大和村 K.O）
- ・私はゆいちゃんがいくの4コママンガが大好きです。そして助け合いの缶バッジもかわいくてたまらずよく身に付けて活動しています。（笠利町 K.M）
- ・各地区での話題を楽しみに見えています。（瀬戸内町 K.H）

“お元気ですか”クイズ

紙面のどこかに答えがあるよ～\(^o^)/

- ① 2月5日に徳北支部の花見会が開催された会場は？「〇〇神社」
- ② 傷病手当が支給されるのは何日以降仕事につけなかった時か？「〇日以降仕事につけなかった日に対し支給」
- ③ 傷病手当の待機期間は？「連続して〇日間」
- ④ 岸田首相が防衛費増額を表明した額は？「〇〇円以上」
- ⑤ オーラルフレイルは、年齢と共に何の機能に衰えが生じること表していますか？「〇〇〇〇の機能」

※当選者はお元気ですか 2023年6月号でお知らせいたします。
 ※ご記入いただいた個人情報、本アンケートに関する目的にのみ使用し、他の目的には使用いたしません。
 ※いただいた感想を掲載する事があります。予めご了承ください。
 下記の宛先に、クイズのこたえを書いてご応募ください。

《応募方法》
 ①クイズの答え ②お元気ですかの感想、ご意見近況など ③郵便番号・住所 ④氏名 をハガキまたはメールに記載の上お送りください。
 正解者の中から抽選で**5名**の方に図書カードをプレゼントします。

《宛て先》 〒894-0036 奄美市名瀬長浜町8-7 生協会館2階
 奄美医療生協 お元気ですかクイズ係

《メール》 honbu@amami-hca.sakura.ne.jp
 ※今回からメールアドレスが変わっています。

●締め切りは 2023年4月30日(当日消印有効)

《2月号当選者》 平瀬タエさん / 浜田浩二さん / 伊勢るりさん / 大崎一恵さん / 村田和子さんの5名でした。ご当選おめでとうございました。

理事会だより

- 第7回法人理事会が開催され次の事項が議決されました。
- 1、通知事項
 - ①組織・社保活動報告
 - ②2022年10月の経営報告
 - 2、報告承認事項
 - ①第45期第6回理事会議事録の承認
 - 第10回常務理事会報告

- ②2022年秋の生協強化月間四課題目標の到達について
- 3、協議議決事項
 - ①職員の懲戒解雇について
 - ②2023年度活動方針・事業計画・予算基調の作成について
 - ③福祉医療機構借入内定の確認及び契約処理について
- 4、その他の事項
 - ①2022年12月～2023年2月日程の確認