

サンテとはフランス語で健康の意味です。(イラスト by 原田こういち)

川崎医療生協
橘支部ニュース
2017年10月
NO.316
発行責任
ニュース編集委員会
09099555243
岩佐
転居・誤配等の
連絡先は下記へ
09086430654
高岡まで

「認知症の方と共に生きる」セミナーに参加

加齢によるもの忘れではなく 病的なもの忘れに注意

去る8月25日全市健康づくり担当者セミナーの「認知症の方とともに生きる」に参加しました。認知症とは「脳や身体の疾患を原因として、記憶・判断力などの障害が起こり、普通の社会生活が営めなくなった状態」と定義されています。つまり病気であって、加齢に伴って起こる単なる「もの忘れ」とは違うと言うことです。加齢によるもの忘れは体験の一部を忘れたり、ヒントを与えられると思いだせる日常生活には支障の無いもの忘れですが、アルツハイマー型認知症のもの忘れは、体験全体を忘れ、新しい出来事を記憶できず、ヒントを与えられても思い出せない日常生活に支障があるもの忘れです。

認知症予防の三つのポイントは「運動」「食事」「社会参加」です。運動は週2〜3回以上30分以上の運動で、認知機能低下・認知症の発症を軽減させることが出来ます。歩く・体操を組み合わせる。例えば歩きながら4の倍数で手をたたいたり、しりとりをしながら歩くなど。食事はマゴチワヤサイ食物を取りまです。マゴ豆、ゴシマ、ター卵、チーチーズ、ワいわかめ・ワイン、ヤ野菜、サー魚、シーしいたけきのこ、イ辛。社会参加については身体活動→家内作業、体操、スポーツ、散歩、階段昇降など、「知的活動」→読書、パズル、クイズ、楽器演奏、合唱、料理、ショッピングなど。趣味を持つこと、社会の中で役割をもつことです。あなたも実践してみてください。

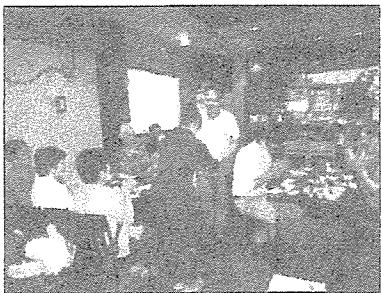
岩佐美佐子

橘支部の担当が

石田さんから

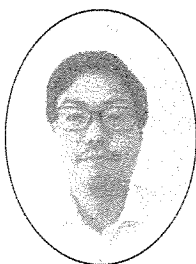
高岡さんに

前号でもお知らせしたとおり、医療生協組織部として橘支部を担当していた「石田さん」が退職され、新しく高岡さんが担当されることになり



石田さんの送別会と田岡さんの歓迎会

ました。9月22日に石田さんの送別と高岡さんの歓迎と言う意味で橘支部有志で集まりを持ちました。20名の組合員さんが参加し、和やかに思い出を語り合いました。新しく担当される高岡さんをご紹介します。



みなさんこんにちは。前任に代わり新たに高津宮前地区(坂戸診療所、久地診療所)を担当します組織部の高岡哲史(たかおかさとし)と申します。川崎医療生協で働いて9年で、組合員さんと一緒にお仕事をする組織部としては2010年からなので7年目になります。簡単に自己紹介させていただきますと、1985年に川崎協同病院で生まれ、中原区の井田というところで育ってきました。以前も高津宮前地区を担当していましたが、少し離れている間に、結婚したり、子どもが生まれたり色々変化があり、今は幸区で妻と二人の子どもで住んでいます。これから地域のみなさんに色々な事を教えていただきながら「楽しく、健康に、安心して暮らせるまちづくり」を広げていきたいと思っています。

◎私たちの意思を反映させる機会です。 棄権すること無く投票に行きましょう。

◆10月22日(日)は川崎市長選挙と衆議院選挙の投票日です。市長選挙では医療問題で私たちの要求を実現できる候補者を、又、衆議院選挙では消費税や社会保険、医療の充実で納得のいく政党と候補者に投票しましょう。衆議院選挙は政党名で投票する「比例代表選挙」と、候補者名で投票する「小選挙区」の2票投票します。

やっています

坂戸診療便

坂戸診療所で一般健診・検診や日常診療を受ける組合員の方を対象に、御自宅から診療所間の往復を車で無料送迎しています。皆様の健康維持増進に役立たせて下さい。午前と午後です。

予約は坂戸診療所
(822) 2710まで。

2017年8月末の課題到達		
	目標	到達
加入	20名	4名
配布者	3名	0名
新班	2班	0班
出資金	70万円	178,500円
健康チェック	600	285
班会開催	60	29

これからの主な行事

6・9 行動の開催確認は
山田充邦氏までTEL.766-3437

《2017年10月》

- 2日(月) 橋支部運営委員会 10:00~12:00 プラザ橋
ニュースセット 13:00~ プラザ橋
- 6日(金) 6・9 行動 13:30~14:30 溝のロキラリデッ
- 8日(日) 消費生活展 10:30~15:30 溝のロデッキ
- 9日(月) 6・9 行動 13:30~14:30 溝のロキラリデッ
- 10日(火) 神奈川県生協大会 10時から ワークピア横浜
- 12日(木) 被爆者のお話を聞く会 14:00 久地診
- 14日(土) 樹の丘まつり
- 19日(木) 第二楽食会
- いのちまもる国民集会 13:00~ 日比谷野外音楽堂
- 20日(金) 社保協署名行動 14:00~15:00 溝のロデッキ
- 21日(土) 第一楽食会
- 22日(日) まちかど健康チェック 12時30~15:00
新城商店街あいもーる
- 市長選挙と衆議院選挙の投票日**
- 27日(金) 正副支部長会議10:00~ ほっとルーム
利用者委員会 14:00~
- 28日(土)~30日(月) 日本高齢者大会IN沖縄
- 30日(月) サンテ編集委員会 プラザ橋 10:00~

《2017年11月》

- 4日(土) プラザ橋まつり
おひさまフェス、青空上映会
- 6日(月) 支部運営委員会 10:00~12:00 プラザ橋・
今回は第一学習室です
ニュースセット 13:00~ プラザ橋
- 6・9 行動 13:30~14:30 溝のロキラリデッ
- 9日(木) 6・9 行動 13:30~14:30 溝のロキラリデッ
- 12日(日) 森とせせらぎまつり 橋公園
- 14日(火) 楽食会バスハイク 静岡・三保の松原
- 21日(火) 橋支部保健委員会 10:00~ プラザ橋談話室
- 24日(金) 正副支部長会議10:00~ ほっとルーム
利用者委員会 14:00~
- 27日(月) サンテ編集委員会 プラザ橋 10:00~

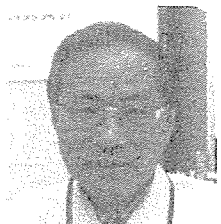
シネマ班例会にあなたも参加しませんか。 (次回は11月予定)
9/12雨の中でしたが、12名の参加で「ウエストサイド物語」を鑑賞しました。「ロミオとジュリエット」を下地に、ニューヨークの下町を舞台にイタリア系とプエルトリコ系の不良グループの抗争を描いた物語。名曲も多く。青春をカムバックさせてくれたひと時でした。増田

失われた水分は必ず補う必要があります。食事には約1000mlの水分が含まれており、また食物が体内で分解される過程で代謝水とよばれる水が約300ml生まれ、また、食事がとれば約1300mlの水分が補給されることとなります。補給が必要な水分の残量は1200ml、3本の水分補給が必要です。少なくともペットボトル2、3本の水分補給が必要です。水分が補給されないと脱水症になり、身体が干上がり、この状態が続くと意識が低下し、命まで危うくなるのです。くれぐれも水分補給をお忘れなく！

私たちがからだの約60%は水からできています。ところが、からだの水分の補給が必要で、常に水分の補給が必要です。

1日にどのくらい水分補給が必要なのでしょうか？

まず身体から出てゆく水分量を計算してみましよう。からだの水分は「尿」「不感蒸泄」「便」「汗」として失われます。「尿」の量は条件により変動しますが、健康な人は少なくとも1000mlの尿を毎日排出します。「不感蒸泄」とは呼吸により肺から放出される水分です。冬になると話している人の息が白く見えるのがこれです。一日の不感蒸泄量は約300mlです。「便」からも100ml程度の水分が失われます。「汗」の量は季節や身体の状態が大きく違ってきます。汗をかいていないと感じる状態でも一日約800mlの発汗があります。夏には条件により1500~2000ml程度の汗が出ます。病気で高熱が続いても約3000mlの発汗が起こります。すなわち一日に失う水分量は健康な方では冬では約2500ml、夏では3000~4500ml程度となり、高熱が続く患者さんの水分喪失量も3000~4500ml程度と推定されます。



坂戸診療所所長・内野先生による医療講座 ⑩

こまめな水分補給がとっても重要です！

第19回フラザ橋まつり

- 日時 11月4日(土) 5日(日) 11:00~16:00
 - 会場 プラザ橋
- 普段プラザ橋を利用している様々な団体が一堂に会して発表や展示で団体を紹介する「プラザ橋まつり」です。「プラザ橋」全館を使つての催しです。ホールを使つての発表や全会議室で展示が行われます。「川崎医療生協橋支部」は11月4日(土)10~14:30のみ1階ホールで「健康チェック」で参加します。ぜひ足を運んでみてください。

第12回 森とせせらぎまつり

- 日時 11月12日(日) 10:00~15:00
- 会場 橋公園と江川せせらぎ

地域の恒例となった「森とせせらぎまつり」は今年も様々な企画を用意して準備しています。「川崎医療生協橋支部」では、今年も恒例「沖縄そば」で参加します。もちろん「健康チェック」も同時開催です。

