

出雲医療生活協同組合  
2016年4月30日現在  
組員 13,654人  
配達世話人 643人  
出資金 3億7,363万円  
(平均出資額 27,364円)

# すこやか

第350号  
2016年6月号  
発行  
出雲医療生活協同組合  
〒693-0021 出雲市塩治町1536-1  
TEL (0853) 21-2735  
ホームページ: www.izumo-hewcoop.jp

4月14日に熊本県を中心に発生した震度7に及ぶ地震は、今なお余震が続いている。復旧の目途が立たない厳しい状況にあります。被害に遭遇された県民の皆さんに心よりお見舞い申し上げます。病院が加盟している全日本民医連の呼びかけに応え、これまでに4名の職員を現地の医療機関への診療支援や、避難場所訪問活動に派遣しました。現地の様子を支援に参加した職員からの報告をご紹介します。(編集部)



東日本震災へ支援できなかつた思いを胸に、外來診療を通じて被災者の方から感謝をされて大曲診療所・松本賢治医師

4月18日に大曲診療所・松本賢治医師

4月18日に支援の話を聞く

**リハビリ室通信**

# 腰痛の方へお勧めの運動 パート①

第4回となりました。リハビリ通信です。今回は、いよいよ腰痛をお持ちの方へお勧めの運動を「紹介」していきますね！腰が痛いから運動はしない方が良いのでは？そんな不安が強い方も今回ご紹介する運動はとても簡単に、そして無理なく出来る運動です。下の図をご覧ください。

とても簡単な運動ですが、両手を腰の位置に当て、体を後ろに反らすだけ！無理のない範囲で、ゆっくりと息を吐きながら行いましょう。短い時間で結構です。毎日継続して行つ

（理学療法士 漆谷淳考）

てみてください。こんな簡単な運動をするだけで、腰痛が減る事が言られています。

腰痛をお持ちの方は、「腰を後ろに反ると痛くなるのでは？」そんな不安をお持ちではないでしょうか？皆様はどうでしょうか？そんな方はぜひ実践してみてください。まずは、身体を動かしても腰痛は痛くない！という経験がとても大切です。

次回は、腰痛にお勧めの運動パート2として歩く事と腰痛の影響についてお話しします。

## ①腰に手をあてる ②息を吐きながら、 身体を後ろに反らす

### 毎日、無理のない範囲で行ってください

『看護の日』を取り組んで  
出雲市民リハビリテーション病院

看 護 の 日

看護のこころがみんなの心をつなぐ

フローレンス・ナイチンゲールが生誕した5月12日は『看護の日』と制定され、各地で様々なイベントが開催されました。当院は、5月14日（土）の10：00～12：00の短時間でしたが、楽しいひと時を過ごしました。

今回のテーマは「交流」です。看護のこころが、地域の方々みんなの心の中に明るく灯るようスタッフ一同、心を込めた架け橋を築いていこうという願いから掲げました。

楽しいひと時は当院スタッフによる歌や演奏で始まり、近隣の保育園からも可愛い参加で盛り上げて頂きました。その他、アロマでのハンドマッサージや、おもちゃのつかみ取り。また健康コーナーでは、血圧測定や体脂肪測定、看護・介護で行う班会メニューのお持ち帰りなど盛り沢山の内容でした。お花の苗のプレゼントも好評でした。

そして今回は、熊本地震により今も不安な毎日を送っておられる方々への義援金をバザーとカンパでご協力頂きました。7,000円という暖かいこころが地域と病院の『交流』の中集めることができまし

認知症の方への支援をめざして学習会を開催

4月27日今市支部パークタウン班で、“認知症サポーター養成班会”開催されました。団地の中でも一人暮らしや老々世帯の方が増え、認知について心配しないといけない場面もあり認知症について理解を深め互に支えあおうと「生協在宅支援センター」に講師依頼がありました。

認知症サポーターは、認知症の人やその家族の「応援者」です。支援センターでは、利用者さんやご家族の相談にのっていこうと地域での認知症サポーターづくりを強める事を今のが目標の一つとしています。

日常の中での困り事や認知症について知りたいと思う方、サポーターになりたい方ぜひ声をかけてください。

(在宅支援センター 渡部良子)

「看護のこころ」は、思いやりの心です。

クリミア戦争で、傷ついた兵士を献身的にいたわったナイチンゲール。知的で芯が強く、行動力を兼ね添えた上に非凡な才能を発揮し、社会起業家でもあり、統計学者でもあったようです。でもそこには、優しく、聰明で、思いやりの心をもっていたナイチンゲールだからこそ出来たことではないでしょうか。私達も社会の為、人の為に、思いやりのこころと優しさと、芯の強さを持ちたいと思います。

(3F病棟・内田文代師長)

～投書より～

外来受診時、衣服が汚れてしまますが、嫌な顔していただきまして病衣もお借りることができます。ただ、いたいだいたい看護にありがとうございます。

あすすめの一品

# 簡単焼きトウモロコシ



● 材 料 ●

- ・ 茄でトウモロコシ ..... 2本
- ・ バター ..... 5g
- Ⓐ 〔・ しょうゆ ..... 大さじ 1  
・ 砂糖 ..... 小さじ 2

作り方

- ① フライパンにバターをひきます。
- ② 茄でたトウモロコシを入れます。
- ③ ②にⒶを入れます。焦げやすいので、ニコロまわしながら焼きます。

魚焼きグリルで焼きながらハケでタレを塗ってもOKです。

## ★トウモロコシのおいしいゆで方★

2通りの茹で方を紹介します。お好みに合わせてどうぞ。

薄皮一枚残し、皮をむきます。

- シャキシャキの食感を楽しむ場合：沸騰したお湯にトウモロコシを入れます。加熱時間は3～5分（時間は品種によって異なります。）
- ジューシーな食感を楽しむ場合：トウモロコシを水の状態から入れ、にかけます。沸騰後、3分間茹でます。（時間は品種によって異なります。）

いずれも、時々箸でひっくり返しながら、ムラなく茹でましょう。  
加熱後は湯から素早く取り出しましょう。

併調不良のため  
ふつた際に、当  
ザ等で看護師  
じかつたと思  
うとつせず始  
した。おかげさ  
し無事帰宅す  
した。対応して  
皆さん、ほんと  
ざいました。

出雲市民病院  
事業所利用委員会

## 出雲医療生活協同組合

2016年

4-5月 理事会報告

2016年4月23日

2016年5月14日

### ①第10回総代会の議案の確定

2015年度事業報告、2016年度授業計画、2015年度決算、2016年度予算案などの議案及び運営内容を確認しました。

### ②2015年度決算 医療収入41億9396万円、当期利益6377万円

### ③熊本地震災害支援にむけた義援金の取り組み

当面、6月末まで義援金の取り組みを呼びかけます。募金箱は各事業所にも設置します。

### ④安保関連法の廃止を求める2000万署名の取り組み

### ⑤6～7月医療福祉生協連・教育学習月間の取り組みについて

これまでの班会開催月間を改め、医福連の呼びかける教育学習月間として取り組みます。

事業所、支部で生協の諸活動をテーマに学習の機会を設けるように呼びかけます。