

出雲医療生活協同組合
2025年1月31日現在

組合員 14,970人
配達世話人 791人
出資金 3億8,981万円
(平均出資額 26,039円)

すこやか

第454号
2025年3月号
発行
出雲医療生活協同組合
〒693-0021 出雲市塩冶町1536-1
TEL (0853) 21-8108 (まちサポ課)
ホームページ: www.izumo-hewcoop.jp

リハ科外来 日常生活で不自由を感じている方へ ～住み慣れた地域で在宅生活が送れるようサポート致します!～

※整形外科疾患の方はリハ科外来の対象外です。
「膝が痛い」「骨折した」など整形外科疾患のリハは、専門的な指示(例: 1週毎に体重の1/3ずつかけていく)の下に行う必要があるため、整形外科医の診察が必須です。ご希望の方は整形外科外来を受診してください。

- 片麻痺(片方の手足が動きにくい)
- 筋力低下(手足の力が入りにくい)
- 高次脳機能障害(注意力・記憶力・判断力などが低下した)
- 失語症(言葉が出てこない、相手が話している内容を理解できない)
- 構音障害(うろつが回りない)
- 摂食嚥下障害(食べるとむせる、食べ物をお口に中にとめこむ、誤嚥性肺炎を繰り返す)

リハ科外来の対象について
脳や神経、筋肉の病気(脳卒中、パーキンソン病、筋ジストロフィーなど)を主に対象としています。また、摂食嚥下障害は加齢や衰弱など病気が外でも生じますが、これらも対象としています。
対象となる主な症状は次の通りです(当院で最も多いのは摂食嚥下障害の患者さんです)。

リハ科外来の対象について
脳や神経、筋肉の病気(脳卒中、パーキンソン病、筋ジストロフィーなど)を主に対象としています。また、摂食嚥下障害は加齢や衰弱など病気が外でも生じますが、これらも対象としています。
対象となる主な症状は次の通りです(当院で最も多いのは摂食嚥下障害の患者さんです)。

出雲市民病院でリハビリテーション外来を担当されている副院長・松原美和先生に「リハ科外来」の内容について話を伺いました(編集部)

皆さま、こんにちは。私は、出雲市民病院では2009年から非常勤で「摂食嚥下外来」を担当し、2014年からは常勤医師として「リハビリテーション(以下、リハ科外来)」を担当しています。2024年度からは、脳神経科の中島裕子医師(すこやか2024年7月号担当)も一緒に担当しています。約16年の経過の中で診療内容も変化していますし、患者さんから「リハ科の外来はどんな時に受診したらいいの?」「整形外科の外来とどう違うの?」と聞かれることがあり、改めて紹介させていただきます。

●外来リハ(①)実施時の注意点
特定の病名や嚥下造影検査が必要
リハ処方可能な病名(例、脳梗塞)でないこと実施できません。摂食嚥下障害の方は特定の病気がなくても実施可能ですが、その場合はリハ開始前の嚥下造影検査が必須です。実施可能期間が限られている病名(こりリハができる期間が定められています(90日~180日))。



図1 外来リハビリ

リハ開始までの流れ
診察結果からリハが必要と判断した場合は、以下のいずれかで行います。
①外来リハ(図1)・・・医療保険適用、平日の午前中
当院のリハ室で行います。ご自分の来院、もしくは送迎が必要です。

●介護保険のリハ(②)と併用ができません。
原則併用できません。
②通所リハ・訪問リハ・・・介護保険、当院で行っていません
要支援・要介護認定のある方は、担当のケアマネジャーに介護保険リハの調整を依頼します。認定がない方は、当院の医療ソーシャルワーカーが介護保険について説明を行います。通常、送迎は不要です。
③GO-EN健康体操(図2)・・・保険外、平日14時30分~40分、1回700円
少人数制で、身体だけでなく口やどのプログラムも行っています。組合員の方が対象です(当日加入も可能です)。お得意回数券もあります。



図2: GO-EN健康体操(口・のど)

●入院(図3)・・・医療保険適用、「リハビリテーション」・栄養サポート入院
当院独自のプログラムで、集中的なリハや栄養状態の改善を必要とする方が対象です。緊急入院ではないため、当院が満床のときはお待ちいただくことがあります。

最後に
「リハビリテーション」という言葉は「機能回復」や「機能訓練」と捉えられがちですが、本来の意味は「全人的な復権」とされています。リハで回復可能な症状だけでなく、「自分でトイレに行きたい」「家族とコミュニケーションをとりたい」「少しでも口から食べたい」など、回復は難しくてもその人らしく豊かに過ごせるような方法を一緒に考えます。どうぞお気軽に受診してください。

お問い合わせ
0853-21-2722(代表)

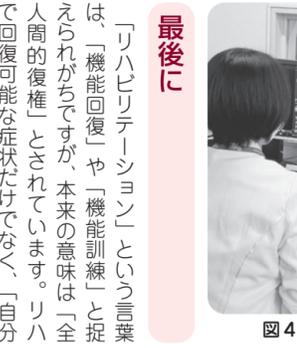


図4 嚥下造影検査



図3 リハビリテーション・栄養サポート入院

すこやか文芸

(作者名は50音順・敬称略)

短歌
年重ね日夜感謝で暮らす日々三十一文字に惹かれ楽しむ 多伎町 孝行 光枝
孫に似た雛は色白おちよば口今年も逢えたと祝う甘酒 大社町 西倉 美子
「福は内鬼も内」にと豆を撒く今年こそはと平和を祈る 今市町 西島 秀正
独り居のグチも涙も愛犬と半分ずつで明日を生きる 湖陵町 森山 清子

俳句
※2月号から4月号までの季語は「春」です。
子も孫も学びし枝舎閉する春 佐田町 内藤 允子
桃の花そぞろ歩きも艶めかし 今市町 山田 裕人

川柳
雲海のメルヘン夢の旅めぐる 大津町 今岡 健
長旅を終えて安堵の夢ひとつ 松寄町 黒目 英男
信頼という字の軽さ重さかな 松寄町 多和田 博子
あやかりて孫からもらう好奇心 八島町 布野 安子
年金の物価調整追いつかず 大津町 永田 ハルミ
三世代同居して知る世の流れ 湖陵町 森山 祐次

絵手紙
大粒で甘い大好き 多伎町 孝行光枝
寒さにもめげず 古志町 福田芳子
うつむいて春を待つ 湖陵町 三原信枝

絵手紙募集中 みなさんの絵手紙を「すこやか編集委員会」までお寄せください。掲載させて頂いた方には粗品を贈呈します。

タテのカギ
①漢字などに添える振り仮名。本来は、振り仮名用の活字のこと
②いつも同じ服を着ている人のことを指す慣用語。○○○雀
③幼虫はウジで伝染病を媒介するから、古代から糞尿と不潔なものと考えられ、古代メソポタミアでは病氣と死の神の象徴とされた生き物
④長崎県対馬の中部東海岸にある湾不正乗車の通称であり、喫煙具である煙管の構造に由来する言葉
⑥感覚や意識を一時的に失わせる物質
⑦偽情報、事実と異なる嘘の内容からなる情報のこと。嘘の情報。作り話。他人の恋人や親しい交際もない相手をつきかき恋すること。○○惚れ

ヨコのカギ
①野球などで、新人選手。新人社員
③山口県の北部に位置する日本海に面した市。窟元も多くあり焼き物も有名
④見た目の姿を意識して、実際以上によく見せようとする態度
⑤熱した空気や、大気より軽い水素、ヘリウムなどのガスを、袋内に満たし、空中に浮揚させるもの
⑦人間の腸内に多く存在し、ビフィズス菌と並び悪玉菌を抑え、腸内環境を整える善玉菌の代表です。○○○菌
⑧東南アジア内陸に位置する多民族・社会主義国家
⑩パソコンで数字や文字が記入された「ひととつとつ」のマス目のこと
⑪つながりのある人たちが交際を厚くするために開く集まり
⑫物事がある方向に進もうとする傾向。時のなりゆき
⑬「政権交代の○○○が高まる」
⑭高木で柑橘類の一種の常緑小高木に似た木。その葉のきかない人。また、そのような人へののしつていう語。○○の坊

組合員のひまわり
と話していました。
(芦渡町 浅津さん 73歳)
2025年の年始休暇を利用して、子や孫が大集合して総勢二桁の人数が一室に会いました。久しぶりにこんなたくさんの方の笑い声が交わされて活気あるひと時でした。(大津新崎町 本田さん 66歳)
●この度の大寒波、この辺は大したことなくて良かったです。大雪だと更に野菜などの値段が上がるので、このまま春が来ますように。(大社町 藤井さん 75歳)
●2月2日節分に当院大社にお参りしました。今年もマメで過ごしたいです。(荒茅町 原さん)

応募のきまわり
タロswiードを解き、2重マスの文字をAからアルファベット順にならべると答えがでます。はがきまたは右のQRコードを読み取って答えと住所、氏名、年齢、電話番号の他、病院などに対するご意見、地域やご家庭の話題などを書いて応募してください。「組合員のひまわり」に掲載させていただきます。
●締切 2025年3月末日
●賞品 正解者の中から抽選で10名の方に図書カードを贈呈します。
●回答 452号の正解は「ヒサイチノフコウ」の内左記の方が当選されました。積極的な応募をお願いします。
●当選者(敬称略)
福野 芳子(大津町)
馬庭 博和(松寄町)
野庭 三枝子(湖陵町)
内宅 玲子(園分町)
藤和 允子(佐田町)
奥知 賀子(環瀬町)
江崎 玲子(外島町)
井上 玲子(湖陵町)
築治 治(上塩町)
和秀 治(湖陵町)
佐田 鐘(湖陵町)
貫中 治(湖陵町)
廣 治(湖陵町)

すこやか編集委員会(応募先)
〒693-0021 出雲市塩冶町1536-1
TEL(21)8108/FAX(25)0622

PCやスマホでも、「すこやか」をお読みいただけます!

こちらのQRコードからも投稿が出来るようになりました!
スマートフォンやカメラ機能で読み取って投稿ください。
沢山のご投稿お待ちしております。

大曲診療所 利用者さんの願いを叶える訪問リハビリテーション



大曲診療所・訪問リハビリでは、機能訓練や動作練習だけでなく、『本人さま（ご家族さま）が望まれる作業（活動）』を大切にし、社会参加へと繋がるよう各スタッフが丸となってサポートをしています。

近年では、「美容室へ行きたい」「歩いて買い物に出かけてみたい」というご希望に対し、療法士の視点からサポートする外出支援にも力を入れて取り組んでおります。今年度も5件の外出支援をサポートし、花の郷へのお出かけ、美容院など利用者さんの出かけた場所へ同行サポートしました。

『出雲で最も在宅での希望を叶える訪問リハビリ事業所になる』をビジョンとし、利用者さまや家族さまに寄り添いながら日々奮闘しています。

大曲診療所Instagram（インスタグラム）で日々の情報発信しておりますので、よかったら覗いてみてください！！



医学科生、または医師を目指す高校生へ奨学金制度をご紹介します

出雲市民病院、出雲市民リハビリテーション病院、大曲診療所は島根県民主医療機関連合会（以下、島根医連）に加盟している医療機関です。島根医連では、将来、島根医連の事業所で勤務される意思をもった医学科生への経済的な支援や、勉学の要望に応えることを目的として奨学金制度を設けています。お知り合いの医学科生、または医師を目指す高校生へ、島根医連の奨学金制度をご紹介します。

- 奨学金の支給額
- Aコース 10万円/月 ●Bコース 15万円/月

下記の期間、島根医連の事業所で勤務された場合、奨学金は返済免除になります。

- ・Aコース：奨学金を借りた年数と同じ期間
- ・Bコース：奨学金を借りた年数×1.5倍の期間

詳しい制度の内容や資料請求については、下記までご連絡ください。
お問合せ先：島根医連 担当小林・山崎（TEL：0852-31-3360）



おすすめ！舌ブラシ「ゼクリンMORE」

口の健康なくして全身の健康はあり得ません！この「ゼクリンMORE」は、舌の掃除をする専用ブラシです。舌苔（ゼツタイ）という舌に付着する汚れは誤嚥性肺炎のリスクを高める原因の一つです。1日1回 歯磨きタイムに加えてみましょう。出雲医療生協が勧める「ピロピロ」「あいうべ体操」「ゼクリンMORE」でオーラルフレイルを予防しましょう！

■医療福祉生協連・歯科委員会推奨品 販売価格：150円（税込）
出雲医療生協・まちづくりサポート課 TEL0853-21-8108



簡単 桜餅

焼きあがった皮が乾燥すると巻きにくくなるので、ラップや湿らせたペーパーをかぶせて乾燥を防ぐと巻きやすいです。

●材料（15個分）●

- ★薄力粉 …………… 100g
- ★白玉粉 …………… 25g
- ★砂糖 …………… 30g
- ・食紅 …………… 少々
- ・水 …………… 250cc
- ・あんこ …………… 300g
- ・桜の葉塩漬け …………… 15枚

【作り方】

- ①桜の葉を水に30分～1時間漬け塩抜きする。
- ②ふるいにかけた★と水を混ぜ合わせる。
- ③②に食紅を爪楊枝の先につけて少しずつ色付ける。
- ④③にラップをし、30分寝かせる。
- ⑤あんこを15等分にし、丸めておく。
- ⑥フライパンを中火にかけ、温まったら一旦火から外し、④を楕円形に伸ばし、火にかける。

⑦色が半透明になったらひっくり返して両面焼いたらまな板の上に広げる。ラップをかぶせ、乾燥を防止する。

⑧⑦の皮で⑤のあんこを包む。

⑨⑧に①の桜の葉の水気をとったものを巻く。



ワーカーズコープの方と初めての「つながり食堂」での懇談会を開催！

これまで取り組んできた「つながり食堂」や「学VIVA」はワーカーズコープの方との共同運営で取り組んできたものです。これを契機に2023年6月に双方で継続して地域貢献活動として取り組んでいくことを協定書として取り交わしました。今回協定後初となる懇談会を1月28日(水)に当生協とワーカーズコープ（山陰・山陽事業部）とで開催しました。

懇談会には、ワーカーズコープより3名、出雲医療生協からは6名が参加しました。

会の中では、これまでの活動をスライドで鑑賞し、立ち上げ当時の思い出しつつ懇談会を進めていきました。今後の課題として、安定した食材の提供を受けるための基盤づくりや、利用者の皆さんが作り手や、集う人達とのコミュニケーションをとれるような環境を整えることなどがあげられました。話し合った内容は運営委員会の中でも検討し、できることから少しずつ進めていきたいと思えます。今後、利用者の方がまだまだ増えていくと予想される地域食堂、子ども食堂ですが、作り手も楽しく参加できる「つながり食堂」であり続けるために益々協力を強めていこうと話合いができました。



「秋の生協強化月間」(9月～12月)のまとめ！

新規組合員さんを254名お迎えできました。ありがとうございました。

今年度の生協強化月間も各支部・生協や事業所でさまざまな活動に取り組み、新しい仲間をお迎えすることができました。

<1>月間での組合員拡大と出資金増資は前年度より低下！

組合員254名（前年309名）、出資金1,015万円（同1,308万円）の成果がありました。残念ながら前年度より若干低下しました。「イ～トキ口座振替」に171名の方の協力を頂きました。

<2>行楽企画や交流企画が多彩に開催！グラウンドゴルフなどスポーツ企画も大人数で開催！

各支部でレクリエーション企画、グラウンドゴルフなどのスポーツ企画、音楽療法など多彩に開催されました。「ピロピロ★子ども元気教室」も2支部で初挑戦されました。班会開催数は増加しました。

<3>「組合員交流集会」や「海岸清掃」など多くの皆さんが参加！

9年振りの「組合員交流集会in朱鷺会館」は大変好評でした。ワーカーズコープと共催での「つながり食堂」、「学VIVA」も継続しています。「だんだんわけこ会」や第二中学校生徒との「まちなか清掃」も島根日日新聞に掲載されるなど注目の取り組みとなりました。

「海岸清掃」は外園地区の方々との協力の輪が広がっています。

<4>「チャレンジ健康づくり」は878名が参加されました。



出雲医療生活協同組合 第19回通常総代会及び総代選挙のご案内

通常総代会を下記の日程で開催します。

■日時：2025年6月21日(土)午後2時～午後4時30分

■場所：ラビタ・ウエディングパレス(3F) 出雲市今市町87番地

■総代定数：200名

選挙区と定員：中央32、東30、西44、南30、北38、全体区26

議題 2024年度の事業のまとめ及び2025年度事業計画案
2024年度決算、剰余金処分案、2025年度予算案
役員改選、役員報酬限度額案など

■総代選挙期間 4月1日(火)～5月9日(金)12時迄

総代選挙管理委員会（生協事務局）



医療生協の「地域包括ケア交流会」研修会に参加しました！

1月29日(水)医療生協事務局を会場に「組合員が主人公・組合員でつくる地域包括ケア交流会」の企画に地域包括ケア4名と職員2名で参加しました。この研修会は、「居心地のよいまちづくり」を共に考えよう」をテーマにした研修会です。講演では、松江保健生協の前副理事長・大木理之さんによる「おたがいのさまのひろがるまちづくり」として「フードバンクしまね・あったか元気便」の活動報告がありました。ネットワーク型ではない小さな協働を無数に積み上げる「ドット型協働」の可能性や事業を通して「生活者としてのつながり」をどうつくるか、ということができるとの話しがありました。グループディスカッションでは「フードドライブ」などの支援品が集まらなくなってきたり、皆さんのような支障品を集めているのか、皆さんのような医療生協と交流する場もありました。参加して今後の活動への大きなヒントになりました。



医療生協外でも「ピロピロ学習会」が大人気です！

●今市地区「いつも元気なクラブ」1月20日(月)

●「プレストレーナー養成講座」米子医療生協で開催しました！

1月23日(木)米子医療生協の健康づくり委員会からの依頼で「プレストレーナー 養成講座」を米子で行いました。講座の目的は組合員の方自身が、フレイルチェックやピロピロの使い方、口の健康の重要性を他の方に伝えることが出来るようになることでした。実際にお互いチェックしあいながら使用方法を学んでいただきました。

●上津地区・社会福祉協議会 1月16日(木)

●斐川「下出西寿昌クラブ」1月18日(土)




<春の生協企画のご案内>

第9回「まちなか清掃」のご案内

今回も新入職員と一緒に活動します。駅周辺のゴミ拾いに参加してみませんか？

■開催日：2025年4月4日(金) 8時半より

■会場：生協管理棟前集合

「平和学習会」(仮)～日本被団協の活動を学ぶ～

昨年、ノーベル平和賞を受賞した日本被団協の歴史と活動を学びます。

■開催日：2025年5月24日(土) 13時より開場

■会場：ビッグハート出雲・白のホール

■講師：本間恵美子氏 島根県被団協会長

第37回「生協ゲートボール大会」のご案内

■開催日：2025年5月22日(木) 8時半より

■会場：出雲ドーム

■参加費：800円(1人) 締切：4月18日迄

<お問合せ> 出雲医療生協事務局 まちづくりサポート課 TEL (21) 8108 FAX (25) 0622

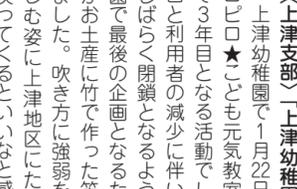


「上津支部」「上津幼稚園」で開催！

上津幼稚園で1月22日(水)に2名の園児と「ピロピロ★子ども元気教室」を行いました。今年で3年目となる活動でしたが、上津幼稚園は人口と利用者の減少に伴い、在園児が卒業するにしろ閉鎖となる予定です。今回が上津幼稚園最後の企画となるため、特別に組合員の方がお土産に竹で作った笛を園児にプレゼントしました。吹き方に強弱をつけて音色の変化を楽しみました。吹き方に強弱をつけて音色の変化を楽しみました。吹き方に強弱をつけて音色の変化を楽しみました。吹き方に強弱をつけて音色の変化を楽しみました。

●古志支部「ひまわり第一保育園」で開催！

ひまわり第一保育園での開催は、1月30日(水)で4回目となります。毎年、年長の園児を対象として開催するこの教室は園児に大人気です。以前は2～3人吹き戻しができない子どももたくさんいましたが、なんと今年の年長さんは1発目から全員が吹き戻しすることができました。理由を聞くとほぼ全員が自宅にピロピロを持っており、レベル2や3の吹き戻しをしているとのことでした。盛り上がったのは、ピロピロボール送りリレーで4チームに分かれて、ほくく前進でボールをゴールまで送るリレーを行います。どの子どもも全身を上手に使って進んでいました。キラキラ星のメロディーのせて歌う「あいうべ体操」も舌が顎の先まで届くように動かしていました。




乙立支部 6年ぶりにレクリエーションを開催しました！

1月29日(水)乙立支部のレクリエーションが、6年ぶりに開催されました。冬の開催という事で積雪や天候の心配もありましたが、無事縁結び温泉ゆらりに到着し、久しぶりの会食レクを楽しみました。増資のご協力もありました。



今市支部 6年ぶりにグラウンドゴルフ交流会を開催！

寒波となった2月6日(土)に出雲ドームにて6年振りの交流会を開催しました。21名の参加で楽しく交流できました。「毎年開催してほしい」との声もあり今後の恒例行事になりそうです。

【3ラウンド24ホール】

優勝 吉田圭一 55打 ホールインワン2
準優勝 小村博司 55打 ホールインワン1
3位 内田和教 56打



第8回 学VIVA 開催！

小学生の為の学習支援である第8回学VIVAが開催されます。今回は大学生のみなさんに勉強のお手伝いをしてもらい、みんなでクレープ作りを行います。

■開催日：3月29日(土) 9:30～12:00

■会場：出雲医療生協 事務局2階

■対象：小学生 定員15名

■持ち物：勉強道具、飲み物、エプロン、三角巾

■申込締切：3月10日(月) 8:30～

*電話対応は平日の8:30～17:00まで

この日の会食時には運営委員の方による出し物が行われ、支部の班会でされている「サザエさん体操」に合わせて、銭太鼓を運営委員の方が披露され会場の皆さんと一緒に盛り上がりました。出し物は初めての取り組みでしたが、皆さんと一緒に楽しめる姿がとても印象的でした。