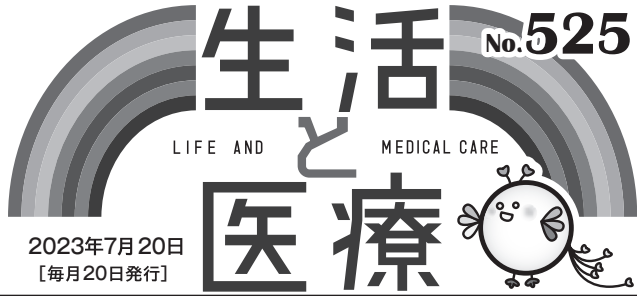


組織の現況 (2023年5月31日現在)	
組合員数	49,033名 (前月比 -1名)
出資金総額	900,051,500円 (前月比 +495,500円)
1人平均出資金	18,356円 (前月比 +10円)
班数	437班



高知医療生活協同組合

〒780-0963 高知市口細山206-9
 TEL 088-843-0025 FAX 088-840-0649
 発行責任者 吉本拓生
 編集 「生活と医療」編集委員会
 ホームページ
<http://www.kochi-hco-op.or.jp/>
 定価 1部 30円 (組合員の購読料は出資金に含まれています)

やっぱり自宅が一番！

訪問看護ステーション 生協れいんぼー 所長 樋谷 賀代さん

訪問看護ステーション生協れいんぼーは、高知生協病院と同じ敷地内にあり、看護師4名・理学療法士2名がいます。訪問看護とは、病気や障害を持った人が住み慣れた地域で療養生活を送れるよう医療の専門家が自宅にお伺いし、医師の指示のもと医療処置や看護ケア、リハビリなどを提供するサービスです。今回は、在宅での療養の様子を紹介します。



歩いてにっこり

コロナで リハビリ できず

事がほとんどとれていまして、点滴をするのもむくみが出るため、経口摂取の様子を見るしかない状態でした。

家で 食べると おいしい

12月のある日、病院の1シヤルワーカーより「入院患者のAさんの新型コロナ検査が陰性になったら退院するので、訪問看護に入って欲しい」と連絡がありました。

退院日に訪問すると、A

乳がんと膀胱がんで入院していたAさんは、入院中に新型コロナにかかってしまいました。新型コロナにかかるとリハビリができなくなるので、AさんのADL(注)はほとんど落ちていきましました。がんの進行により食



ひ孫に会えて笑顔のAさん

さんは少し疲れた顔をされていましたが、「あーやっぱり家がいい。空気から違う」としみじみと言われ、とても喜んでいました。お茶を一口飲んだAさんは「あー美味しい。病院で飲むお茶とは全然違う」と言い、うどんを食べ始めました。一口食べるごとに「美味しい」と言われ、半分ほど食べることが出来ました。入院中はほとんど食べられなかったAさんは1日3食をほとんど完食し、おやつまで食べるようになりました。

今度は 介護者が コロナに

自宅での生活に慣れてきた1月初め、主介護者である長男の妻が新型コロナ陽性になったと連絡があ

りました。次の日から、長男の妻の体調がよくなるまで、看護師と理学療法士が防護服を着て毎日訪問することになりました。

明らかな 変化あり

1週間ほどで長男の妻の体調は良くなり、またAさんの介護をすることが出来るようになりました。

自宅は いきいきと生活 するための力

Aさんは自宅で過ごすようになってから、元気な表情を見ることが多くなりました。退院して1カ月後には、元気にデイサービスに通えるようになり、退院時からは想像もできなかったような笑顔を見せて下さいます。

病状が悪くなった時は入院してしっかりと病気の治療をしてもらいます。ですが、病気が良くなっても何かいつものこの人じゃない、本来のこの方じゃないということがあります。それは、病院と自宅の生活の違いにあるのではないのでしょうか。

入院中は歩くことが出来

なかつた人が自宅ではトイレまで歩くようになったこと、あとひと月と余命宣告された人が何カ月も自宅でいきいきと過ごすことができた姿など、たくさん利用者さんの力強さを見てきました。自宅に帰ってきたときの安心感、やっぱり家が一番だという気持ちよさ、自分のものに囲まれている幸せ、すべてが利用者さんのいきいきと生活するための力になります。

これからも、在宅診療の医師、スタッフ、ケアマネージャーやヘルパーなど、様々な職種の方々と連携し、自宅で生活する利用者さんを支えていきます。訪問看護のご利用をお考えの方は、主治医やケアマネージャーにご相談ください。

(注) ADL: 移動・排泄・食事・更衣・洗面・入浴などの日常生活動作のこと。

ふれあい

みなさんは「さくら猫」を知っていますか？不妊去勢手術を受けて耳先をさく

らの花びらのようにV字にカットされたノラ猫の事です。メスは左、オスは右耳をカットされます。耳を切るなんて！と驚きましたが、耳は出血も少なく、目印を付けることで猫が2度捕獲されるリスクをなくせるそうです。

令和2年高知県で殺処分された猫は536匹、その全てが生まれて間もない子猫でした。殺処分率は全国1位です。

殺処分ゼロを目指し、県でも猫の不妊手術の助成事業やミルクボランティア制度などの取り組みをしています。また殺処分前の子猫たちを保護する団体もあり、わが家の飼ひ猫もそんな活動をしている保護猫施設からやってきました。

さくら猫を増やすことで、殺処分されてしまう子猫をなくし、ノラ猫の繁殖を防止でき、ノラ猫に係る苦情を減らすことができるというわけています。

一代限りの命を全うしているさくら猫。地域で見かけた際はやさしく見守ってください。(Y)



1人分 エネルギー 340kcal
塩分 1.3g

まぐろのオクラあえ汁

材料 1人分

- まぐろ 50g
- 濃口しょうゆ 小さじ1/2
- 酒 小さじ1/3
- オクラ 1本
- トマト(中) 1/8個
- 玉ねぎ 10g
- 塩 少々
- 青じそ 1~2枚
- 生姜 少々
- 薄口しょうゆ 小さじ1/2
- 酒 小さじ1/2弱
- 練りわさび 少々
- いりごま 小さじ1/2
- ご飯 160g

作り方

- まぐろは包丁で細かくたたき、**下味**をつけておく。
- オクラはサッと湯がき、冷水にとってさました後、薄い小口切りにする。
- トマトは種を取って1cm位の角切りにする。
- 玉ねぎはみじん切りにし、塩少々をふってしんなりしたら水で洗い、水けを絞って辛みを取る。
- 青じそはせん切りにし、生姜はみじん切りにする。
- ボウルに①~⑤と**A**の調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ご飯を器に盛り、⑥を乗せ、ごまを散らす。

四万十市 **ハムかあこ様**
我が家では豚しゃぶは超簡単で、超美味しいタレで頂きます。市販の焼肉のタレ+カボス果汁(少し多め)を混ぜ

黒潮町 **金子 範子様**
2023年4月から、黒潮町の「かすみ草班」に入ったばかり

高知市 **楠瀬 知榮子様**
熱中症のページ、水分補給や手当て

高知市 **戸梶 順子様**
春の支部レク。「佐野富太郎の生家跡から金峰神社に初めて登り大感激しました。常緑のバイカオウレンに出会いました。

高知市 **馴田 正満様**
コロナで延期になっていた同窓会が4年ぶりに開かれました。退職後にシニア海外協力量として赴任する人もいたりして、元気が出る「つどい」でした。

高知市 **太田 涼美様**
うっとうしい季節ですが楽しい季節もあります。アジサイの花がいたる所に咲いていて目の保養になります。

四万十町 **胡麻崎 知佐様**
看護師になって2年目。現在、地元の高知市で頑張っています。

高知市 **土佐清水市 清家 甲子様**
四万十診療所のドクターがいなくなり、少し遠い存在になっている医療生協ですが、この新聞のクイズをするだけでも、つながっている感あり

仲間のこえ



です。お花見に行ったり、体調管理に気をつけてもらったり、楽しくやっています。

他とても良いご注意でした。7月から注意します。

写真ルポ

5月25日 秦支部レクリエーション

11名で佐川町へ。植物を描いたピカピカマンホールの蓋や、風情ある酒蔵の風景。蘭林塾や名教館、牧野富太郎ふるさと館、金峰神社では多くのバイカオウレンの葉が見られました。牧野公園では見事な岩石蘭の黄色い群生。日常を離れて仲間と共に過ごすことの大切さを感じ、そして楽しかった思い出が明日への力になると実感した支部レクでした。



みごとな岩石蘭に囲まれて (牧野公園にて)

6月4日 南国支部総会

35名が参加。健康運動指導士の濱田泰行さんを招き「毎日やろう、貯筋運動」というテーマで準備運動から音楽に合わせた運動まで、1時間をフルに用いて行いました。翌日は足の筋肉痛で目を覚まし、日頃の運動不足を実感しました。



6月11日 すさき支部総会

講演は、組織担当・事務長と、長年すさき診療所に勤務した吉本専務の「すさき支部の思い出とこれからの高知医療生協」。診療所建設運動から最近の写真が紹介され、参加者から「懐かしい人がおる」「あれ私、若いねえ」と大盛り上がりでした。



6月29日 ボランティアグループ城北きらりのコーヒーサービス



ぜひ一緒にどうぞ

コロナでずっと中止していましたが、4月に活動を再開。この日はスタッフも合わせて11名が参加し、話に花が咲きました。看護師の波川さんによる健康相談も初開催し、2名が参加。毎週木曜日10時~12時、地域交流センター城北(旧城北診療所)にて。

あっちこっち*できたよ 新班

窪川支部 ののはな班



6月の自然観察会にて

発足：令和4年12月17日
人数：4人
開催：不定期
場所：遠山
班長：辻本 明文さん(写真右端)

マキノさんも来た遠山で

四万十町にある希少植物がのこる遠山地区での自然観察を中心に班会を開いています。昔、牧野富太郎博士も訪れたといわれる地域で、高知県が新しく東屋を立ててくれたので、そこで班会を行っていく予定です。



オンツツジの花の前で

文：健康まちづくり課 宮本 研一

外来診療表

救急病院

高知生協病院

☎088-840-0123
高知市口細山206-9

内科/外科/呼吸器内科/呼吸器外科/循環器内科/心臓血管外科/消化器内科
消化器外科/胃腸内科/内視鏡内科/糖尿病内科/肛門外科/整形外科/リウマチ科
リハビリテーション科/放射線科/形成外科/乳腺外科/救急科

●夜間診療以外は予約制を基本にしています。予約受付時間以降は翌日をお願いいたします。

予約受付時間：月曜日～金曜日 8時30分～17時
土曜日 8時30分～12時30分(病院の休診日は除く)

診察の予約、変更専用番号 ☎088-813-1010

		月	火	水	木	金	土	
午前 (9時～12時30分)	初診・急患	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	
	内科	消化器内科		水田		小野川		水田
		家庭医療科・循環器内科		山内	佐藤			佐藤 (第1・3・5週)
		呼吸器内科	中山		中山			中山
		糖尿病内科		二神 (第2・4週)			二神	
		リハビリテーション科				上城		
	外科		原田			岡田	原田	
			川村	川村 (11時まで)	岡添	川村		岡添 (第1・3週) 川村 (第2・4週)
		整形外科・リウマチ科			※2 松本 (骨粗しょう症)	松本		松本 (第1・3週)
		振動病			上城			
(内視鏡検査)		水田	小野川 (第1・3・5週)	小野川	水田	水田	鍵山 (第3週のみ) ※3 小野川	
午後 (2時～5時)	専門外来	佐藤 (第2・4週) 思春期・家族外来 (第1・3週)		二神 (第2・4週)		佐藤 (第2週のみ) ※1 高知大医師 (第1・3・5週)		
	外科	岡添 (2時30分から)						
	整形外科・リウマチ科		松本 (2時30分から)					
	(心・血管エコー検査)	○	○	○	○	○	○	
夜間診 (午後5時～7時)		中山		小野川	上城			

医師の専門

消化器内科…小野川・水田・依光
糖尿病内科…二神
循環器内科…田辺・原田・佐藤
呼吸器内科…内田・中山
家庭医療科…佐藤・山内
外科…川村・岡添
リハビリテーション科…上城
整形外科・リウマチ科…松本
産業医…岡田
麻酔科…阿部

- ※1 高知大医師による外来について
呼吸器外科…久米(生協病院 第1・3・5金曜日 午後)
- ※2 整形外科の水曜日診察について
手術日のため、前日までの予約分のみ診察
- ※3 小野川(第1・2・4週/不定期)

四万十診療所 休診中
地域交流センター四万十
四万十市具同2882-1 ☎0880-37-6920

健診センター

☎088-843-0051

在宅療養センター

☎088-840-0227

- 各診療所とも午前の診療時間は9時～12時30分、午後は各診療表をご覧ください。
- 予約制を基本にしています。お電話での予約も受け付けています。

旭診療所

☎088-844-0809
高知市旭上町32

第1・3土曜日休診

		月	火	水	木	金	土
午前		田辺	田辺	田辺 (第5週は休み)		田辺	田辺 (第1・3週は休診)
	午後・夜間診	田辺 (3～6時)	田辺 (3～5時)			田辺 (3～6時)	

潮江診療所

☎088-833-9511
高知市高見町363-1

禁煙外来(予約制)

第1・3・5土曜日休診

		月	火	水	木	金	土
午前		内田	内田	内田		内田	内田 (第1・3・5週は休診)
	午後・夜間診	内田	定期往診	定期往診		内田	

※月曜・金曜の午後診療は午後3時～5時30分

すさき診療所

☎0889-40-0566
須崎市東古市町3-4

第3土曜日休診

		月	火	水	木	金	土
午前		依光		依光	依光	依光	依光 (第3週は休診)
	午後・夜間診	依光 (3～6時)			依光 (2～5時)	依光 (3～6時)	

※第3火曜午前9時より11時30分まで上城医師

介護事業所

居宅介護支援事業所(ケアプラン作成など介護保険に関するご相談)

- 生協介護の窓口 高知市口細山206-9 ☎088-844-0621
- 生協介護の窓口すさき 須崎市東古市町3-4 ☎0889-40-0825
- 訪問看護・訪問介護ステーション
- 訪問看護ステーション生協れいんぼー 高知市口細山206-9 ☎088-828-8610
- ヘルパーステーション虹 高知市旭上町32 ☎088-844-2429
- ヘルパーステーションレインボー潮江 高知市高見町363-1 ☎088-833-5332
- 通所介護・通所リハビリ
- デイサービスせいきょうやまも旭(月～土) 高知市旭上町32 ☎088-813-3349
- デイサービスせいきょうめくめく(月～土) 高知市口細山206-9 ☎088-828-8328
- デイサービスせいきょうやまも(月～土) 高知市南竹島町4-5 ☎088-831-8141
- 高知医療生協デイサービスふれあい(月～土) 須崎市東古市町3-4 ☎0889-40-0825
- デイサービスせいきょう四万十(月～土) 四万十市具同3227 ☎0880-37-3336

編集後記

先日出張で初めて山梨県に行った。世界文化遺産に登録されている富士山を間近で見ると感動した。しかし世界文化遺産でありながら、ふもとは陸上自衛隊北富士演習場が広範囲に広がっている。演習には、戦車等の兵器が数多く登場し、実弾が使われ莫大な費用が掛かっている。世界に誇る日本の象徴、富士山を戦争とは無縁な山にしたいと感じた。

おめでとうございます

- クイズ当選者のお名前
- 522号 応募数42通
- 高知市 ペンパピちゃん様
- 高知市 米田美登利様
- 高知市 川島善光様
- 黒潮町 金子範子様
- 津野町 田中一孝様
- 523号 応募数43通
- 高知市 山本喜美子様
- 高知市 中平昭様
- 四万十市 ペンな花はあは様
- 四万十市 弘田和代様
- 土佐市 立野淑子様

「仲間の声」に掲載させていただいた場合があります。匿名を希望の方は、匿名希望またはペンネームをお書きください。はがき1枚につき、1回の解答をお書きください。はがきに記入していただいた個人情報、クイズの抽選にのみ利用いたします。

- 住所・郵便番号
- お名前
- でんわ
- 解答(525号)
- 紙面記事へのご意見ご感想、近況を書いて送ってください。

78009963
高知市口細山二〇六一九
高知医療生協
クイズ係

切手

答



「まさぐら」
左の絵には7カ所まちがひがあります。さてどこでしょうか? ○印をして切りとって、はがれないようにハガキに貼って応募してください。
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。
〆切日 8月20日