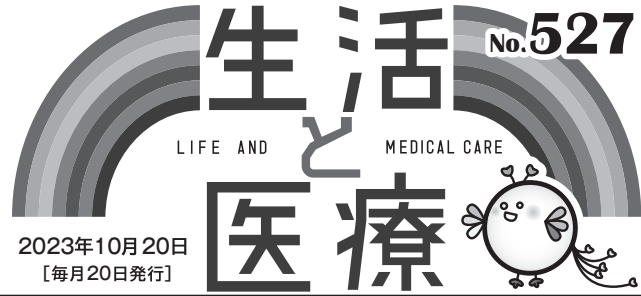


組織の現況 (2023年8月31日現在)

組合員数	48,987名 (前月比 -31名)
出資金総額	880,463,000円 (前月比 +184,500円)
1人平均出資金	17,973円 (前月比 +15円)
班数	436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)

「腰部脊柱管狭窄症」について



高知生協病院整形外科
松本 壮司 医師

「一定の距離を歩くと、ふくらはぎに痛みやしびれが出て歩けなくなり、少し休むとまた歩ける」。そんな症状はありませんか。その原因は、もしかすると腰部脊柱管狭窄症かもしれません。今回は整形外科の松本医師に話を聞きました。

腰部脊柱管狭窄症とは

腰部の脊柱管や椎間孔が狭くなり、神経が圧迫され、症状が出る病気です。脊柱管は、背骨、椎間板、関節、靭帯などで囲まれた、神経が通るトンネルです。

気になる症状

代表的なのは神経性間欠跛行^{かんけつはこう}といつて、歩行により両側性もしくは片側性で下肢に異常感覚や疼痛が発生して歩行が困難になるものです。休息により症状が消失・軽快します。

治療

他には神経痛(下肢への放散痛)、感覚障害(しびれや感覚鈍麻)、筋力低下(膝に力が入らずガクツとなる、つまづきやすくなる)、直腸膀胱障害(尿意・便意を感じにくい、おしっここの勢が悪くなる、便秘)などがあります。

主要因)によるものであり根本的な予防策はありません。しかし、軽度から中等度の進行度では、薬物療法と同程度に症状改善が期待できるため運動療法が勧められています(効果が期待できる上に有害事象が少ないため有益性が優るとされています)。

運動の種類としては、体幹安定化のための筋力強化訓練や体幹筋のストレッチ運動です。筋力強化訓練としては腰痛体操、ストレッチ運動としては仰臥位での膝抱えストレッチや四つん這いからの正座ストレッチなどがあります。

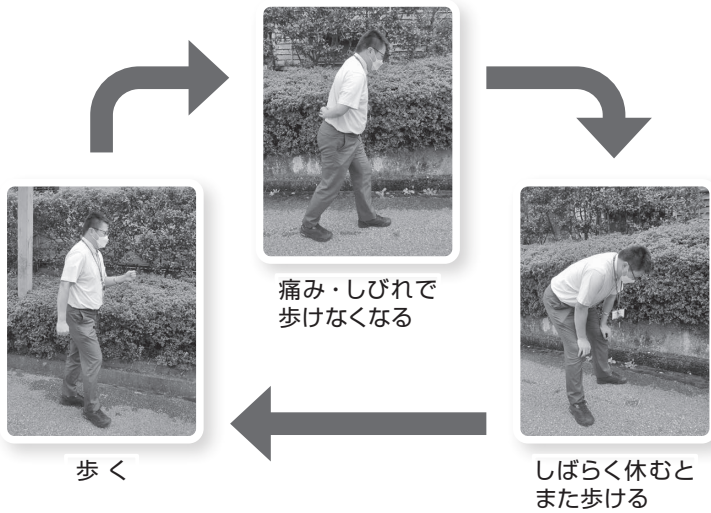
※整形外科は予約制です。

気になる症状があれば、前日までにお電話で予約の上、受診をお願いいたします。

予防

原因として考えられる要素はいずれも変性(加齢が

代表的な症状である「神経性間欠跛行」



痛み・しびれで歩けなくなる

しばらく休むとまた歩ける

ほかにもこんな症状が



- 膝に力が入らない
- つまづきやすい

- 下半身の痛み

- しびれ
- 感覚が鈍くなる

- 尿意・便意を感じにくい
- おしっここの勢が悪い
- 便秘

激痛体験記

「みんなに笑われた人生初のコルセット生活」
(理事・大鳥克人)



2021年9月14日朝、ベッドから起き上がれず、ゆっくりと立って歩きだすと左腰のあたりに激痛が！すぐ病院で受診。

医師が触れる足や腰、背中がジンジンとレントゲンとMRIを撮りに傘を杖にして歩いても、5〜6歩ごとに激痛の診断は腰部脊柱管狭窄症。神経の束・脊髄を保護する脊椎が変形して、脊髄を圧迫して歩行困難になる…とにかく痛み止めとシップ薬、コルセットをもらって自宅で2日間安静に。心優しい二男は「骨を強くしないと」と、小魚とアーモンドのお菓子やヨーグルト、夕食にサバのみそ煮を準備してくれました。1週間経って、2回目の通院。すっかり良くなりました。

ふれあい

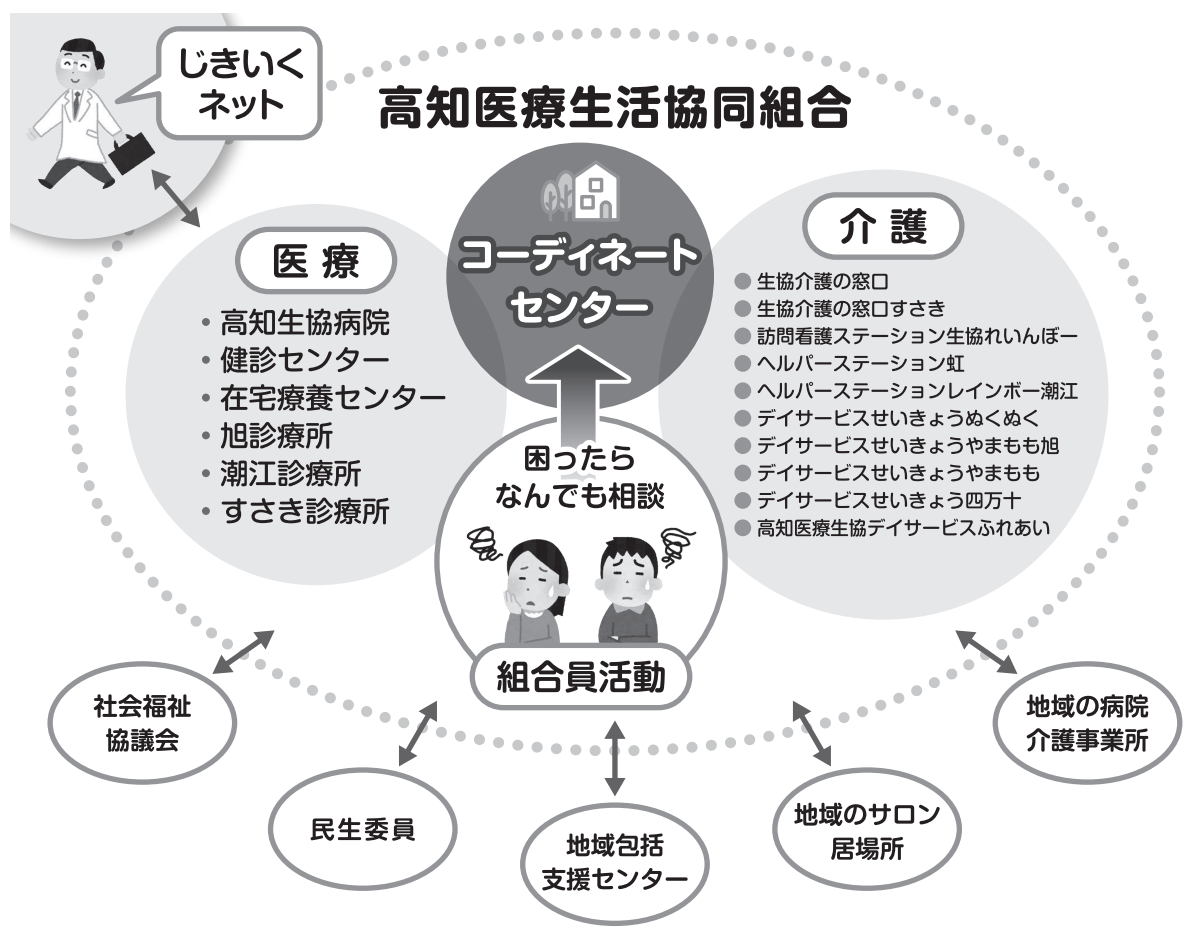
「健診センターの中の」
 健康診断はオーダーメイド
 だともよく思う。

まず健診内容の希望を伺い、保険証の種類や年齢、居住地区によって実施可能なコースを選ぶ。必要があれば検査項目を追加する。来院日も人それぞれで、都合のいい日、忘れないようにお誕生日を選ばれる方も多し。
 当日は案内の順番や、ときに検査の実施方法も変化する。理解のしづらさや体の不自由さがある方には「上下左右という言葉」の代わりに「指のさす向き」、「ボタンを押す」代わりに「合図をもらう」といったその方にとって実施しやすい手順を探す。
 もちろん一人ひとり結果も違う。その都度これまでの既往歴や服用薬を加味し、お伝えする文言を変えている。どのような結果であれ、いかにご本人にとって「しっくりくるか」を意識する。
 そしてそうした自分と向き合うお手伝いから、誰にとっても、その人の体や存在は「世界にひとつ」だと実感する。感謝の心とともに大切にしたい、この気持ちも届けられればと思う。(K)

認知症のご相談は「コールセンター家族の会」(認知症の人と家族の会)

TEL・FAX(088)821-2818(月)金 10時~16時 ※土・日・祝日、年末年始は休み……

高知医療生協コーディネートセンター 立ち上げ準備中



高知医療生活協同組合
コーディネートセンター
準備室長
吉本きらか

普段の生活の中に不安なことやお困りごとはありませんか。そんなお悩みにこたえるため、高知医療生協が新しく立ち上げを目指す「コーディネートセンター」についてご紹介いたします。

コーディネートセンターの概念図



8月21日 香美支部「古民家サロン in 永野」に参加
のちにある不安なことを相談していただき、解決に向けた支援や相談先を紹介する等、地域の暮らしをサポートしていきます。

今後、地域で住民の暮らしを支え、健康づくりとながらづくりをめざす高知医療生協の役割と期待は、全国一の高齢県である高知県において、より大きいものとなるのが考えられます。

これからの高知医療生協の役割

高知県ではますます高齢化が進み、2030年にはそのピークを迎えるといわれています。私たちの周りでも、高齢者の単身・二人世帯、さらには新型コロナ感染症の影響による社会的弱者の孤立が大きな問題となっています。社会や人となりがなく、孤独死してしまうケースも増加しています。

社会的孤立を防ぐために

コーディネートセンターとは

コーディネートセンターは、医療・介護・生活支援・社会資源を総合的につなぐセンター機能を担います。暮らしの中にある不安なことを相談していただき、解決に向けた支援や相談先を紹介する等、地域の暮らしをサポートしていきます。

どんなことが相談できるの？

相談内容は何でもかまいません。例えば「親の介護で疲れた」「親の物忘れがひどい」「できるだけ家でいたい、施設には入りたくない」「近所に困っている人がおる」「入院が必要と言われたけど家の事が心配」など、それぞれ専門職を中心に、皆さんの困りごとに応えていきます。

皆さんの地域にお邪魔します

私は、そのセンター準備室で組合員さんや地域の方々とふれあい、様々な催しや班会等に参加させてもらっています。「顔と顔が見えるつながり」を大切に「住み慣れた地域で安心して暮らせる」ことを目指して頑張っていきますので、どうかよろしくお願ひします。



9月12日 旭やる会主催・フレイルチェック(おらんくカフェにて)

2023年9月理事会報告

- 1号議案 インフルエンザ予防接種料金(1回/一般3,600円、組合員2,750円)、「生活と医療」紙面変更(カラー)2023年4月~予定、すさき診療所20周年記念祝賀会10/14(土)13:00~、8月経営結果(剰余235万円の黒字となったが、予算差▲365万円)を承認した。
- 2号議案 生協強化月間10~11月の成功に向けて(各支部の月間準備状況やスタート集会開催状況、10/30地域組合員大交流集会)について確認した。

お知らせ 「自由脱退及び出資金減資」は生協法を遵守し、定款に基づく取り扱いを行っています。ご不明な点は本部までお尋ねください。



1人分 エネルギー 157kcal
塩分 1.8g

まいたけのかき揚げ

- 材料** 4人分
- まいたけ 1パック
 - 春菊 1/4束
 - 人参 1/4本
 - 塩昆布 10g
 - 塩こしょう 少々
 - 衣 { 小麦粉 大さじ4
片栗粉 大さじ2
水 適量
 - レモン 1/2個
 - 揚げ油 適量



- 作り方**
- ① まいたけは石づきを落とし、小房に分ける。
 - ② 春菊は4cm程度の長さに切る。
 - ③ 人参は皮を剥いて太めのせん切りにする。
 - ④ ボウルに①②③と塩昆布、衣の材料を入れて混ぜる。
 - ⑤ 熱した揚げ油に木べらなどで具材をまとめるように落とし、サクッと揚げる。
 - ⑥ お皿に盛り付け、くし切りにしたレモンを添えて出来上がり。

写真ルポ

9月15日
コグニサイズ旭教室 (旭西・旭南支部)

5月26日からスタートし、月2回おらんく広場で実施しています。「コグニサイズ(認知症予防運動)は、なるべく連続して行うことが大事。間違えても大丈夫!少し難しいことにチャレンジすることで脳が活性化します」と楽しく取り組んでいます。



コグニラダー(はしご)でステップをする様子

9月15日
中土佐支部・月間スタート集会 (パークゴルフ)



快晴で暑い中、20人以上も集まりました。畝原支部長が月間の提起を行い、その後パークゴルフ大会を行いました。「初体験で力加減が分からず、ブービー賞。次はもっと頑張ります」と感想が出されました。



9月19日
高知市東支部・敬老訪問

五台山地域で敬老訪問を行いました。7名で2チームに分かれて、新聞を配りながら31軒を訪問、26名とお会いできました。90歳以上の方には「ごっくん馬路村」をプレゼントし、喜ばれました。ヘルスアップのすすめと介良・五台山地域のデマンドタクシー署名も一緒に、出資金の名義変更の予約もありました。



9月24日
中村東支部 学習会



強化月間を前に、「高知医療生協の歴史と役割、魅力について」をテーマに学習会を行い、15名が参加しました。講師は牧理事。余談も交え楽しくお話をしていただきました。特に新しい運営委員さんたちは「医療生協とは何か分かったし、地域とつながることで自分のできることをやっていきたい」と意義のある学習会になりました。

仲間のこえ

高知市 ベンかおる子様
4年ぶりのよさこい祭り、97才の姉にテレビで見ようねと言ったら、姉は「鳴子を見に行くぜよ」と。コロナや熱中症の心配もあるので言ったの心配もあるのと言ったら、「これで鳴子も見納めやろうし」と姉。しぶしぶよさこい祭りに行く事になりました。見られてよかったねと言うと、「やつぱり欲が出た、来年も見に来るぜよ」と、私の心配もそつ

黒潮町 渡辺麗子様
いつも「まちがいがし」にチャレンジ

中土佐町 田上益伊様
9月24日、今朝の風に秋を感じました。何と暑い今夏でしたが、これからの季節が待ち遠しいですね。黄金の稲刈りも始まりました。

四万十町 橋村幹一様
先日、本を読んでいました。「ばあちゃんにさつきも聞いた」と云わぬ孫「九十才に今もさつ

高知市 上村文香様
病院から在宅医療に變更されたAさんが、家でどんどん元気になられる様子に、家で療養するのは、大変意義のあることだと改めて思いました。

高知市 ベン黄色いレモン様
高齢になればなる程、住み慣れた家は自分のお城!家族は栄養、友人はスイーツかな?とありあえずゆつくりと生活しましょう。

あっちこっち*できたよ 新班



日高支部 花みずき班

発足: 2023年4月21日
人数: 4人
開催: 年8回 10時
場所: 加茂ふれあいプラザ
班長: 高橋 彰子さん (写真左端)

教え合って、お互い成長中!

特技のある組合員が講師役になって教えあう班で、年間計画は折り紙にパッチワーク、編み物、カリンバの演奏とバラエティに富んでいます。6・7月の班会はパッチワークでゲスト組合員2名が参加し、おしゃべりを楽しみながらチクチク縫いを楽しみました。



編み方を教える高橋さん (中央)

9月もゲストを迎え、班長の高橋さんを講師に、冬に向けて帽子の編み物を楽しんでいました。

文: 健康まちづくり課 宮本 研一

あなたのペットを「生活と医療」で紹介してみませんか？

『自慢のペット紹介コーナー』の記事を募集いたします。以下の募集要項をご確認いただき、ぜひご応募ください！

【募集要項】

◆応募者情報

- ①氏名 ②住所 ③電話番号（日中つながる番号）
※採用されましたら、お電話にて掲載につきましてご連絡させていただきます。

◆ご紹介いただくペットの情報

- ①名前 ②性別 ③年齢 ④ペットの種類
※分かる範囲で大丈夫です。
- ⑤紹介文：出会った時のエピソード、家族との関係、かわいい仕草、特徴、特技など
何でも構いません！（200～250字程度）
- ⑥写真：2～3枚
（可能でしたら、データでいただけますと幸いです。）

【応募方法】*メールでの応募を推奨しています。

- メール⇒ 高知医療生協 本部事務局 黒川 宛
アドレス：k.kurokawa@kochi-iryoseikyo.jp
- 郵送⇒ 〒780-0963 高知市口細山206-9
高知医療生活協同組合 本部事務局 編集委員会 宛
※写真はお返し出来ませんのでご了承ください。

【お問い合わせ】

高知医療生活協同組合 本部事務局 TEL：088-843-0025



（大洋支部 楠瀬 安子さん）

生後2カ月の時、土佐山田から来てくれ、19年間、寝食を共に過ごしました。朝の4時に私の顔を舐めて来て、散歩に行こうと誘います。日中は寝てばかり、トイレもちゃんと覚えてくれました。目を離した隙に焼き肉を食べられたことも懐かしい思い出です。2人の娘が嫁いだ後は、家の中で一番えらいポジションになっていました。家族の和を保つ大切な一員でした。これからも私たちを見守っててください。



パグ犬・稚胡 我が家の守り犬

自慢のペット紹介（思い出編）

総合事務職（正職員）募集中!!

高知医療生活協同組合では、2024年4月採用の事務職員（医療事務・総務・経理・保健組織活動等）を募集しています。

- 対象：2024年3月に4年制大学卒業予定の方
または卒業後3年以内の方（学部学科不問）
- 勤務地：高知市
（須崎市、四万十市への異動の可能性あり）
- 給与：法人規定にて支給（179,600円～）
- 必要な資格：普通自動車免許（AT限定可）

処遇等、詳しくは担当よりご説明させていただきますので、下記までご連絡をお願いいたします。ご家族やお知り合いをご紹介いただける場合も、下記までご連絡ください。

〈担当連絡先〉
高知医療生協 本部事務局（担当：仲江）
電話：088-843-0025
メール：pmi.kango-st@kochi-hco-op.or.jp



介護・認知症 なんでも無料電話相談

ひとりで抱え込まないで 相談することで心がふっと軽くなりますよ

とき 2023年11月11日（土）10時～18時

でんわ 0120-110-458

主催：高知県社会保障推進協議会（高知医療生活協同組合・岡村 ☎088-843-0025）
公益財団法人認知症の人と家族の会高知県支部（高知市本町4-1-37 ☎088-821-2694）

後期高齢者医療の被保険者の方は.....

年1回 無料で 歯科健診が受診できます



歯科健診実施期間（令和5年度） 令和5年10月1日～令和6年2月29日（5カ月間）

【受診方法】

- ①受診券を受け取る。（後期高齢者医療広域連合またはお住まいの市町村へ申し込んでください）
- ②希望する歯科医院へ電話予約をする。（登録歯科医療機関一覧より歯科医院をご確認ください）
- ③被保険者証・受診券・問診票・入れ歯・お薬手帳を持参し、予約した歯科医院で受診。

編集後記

国民幸福度が常に最上位に誇る北欧4カ国。初めて訪問して明るく陽気な人々にふれると、デンマーク語で「居心地のいい場所・時間」を意味するヒュッゲがよく理解でき、税金がどう集められ、どう使われているかの違いに愕然としました。かの国々では医療も教育も無償で、誰もが安心して暮らせる。そんな社会に、日本もぜひしていきたいですね。

（鳥）



78004963
高知市口細山二〇六一九
高知医療生協
クイズ係

1、住所・郵便番号
2、お名前
3、でんわ
4、解答(527号)
答
5、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。

ヨコのキー.....

①♪月光仮面のおじさんは——の味方だ ③二の——を演じる ⑤清書の前に書く ⑦富——、宝—— ⑨立て——に水 ⑩——達磨、——下ろし ⑫——づくり協議会、——並み ⑭睨み合い ⑯鯉の——登り ⑰行きがけの——（事のついでに他の事をする）

タテのキー.....
①端午の—— ②赤穂—— ③勾玉の読み方 ④——腐っても揚々 ⑤春。 ⑥——を講習 ⑦肝臓 ⑧——を鶏肉 ⑨白——を挙げ降参 ⑩酔っ——をまく

1	2	3	4
	5	6	
7	8	9	
	10	11	12
13		14	15
16		17	

今週のワードパズル?

※切日12月20日

カギを解き二重ワクに入る文字をうまく並べ替えてできる言葉は何でしょう。ハガキに書い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。

