



奄美医療生協NEWS

お元気ですか

発行者
奄美医療生活協同組合
鹿児島県奄美市名瀬長浜町8-7
電話0997-52-0585
FAX 0997-52-8881

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGs（エスディーズ：持続可能な開発目標）とは
2030年までに「貧困を終わらせ、すべての人が平等な機会を与えられ、地球環境を壊さずに、よりよい生活を送ることができる世界を目指して、世界中が努力する」ことが国連総会で約束されました。17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人として取り残さない」ことを誓っています。協同組合は、国連によりSDGsを達成するための重要なパートナーと位置づけられています。

奄美医療生協のSDGs行動宣言

奄美医療生協は「地理的な離島はあっても人の生命に離島があってはならない」をスローガンに医療と介護を患者・利用者との共同の営みとして、地域事業所や行政機関とも連携して取り組んできました。私たちはこれまでの活動の価値を確かめ合い、SDGsの実現に貢献していきます。

- 2面
・組合員活動報告
- 3面
・くらしに役立つ制度のはなし
・原水爆禁止世界大会
- 4面
・事業所のご案内
- 5面
・事業所だより
・理事会だより
- 6面
・在宅だより
・わたしのたからもの
・出資金増資のお願い
- 7面
・尿検査・便潜血検査について
- 8面
・ゆいちゃんがい
・読者だより
・お元気ですかクイズ
・作品募集中

1. 地域まるごと健康づくり・安心して住み続けられるまちづくりをすすめます（6つの目標）。

- ・無料低額診療事業の活用・助け合いの会で地域支えあい・仲間増やしてゆるやかなつながりづくり・子どもたちの支援・機関紙「お元気ですか」を多くの組合員へ・パートナーシップ



2. 医療と介護・福祉を患者・利用者との協同の営みとして実践します（5つの目標）。

- ・その人らしい生き方を支える・共に育ちあう人づくり・社会保障制度をまもり充実させる・事業の質の確保と継続発展・生きがいやりがいある職場づくり



3. 奄美の自然を守り、核兵器廃絶及び公正な社会を目指します（6つの目標）。

- ・地球温暖化対策・地域食堂・核兵器廃絶・あらゆる戦争をなくす・ジェンダーフリーの運営・協同組合間共同で地域ささえあい



大和村で一人暮らしをしているKさんは大正生まれの百歳。要介護1で日々がんばっています。一人は寂しかろうとデイサービスを勧めるも毅然と拒否しています。なんでも自分でできるんだというその姿勢にまわりは驚くのみ。訪問診療を定期的に行っている大和診療所のO医師はその本人の意向に徹底して寄り添い続けます。一度ためしに



ショートステイを勧めてみたが本人が嫌だと言うと「わかりました。百年も生きている人生の先輩が嫌がることはもう決まっています」とのこと。とかく自分の都合で物事を進めがちな私は、なんてヒューマニズム溢れる愛ある医師なんだろうと大いに敬服し、同時に自分自身を反省しました。そこで、さあいよいよ医療生協の出番です。大和支部は、介護状態になっても最後まで安心して自宅で過ごせる大和村を目指します。

大和支部 吉田 のり子

組合員活動紹介

上方支部

『坂元モーターズ班』



「坂元モーターズ班」は、上方支部・副支部長（坂元マスエさん）のご家族・坂元志郎さんが班長を務める職場班で、結成からおよそ20年が経っています！お店（龍郷町）の昼休み時間を利用して、月1回（コロナ禍は中断あり）、職場のみなさんの健康チェック（血圧・血管年齢・尿検査）を行って来ました。

結成当初から「坂元モーターズ」で働いている徳田大輔さんは、「42歳になりますが、健康上の問題はありませぬ。毎月の健康チェックのお陰でしょうか」と話してくれました。

組織担当者や従業員の顔ぶれはその時々に応じて変わって来ましたが、今後も続けられる限り、従業員さんの健康づくりのお手伝いをして行きたいと思ひます。 地域支援部 石井 仁久

山郷支部「玉利班」

山郷支部の「玉利班」（班長：玉利 ひろみ氏）はみんなで料理と食事を楽しむ班として活動しています。7月8日（金）は老健せとうちの食養部職員を講師にきゅらじま交流館で班会を開催し、6名が参加しました。



血圧測定後、「ツナ混ぜうどん」「アスパラガスと豚肉のレモン炒め」「夏さっぱり香味サラダ」の献立に挑戦しました。短時間の中で手際よく調理。

完成後の試食では「塩分を控えた料理がさっぱりとしてとても美味しい」「血圧が高く気になるので色々勉強になった」「栄養士さんのメニューが毎回楽しみ」などの感想が聞かれました。

地域支援部 福田 雄樹



徳之島以南区 保健学校

2022年度の「保健学校」を8月27日（土）に開校しました。今年度は、コロナ感染拡大防止のため時間短縮での開催となりました。

組合員3名が受講し、受講者全員に修了証と保健委員の『認定証』が授与されました。参加された方からは、『心肺蘇生とAEDの実施ができてよかった』『楽しい講義でした』等の感想が聞かれました。

今回受講された組合員さんを中心に、健康チェックや班会など、今後も地域の健康づくり活動を盛り上げていきたいと思ひます。 地域支援部 伊 加代子



くらしに役立つ制度のはなし

■障害年金制度について

病気を原因に働くことに支障が生じたAさん。ある日、かかっている病院の相談員に相談しました。相談員より、障害年金の申請を提案されました。



奄美中央病院
社会福祉士
柳 佑多郎



障害年金って何??
障害者手帳とは違うの??

障害者手帳 は、地方自治体(奄美市役所福祉政策課等)が提供している公的サービスの1つです。(お元気ですか6月号参照) 障害者手帳2級以上取得すると、重度心身障害者医療費助成制度が利用できます。重度心身障害者医療費助成制度とは、医療費を窓口で払った後に、一旦支払った医療費の戻りがある制度です。

障害年金 は国の年金制度の1つになります。年金法で定める障害の状態があり、その状態が長期に渡る場合、障害年金を受けることができます。

障害者手帳と障害年金は制度が違うため、障害者手帳を持っていなくても、年金法で定める基準に該当すれば、障害年金を受けることができます。逆に障害者手帳を持っていても障害年金は受けられない場合もあります。



私は、まだ65歳になっていないのですが、障害年金は請求できるの??

障害年金は、原則65歳になるまでの請求になります。Aさんは年金法に定める基準に該当すれば請求可能になります。



年金法で定める基準に関しては、次回11月号に続く。

原水爆禁止世界大会に参加しました。

広島と長崎に人類史上はじめて原子爆弾が投下され、今年で77年。8月9日に行われた原水爆禁止2022年世界大会に参加し、より一層平和について考える機会となりました。近日、ロシアのウクライナ侵攻、中国による台湾周辺での軍事演習など他人事とはいえない出来事が起きています。

原爆投下により、家族を亡くし、被爆者であることの偏見や差別。77年経過した今も当時の体験を思い出すことに伴う精神的苦痛。原爆投下によってどのようなことが起きたのか知ることは今後、戦争を知らない世代が増える中で、より重要となるのではないかと感じました。核兵器などの武器を持たず、お互いに意思疎通を図ることで、皆が温厚で平和な世界になることを願っています。 奄美中央病院 作業療法士 山田 千夏



事業所のご案内

奄美中央病院・デイケアひまわり

☎ 0997-52-6565

※日曜は第1診察室にて午前からのみの診療となります。

※小児科の予防接種は木曜・金曜の午後となります(予約制)。

受付	診察		月	火	水	木	金	土	日	
午前 7:30 ~ 12:00	月曜 ~ 日曜 8:45 ~ 12:30	内科	第1診察室 (一般外来)	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制	
			第2診察室 (予約制)	川畑 (循環器)	酒本 (消化器)	福崎 (循環器)	福崎 (循環器)	川畑 (循環器)	川畑 ②③④⑤週 (循環器)	—
			第3診察室 (予約制)	武田 (生活習慣病)	堀 (呼吸器)	堀 (呼吸器)	堀 (呼吸器)	菊池 (生活習慣病)	①③週 佐々木 (生活習慣病)	—
			第5診察室 (予約制)	土屋 (糖尿病)	土屋 (糖尿病)	土屋 (糖尿病)	平元 (生活習慣病)	①②③⑤週 土屋 (糖尿病)	—	—
			多目的室	—	—	—	—	—	—	—
		第6診察室	—	—	—	④週 佐伯 (腎臓)	④週 佐伯 (腎臓)	③週小川 (乳腺) ④週佐伯 (腎臓)	—	
		小児科	交替制	交替制	交替制	交替制	④週 森田	④週 森田	—	
午後 15:00 ~ 18:30 土曜 13:00 ~ 16:30	月曜 ~ 金曜 16:00 ~ 19:00 土曜 14:00 ~ 17:00	内科	予約外来 診療 16:00 ~ 19:00	—	堀 17:00 ~ 19:00	糖尿病外来 ①②週 土屋	—	腎臓外来 ④週 佐伯	—	
			1診 (一般外来) 診療 16:00 ~ 19:00	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制	—
		小児科 受付 16:00 ~ 18:30 診察 17:00 ~ 19:00	交替制	—	—	—	交替制 ④週 森田	—	—	

南大島診療所

☎ 0997-72-0107 休診日: 土曜、日曜、月曜、火曜・水曜の午後

		月	火	水	木	金	土
午前診療 受付 9:00 ~ 12:00 診療 9:30 ~ 12:00	一般外来	福崎	福崎	吉俣	吉俣	福崎	休診
	専門外来	—	—	—	③週 糖尿病	—	②週 循環器
午後	訪問診察	②④週 訪問診察	①③週 訪問診察	②④週 訪問診察	—	—	午後休診
夕診 受付 16:30 ~ 18:00 診療 17:00 ~ 18:00	一般外来	—	—	—	吉俣	福崎	
小児予防接種	午前	お問い合わせください					—
	夕診	—	—	—	お問い合わせください		—

介護老人保健施設せとうち・通所リハビリテーション

●入所: 「要介護1~5」の方
●通所・短期入所: 「要支援1~2」と「要介護1~5」の方
○入所: 繰り返し利用もできます。1ヶ月から半年を目安に生活リハビリを受けられます。
○短期入所 (ショートステイ): 家庭での介護が一般的に出来ないときに利用できます。
○通所リハビリ (デイケア): 1日6~7時間を基準にサービスを受けられます。短時間利用もできます。
○訪問リハビリ: 自宅でリハビリテーションを受けられます。
介護に関するお困りごと等、お気軽に支援相談員までお尋ねください。 ☎ 0997-73-1155

徳之島診療所・デイケアにじ

☎ 0997-83-2131 休診日: 日曜、月曜・水曜・金曜・土曜の午後

		月	火	水	木	金	土
午前診療 受付 7:30 ~ 12:00 診療 8:45 ~ 12:30	一般外来	○	○	○	○	○	○
	専門外来	—	—	①週 小児科	②④週 糖尿病外来	②週 循環器 ③週 呼吸器 ④週 消化器	③週 呼吸器
訪問診療 14:00 ~ 17:00		○	②④週のみ	①③週のみ	①③週のみ	—	—
午後診療 受付 17:30 まで 診療 17:00 ~ 受付 17:30 まで 診療 14:00 ~	一般外来	—	17:00 ~ ○	—	17:00 ~ ○	—	午後休診
	専門外来	—	①週 小児科	—	④週 消化器	②週 循環器 ③週 呼吸器	
小児科予防接種 (受付は 17:00 まで)	午前	○	○	○	○	○	—
	午後	—	お問い合わせください	—	お問い合わせください	—	—

生協在宅サービスセンター

営業時間: 平日 8:30 ~ 17:00 (土曜日は 12:30)
奄美中央病院: ☎ 0997-54-4443
せとうち: ☎ 0997-72-2822
とくのしま: ☎ 0997-81-2755
介護に関するご相談にケアマネージャーがお受けします。

生協ヘルパーステーション

営業時間: 平日 8:30 ~ 17:00 (土曜日は 12:30)
あまみ: ☎ 0997-57-7373
せとうち: ☎ 0997-72-3567
とくのしま: ☎ 0997-85-3884

生協訪問看護ステーション

営業時間: 平日 9:00 ~ 17:30 (土曜日は 13:00)
あまみ: ☎ 0997-57-7171
ワラワせとうち: ☎ 0997-72-2985
ワラワあまみ: ☎ 0997-81-2755

■午後診療は、火曜日・木曜日のみ午後5時~。■日曜日の終日、月曜日・水曜日・金曜日の午後は、休診です。
■第4週木曜日、第2・3金曜日の午後は専門外来のみの診療となります。

事業所だより



奄美中央病院だより

【榎本研修医 奄美中央病院実習】

8月2日(火)から1ヶ月の間、榎本龍生研修医が奄美中央病院で地域医療研修を行ないました。

コロナ禍により全職員を対象にした学習会は開催出来ませんでした。事務職員を対象に「健康診断」「検査結果の見方」「生活習慣病予防」についての学習会を開催しました。講演後には「健康であるために榎本研修医が気を付けていること」「高齢者の高血圧の定義」「遺伝による生活習慣病について」などの質疑を行ないました。



写真撮影時のみマスクを外しました。

8月29日(月)は医局で研修報告会を行いました。地域で新型コロナウイルス感染症が拡大し日々業務が入れ替わる中で研修となりました。

「1カ月で40件の患者様宅を訪問し、学生時代とは違う医師としての視点で患者さまの生活をみることは新たな発見でした」と報告されました。

南診・老健だより

老健 2階入所と1階通所リハビリの七夕飾り

長さ4メートルもある竹に職員手作りの紙飾りや利用者自筆の短冊を括り付けました。出来上がった飾りは『ご先祖様からよく見えるように』高く高く天に向かって取り付けました。七夕飾りは生活に根付く大切な風習です。年を重ねても大切な風習を続けられるようお手伝いしたいと私達は考えています。



高く高く天に向かって取り付けました。七夕飾りは生活に根付く大切な風習です。年を重ねても大切な風習を続けられるようお手伝いしたいと私達は考えています。



徳診だより

第1 四半期総括会議

7月27日(水)徳之島診療所第1 四半期総括会議及び次年度以降の方向性の意見交換会を開催しました。

事務長より4月～6月の外来・病棟・通所・訪問の実績と損益について報告され、到達と課題を共有しました。また所長からは診療所と地域の医療機関との関係性や地域組合員を守るという立場から将来的な方向性について構想を述べてもらいました。

職員からは経営的な改善、職員の生活、地域の声等様々な意見が出されました。課題を乗り越え具体的な実践にいかに関速に舵をとれるかこれからの正念場となります。



理事会だより

第45期第3回理事会が開催され、次の事項が議決されました。

- 1、通知事項
 - ①組織・社保活動報告
 - ②6月経営報告
- 2、報告承認事項
 - ①第2回理事会議事録の承認、第1～3回常務理事会報告
- 3、協議議決事項
 - ①教育学習月間のまとめについて
 - ②2022年度秋の生協強化月間方針案について
 - ③2022年度介護ウェブ方針(一次案)について
 - ④第46期通常総代会の開催場所等の変更について
- 4、その他の事項
 - ①2022年度8月～10月日程



在宅だより

在宅あまみ 北大島区介護ウェーブ実行委員会

今年の介護ウェーブは、10月17日～11月18日に行う予定ですが、8月に実行委員会を立ち上げました。利用料2割・3割負担の拡大、要介護1、2のサービス削減など、負担増と給付削減の提案がされています。制度の改悪は、利用者と事業所双方にさらなる矛盾、困難を押しつけるものであり、認めることはできません。

在宅せとうち ヘルパーせとうちPPE学習

8月18日(木)ヘルパー会議にて新型コロナウイルス感染症対策のため、個人用防護具の着脱方法の学習会を行いヘルパーさん12名が参加しました。訪問看護せとうちの南看護師を講師に座学と実技演習を行いました。「利用者も職員も守る」学ぶところの多い勉強会となりました。

※PPE(個人用防護具)とは…感染経路を感染経路を遮断するための防護具をいいます。主なPPEとしてガウン、手袋、マスク、キャップ、エプロン、シューカバー、フェイスシールド、ゴーグルなどがあります。



在宅とくノしま 訪問看護あまぎでの感染予防対策

利用者様への訪問の際、ご家族に新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者がいらっしゃる場合は毎日、マスク、フェイスシールド、長そでビニールエプロン、足カバーなどを装着し汗だくになりながら訪問しています。大変ですが訪問を心待ちにされている利用者様と接すると苦勞も軽くなります。

わたしのたからもの

下方支部 平 克英

我が家の床の間の片隅にひっそりと居座る碁盤！桂造りのどっしりとした重量感に溢れ、往時栄華を競ったであろう碁盤も時代の変遷とともに、黒墨がすすみ、碁線も殆ど見えなくなってしまった！

父が親戚の叔父から(戦前に入手したものを)譲り受けたもので、樹齢80年を経ても腐食することなく、出番の無くなった今も部屋の片隅から静かに私たちの行く末を見守っている！我が家の守り神なのである。

折に触れて、碁盤に触れる度に外で暴れてばかりで落ち着かない息子の将来を見据え、幼少から囲碁を手取り足取り手解きしてくれた親父を呼び起こしてくれる！見た目、インテリアとしてもどうか？と首を傾げる“かみさん”のつぶやきに対峙しながらしたたかに踏ん張る我が家の宝物なのである。



出資金増資のお願い

生協は、みんなで出資し、利用し、運営に参加する組織です。出資金は、奄美医療生協の事業を支える大切な自己資金です。病院や診療所、老健などの建物や、医療機器などの設備を購入するために使われる大切な資金が「出資金」です。

増資は各事業所の窓口で受け付けています。皆様方のご協力をよろしくお願い致します。



尿検査・便潜血検査について

奄美中央病院 検査室 屋宮 扶佐子

【尿検査】

おしっこは環境変化や体調により日々変化します。

おしっこの成分をチェックすることで臓器の異常や病気の徴候を知ることができます。一般の検査では試験紙を使用し「たんぱく」「糖」「潜血」等について知ることができます。



「尿たんぱく」 正常：(－)・陰性

腎臓の病気や膀胱・尿道の異常で(+)・陽性になります。

発熱している時やストレス・運動後にもたんぱくが出ることがあります。

「尿糖」 正常：(－)・陰性

糖尿病の場合(+)・陽性になります。

疲労により糖が出ることがあります。

「尿潜血」 正常：(－)・陰性

尿中の目に見えない微量な血液を調べることができます。

腎臓の病気や膀胱・尿道の異常で(+)・陽性になります。

体調により一時的に潜血が出る場合があります。

◆まめ知識◆

尿検査用のコップの底に模様が入っているの知っていますか？

尿の濁りを判定するために模様が入っているのです。



「尿たんぱく」「尿糖」「尿潜血」のいずれか1項目でも継続的に(+)・陽性になる場合には医療機関にて詳しい検査をお勧めします。

【尿ソルト】 正常（健常者）：8g未満

尿中の塩分濃度を推定し、塩分を取りすぎていないか知ることができます。脱水の影響で高値になることがあります。

毎回高値に出る場合には、食事を見直すためにも食事指導を受けてみましょう。

【便潜血検査】 正常：(－)・陰性



便に血が混じっていないかを知るための検査です。

腸管（大腸・S状結腸・直腸）での出血を示唆することができます。腸管の異常や腫瘍、または痔でも(+)・陽性になります。

便潜血検査で(+)・陽性の場合には医療機関への受診をお勧めします。

ゆいちゃんがいく No.26 Toshi



医療生協の2030年ビジョン
4つのありたい姿

④ 平和で公正な社会づくりのビジョン

互いを尊重し多様性を認め合う平和で公正な社会をつくるため積極的な役割をはたしています。「平和」「公正」なくして医療生協のいのち輝く社会は実現しません。

ゆいのまちだニャー



多様性を尊重し、人権を守るため公正な社会の実現をめざします。医療生協は「人がひととして大切にされる」地域づくりを進めています。

平和でいのち輝く持続的な社会の実現に向けて歴史に学びひろげ連帯し行動します。

未来の子どもたちに残そう 美ら海を基地はいらん！

大好きな魚も守らないでニャー



あらゆる暴力・武力紛争・戦争に反対し連帯して行動します。医療生協は、個人から国家までのあらゆる暴力・武力紛争・戦争に反対します。

平和学習を兼ねて若手職員が辺野古基地建設反対連帯行動へ全国の医療生協から参加しました

まけないニャー



医療・介護事業の発展・充実、持続可能な社会の実現に不可欠です。

災害や感染拡大などの非常事態に正しい知識と行動で対応し、すべての人の人権が尊重される地域づくりをすすめます。

医療生協の運動・活動はSDGs達成に向けた取り組みに大きく貢献しています。多くの人々と連携し大きく広げていきましょう。

医療生協は10年後もその先も大事だニャー

読者だより

- ・月1回のお元気ですかの配達を通して、組合員の方々とお会いできて他愛もない会話を楽しんでいます。(大和村 T.H さん)
- ・毎月楽しみにして読んでいます。平和写真コンテスト、どの写真もホッコリです。かかしとの会話楽しそうですね。(笠利町 S.I さん)
- ・Toshi さん作のマンガ『ゆいちゃんがいく』は、細かい所まで表現されて感心させられます。毎号、楽しみにしています。(奄美市 K.S さん)
- ・毎日暑い日が続く、献立を考えたり食事を作るのもイヤになります。すこしおレシピを参考にしたいです。(大和村 H.S さん)

“お元気ですか”クイズ

- 紙面のどこかに答えがあるよ〜\(^o^)/
- ① SDGsは、〇〇のゴール・169のターゲットで構成されています。
 - ② 20年以上続いている、上方支部の職場班は〇〇モーターズ班。
 - ③ 障害者手帳〇級以上取得すると、重度心身障害者医療費助成制度が利用できます。
 - ④ 感染症対策の個人用防護具は、アルファベットで〇〇〇。
 - ⑤ 尿中の塩分濃度を測定する検査は、尿〇〇〇。

※当選者はお元気ですか 2022年12月号でお知らせいたします。
 ※ご記入いただいた個人情報、本アンケートに関わる目的にのみ使用し、他の目的には使用いたしません。
 ※いただいた感想を掲載する事があります。予めご了承ください。

下記の宛先に、クイズのこたえを書いてご応募ください。

《応募方法》

- ①クイズの答え
- ②お元気ですかの感想、ご意見近況など
- ③郵便番号・住所
- ④氏名、をハガキまたはメールに記載の上お送りください。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。

《宛て先》〒894-0036 奄美市名瀬長浜町8-7 生協会館2階
奄美医療生協 お元気ですかクイズ係

《メール》yuimaaajin@gmail.com

●締め切りは 2022年10月31日(当日消印有効)

《8月号当選者》迫田康二さん / 迫田寿恵さん / 晨原重光さん
 ※全問正解者は3名のみでした。福岡理事長の『サキ』の字(右側上は、『大』ではなく、『立』)が難しかったのでしょうか? これを機会に覚えて下さいね!



2022年度 お元気ですか「平和写真コンテスト」 作品募集中

8月号へのたくさんのご投稿ありがとうございました。奄美医療生協ではあらゆる戦争に反対し、平和への想いを次世代へ継承するために「平和写真コンテスト」を開催しています。写真の内容は、個人的に「平和だな〜」と感じた風景や人物、その他なんでも自由です。組合員さんであれば誰でも応募できます。今年の12月末までにご投稿いただいた作品から投票で優秀作品を選定予定ですので、みなさん奮ってご投稿ください!

【応募方法】 お名前(ふりがな)・年齢・住所・電話番号・作品名(写真の題名)・ひとこと(任意)をご記入の上、メールもしくはLINEにて画像データを添付してお送りください。

【応募先】 奄美医療生協本部 mail: yuimajin3@gmail.com

【お問合せ】 奄美医療生協本部 地域支援部 ☎ 0997-52-5750 LINE: 奄美医療生協地域支援部公式アカウント



地理的な離島はあっても 人の生命に離島があってはならない