



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (7月末日現在)

組合員……………33,926人
 出資金高………… 1,575,027,500円
 平均出資金額……………46,425円
 機関紙手配り協力員数……… 1,906人
 手配り配布数……………12,906部

9月号

2020年9月1日 No.552

松江保健生活協同組合

発行「強い体」編集委員会 〒690-8552 松江市西津田 8-8-10
 (地域担当課) TEL.0852-27-3774 FAX.0852-32-9371
 (生協病院) TEL.0852-23-1111

ホームページ
<http://www.matsue-hew.jp/>
 スマートフォン用サイトはこちらから→



第15回

健康チャレンジが始まるよ～

期間

9月1日(火)～
11月30日(月)

今年のテーマ コロナに負けない体づくりを!!

〈健康チャレンジは…〉

- ・どなたでも出来る健康づくり
- ・1人でも取り組みます
- ・チャレンジ終了後シートを提出された方には素敵な記念品があります

仲間とチャレンジコースのご案内

3人以上のグループで…

(班でも良いよ 家族と知人合わせて3人でも大丈夫)

始める前に申し込んで!(申込用紙があります)

同じグループでもチャレンジテーマは別々でもOK

2か月間続けましょう

終わったらチャレンジシートを出して下さい。

特別記念品がありますよ



3密にならないようなチャレンジテーマを決めよう!

- 1 オーラルフレイル お口の健口!!**

例) ●歯みがき1日1回以上汚れをおとさる

 - よく噛んで食べる
 - あいうべ体操
 - ロングピロピロ など

おすすめ!
- 2 元気もりもり食生活** (塩分1日6g未満を目標)

例) ●毎日朝ごはんを食べる

 - みそ汁は具たくさん
 - だしにひと工夫
 - 食べ過ぎや間食を控えよう
 - 1日350g以上の野菜をとろう など
- 3 さわやか運動**

例) ●ストレッチ

 - ラジオ体操
 - 週2日30分以上歩こう
 - 筋力アップ (片足立ち・スクワット) など
- 4 ゆったりぐっすり**

例) ●週1日は休養をとろう

 - 余暇を楽しみストレス解消しよう
 - 1日7～8時間眠って生活リズムを整えよう など
- 5 深酒バイバイ きっぱり禁煙!!**

例) ●適度な量(1日日本酒1合またはビール中ビン1本)を守ろう など

 - 百害あって一利なし! きっぱり禁煙!
- 6 その他**

例) ●手洗い・うがい

 - 脳トレーニング
 - 家庭菜園
 - 編み物
 - ガーデニング
 - 読書・日記 など

きッズチャレンジ

期間 2020年10月まで

30回にチャレンジしよう

色ぬりやシールを貼ったり楽しめるシートです

修了記念品あります



お問い合わせ先

松江保健生協 健康チャレンジ実行委員会
 TEL 0852-27-3774

ちょっと気になる病気の話

松江生協病院 内科医師 尾上正樹



胃食道逆流症とは

胃酸を多く含む胃の内容物が食道内に逆流して起こる病態を、胃食道逆流症といいます。胃食道逆流症は、症状や食道の粘膜の状態によって、逆流性食道炎と非びらん性胃食道逆流症とに分けられます。

どうして胃食道逆流症になるの

胃酸が食道に逆流し、粘膜を刺激することが原因です。胃とは異なり、食道では胃酸に対する防御機能が低く、長く胃酸にさらされると食道粘膜がただれ、逆流性食道炎（びらん性食道炎）になってしまいます。食道と胃の境目の筋肉の働きで胃酸の逆流を防いでいますが、筋肉の力が弱まったり、腹圧が上がったり、食道と胃の境目が上にせり

あがる食道裂孔ヘルニアがあったりすると、胃酸が食道に逆流しやすくなります。食道と胃の境目の筋力が弱くなるのは、暴饮暴食、脂肪分の多い食事、不規則な食事時間が生じていることなどが原因と考えられます。妊娠中、肥満、便秘などの方は、胃をほじめとした内臓に常に圧力がかかっている状態（腹圧が上がっている状態）ですので、胃酸が食道に逆流し、胃食道逆流症になりやすいといわれています。

胸やけや呑酸などの自覚症状と胃力メラ（上部消化管内視鏡検査）等により診断されます。典型的な症状は胸やけと呑酸ですが、まれに胃のむかむか感や重い感じ等を胸やけと表現してしまう場合もあります。消化管運動障害や知覚過敏、すなわち胃酸の逆流ではないことが原因の症状である可能性があり、内視鏡検査や治療反応をみて判断する場合もあります。内視鏡検査では、食道のただれの有無を確認し、逆流性食道炎・非びらん性胃食道逆流症の判断が可能です。また、食道裂孔ヘルニアの有無も確認できます。

どうやって診断するの

胸やけや呑酸などの自覚症状と胃力メラ（上部消化管内視鏡検査）等により診断されます。典型的な症状は胸やけと呑酸ですが、まれに胃のむかむか感や重い感じ等を胸やけと表現してしまう場合もあります。消化管運動障害や知覚過敏、すなわち胃酸の逆流ではないことが原因の症状である可能性があり、内視鏡検査や治療反応をみて判断する場合もあります。内視鏡検査では、食道のただれの有無を確認し、逆流性食道炎・非びらん性胃食道逆流症の判断が可能です。また、食道裂孔ヘルニアの有無も確認できます。

どんな症状がでるの

主な自覚症状は、胸やけと呑酸です。特に、空腹時や夜間の胸やけが特徴的です。胸が詰まるような痛みやのどの違和感、咳が続く声がかれるなど、食道以外の症状が出ることもあります。また、食道の粘膜に目に見える炎症が起きていても、症状がない場合もあり、症状のない逆流性食道炎といわれます。

図1

呑酸

すっぱい液体が上がってくる

胸やけ

みぞおちの上をやける
じりじりする
しみる



どうやって治療するの

胃食道逆流症の治療は、逆流性食道炎・非びらん性胃食道逆流症のどれであっても、同じで、胃酸分泌を抑える薬を使用します。薬物療法の他に、同時に生活習慣の改善も行います。また、原因にあてはまるものがあれば、原因を取り除く治療や工夫も行います。疑問やお困りの点があれば、ぜひ一度ご相談してみてください。

松江生協病院では
**24時間救急対応を
しております。**

いただいていません

初診時選定
療養費

差額
ベッド代

松江生協病院では紹介状なしで受診された場合に別途かかる自費料金（初診時選定療養費）及び個室などに入院された場合に別途かかる自費料金（差額ベッド代）はいただいておりません。



スマートフォンサイト「救急外来のご案内」へは、こちらのQRコードからお入り下さい。



薬物治療

胃酸の分泌を抑える薬
酸を中和したり刺激を弱めたりする薬
消化管運動機能が改善させる薬



生活面

食後すぐに横にならない・前かがみにならない
ベルトやコルセットでお腹を締め付けすぎない
寝るときは上半身を少し高くする
肥満・便秘を解消する

食事面

食べ過ぎない、低脂肪食に気を付ける
就寝前の食事を避ける
酸の分泌を促進するものを避ける
(チョコレート、油っぽいもの、刺激性の強いもの、
コーヒー、炭酸飲料、アルコール、喫煙)



ふれあい診療所 診療予約専用電話

ふれあいみれよ
フリーダイヤル 0120-201304



支部や 班で 元気にいきいき活動しています!



班会を続けて15年以上…。コロナで会えない時もありましたが、再開すると

意東支部
15日会班

呑み込み力アップ!

嚙下学習会に参加して

7/15

やっぱり楽しくて班会は大
事な場所になっています。
今回、歳をとり「呑み込
みが悪くもなつたね」と
話があったため、久しぶ

懐かしいおもちゃで
筋肉をつけるよ!



陶芸を、一度は体験して
みたいと思っていました。

古志原支部
こぼと班

陶芸にチャレンジ!

7/9

お教えいただく機会を得て、
楽しみながら型、絵付とも
思い通りとはいきませ
んでしたが、焼き上っ
たのを見ると、それぞ
れ個性の味わいのある
作品が出来ました。
初めての体験に皆満
足でした。これからも
色々な事を皆んなで楽
しみたいと思います。
(上田寛子)

私たちは毎月小笠原流の
師範である千葉先生の元、
煎茶の作法を習っています。
今月は暑くなってきたため、
冷茶の入れ方を教わりまし
た。座礼ではなく立礼のた
め堅苦しくなく、楽しみな
がらも扇子の置き方や作法
一つ一つを丁寧に教えて頂
いています。教室が終わる
と、先生も交えてのおしゃ
べり!先生は料理もお上手
で、そのご飯目当てでくる
お弟子さんもうるか(笑)

西川津支部
なかよし班

煎茶班会始めます

7/17



これからお客様を
お出迎え

私たちがその一人です!詩
吟からの繋がりのできた縁

呑み込みが悪くなってい
るのが現実、誤嚥性肺炎に
ならないためにも、体をほ
ぐすことから口の中までの
体操を教えていただきとて
も勉強になりました。
とろみをつけると呑み込
みが善くなるということ、
実際お茶に入れて呑んだと
ころ呑みやすくなったと班
員さんに早速効果が出まし
た。
いい話を聞き、班の仲間
で今後も励ましあい「笑っ
て過すぞいやく」と楽し
く続けていけたらと思いま
す。
(班長 永島繁子)

雑賀支部

コロナとサロン

〜にっこりサロン〜

7/31

6年目になるとサロンも
さほど苦にならないけれど、
突然「新型コロナウイルス」
流行に躊躇した。自粛?ど
うする。サロンから感染者
が出たら大変。まずは運営



委員の体調管理。来店する
人は各自の判断にまかせて、
開く事に。入口に、消毒液、
マスクを準備、掃除もより
丁寧に。
一人、二人と親子連れ。
「ストレス解消出来たワ
良かった来て」「暇だから
本借りて行くネ」「油断禁
物だよ。十分に気をつけて
ね。」「ありがとう!」互い
に交わす会話に、知らず知
らずの絆を感じる。
「〇〇さんにもよろしく
伝えてネ」「コロナ」の終
息を願いつつ。すべてに感
謝。
(山根巴)



上手に
できてますね!

これからも楽しみながら学
びたいです!
(金井治子)

わたしのまちの青空健康チェックのご案内(9月実施予定)

日時	支部	会場	時間	内容
9/3(木)	安来1、2	グリーンセンター はしま	10:00~ 11:00	血圧、体脂肪、筋肉量、 足指力
9/8(火)	法吉	みしまや春日店	10:00~ 11:00	体脂肪、筋肉量
9/20(日)	法吉	淞北台団地 ふれあい交流館	10:00~ 11:00	骨密度、体脂肪、 筋肉量

※いずれも無料で行っています。
屋外での健康チェックは、雨天時中止する場合があります。
ご不明な点は、地域担当課(0852)27-3774までお問合せ下さい。

サロン 9月の開催予定のご案内

日時	支部	会場	時間	内容
9/2(水)	にっこり サロン (雑賀)	にっこり 文庫	10:00~ 15:00	コーヒー
9/10(木)	石橋4区 健康サロン (城北)	石橋4区 町内会館	10:00~ 11:00	健康チェック、 カラコロ体操
9/24(木)	おんぼらと サロン (西川津)	小平 集会所	10:00~ 12:00	寄せ植え

事業所

だより



松江生協病院
医療崩壊を防ぎ
医療と介護を守る
意見交換会を開催

6/30



意見交換会の様子

「報告を聞いた県議からは、
「頭では分かっているつもり
だったが、生の声を聴か
せてもらって、深刻さがよ
く分かった。防護員などの
医療資材はすぐにも
手当てをしたい。」「医
療崩壊は何としても食
い止めなければならな
い。今日の話を受け、
県議の中でもよく相談
したい。」などの感想が
述べられました。短時
間ではありましたが、
有意義な意見交換会と
なりました。
(事務長 高橋光一)



県議を代表して挨拶する
自民党議員連盟
五百川純寿 会長

6月30日、松江生協病院
2階大研修室にて「新型コ
ロナ禍における医療崩壊を
防ぎ、医療と介護を守るた
めの島根県議会議員と島根
民医連・松江生協病院の意
見交換会」を開催しました。
参加者は、超党派の県議8
名と島根民医連から眞木会
長、宮廻副会長ら7名、松
江生協病院から高濱院長、
大西副院長ら7名の計14名
でした。冒頭、眞木県連会
長から「新型コロナウイルス
が問いかけた医療・介護分
野の課題をいかにして乗り
越えるか？」の問題提起が
ありました。続いて松江、
斐川、出雲の3院所がコ

ナ禍で防護員が不足する中
でも奮闘している医療・介
護現場の実態を訴えました。
また厳しい経営の現状報告
を行い、意見交換を行いま
した。



2019年度の無料低額
診療事業の利用状況が確定
しました。新規利用者は24
人で更新は38人の延べ62人

無料低額診療事業の2019年度 事例をナレーション付き動画で ホームページに追加しました!

の方が利用され、医療費の
減免額は356万円となり
ました。医療福祉相談室の
メディカルソーシャルワ

カーが新規申請者の収入状
況から計算したところ生活
保護の対象となる方は半数
に達しました。申請者の中
には、無年金の90代男性や
母親の年金とアルバイト代
で生活している50代男性、
認知症で職場を退職しロー
ン返済困難で自己破産申請
をされている70代男性など

経済的困窮の方が病気とな
り無料低額診療事業の利用
につながった方が多くおら
れました。
この度は、2019年度
の無料低額診療事業申請の
うち4つの事例をパワーポ
イント動画にしました。今
回は職場の協力を得て、2
東病棟の星野真穂さんと手
術室の増田潤樹さんの看護
師ペアがナレーションを引
き受けていただきました。
動画は松江生協病院のホ
ムページの右側バナー「無
料低額診療事業」から視聴
することが出来ます。
「2019年度無料低額診
療の申請者(ナレーション
付)」(6分30秒の長さです)
をクリックしてぜひご視聴
ください。

お二人の感想より

今回無料低額診療事業の紹介ナ
レーションをさせていただき、
とても貴重な経験となりました。
内容を確認させていただいた時
に、申請事例や利用者アンケ
ートの声などから改めてこの事
業の素晴らしさを知ることが
できました。
この紹介動画を見ていただき、
治療に関して金銭面で困っ
ている人、またはその様な方
を知っている人は是非声をか
けてあげて欲しいと思います。

松江生協病院 <http://www.matsue-seikyo.jp>
無料低額診療事業からお入り下さい



スマートフォンでの「無料低額診療事業」▶
アクセスはこちらからも可能です。

介護医療院「虹」

プラスチックパネルで
感染対策

6/30



虹デイサービスは新型コ
ロナウィルス感染対策とし
て、それぞれの席にプラス

チックパネルを設置するよ
うになりました。利用者同
士向かい合って座り、交流
しながら過ごすデイサービ
スでは、どうしても密にな
りやすい環境があります。
マスクを外し、お茶や食事
をするときなど、お互いの
咳やくしゃみで飛び散った
しぶき(飛沫)を吸い込む
ことで起こる飛沫感染を予
防するためです。
いつもより声が届きにく
くはなりましたが、テーブ

ルの真ん中に置かれたパネ
ルを挟み、向かい合って
『おい』と手を振り合っ
たり、エア握手をされる姿
がみられ心が和みました。
七夕の短冊に『虹をコロナ
よりお守り下さい』との願
いを込められた利用者様も
いらっしやいました。
虹デイサービスでは、そ
の他手の触れるところ全般
の拭き取りや定期的な換気
等を行い、マスク着用にも
今しばらくご協力をいただ
きながら、今後も利用者様
が安全に楽しく過ごせるよ
うに努めてまいります。
(虹デイサービス 高取恵)

事前
予約制

せいきよう組合員 無料法律相談

9月24日(木) 午後2時より
10月22日(木) 午後2時より

相続問題、交通事故対応、
ご近所トラブル、子どもの親権・養育費、
成年後見制度、などなど

毎月第4木曜日
午後2時 定例開催

お問い合わせは役員室 祖田まで
TEL(0852)22-0723



松江生協病院のがんサロンを訪ねてみませんか

ふれあいサロン

第3木曜日
午後2時～4時

おしゃべりしてるだけで気持ちが明るくなったり、患者同士で話してみたい。家族や友人ががんになられた方など自由に集い、交流できます。

電話サロン 0852-22-3217

第2、4木曜日
午後2時～4時

体調不良でサロンまで出かけられない、自分のがん患者だと誰にも知られたくない、車の運転ができない等の声があり、そういう方々に対応するため、また全国からつながるように、電話サロンがスタートしました。電話サロンに、直接訪ねていただくこともできます。

現在休止中です。
今後の開催は掲示にてお知らせ致します。

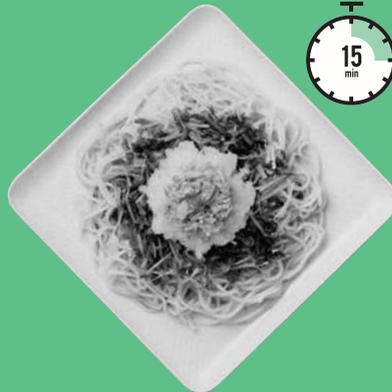
ふれあいサロン・電話サロンどちらにも参加できます
会場は、ふれあい3階 眼科、耳鼻科外来近く



お問い合わせは 松江生協病院相談室 0852-23-1111

松江保健生協版
思わず、減塩したくなる
すこしお料理レシピ

栄養評価(1人分) 熱量462kcal 塩分1.9g



豆苗の和風 ツナおろしパスタ

材料(2人分)

豆苗……………1パック(100g)
大根……………1/4本(250g)
ツナ缶……………1缶(70g)
しょうゆ……………大さじ1
顆粒だし……………小さじ1/3
わさび……………小さじ1/4
スパゲッティ(乾燥)……………160g

レシピ

- 1 豆苗は2cm幅に切り、耐熱ボウルに入れてラップをし、600Wの電子レンジで2分加熱する。大根はすりおろし、軽く水気を切る。ツナ缶はツナと油に分ける。
- 2 ツナ缶の油、しょうゆ、顆粒だし、わさびをよく混ぜる。
- 3 鍋にたっぷりの湯を沸かし、スパゲッティを規定時間茹で、水気を切り、器に盛る。
- 4 ③に豆苗、大根おろし、ツナを乗せ、②を回しかける。

Point

食べる直前によく混ぜてお召し上がりください。大根の辛味、豆苗のさわやかな苦味、ツナのうま味がマッチして減塩でもおいしく召し上がれます。大根はすりおろすことでたくさん食べられます。野菜が足りないなど思った時などにおすすめです。

文芸コーナー



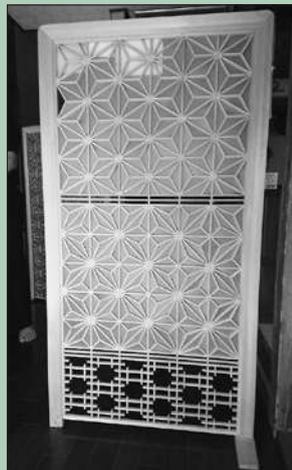
「コロナ自粛の中にもいろいろな花が咲きました。皆様もコロナに負けず元気いっぱいの花を咲かせましょう」
古志原東支部 日野きよ子さん



「ちぎり絵」
古志原東支部 多久和素子さん



「パステルアート」
東出雲町 越野弘子さん



「組子衝立」
巾7cm 高さ13.5cm
製作日数約2ヶ月
(3～4時間/日)
法吉支部南平台 森山安徳さん



「なすびのコースター」
意東支部 富田鶴子さん



「七夕飾り」 持田支部 古用尚子さん



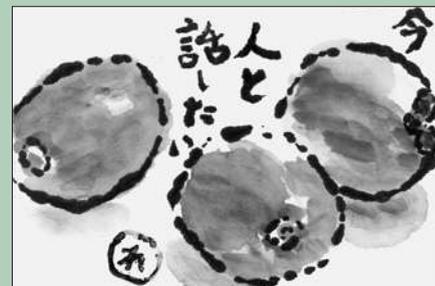
「腕カバー」 山代支部 山口郁子さん



「絵手紙」
安来第1支部 福間恵美子さん



「ペーパークラフトのローズ」
古志原西支部 出川寿子さん



絵手紙「キウイフルーツ」
揖屋南支部 森山禮子さん



「切り絵」
八雲台 郷原美香さん



「絵手紙」
古志原東支部 多久和光子さん

おたよりひろば 大特集

前月号に引き続き
今月のおたよりテーマ①
「暑さ(残暑)対策」です。

マスク

さやさやさん
 今年はいつもと違う夏、というのもコロナ対策で「マスク着用。仕事して汗がたかさん出てくるので、マスクも少し涼しい生地で作って毎日、バタバタと接客業がんばっています。

グリーンカーテン

えつこさん
 我が家の暑さ対策はパッシブフルーツのグリーンカーテンです。最近少しだけ流行っているようですが、2年前から陽のあたる窓に植えています。今年はまだ実を食べられる気配はないのですが、これも楽しみの一つで一石二鳥です。みなさんもおためしを!

メッシュベスト・ポケット付き

今岡照美さん
 「メッシュベスト・ポケット付き」を外作業の時に使っています。保冷剤をポケットに入れると、暑さも苦になりません。9月の稲刈り時にも重宝しました。今年も暑くなるようですね。ご自愛下さいませ。

ウォーキング教室

みやびさん
 先月から地区の公民館のウォーキング教室に参加しています。ずっと住んでいても、初めて歩く所もあって新鮮です。1方歩ぐらい歩いていきます。そして何より嬉しいことが…。これも達が元気にあいたつをしてくれるのです。特に、小学生、中学生は恥ずかしいお年頃かも知れませんがね(笑)

ともも楽しくリフレッシュできるので、ムリはせずおちらと続けてみようと思っています。(笑)



ビタミンC

ポッチャリさん
 今年の夏も暑くなりそう。夏に弱い私にとっては嫌な季節です。それに今年はコロナ禍。マスク着用で暑くて辛いです。ビタミンCをとり、乗り切ろうと思っています。

7月号の正解と当選者(40名・50音順)
 正解は「スイヘイセン」 図書カードは毎月10日以降に発送します。

相坂千代子さん	北村恵美子さん	長谷川芳人さん
安達多喜子さん	北脇 和子さん	平井美恵子さん
池田 桂子さん	桑原 光義さん	平田久美子さん
池田 敬さん	近藤紀久子さん	古川 博子さん
生馬 絹子さん	坂元 悦子さん	堀内 靖久さん
犬山 博さん	島津 優子さん	堀尾 裕美さん
井上 元子さん	曾田 晴子さん	正木美佐子さん
景山 クラさん	立賀 明弘さん	松崎 純子さん
陰山 義郎さん	多根 和子さん	本常 明子さん
勝部 敦子さん	田野 琴美さん	安元眞理子さん
門脇 京子さん	永井 積子さん	柳瀬 武子さん
狩野 和子さん	中路 秀夫さん	吉田けい子さん
狩野 美紀さん	中島八代枝さん	(同姓同名の場合があります)
木色和歌子さん	中脇 欽治さん	

273名の方から回答を寄せていただきました。(正解率100%)

おたより&作品募集

内容(この中から選べます)
おたより
絵手紙やイラスト
俳句、川柳、写真、手芸

(季節のものを描かれる場合は、11月のイメージで。)

おたより、作品、クイズの宛先は
 〒690-8552 松江市西津田8-8-10
 松江保健生協「強い体」おたよりひろば係 まで
 FAX (0852)32-9371

しめきり 2020年9月30日
 (当日消印有効)

- 住所、氏名、電話番号は必ずご記入下さい。
- 匿名希望の方はペンネームもご記入下さい。尚、クイズの当選者は氏名のみ掲載です。
- おたよりや作品が掲載された方にも図書カードをプレゼント!
- 投稿は「強い体」に掲載の上、組合員活動や運営に利用させていただきます。ご了承の上、投稿下さい。
- 身近な出来事、地域やご家庭の話題、ご意見感想など、何か「一言」をそえてご応募下さい。おたよりひろばに掲載させて頂くことがあります。
- 葉書またはFAXにて応募下さい。

今月のクイズ

二重ワケの文字を、A~Fの順に並べてできる言葉は、なに?!

「タテのカギ」

(1) 「京(けい)」「より速いスーパーコンピュータ」
 (2) 9月の第3月曜日
 (3) お化けが出るのは○○
 (4) も眠るうし三つ時?
 (5) 漢字から作られた文字
 (6) 「動物記」の著者
 (7) 曲線。○○○○の多い山道
 (8) ウサギがモチをついているかな?
 (9) WHOの定義では65歳以上の人
 (10) 首都はビエンチャン
 (11) 地下の反対語
 (12) 間違った知らせや報道
 (13) 品物を売る人
 (14) 錠をかけること
 (15) モリ・カケ・ザル

「ヨコのカギ」

(1) 老人の役を演じる俳優
 (2) 「へのへのもへじ」の顔が定番の人形
 (3) 商店○○。○○路樹
 (4) 一心太助の職業は○○○屋さん
 (5) 短時間で描く写生画
 (6) 奈良・京都・鎌倉
 (7) 太公望が見つめます
 (8) 茶褐色、英語では?
 (9) まだ乳を飲む幼児です
 (10) オレ○○詐欺にご用心
 (11) 自分の金。○○出版
 (12) 洪水を防ぐために川から分水する水路
 (13) 安倍さんの次はだれ?
 (14) へや。教○○。浴○○
 (15) 商品を並べて売る場所
 (16) 結婚の約束。○○○○指輪

1	2	3	4	5
6		7	8	
9		10		11
	12		13	14
15		16		17
18		19	20	21
		22		23
24			25	

解答欄

A	B	C	D	E	F
ス	シ	ア	マ	ノ	ガ
イ	ン	セ	イ	ラ	ク
カ	セ	イ	チ	ズ	チ
イ	ト	ハ	ン	コ	ン
サ	ジ	キ	ミ	ヨ	ウ
ー	ギ	ガ	キ	ノ	コ
ビ	ダ	ン	フ	ン	ト
ス	イ	ミ	ン	グ	リ

【7月号の解答】
 スイヘイセン

どんどんご応募下さい!

クイズ正解者の中から40人に図書カードを**プレゼント**

味噌汁

毎日一度は味噌汁を飲みます。具には免疫力が増すといわれるワカメ、青ネギ、キノコを必ず入れます。それに加えて季節の野菜を2、3種類入れるので、かなり実たくさんになります。最初は、夫に「実が多すぎ

前月号に引き続き

「私の健康チャレンジはこれだ！」です。

1日に1回必ず…

私の健康チャレンジは、日常生活にあつて、1日に1回必ず行動の伴うチャレンジを実施することです。午前中2時間程度をスポーツクラブで運動、庭に1年中草花を植えて毎日語りかけ手入れをします。一番大きくなるのは皇帝ダリア。そして友への便り。

日々生活リズムを整えていく努力が、また励みになります。よき、ハガキの友のひとつに月間強い体も大きな存在。86歳未だ現役で健康に、笑顔で明かるくいきます。

早歩き

NHKで「20分間速歩きをする」と放送されていた。ささ、20分間速歩きをして、健康にチャレンジしよう！

一石二鳥

私の健康チャレンジは、小一時間の散歩です。夜中トイレに立つ時、以前にはなかったのにスッと立てなく足がふらつく様になりました。これではいけないと一念発起。晴れた日は近くを散歩することに致しました。ころばぬ様に子どものお古

自由投稿

免許更新

免許更新の手続きにでかけたら、なんと「眼鏡なし」に変更。20年以上も「眼鏡有」でしたのに。最近緑の山々を見る様になったせいかな？

昭和人間

この度のコロナ騒ぎで、テレワーク、オンライン授業、ソーシャルディスタンス、キャッシュレス等とますますカタカナ言葉が溢れている。スマホも持たない昭和人間の私は、そんな令和の時代をゆらゆらと生きている。

お礼申し上げます

島根大学で教員をしています。この度のコロナウイルス禍で多くの学生が就学困難な状況におかれました。大学だけでは十分な対応ができません。か、県民の皆様から多大なご支援を頂き、多くの学生が救われました。心よりお礼申し上げます。

剪定

毎日毎日暑い日が続きますが、毎家庭の木の剪定を7月中頃からやっています。年を取ると高い所(キカタチ)に上って切るのがこわくなりひもで他の木にむすんでやりま

防災への意識

最近、この時期、不安なのが、雨による被害です。一日でも早く、復旧、復興を願うばかりです。自然としっかり付き合っていかなければなりません。今更以上には防災への意識を高めていきたいと思

お守り

「強い体」7月号に掲載された熱中症の「家で作れる経口補水液」これはとても便利！野外活動での折、これをお守りに必ず持参。帰宅する頃には身体の中へ、そして顔から吹き出た汗が飛び塩の結晶が頬に地図模様をつくる

ピアノ

自粛期間中にピアノに取り組みました。人生50年1度も弾いたことがなかったのですが、ピアノを習っていた娘に教わりながら毎日30分ほど練習を続け、両手で違う動きをする事も出来るようになってきました。

手作りマスク

3月から、マスクを手作りしています。紙マスクも出回ってきましたが、これから暑い夏を迎え、涼しい布でまだまだ作って行きたいと思

歩道の大切さ

毎朝小学校の通学班の世話をしています。今更で、通学路見通しが悪く車道左側を、車に気をつけながら通っていましたが、今年の春歩道が完成しました。今更で気にしていた車も気にせず通学ができるようになり、歩道の安全性、大切さを改めて感じました。

要注意

昨年7月持病を持っていて主人が突然倒れました。水分歩給、エアコンと気をつけていたのですが、熱中症でした。日曜日の午後で私も家にいて早くに救急車を呼ぶ事が出来て助かりました。点滴を受けて、その日のうちに帰宅する事が出来ました。今年の夏も要注意です。記事にあった「経口補水液」作って用意し、夏をのり越えようと思

確認

数十年に一度の自然災害が毎日のように日本各地で起れば、もう人ごとではない。緊急持ち出しリュックの中身を日々足したり引いたり……確認しないと落ち着かない毎日です。

「おたより」の募集テーマは「11月号」の「最近の健康」です。②「私の健康対策」です。

ふれあい診療所併設在宅介護サービス
・生協のぞみ在宅支援センター(西津田) ☎0852(55)8460
・生協のぞみ訪問看護ステーション ☎0852(25)8917
・ふれあいデイサービス(西津田) ☎0852(31)8014
・ふれあいヘルパーステーション(西津田) ☎0852(26)7608
・せいきよう介護・福祉タクシー(西津田) ☎0852(20)2021
介護医療院 虹
※デイケア、デイサービス、ヘルパーステーション、居宅支援室を併設しています。
松江市佐草町456-1 ☎0852(24)1212
せいきよう幸町福祉センター
※せいきよう幸町デイサービス
松江市幸町1571 ☎0852(28)1388
せいきよう学園福祉センター
※デイサービス・ヘルパーステーション・在宅介護支援センターを併設しています。
松江市学園2-7-16 ☎0852(27)4455
生協東出雲診療所
※デイサービス・居宅介護支援事業所を併設しています。
松江市東出雲町揖屋1137-1 ☎0852(52)2264

2020年9月 外来診療のごあんない

ふれあい診療所

松江市西津田7-14-21 ふれあい健康センター1~3階

《診療予約専用電話》

※健診の予約は健診センターへ。

ふれあいまれよ
フリーダイヤル **0120-201304**

平日 8:00~17:00

第2・4土曜日 8:00~12:00

都合により、診療体制の変更もありますのでご了承ください。

第1・第3・第5土曜日は、休診です。

- ・電話や来院による診療科の予約ができます。新患の方は、ご相談ください。
- ・予約済の方は、診療所1階の再来受付機で受付してから各科にお回りください。
- ・来院時には「プラスチックの診察券」をお持ちの方はご持参ください。
- ・初診時、又は月に一度は必ず「保険証」をお持ちください。
- ・お問い合わせは☎0852(23)1111へどうぞ。
- ・ホームページ <http://www.matsue-seikyo.jp/>



スマートフォン用サイトはこちら

受診時のお願い

新型コロナウイルス感染症に対する院内感染予防強化のため、受診の際には患者さま(付き添いの方も含め)の体温測定と問診票記入をお願いしております。また、ご来院の際にはマスクの着用にご協力ください。お手数をおかけいたしますが、ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

午前診療

○診療/9:00~ ○受付 予約/8:00~12:00
予約外/8:00~11:00

	月	火	水	木	金	土
消化器内科	新患	福田	角田	大西	大野	尾上
	予約	大野	大西	福田	大西	大西
循環器内科	新患	眞木高	鈴木	山下		宮廻
	予約	宮廻	眞木高 山下	宮廻	越田 山下	鈴木・宮廻 越田・鈴木 山下
内科	新患		眞木薫		眞木薫	
	予約	眞木薫	本多	眞木薫	平仲 仲田	眞木薫 仲田
腎・透析科					大学	
脳神経内科	田中		大田誠 (再診のみ) 田中	柴田	田中	完全予約制 大田誠(第2)
	※受付10時まで		※受付10時まで	※受付10時まで	※受付10時まで	
整形外科	高吉嘉	濱岡本	高嘉	濱宮	二宮	宮本
	※受付10時まで	※受付10時まで	吉岡 榎田(大学)	高濱 二宮	※受付10時まで	
外科	内田 佐山	交代制	内田 橘山	交代制	佐藤 山本	交代制
乳腺科	中島 (第2・4・5)	中島	中島	中島 (第3予約のみ)	中島 (第3休診)	中島
脳神経外科	美津島 (新患のみ)	美津島	美津島	大学医師	美津島	
耳鼻咽喉科	仙田	仙田	仙田	仙田 (第2のみ)	仙田	仙田
泌尿器科	塩野		塩野	塩野	塩野	
放射線科			中村			
皮膚科			完全予約制 山本		完全予約制 山本	
眼科	三宅	三宅	三宅	三宅	三宅	
メンタルヘルス科		完全予約制 富澤				

※メンタルヘルス科に初めて受診を希望される方は、予約専用電話にお問い合わせ下さい。
※火曜日、木曜日整形の受付は10時まで。
※脳神経内科の受付は10時まで。

生協東出雲診療所

東出雲町揖屋1137-1
☎0852(52)2264

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	濱田	千代	多田 (第1・3)	濱田	吉岡(整形) (第2・4)	濱田 (第2・4)

※月曜日の夕方診療は16:00~17:30です。
※第1、3、5土曜日は休診です。
※デイサービス・居宅介護支援事業所を併設しています。

松江生協歯科クリニック

松江市西津田7-14-21 ふれあい健康センター1階
☎0852(26)0444

予約時間	午前 9:00~12:30 (月~土)	午後 14:00~16:30 (月~金)	夜間 17:00~19:00 (月・火)

※予約診療を行っています。予約は電話でもできます。
※痛みがひどいときは、電話でご相談ください。
※土曜日診療は第2、4、5土曜日の午前のみを行っています。
※矯正は第3月曜日で完全予約制です。

午後診療

○診療/15:00~ ○受付/14:30~16:30

	月	金
耳鼻科	仙田	仙田

午後診療 完全予約制

※但し、女性診療科を除く。

	月	火	水	木
内科	黒谷	濱田	眞木カ	越田
循環器		鈴木・越田		
不整脈	眞木高(第3)			
消化器			大西・尾上	
呼吸器				池田(第1・3・5)、 (松江医療センター)
腎・透析科	大学			
脳神経内科		大田誠		
乳腺科	中島(第2・4)		中島	
メンタルヘルス科				富澤

夜間診療 完全予約制

※但し、女性診療科を除く。

火曜日	脳神経内科	整形外科	内科

女性診療科

(ふれあい診療所3階)

午前診療

○診療/9:00~ ○受付 予約/8:00~12:00(水曜は ~11:30)
予約外/8:00~11:00(水曜は ~10:30)

月	火	水	木	金	土
戸田	戸田	戸田	戸田	大学医師	戸田

午後診療

○診療/14:00~(木曜日除く) 13:00(木曜日)
○受付 予約/13:30~15:30
予約外/13:30~15:00(木曜日除く) 13:00~14:30(木曜日)

月	火	水	木	金
戸田	戸田		河野	大学医師

夜間診療

火 戸田 ○診療/17:00~ ○受付/16:30~18:00

専門外来のご案内

専門外来	曜日	受付時間
大腸肛門	月	8:00~11:00
ストーマ	第2水・第4水	完全予約制
血管	水	8:00~11:00
禁煙	火	予約制(午後)

総合病院 松江生協病院

松江市西津田8-8-8
☎0852(23)1111

※救急指定病院です。
急患の方は、お申し出ください。24時間体制です。

健診センター

松江市西津田7-14-21 ふれあい健康センター2階
☎0852(22)0843 フリーダイヤル0120-250843

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○		○	○	○	

※健診は予約制で行っています。予約は電話でできます。
予約時間は、午前10:00~12:00、午後1:00~4:00。
※土曜日は第2、4の午前のみ行っています。

病気や介護に関する不安や相談は...
まず、ここへお電話下さい!
せいきょうサポートセンター
☎(0852)67-6463まで