



# 月刊 強い体

松江保健生協の現況 (10月末日現在)

組合員.....33,776人  
 出資金高..... 1,651,990,600円  
 平均出資金額.....48,910円  
 機関紙手配り協力員数..... 1,954人  
 手配り配布数.....12,746部

**12**月号  
 2021年12月1日  
**No.567**

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

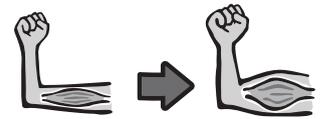
ホームページ  
<http://www.matsue-hew.jp/>  
 スマートフォン用サイトはこちらから→



## 自宅でできる

# フレイル予防

## 無理のないよう



# レッツ トライ!

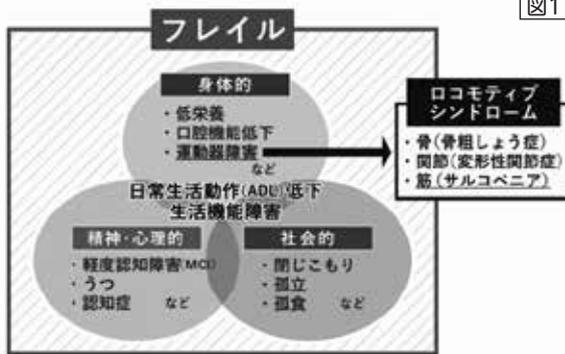
日本は男女とも「平均寿命」が伸延し、世界トップクラスの長寿国です。人生100年時代を迎えて、これからは、元気に自立した日常生活を送ることができる期間「健康寿命」を伸ばすことが大切です。そのような中、生活機能障害を招き、健康寿命の妨げにな

る危険性が高いものとして「フレイル」が近年注目されています。

理学療法士 成相恵美 作業療法士 若槻陽子  
 理学療法士 藤井隆弘 作業療法士 山崎真悟

### フレイルについて

「フレイル」とは、老化に伴い筋力や活動が低下している状態のことです。健常と要介護の中間的な状態で、要介護に移行するリスクが高い一方、適切なケアによって健常な状態へと戻ることが可能とされています。フレイルは心身機能の低下(身体的フレイル)だけでなく、閉じこもりがちになる(社会的フレイル)意欲や認知機能の低下(精神的フレイル)など、多面的な要素が含まれます。(図1)



日本サルコペニア/フレイル学会誌 1(1) : 6-12, 2018 参考

### 簡単フレイルチェック

以下に、簡単フレイルチェックを紹介します。1~2項目該当する者はプレフレイル、3項目以上該当する者はフレイルと判断されます。特に、5項目目の歩行速度の低下は、他項目よりも、高齢者の機能低下に強く関連することが示唆されています。(図2)

①ここ6か月間で2~3キロ以上の体重減少がありましたか?	はい	いいえ
②ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがありましたか?	はい	いいえ
③軽い運動、体操(農作業も含む)を週1回もしていないですか?	はい	いいえ
④握力(利き手で)が男性:26キロ未満、女性:18キロ未満でしたか?	はい	いいえ
⑤以前に比べて歩く速度が遅くなったと感じますか?	はい	いいえ

5項目のうち1~2項目→プレフレイル 3項目以上→フレイル

## 自宅でできるフレイル予防運動① 「マルチタスクトレーニング」

マルチタスクとは、複数の作業を同時もしくは短時間に並行して切り替えながら実行することをいいます。例えば以下のような行動で、「音楽を聴きながら本を読む」「電話をしながらメモを取る」「会話しながら歩く」などです。

複数の動作を同時に行ったりするトレーニングを行うことで軽度認知障害がある高齢者の記憶力の改善に効果的だと言われています。

### 「1人じゃんけん」

- ① 右手の動き: 「グー」「チョキ」「パー」を繰り返す
- ② 左手の動き: 右手に負ける手を出す
- ③ ①と②の動作を同時に行い、5周繰り返す
- ④ 出来たら左手が勝つように行ったりテンポを速くしたりしてみましょう
- ⑤ ステップアップとして、手と足でじゃんけんしてみましょう。手が負けるように、ひとりでじゃんけんを行います。



※写真は鏡になっています。

2 ページ下段に予防運動②あり

### フレイル予防・改善には?

フレイルに該当する方にとって、筋肉を大きくする(減らさない)ことは、介護予防や転倒予防につながるため、非常に重要です。そのために、特に有用とされているのが運動と栄養です。運動については心肺機能を高め体力、持久力の向上を促す

ことのできるウォーキングなどの有酸素運動と筋肉量の増加が望める筋力トレーニングを組み合わせる行うことが有用とされています。

そこで今回、ウォーキングのポイントや自宅で行えるトレーニングをご紹介します。

### ウォーキングについて

ウォーキングは容易に実践可能で、高齢者の方でも最も実施率が高いと言われています。

時間の目安としては週に150分(日に20分程度)の実施が推奨されていますが、週2回、1回30分以上でも全身持久力・筋力の維持・向上に効果があります。実施す

るにあたり、①無理をしないで徐々に行う②ストレッチを実施してから行う③水分補給をする④痛みがあったら休む⑤ウォーキング中の転倒に注意

以上の5つの点に注意し無理のない範囲から実施しましょう。(図3)



図3

# ちょっとした気になる 病気の話

## 妊娠時こそお口のトラブルを回避しましょう

### 妊娠時のお口のケアのポイント

松江生協歯科クリニック 歯科医師 倉敷むつみ



#### 妊娠中の口の中の変化

妊娠により口腔内環境は大きく変化します。妊娠初期はつわりのため、口腔清掃がおろそかになり、歯垢の付着が強くなります。また間食が増え食物を頻回に摂取するようになります。歯垢と食物を頻回に摂取することで、口腔内のpHは低下し、pH5・4以下になるとむし歯菌の活性化が高まり、むし歯になりやすくなります。また、妊娠中に増加するホルモンの作用で、歯周組織にも変化がみられ、歯周病にもなりやすくなります。

#### 妊婦の口腔疾患

##### ①歯肉炎

歯肉が腫れ、出血しやすくなります。妊娠により発症するものより、妊娠前にあったものが妊娠により増悪する場合が多く、一般的に出産後は軽減します。原因は、口腔清掃不良による

歯垢沈着と、女性ホルモンの上昇によって歯肉の浮腫などが起こることと考えられます。

##### ②歯周炎

炎症が歯肉に限局している歯肉炎よりさらに歯周組織全体に炎症が拡大したもので、歯肉から膿がでたり、歯を支える骨が吸収したりします。歯を支える骨が吸収されると、歯が動いてきます。

##### ③妊娠性エプーリス (妊娠性歯肉腫)

妊婦にみられる、歯肉から発生した炎症性の腫瘤(できもの)で、むし歯、歯石、義歯、歯列不正などの局所刺激によって発症しますが、妊娠による内分泌・新陳代謝などの内因が発症増大促進を誘発させます。症状は、無痛性、有茎性、弾性軟で出血しやすく、直径2cm以上になることもあります。

妊娠3〜6ヶ月の妊婦に多く、分娩後は消失しますが、咬合時や食事の刺激で出血しやすく、咀嚼障害がある場合は切除が必要です。

#### 赤ちゃんへの影響

歯肉に起こる炎症により血中サイトカインが放出され、その血中サイトカインは子宮収縮の誘因となり早産、低体重児出産のリスクを高めると言われています。

#### 歯科受診の時期について

④智歯周囲炎(おやしらす) 妊娠中は増悪しやすく、悪化すれば、食物摂取障害の原因になります。疼痛と感染が問題となった場合は、妊娠中でも抜歯が必要になるので、妊娠前に治療しておくことが望ましいです。

##### ⑤口内炎・口角炎

口腔清掃不良、栄養のバランスの崩れ、ビタミン不足、内分泌機能の変化などから、妊娠中は起こりやすくとされます。



### 当院で受けることができます 松江市妊婦・パートナー 歯科健康診査

☆受診期間

令和3年6月1日～令和4年3月31日

☆対象となる方

- ・松江市に住民登録がある方
- ・令和3年4月1日以降妊娠届を提出された初妊婦さんとパートナーさん

☆お持ちいただくもの

- ・妊婦・パートナー歯科健診受診券
- ・健康被保険者証
- ・母子手帳

料金は無料です。

予約制、お気軽にお問い合わせください。

松江生協歯科クリニック ☎0852-26-0444

## 自宅でできるフレイル予防運動② 各運動を5〜10回3セット、週2回を目標に

## 簡身体操



1

#### スクワット

足を肩幅に開きつま先を30°に開いて、背筋をのばす。膝が前に出ないように5秒かけて腰を下げ、5秒かけて戻る。安全に考慮し後方に椅子を用意しておきましょう。



2

#### 踵上げ

膝を伸ばしたまま踵をあげ5秒キープしてから踵を下ろす。



3

#### 片脚立ち+腿上げ

支えている足が、傾かないよう垂直を保つ。膝を上へあげて5秒キープ



4

#### 片脚立ち+外開き

腿上げ同様に姿勢を保ち、つま先を正面に向けたまま足を横に上げ5秒キープ



5

#### ステップ運動

足を1歩踏み出し、前に出した足に体重をかけて元の位置に戻す。転倒に注意し難しい場合は支えを利用しましょう。余裕がある方は横、後ろへのステップも挑戦してみましょう。



6

#### 膝伸ばし運動

つま先を上に向け膝が曲がらないように足を伸ばす。5秒キープし下ろす。



各運動5回〜10回 目標3セット

- 体力に応じ無理をせず実施してみましよう。
- 息を止めずに吐きながら行いましょう。
- 普段感じない痛みがある場合は運動を中止しましょう。
- トレーニング後は十分ストレッチを行いましよう。



# 支部や きいき 活動しています!

## 朝酌支部

### 初めての グラウンドゴルフ交流会

10/8

天候にめぐまれ、先日、地元のグラウンドゴルフ同好会の皆さんと交流会をしました。「ヤッター、入った」



会場は、だんだん道路の下です

「うまい」「弱い、おいしい」などと声を掛け合い楽しい時間を過ごしました。長い事やっていますが、なかなかうまくなりません。時たまワンが出るとうれしく、次回も頑張ろうと言う気持ちになります。

練習日に雨が降らない事を祈りながら、健康第一、ストレッチ、認知症予防の3つをかけた、一日を大切に送りたいと思います。  
(渡部クニ子)

## 大庭支部

### ウォーキング交流会

10/9

大庭支部では10月9日久しぶりにウォーキング交流会を行いました。秋晴れの日、参加者11名。

コースは車の余り通らない裏道を選びました。風土記の丘の駐車場を午前9時30分に出発。黄金色に輝く稲穂を見ながら意宇川沿いを歩き、大草町側へと橋を渡り、その橋の名前が「御用橋」とあり、昔の名残りを感じました。

途中そばの花を発見。種を蒔いて3ヶ月で収穫できる作物である事を最近知りました。



すぐ裏に大草町の氏神さ

## 海潮支部

### お出掛け交流会 トロッコ列車でゴー

10/19

青と白の車体に星が散りばめられた奥出雲おろち号は山あいの秋風を肌感受着ながら、三段式スイッチバックからの巨大おろち



ループや、やまたのおろちが胴体を巻いて火を吹いて



いとされる三井野大橋は、とても美しい風景でした。

「ヤマタのオロチ」伝説。神話の旅。今年も感染対策をとりながらのおでかけ交流会でした。

これからもみなさんの、すてきな笑顔に出会えることを楽しみにしています。  
(岩田雅子)



## 乃木第一支部

### 豆腐づくりに挑戦

10/26

ま六所神社があります。境内には、いちじょうの木がありギンナンも落ちていました。コロナ禍で手を広げて外出、寄り合いが出来ない中、思い切り話せて、歩いて楽しく過ごせた時間だったと思います。  
(高橋美智子)

秋のお出かけ交流会に変わる楽しい企画という事で初めての企画「豆腐づくり」に挑戦しました。

当日は16人の参加となり感染対策を取りながら、皆さんワクワク!。講師に奥出雲町石田食品さんに来ていただき、豆乳、にがり、は、みんな同じ分量をカップにいれ混ぜましたが、味、固まり方は16人違う結果となりました。

平均年齢が少し高く石田さんは固まるか心配してお

一人では出来ない色々な企画を、これからも皆で楽しく続けて行きたいです。  
(佐渡)



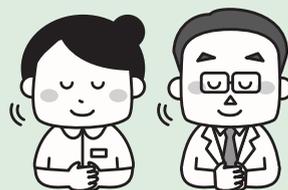
講師の先生から合格もらいました

にがりを入れて8回まぜて...

### 移転やご家族の異動があった時には、お知らせ下さい。

県外転居・ご本人様の死去の場合は、出資金返金または名義変更手続きが必要です。下記へご連絡ください。

地域担当課 (0852) 27-3774



### 病気や介護に関する不安や相談は...

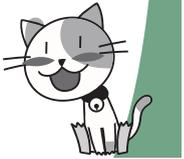
まず、ここへお電話下さい!

せいきょうサポートセンター

☎ (0852) 67-6463まで

# 事業所

だより



松江生協病院

2年ぶりの開催  
地域連携懇話会

10/7



10月7日に第15回地域連携懇話会を開催しました。総勢29名の開業医の方々にはオンラインで参加して頂き、職員は管理部中心に24名が参加しました。

今回はメインテーマを「在宅医療・介護分野と当院との連携強化」として、「当院の退院支援について」「開業医からの紹介数・逆紹介数」の報告を行いました。また、症例検討会では「在宅療養に向けて多職種で行った退院支援事例」を当院職員と開業医の立場より報告がありました。コロナ禍で面会制限が続く中、

自宅へ退院したいという希望が増えてきており、期間でもご自宅で家族と大切な時間を持つことの大切さを振り返るよい時間となりました。

時間の関係上、活発な意見交流までできませんでした。したが、開業医からは「退院支援について在宅療養や病院での看取りなど提案してもらえ有難い。」「患者・家族の強い思いに対して多職種連携で包括ケアを行うことが大事であり、病院の努力に感謝する」など感想を頂きました。

(婦長室 梶谷)

## お米募集!

フードバンクしまねでは、お米(玄米)の寄付をお願いしています。古米でも冷蔵庫で保存されていたものならOKです。数量は問いません。みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。



### ボランティアさん募集

フードバンクしまねでは、パッキング作業と事前に準備するボランティアさんを募集しています。下記までご連絡下さい。

- ①日時: 12月13日(月)、14日(火)、16日(木)、17日(金)  
いずれも10時~12時、13時~15時です。  
会場: 大輪こどもハウス(松江市大輪町)
- ②日時: 12月20日(月)  
13時~ 会場: 授産センターよつば体育館(松江市打出町)  
18時~ 会場: いきいきプラザ島根体育館(松江市東津田町)
- ③日時: 12月21日(火)  
18時~ 会場: いきいきプラザ島根体育館(松江市東津田町)

〈お申し込み・お問い合わせ先〉地域つながりセンター  
松江市西津田3-5-16 JAしまね津田支店 2階  
TEL: 0852-67-3088/FAX: 0852-67-6890  
ホームページ <http://foodbankshimane.com>



介護医療院「虹」

オンラインで  
ボランティアさんによる  
歌のレクリエーションをしました

10/14

家族との交流や外出の自粛が続く中、利用者様の心が少しでも明るく、元気になってもらえるようにと、ボランティアさんと地域担当課の職員との協力によって、開催しました。また、ボランティアさんが、利用者様の励みになるようにと花の折り紙を用意してくださいました。利用者様からとても好評でした。

オンラインの生中継でつながり、テレビに映るボランティアさんの歌や体操と一緒に楽しみました。カメラやマイクでつながること



で、一緒に歌ったり、体操したりと、コロナ禍でもつながりを感じることが出来たレクリエーション活動でした。

(4階 門脇章展)

## ~無料・低額診療事業のご案内~

無料・低額診療事業とは、さまざまな経済的なご事情により、必要な医療を受ける機会が制限されることのないように「無料又は低額な費用」で受診いただくための、「社会福祉法」で定められた制度です。医療費のお支払いでご心配な方はお気軽にご相談ください。

### 〈実施施設〉

松江生協病院・ふれあい診療所・  
松江生協歯科クリニック

### 〈ご相談窓口〉

松江生協病院受付・ふれあい診療所受付  
連絡先 病院代表  
松江生協歯科クリニック

0852 (23) 1111  
連絡先 0852 (26) 0444



## 健診で脳MRIを受けてみられませんか!!

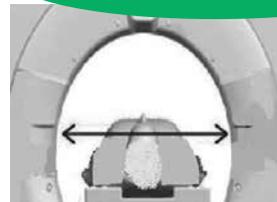
脳MRI検査料金 半額キャンペーン! 好評につき今年度も!

組合員さん限定! 検査当日の加入もOK

■脳MRI検査料金 (従来) 20,000円(税別) ⇒ (期間内) 10,000円(税別)

■期間 2022年1月4日~2022年3月31日

検査空間が広く快適に



音楽でリラックス♪  
検査音もより小さくなりました



※事前にご予約が必要です ※上記期間で撮影された場合が対象となります

健診センター

TEL: 0852(22)0843 フリーダイヤル: 0120-250843  
(午前10:00~12:00 午後1:00~4:00)

松江生協病院では  
24時間救急対応をしております。

いただいています

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す。

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。



## 12月のオレンジカフェ「なののはな」開催のご案内

OPEN

認知症の方やご家族が日頃の思いを語り合ったり情報交換したり...。お茶を飲みながらほっとできるカフェです。気軽にお越し下さい。

日時 12月12日(日) 14時~15時30分  
会場 ふらここデイサービス食堂(松江市佐草町 介護医療院 虹 隣)  
会費 お茶代(100円)

お申込み・お問い合わせ先 介護医療院 虹 在宅支援室 平日 電話(0852)27-8977(平井) 休日 080-6323-8482(池田)

## 2021年度 「第33回戦争体験を語り継ぐ集い」

日時 12月18日(土) 13:30~15:30 **参加費無料**

場所 島根県民会館3F 大会議室

内容 **第一部: 講演「戦争と犠牲」**

講師: 本間順一さん

**第二部: 朗読劇  
「さあちゃんとヒロシマ」**



本間順一さん

### 本間順一さんプロフィール

1936年松江市生まれ。1945年、八束郡乃木村立国民小学校3年生だった時、米軍機による「玉湯空襲」を目撃。列車への機銃掃射によって住民や乗客、計数十人が犠牲となった状況を目の当たりにしました。「松江でも戦災があった」という事実を生きているうちに、より多くの方々に伝えていきたい...戦中、戦後のくらしのなかで経験された体験談もお話いただき、改めて平和の尊さについて、皆さんと一緒に考えたいと思います。

### 【参加者募集についての諸注意】

今回の募集人数は、「新型コロナウイルス」感染拡大予防のため、例年の約半数とさせていただきます。定員となりました時点でご了承くださいませ。

また、感染拡大状況によって、急遽「中止」とさせていただきます可能性もあります。予め、御了承ください。感染予防のため、マスク着用をお願い致します。

【申込先】参加の申し込みは、以下の内容を電話で受付けます。

①参加者名 ②連絡先(①と②をお伝えください)

お問い合わせ先

主催: 「第33回戦争体験を語り継ぐ集い」実行委員会

松江保健生協まちづくり委員会 ☎(0852)27-3774

## ふれあい診療所での処方 2022年4月1日から 終日 「院外処方」に変わります。

今後は皆様に「院外処方せん」を発行しますので、近隣の保険薬局へ「院外処方せん」を持参してお薬を受け取ってください。

### ～院外処方の利点～

かかりつけ薬剤師のいる「かかりつけ薬局」を持つことにより、病院や診療所で処方されるお薬や市販薬との重複や飲み合わせによる相互作用を防ぐことができ、細やかな薬歴管理・服薬指導が受けられます。



※処方せんには有効期限があります。

発行されてから4日以内に保険薬局にお持ちください。

皆様には、「薬局に持って行っていただく」等手間をお掛けすることになりますが、上記の利点も考慮いただき何卒ご理解のうえ、ご協力をお願い致します。不明な点等ございましたら、ふれあい診療所1階受付までご相談ください。

ふれあい診療所 所長 大西浩二

## 大腸がんチェックキャンペーン

期間 2021年12月~2022年3月

検査方法 2回法 価格 400円

大腸がんは、早期発見・早期治療ができれば  
95%が治る病気です。

※厚生労働省がん研究助成金 「地域がん登録の制度向上と活用に関する研究H19年度報告書」より

松江生協がおすすめする大腸がんチェックキットは、ご自分で判定でき、しかも所要時間は20分!! 目の前ですぐに結果がわかるので早期発見・早期治療につながります。自宅でも都合の良いときに手軽にチェックできます! 自覚症状がない時からまず検診! 便潜血検査で検診への第一歩をスタートしましょう!

お問い合わせ 松江保健生協 地域担当課 TEL (0852)27-3774

## 文芸コーナー



「大菊の3本仕立て」  
朝酌支部 渡部房夫さん

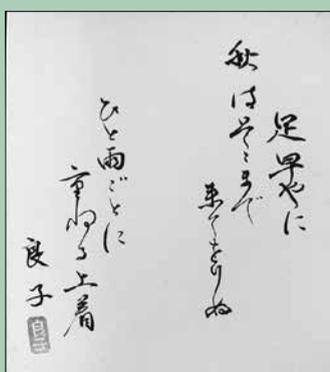
友情の  
つづく八十路  
初メール  
揖屋南支部 恭子さん

鳴り渡る  
コロナ退治の  
除夜の鐘  
揖屋南支部 杉多夢与さん

「着物を着た可愛い  
ハサミ立てができました。」  
古志原支部 オンちゃんさん



「野の花の生花」 揖屋南支部 森山幸枝さん



「短歌と書」 八束支部 竹谷良子さん



「庭先の癒しの花」 乃木第一支部 シャイナ私さん



2020年  
応募作品  
より

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

塩分(1人分) 1.63g

## ①アボカドドリア



#### 材料(4人分)

- アボカド.....4個
- 温かいご飯.....600g
- 無糖ヨーグルト.....大さじ12(180g)
- とろけるミックスチーズ.....100g
- 固形コンソメ(粒).....2粒

#### レシピ

- アボカドを縦に輪切りにして、半分にする。
- 種を取り除き、中身をスプーンでくりぬき、ボウルに入れる。(皮はそのままとっておく)
- ボウルにヨーグルト、コンソメ(固い場合は少量のお湯で溶かして)を入れ、混ぜる。
- 温かいご飯を入れ、混ぜる。
- 混ぜたら、アボカドの皮にうつす。
- 入りきらなかった場合は、ココット皿やグラタン皿にうつす。(皮は使っても使わなくてもいいです)
- チーズをのせて、オーブントースターで200℃で9分焼く。(お好みで時間を変えて下さい)
- 取り出して完成。

塩分(1人分) 0.35g

## ②トマト入り 変わり親子丼風



#### 材料(4人分)

- アスパラガス.....80g
- 万能ねぎ.....2~3本
- トマト皮なし.....400g
- 卵.....4個
- 片栗粉.....小さじ山盛り
- 酒、濃口醤油.....各小さじ1
- 鶏もも肉.....200g
- トマト皮なし.....400g
- きくらげ.....60g
- タマネギ.....120g
- 鶏つゆストレート.....大さじ1
- 黒コショウ.....適宜
- サラダ油.....大さじ2
- 牛乳.....大さじ2
- 白ご飯(一人分).....130g

#### レシピ

- とり肉は一口大に切り、酒と醤油を入れもみこみ、10分程度おく。
- トマトを湯むきし、大きめのザク切り、玉ねぎは薄切り、ねぎは小口切り、アスパラガスは2cmほどの斜め切り、きくらげは5mmほどの細切り
- 野菜が切れたら①のとり肉に片栗粉をまぶし、フライパンで焼き、器に入れておく。
- 卵を割り牛乳を入れ軽く混ぜる。フライパンにサラダ油大1入れ、半熟程度に炒め、器にとっておく。
- サラダ油大1入れ、アスパラ、きくらげ、玉ねぎ、トマトをフライパンで炒める。
- 炒めた野菜に、とり肉、卵を戻し入れ、鶏つゆ大1入れ、コショウも一緒に混ぜる。
- ご飯にでき上がった親子丼風を入れ、上に刻みねぎを適宜ふり、できあがり。

## おたより&作品募集



内容(この中から選べます)

絵手紙やイラスト  
俳句、川柳、  
写真、手芸など

(季節のものを描かれる場合は、2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

- 住所、氏名、電話番号は必ずご記入下さい。
- 匿名希望の方はその旨ご記入いただくか、ペンネームをご記入下さい。尚、クイズの当選者は氏名を掲載させていただきます。
- おたよりや作品が掲載された方には図書カードをプレゼント!
- 身近な出来事、地域やご家庭の話題、ご意見ご感想など、「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。
- 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。
- 葉書またはFAXにて応募下さい。

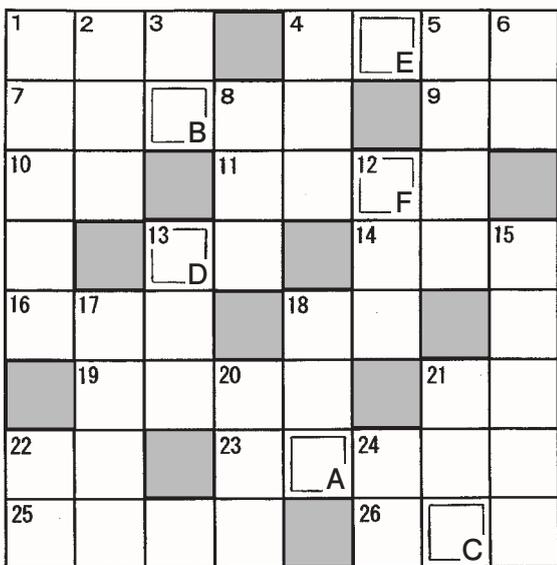
しめきり 2021年12月31日  
(当日消印有効)

おめでとうございます

- |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 小村 薫さん  | 落合 清作さん | 小倉 晴美さん | 浴のり子さん  | 内田 充代さん | 岩宮 信子さん | 伊藤トシ子さん | 伊藤里々菜さん | 石原 彰さん  | 石倉智津子さん | 石倉 愛次さん | 池田 桂子さん | 阿食 歩叶さん | 青木フサ子さん |
| 富岡 輝孝さん | 津森 未希さん | 田村 清次さん | 田村あや子さん | 田中 功男さん | 多納 俊夫さん | 竹下 正孝さん | 高梨 優子さん | 桑原 光義さん | 黒田 操さん  | 倉内 恵賢さん | 狩野 和子さん | 門脇 玲子さん | 門脇 史子さん |
| 場合があります | (同姓同名の) | 渡辺 悦子さん | 山浦由佳子さん | 安井 蒼さん  | 宮本 和枝さん | 松浦 慶子さん | 堀内 美子さん | 福島 京子さん | 林 節子さん  | 野津 庸二さん | 西原登喜子さん | 西尾あゆみさん | 長嶋久美子さん |

●10月号の正解と当選者(40名・50音順)  
正解は「シンバングミ」 図書カードは毎月10日以降に発送します。

248名の方から回答を寄せていただきました。(正解率98.7%)



解答欄	A	B	C	D	E	F
-----	---	---	---	---	---	---

バ	イ	キ	ン	グ	カ	ド
チ	シ	キ	ウ	ミ	ヘ	ビ
バ	ン	リ	ワ	イ	ン	ム
ホ	シ	ボ	コ	ク	ス	リ
シ	サ	ン	マ	ワ	シ	
ブ	アイ	ク	ス	リ		
ド	タ	ン	バ	ス	イ	カ
ウ	マ	ラ	ン	キ	ン	グ

- 【タテのカギ】
- 12月の大イベント
  - 自分でほめること
  - 〇〇雲、〇〇鳥
  - 第58代横綱、千代の富士の愛称は?
  - 花一つ
  - 団体などにある職名
  - 盛んな勢いに服従すること。〇〇もなびく
  - あまり人に知られていない良い場所
  - 液状の鉱物資源です
  - 漫画・文学仲間の雑誌
  - 生まれ育った境遇
  - 朝晩にする人が多い
  - アフリカとアジアをつなぐ〇〇半島
  - 撰氏や華氏で表す〇〇
  - 英語ではアクシデント
  - ハワイの伝統的装飾品
- 【ヨコのカギ】
- 地球上最大の哺乳類
  - 元禄15年12月14日(旧暦)の出来事です
  - 資源の再生利用
  - 都道府県のトップ
  - ごくわずか。〇〇志
  - 放し飼いの猛獣を車の中から見る〇〇〇〇パーク
  - ゴホン!といえは
  - 間取り図にあるNとは
  - 別名は尾花
  - 数をごまかすこと。〇〇を読む
  - 発信・送信の反対は?
  - 日本の国鳥です
  - 援〇〇、互〇〇
  - 高級なブランドです
  - 日本の梨の代表的品種
  - 領収書に貼る収入〇〇〇

【10月号の解答】  
シンバングミ

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





# 2021年12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

## 年末年始休診のお知らせ

**12/30(木)~1/3(月)**  
一般外来を休診いたします。

1月4日(火)から平常通り  
診療いたします。

### 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	数森	大野	尾上	
	予約	大野	大西	福田	大西	角田(第1・3・5) 数森(第2・4)	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	越山 山下	鈴木(第1・3) 越山・鈴木 山下	鈴木・宮廻 越山・鈴木 山下
内科	新患		眞木薫		眞木薫		
	予約	眞木薫		眞木薫	平仲(第2・4) 仲田	眞木薫 仲田	
腎・透析科					大学		
脳神経内科			大田誠 (再診のみ)	柴田	大田誠 (第1・3) (再診のみ)	完全予約制 大田誠(第2) (奇数月)	
整形外科	新患	高吉嘉	濱岡本	高濱宮 嘉本	吉岡 榎田(大学)	高濱宮 二嘉	二宮本
	予約	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1・2休診)	中島	中島	中島 (第3休診)	中島 (第3休診)	中島	
脳神経外科		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			完全予約制 中村				
皮膚科			完全予約制 池原		完全予約制 池原		
眼科	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、予約専用電話にて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。
- 脳神経内科：医師の退職に伴い、新患の方の受診はお受けできません。ご了承ください。
- 乳腺科：医師の退職予定に伴い、2021年9月より、新患の方の受診はお受けできません。ご了承ください。
- ただし、ふれあい診療所健診センターでの健診後精査受診については、お受けいたします。

## 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	竹内 (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	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	金
内科	黒谷	濱田	眞木カ		
循環器		鈴木・越山			
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3・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

火曜日 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。

## 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。