

**毎日の減塩に気をつけて**  
 「鹿児島県ではとても濃い味付けを好み、偏った食事が多く、それによって高血圧や糖尿病などの病気の人も多い」などといういろいろな講演会や講話でよく耳に聞いていました。若い時には気にも留めていなかった健康。自分も年を重ねるにつれて血圧が気になり始めていたときでした。日ごろの運動を心がけ、料理の味付けを煮干しや昆布だし、果物、野菜のうま味で作ることで気をつけるようになりました。医療生協でも減塩に気を使ったレシピ集(すこしおレシピ)があるということを知り、知人を



「すこしお」とは？  
 「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協の取り組みの総称です



通じて購入。これからも健康でいられるように減塩メニューを楽しんでいきたいと思えます。  
 (単人南支部 梅北 キセ子)



クレソンとりんごのゆず和え(左)、クレソンとおからの和え物(右)を作ってみました。

**みんなで楽しく勉強を**

国分支部では、11月に支部の企画として福山町にある黒酢畑の見学とお勉強を計画しました。独自の壺造りの黒酢は調味料とともに健康のための食品としても注目されています。参加した方も健康に興味がある方が多く、施設の方に色々質問していました。お酢が苦手な方でも大丈夫なようにアレンジしたドリンクの試飲もでき、黒酢をたっぷり使った料理もある素敵な場所でした。今回はみんなとレストランで昼食をとることはできませんでしたが、身も心もほかほかな取り組みとなりました。(国分支部 竹下 久美子)



桜島と壺畑をバックにハイポーズ!

**生き生き組合員 わたしも主人公**

**“学ぶこと”って素晴らしい!!**

私たち紫原ブロックの保健学校は、各運営委員会がタブレットを活用しながら進めました。動画で予防活動の大切さを学んだあとは、皆で血圧測定や尿チェック、足指力測定など実技練習をしました。聴診器を耳にあてながら「いま聞こえたね!」と、スムーズに測定できるよう何度も繰り返し練習をしたり、尿チェックでは「糖や潜血反応が自分で調べられるっていいですね」といった感想もありました。足指力測定も自分のレベルを知りフレイル予防を考える良い機会になって、久しぶりの保健学校は楽しい学びの場でした。(紫原ブロック担当理事 是枝 リツ子)



久しぶりの測定は少し緊張!

**社会保障学校に参加して**

12月17日(金)、社会保障学校が開講され、まちづくり担当の運営委員を中心に12名が参加しました。タブレット動画を通してのそれぞれの講師の話もわかりやすく、資料も豊富でとても効果的で充実した内容でした。医療生協の年間のまちづくり活動を知る中で、社会保障学校の目的やまちづくり委員の役割について理解を深める機会になり、また介護分野では2025年問題に対応する地域包括ケアシステム作りに向けての医療生協の三つの視点、また医療分野では無料低額診療事業の現状を知り、医療制度や社会保障制度改悪反対の運動の重要性について学ぶことができました。(川辺北支部 本田 信子)



講師が実際にいるような感じで受講できました

**脳いきいき班会**

3月から開始した脳いきいき班会ですが、途中コロナ感染予防で班会が中止になりながらもなんとか7回目の班会となり、今回で最終回となりました。音読は、シルバー川柳。面白い川柳に思わず笑いながら、みんなで声を合わせました。脳いきいきゲームは、ペットボトルけん玉をしました。ペットボトルにヒモとキャップをつけたのですが、力加減が難しくなかなか入りません。続けておこなったティッシュひらひらゲームは、1枚のティッシュを上へ投げ、ひらひらと落ちてくるのを手でキャッチするのですが、不規則な動きで落ちてくるためなかなかつかめません。笑い合っているうちに終わった脳いきいき班会でしたが、今後も認知症予防の5か条は継続していきたいです。(吉野東支部 國生 順子)



簡単そうだけど、意外と難しい!

**スマホ教室に参加して**

12月10日、スマホ教室が開催されました。参加者17名の中には「スマホは電話とメールしかできない」という方もいました。スタッフの方からの説明で、「ギガ」は情報量の単位であり、1ギガでできること(300文字のメールは6万666通、写真付きメールは1000通使用可能など)を知りました。また、地図・写真・メモ機能の操作法も実践しました。地図も写真も画面を指で軽く動かすだけで、メモ機能は、文字入力だけでなく「だいこん・にんじん」など言うと、それが文字になって出てくるのはとても便利だと思いました。(八幡支部 岩元 ひろみ)



これからのスマホ生活が楽しみになりました!



谷山支部 岩重 正



中山支部 坂口 厚子



※花瀬望比公園：指宿市にある公園で、比島(フィリピン)戦没者慰霊碑が建てられており、公園の先には東シナ海が広がっています。

「平和」  
 日置支部 吉村 洋子

平和：まず頭に浮かぶのが戦争です。戦争は、兵士はもちろん、子ども、お年寄りに至るまで、たくさんの命を無差別に奪ったのです。「一回でいいから父ちゃんと言ってみたらいい」とぼつりと言った主人の一言。どれだけの人がこのような思いをしたことでしょうか。戦争で幸せになる人はいないので。主人の父は、フィリピンで息子である主人と会う事なく戦死しました。

花瀬望比公園(指宿市)で行われる慰霊祭には、二人で何度も参加をしました。そこから南の海を眺める度に、義父の事を想います。二度と戦争のない平和な世の中が続くように願っています。平和でもう一つ。拉致問題、拉致されたご家族の長い間の苦しみ、悲しみ、心配、心休まる事のない、長い年月を思うと心が痛みます。一刻も早く解決して平和で穏やかな日々が来ることを祈り、健康で過ごせることに小さな幸せを感じる事ができたらいいなと切に願っています。



# 腸を生き生き健康生活

鹿児島生協病院 管理栄養士 日高千秋



いま話題の「腸活」。腸の動きを改善し、腸内環境を整えることを「腸活」といいます。健やかな毎日を過ごすために大切なことで、最近広く認識されるようになりました。腸が快調であれば全体が健康になります。今回は免疫力をアップさせ、感染症にも強い体をめざすための食生活、生活習慣についてお話しします。

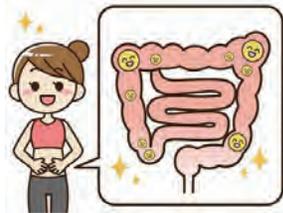
## 良い腸内環境とは？

良い腸内環境とはどんなサインでわかるのでしょうか？それは便の形状でわかります。バナナ状の黄色に近い茶色の便が1本から2本、スムーズに出ている場合は良い状態といえます。しかし、下痢状やコロコロの便は腸内環境が乱れているサインかもしれません。ヒトは、様々な食物から体に必要な栄養素を得ています。

ヒトが利用できなかった食物繊維やオリゴ糖などが、腸内細菌の餌になったり、便になったりするのは、

## 善玉菌と悪玉菌

私たちの体に存在する腸内細菌種は約500種類で、菌の全体量は約1・5kgにも達し、腸内に住み着いてヒトと共生しています。善玉菌と悪玉菌とがあり、



前者はヒトに必要なビタミンB群やビタミンKなどを合成したり、感染症防御に必要な免疫を刺激して生体を守り、悪玉菌の増殖を抑制して病気の発生を防いでいます。その代表が乳酸菌やビフィズス菌です。一方悪玉菌は、腸管粘膜を弱らせて有害な細菌を体内に侵入させたり、たんぱく質を腐らせて、発がん物質や毒素を産生して潰瘍や炎症を引き起こすなどの悪さをします。代表的なのは病原性大腸菌、ブドウ球菌、ウエルシュ菌です。悪玉菌の増加や腸内細菌叢（腸内フローラ）の多様性の喪失が病気の原因になるともいわれています。

## 腸内フローラの改善

腸内フローラの乱れを改善するには、おなかにやさしい食事と、ストレスを避ける生活が大切です。良い食生活、それはズバリ、昔ながらの和食です。動物性脂肪、肉、砂糖、スナック菓子、加工食品を食べ過ぎないようにし、野菜や魚介類、植物性の発酵食品である味噌や漬物、納豆などを毎日の食卓に。食物繊維には不溶性と水溶性があり、よい腸内環境のためには穀類・豆類・イモ類・野菜・果物・海藻類・キノコ類などからバランスよくとることが良いでしょう。オリゴ糖もオイルなどの植物性脂肪や、オリゴ糖も

適度にとりましょう。また、よく噛んで食べるのがなにより重要です。おなかを冷やさない、歩くなどの運動もよい腸内環境を作るうえでは大切です。最後に、



## 腸の善玉菌を優位にする食事

### 5つのポイント

1. たんぱく質は魚と大豆製品を多めに、肉を摂りすぎない
2. 食物繊維は多様な食材からとる
3. 植物性の発酵食品を毎日とる
4. オリゴ糖やオリーブオイルを摂る
5. たんぱく質は消化しやすいよう加熱する

※3面のレシピもぜひご参考にしてみてください。



腸のゴールデンタイム（※は0時頃です。早めに夕食を済ませて、早く休み、早く起きて朝食をとる生活リズムが大切です。健康で長生きするために、腸活をスタートしませんか？  
※ 起床後15〜19時間後、腸壁の細胞が修復される時間

# 2月 外来診療のご案内

○診療体制は変更になる場合がありますのでご確認ください。  
 ○異動や学会出張の関係で医師の体制が変更になる場合があります。  
 ○斜線は休診です。救急の方はご相談下さい。

## <総合病院 鹿児島生協病院>

☎099-267-1455

	月	火	水	木	金	土
午前	救急・紹介 交替	交替	交替	交替	交替	交替
8:30	整形外科 行田・重盛 榎田	小柴・重盛	駿河・行田	重盛	駿河・小柴	交替(2,4)
12:00	リハビリ	交替	行田	交替	行田	交替(2,4)
8:30	眼科 福宿(1,3,4) 福留	中村啓・福宿	福宿・福留	福宿 (予約のみ) 福留	中村啓 福宿・福留	福宿(1,3,4) 福留(1,2,4) 山藤(2,3)
12:00	婦人科	柳田	柳田		柳田	
午後	泌尿器科	白浜		白浜	白浜	白浜(2,4)
1:45	救急・紹介 交替	交替	交替	交替	交替	交替
4:30	眼科 福宿(1,3,4) 福留 (午後4時まで)					
	婦人科	柳田				
	泌尿器科 (初診受付4時まで)				白浜	

※午前の眼科・泌尿器科の初回受付は11時30分までです。  
 ※眼科の中村医師は再来予約のみです。

## <川辺生協病院・デイケアひだまり>

☎0993-56-6111

	科名	月	火	水	木	金	土
午前	内科	川畑	大野	川畑	川畑	大野	交替
8:45	予約	大野	川畑	大野	大野	川畑(内視鏡)	
12:00	小児科	松下	松下		松下	松下	
午後	内科	大野	川畑		川畑	交替	
2:00~4:30	小児科 予防接種/健診 (予約のみ)		松下		松下		
夜間	内科	川畑	大野	川畑	大野		
5:00~7:00	小児科				松下 5:00~6:00		

※胃カメラ(要予約)は金曜日の午前です。

## <国分生協病院・デイケアいきいき>

☎0995-45-4806

	月	火	水	木	金	土
午前	吉見	吉見	長谷	山下	吉見	
8:45~11:30	榎田祐	山下	山下	榎田祐	久保	
	久保		久保			
	前村良	久保		前村良	榎田祐	
	山下		榎田祐	田澤	仲田	
		酒本	榎田久	長友	榎田久	
循環器(予約)	川嶋	中野(1,3) 川嶋(2,4)	吉見	吉見	川嶋	
8:45~11:30			税所		税所	
外科						
9:30~12:00						
小児科	玉江	玉江 (予約) 酒井(2)	玉江	森田(1,2,3) 交替(4)	玉江(1,3) 交替(4)	
9:00~12:00						
2:00~5:00	榎田祐	交替		交替	榎田祐	
5:00~6:30	交替	交替		交替	交替	
予約のみ				長友 山下 吉見(2:00~)	山下 榎田久	
3:00~5:00						
予防接種/健診 (予約のみ)		玉江			玉江(1) 交替(4)	
2:00~4:00						
一般診療	玉江					
4:00~6:30	(4:00~6:30)					
予約診療		酒井(2) (2:00~5:00)		森田(1,2,3) (2:00~4:30)	玉江(3) (2:00~5:00)	
※曜日によって 診療時間が 異なります						

## <谷山生協クリニック・歯科・デイケアたにやま>

☎099-210-2211

歯科直通 ☎099-267-6480

	月	火	水	木	金	土
午前	① 藁輪	交替	藁輪	藁輪	交替	
8:30	② 山下英(1,2,3)	檜作	春田	檜作	小松	一般内科 休診
11:30	③ 小松	山口昭	佐伯英	永田	本川	
	④ 別府	本川	山下英	山下英	交替	
	⑤ 交替					
予約内科	呼吸器	久保美	山口昭	山口昭	山下英	柳田(1,3) 山口昭(2) 藁輪(4)
8:30	循環器	春田	馬渡	馬渡	馬渡	春田(1,3) 馬渡(2)
12:00	消化器		黒葛原		北島	黒葛原(2,4)
	内分泌	佐々木直	佐々木直	(総合内科) 坂口	和田	佐伯英(1)・上村(2) (総合内科) 檜作
	腎	佐伯英		上村	上村	上村(4)
	神経				木田	
小児科	①		(心) 西島		(心) 西島	西島(1,3)
8:30	② 中村亨	川畑	中村亨	片山(1,2) 酒井(3,4)	池田	交替
12:00	③ 嶽崎	嶽崎	嶽崎	井上	嶽崎	交替
	④ 交替	交替		交替	交替	交替
予約・特診	(予約) 西島	(予約) 西島	(内分泌) 森田	(腎) 玉江(2,4)	(神経) 酒井(3,4)	(内分泌) 森田 (1,2,3)
外科	8:30~12:00	木藤	森下・鈴東	吉田	鎌谷・交替	木藤
9:00~12:45	歯科	瀬戸山・友松 上園	瀬戸山・友松 上園	瀬戸山・友松	瀬戸山・友松 上園	瀬戸山・友松 上園
内科	①	檜作	本川		交替	交替
1:45	② 交替	山口昭			山口昭	本川 (内分泌) 和田
4:00	予防接種					
小児科	ワクチン	要・交替	要・井上		要・交替	要・中村亨
1:45	健診				吉見・交替	
3:45	特診				(心) 西島・池田 (神経) 酒井(3,4)	
歯科	2:00~5:00	瀬戸山・友松 上園	瀬戸山・友松 上園		瀬戸山・友松 上園	瀬戸山・友松 上園
内科(予約のみ)	4:00~6:00		(循環器) 春田 (腎) 上村(1,3)			
小児科	①	片山(1) 酒井(2,3,4)	嶽崎		池田	中村亨
4:00	② 中村亨	川畑			井上	嶽崎
7:00	特診		(喘息) 交替 (内分泌) 森田		(腎) 玉江(2,4)	(神経) 酒井(3,4)
歯科	5:00~8:00	瀬戸山	友松		友松	瀬戸山

※歯科は月・火・木・金曜日に歯科往診を行っています。土曜日午後は休診となる場合がありますのでお問い合わせください。

○生協往診クリニック、国分生協病院、川辺生協病院、各クリニックでは訪問診療(往診)を行っております。

○夜間、日曜、祝日等の救急の時は、鹿児島生協病院、国分生協病院へいつでもご相談(お電話)ください。

## <クリニック診療のご案内>

各クリニックに受付および診療時間はQRコードを読み取り、ホームページよりご確認ください。または、直接お電話でお問い合わせください。

<p>鴨池生協クリニック デイケアふれあい</p> <p>TEL (099) 252-1321</p> 	<p>紫原生協クリニック</p> <p>TEL (099) 257-8691</p> 	<p>坂之上生協クリニック デイケアあおぞら</p> <p>TEL (099) 261-3491</p> 	<p>中山生協クリニック デイケアげんき生協</p> <p>TEL (099) 275-1200</p> 	<p>吉野生協クリニック デイケアよしの</p> <p>TEL (099) 244-2871</p> 
---	--	--	--	--

# “ひと”と“つながり”を大切にする 医療生協で働きませんか？

## 2022年度勤務医 募集中です！

以下の事業所で勤務する方を探しています

▲川辺生協病院

▲紫原生協クリニック

▲吉野生協クリニック



家庭と仕事を両立させたい方、出産・育児後も働き続けたい方など、ご本人の希望に沿った勤務条件を検討します。

以下の職種も随時募集しています。

●看護師または准看護師（パート）鹿児島生協病院  
川辺生協病院

●歯科衛生士（正規）谷山生協クリニック

資格不要の募集職種もあります。

●歯科助手（パート）谷山生協クリニック

●調理員（パート）鹿児島生協病院・川辺生協病院

●看護助手（パート）鹿児島生協病院・国分生協病院

充実の福利厚生で安心して働ける職場です。  
まずはお気軽に連絡ください。

給与・その他詳細については  
鹿児島医療生協ホームページに掲載しています。

【お問い合わせ】

鹿児島医療生協本部 総務部  
電話 099-268-8955



# コロナワクチン(3回目) について

ワクチン接種券(3回目)は2回目接種を終えた方へ順次送付されます。  
接種券が届いたら予約をしましょう。医療機関によって受付方法が違う場合があります。詳しくは各自自治体のお知らせをご確認ください。

## ●鹿児島医療生協の病院・クリニックの場合

- 谷山生協クリニック
- 中山生協クリニック
- 鴨池生協クリニック
- 紫原生協クリニック
- 吉野生協クリニック

※事業所で予約は受け付けておりません。

鹿児島市ホームページ  
もしくは コールセンター (☎099-833-9567) で  
ご予約ください。

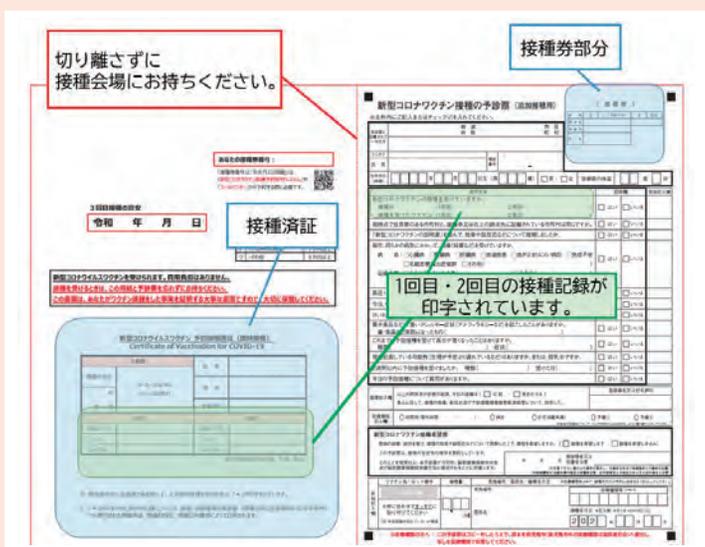
☆国分生協病院・川辺生協病院も同様の対応をしています。  
お住まいの各自自治体のホームページ等でご確認ください。

★坂之上生協クリニックは定期通院中の方を中心に受け付けます。

## ●事前に郵送で届いた封書をご確認の上、接種当日は以下を忘れずにお持ちください。

- ①すべて記入を済ませた予診票
  - ②接種券 ※①に印字されている場合、不要です
  - ③予防接種済証
  - ④身分証明書(免許証や保険証、マイナンバーカードなど)
- お住まいのお薬手帳をお持ちの方はご持参ください。

※見本は鹿児島市のものです



読めばわかる 本紙のどこかに  
答えがあるよ♪



# 医療生協だよりクイズ



- ① まちなみ、COP26でスピーチした南太平洋の島しょ国はどこ？
- ② キラリ班活動、うたごえサークルの班名は？
- ③ 栄養士さん教えてレシピ、今月は根菜○○ライス
- ④ 平和リレートーク、指宿市の公園の名前は？
- ⑤ 腸をいきいき健康生活、食物繊維には水溶性と何性がある？

下記の宛て先に、クイズの答えを書いてご応募ください。

## 《応募方法》

ハガキに ①クイズの答え ②生協だよりの感想、ご意見 ③郵便番号・住所 ④氏名 ⑤年齢(年代) ⑥電話番号などをご記入の上、郵送にてご応募ください。  
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いたします。

## 《宛て先》

〒891-0141 鹿児島市谷山中央5丁目12-3  
鹿児島医療生協 生協だよりクイズ係

●締め切りは2022年2月28日(当日消印有効)

※ご記入いただいた個人情報、本アンケートに関する目的のみ使用し、他の目的には使用いたしません。  
※当選者は医療生協だより2022年4月号でお知らせいたします。  
※いただいた感想を掲載することがあります。予めご了承ください。

## 12月号クイズ当選者《おめでとうございます》

永江昌子さん/黒川 南さん/永手 美智子さん/赤塚 勉さん/帖地 美枝さん