

“支部ニュース”紹介 ⑧

守口さつき西支部

ほっとタイム

2022年合併号 (No11号) さつき西支部

けいはん医療生活協同組合
さつき西支部運営委員会
発行責任者 中西多恵子
電話

昨年から支部ニュースのタイトルの募集をし、ほっとタイムに決まりましたので今後ともよろしくお願ひいたします!

明けましておめでとうございます。
昨年は、コロナ禍で思う様に活動ができませんでした。組合員のつながりを強めようと、お元気ですか? 困りごとはないですかシートを持って組合員訪問をしてきました。

コロナの感染が減ってきたと思っていればオミクロン株の新しいウイルスが広がりつつあり、なかなか思うように活動が出来ませんが、昨年同様みなさんとのつながりを強めた取り組みを、引き続きしていきたいと思っておりますので、今年もどうぞよろしくお願いいたします。

運営委員一同

組い手紹介 八雲地域 藤田キヨミ

明けましておめでとうございます。新型コロナウイルスの感染が下火になったと思ったら、オミクロン株というやっかいな新種が出現してきました。何とか今年は、コロナが収束の方向に向かうことを願ひたいですね。昨年12月初め、新しい理事さんから「ゆるやかに集まれる場を持ちたい」という呼びかけで、北部コミュニティセンターに7名の人が集まり、自己紹介の後、コロナ禍の中でどう過ごしているかなど交流をしました。みなさん自分なりに、好きなことや健康維持に努めておられるようでした。年々年を重ねるごとに、「一人ぼっちの人をなくし、みんなで元気に過ごせ

たらいいな」と思うようになりました。私がニュースを配っている人の中には顔知らない方もいらっしゃる。「どうしてる?」「元気にしてる?」と気軽に声を掛け合える「居場所」があるといいですね。それが医療生協かなと思います。

昨年10月から組合員訪問を行い12月14日(火)で約270軒訪問、今年3月まで、お元気ですか訪問を完了したいと計画!

訪問行動 第2弾

お留守だった横波西之町金光様から長文のお手紙を頂きましたので、割愛して紹介いたします。ご夫婦ともお元気の様子。ご主人からの近況報告「元気でせー、走り回ってまっせー」とのこと。— 昨年主人は、心臓のオペレーション手術をし許年は、胃の裏のかたまりが見つかり手術、検査結果は良性、後は薬が治るだけと前向きです。家事も掃除全廃してくれるので助かります。私は、ご飯作りとトイレ、風呂掃除、買物は一緒に運動と思って行っています。最近、班会に非組の人を誘ったら、「年取ってこんな集まりもいね」と言ってくださり、加入の願ひあり、ご近所さんで毎月一回「おしゃべり会」をしよう立ち上げました。司会の役もしているのですが、社会との繋がりが持っていないとボケますものね。この談でした。

八雲のみんな!
12月15日(火)02時から、診療所の前をキレイにしよと毎年恒例で取り組んでいる行事です。職員10人組合員らも参加、あつめて掃除しました。私たちの診療所をきれいにし、みなさんに気持ちよく利用して頂けたらと思っています。

今回は、さつき事業所のおひざ元、守口さつき西支部です。表裏はつしりの、ハリキリニュースです。

おひざ元
おひざ元は、2月5日(日)14時~16時、北部コミュニティセンターにて健康チェックと一人でも楽しい健康体操、職員の手紙で返名を決定

レッツ体操

タオルを使った体操

今回はタオルを使って、身体をほぐしたり、鍛えたりする体操です。タオルは、身近な生活用品でありながら、さまざまな運動に活用できます。生活の中のちょっとしたタイミングを利用して、身体を動かしましょう。タオルの大きさは、一般的なフェイスタオルで十分です。

1 にぎる筋トレ

タオルをイラストのようにしぼる(10秒間を1~2回)
※左右の手で力を入れる方向を反対にして同じように行う



●ポイント
・肩に力を入れない
・息をとめずに、数を数えながら行う

2 足の引き上げ

①タオルで左膝のやや手前を抑える
②左膝をわずかに引き上げ、タオルで下に抑える(10秒間を1~2回)
※右膝でも同じように行う



●ポイント
・膝はわずかに引き上げる程度でOK
・息をとめずに、数を数えながら行う

3 太ももの内側の筋トレ

①タオルを両膝にはさむ
②両膝からタオルが抜けないようにしながら、タオルを上へ引き上げる(10秒間を1~2回)



●ポイント
・息をとめずに、数を数えながら行う

4 足裏体操

①タオルを床に敷き、その上に右足(素足)を置いて座る
②右足の指を開き、すべての指でタオルをつかみながら、少しずつ手前に引き寄せる(1~3回)
※左足でも同じように行う



●ポイント
・足の指を大きく開く
・タオルの端に本など、軽いおもりを乗せると行いやすい

出所：全日本民医連『いつでも元気』30周年記念パンフ

オミクロン株とワクチン

武家の源氏と平氏が、同じルーツを持っていたように、オミクロン株とデルタ株も同じルーツの武漢株から、全く異なる経路で進化してきたものです。強いデルタ株は一時、全世界を制覇したように見えました。長い間潜伏していたオミクロン株BA.1株が変異によって徐々に強い感染力を持つようになると、一気にデルタ株を追い出しました。源氏が平氏に挑むように、人類歴史上に繰り返す、「両雄並び立たず」のたたかいがウイルスの世界にも見られたのです。今度、オミクロン株BA.1株の兄弟分であるBA.2株が、BA.1株に取って代わるつもりです。BA.1とBA.2は、同じ親から生み出された株で、まるで頼朝と義経のような兄弟争いです。兄弟ではあるが異なる構造が多く、今後、BA.2株の出方に注意深く見守る必要があります。

ワクチン
ウイルス感染症の防御に、ワクチンは有効な方法です。現在使用されているワクチン

は2回接種、後6カ月経つと入院を防ぐ効果が5割まで下がりますが、3回目の追加接種で、9割まで改善すると報告されています。モデルナワクチンは、ファイザーワクチンと同等か、それ以上の効果があるので、早く受けられるほうを選ぶのがいいと思います。

様々なワクチン開発の展開で、注目されているのは鼻腔の噴霧ワクチンです。人間がウイルスに対しての第一線防御は、鼻腔・気管支粘膜の抗体IgAです。しかし、現在使っている筋肉注射ワクチンは、血液に流れている第二線防御の抗体IgGを強化するものです。ウイルスが鼻腔粘膜に侵入し、2~3日の繁殖を経て血液に侵入してから、初めてワクチンの効果が発揮します。ワクチンを接種しても、ウイルスが鼻粘膜での繁殖時期には、他人に感染する可能性があります。鼻粘膜噴霧のワクチンが実用化すれば

ば、ウイルスとのたたかいは大きな躍進になります。
ウイルスに負けない免疫力を

度重なる変異でウイルスの感染力が増すと、市中感染が広がり、我々は日常生活で感染することは避けにくくなっています。大事なことは万が一、感染しても、ウイルスに負けない免疫力を持つことです。具体的な方法は、①早めにワクチン接種を済ませる②緑黄色野菜・果物を多くとる③ビタミンD・ビタミンCが欠乏しないように補う④外でのウォーキングは体力の増強だけではなく、日光浴でビタミンDを増やし、また直接免疫力を強化する効果がある⑤十分に睡眠を取る⑥タバコをやめ、お酒を控える、ことです。できることからやりましょう。

感謝

最後に、長い間、診察室のよもやま話「けいはん医療生協ニュース」の一角を借りて、医療の現状と皆様の健康管理に役立つ情報を書き続けてきました。医療の話題は尽きませんが、今回で最終回とさせていただきます。40回にわたってお読みいただき、ありがとうございます。

コロナ感染症は、まだしばらく続きます。コロナ禍のなかでも健康管理を緩めず、一日一日を大切に、お元気で楽しく長生きしましょう。

