

貝志川南支部・ヨロンへ一泊のウォーク旅 やすらぎの与論島へ26名が参加



年前に祖国復帰4・28沖縄とヨロンを結ぶ海上集會に参加した青春時代を思い出します。
与論島は安らぎの島といわれ、とても海が美しく、夏はレジャーが盛んです。与論島で採れるたくさんサンゴは、オバーたちの手作業で装飾品に生まれ変わるということでした。

3月25日～26日一泊二日の与論島ウォーキングの旅には26名が参加！

与論島での天気は曇り空で少し強めのヨロンの風を感じながら百合ヶ浜史跡のウォークを完歩しました。

本部港から9時20分、与論島に向けて出発。久しぶりの船旅でしたが、船酔いもなんのその元気に到着しました。

とても残念なことは、ヨロンには医療生協がなく島の人々と交流する機会がないことでした。私たちの旅が情報発信となり、沖縄医



お土産を爆買い？

療生協がヨロンとの懸け橋となれるよう期待します。

貝志川南支部の皆さん！今回も安全で事故もなく過ごせたことに感謝します。

そして与論島で楽しい親睦会、カラオケで大騒ぎもできてよかったです。これからの活動につなげていけたらと思っています。

貝志川南支部 友寄和子



産休明けで職場復帰



小澤聡子先生

産休明けで職場復帰していましたが、久しぶりの仕事で慣れないことも多いですが、協同病院では患者様もスタッフの方もやさしく迎えていただけて楽しく働かせていただいています。

4月から透析室で働かせていただいています小澤聡子（こざわさとこ）です。月曜から木曜日まで透析室を回診します。

以前もお世話になっていましたが赤ちゃんを産んで一年半ほどお休みをいただ

名古屋から沖縄に来てもうすぐ4年がたちます。まだまだわからないことも多く、患者様に教えていただいている日々です。これから皆様の力になれるように頑張りますので宜しくお願いいたします。

5月26日（金）足の健康相談会

自分の足のこと、知っていますか？

「足・膝の痛み、靴擦れ、タコ、外反母趾！」これらの原因は年のせいだから、とあきらめていませんか？もしかしたら、履きものが原因かも！

歩くための適正な靴合わせを足と靴の専門知識を持つ

たりハビリ職員が相談員として対応します。



【日時】2023年5月26日（金） 10:00～11:00
【場所】中部協同病院 正面玄関
【参加費】無料 【所要時間】1人 15～30分
【お問い合わせ】
中部協同病院 リハビリ室 金城 一平
※当日参加可能ですがご予約の方優先とさせていただきます
※当日は普段履いてる靴をお持ちください



愛煙者には耳が痛い?!

世界禁煙デー

かと思えます。たばこを吸うと体にどんな影響があるのか、考えてみましょう。

たばこにはさまざまな有害物質が含まれていますが、中でも代表的なのがニコチン・タール・一酸化炭素でしょう。

ニコチン ニコチンは神経毒性を持ち、自律神経に作用します。血管を収縮させ、血圧上昇や脈拍が早くなり、心臓に負担をかけ、血管を老化させます。また麻薬のように依存性があります。

タール タールには数百種類の発がん性物質が含まれており、たばこを吸い続けるとがんになるリスクが高まります。

一酸化炭素 一酸化炭素は血液中に取り込まれると赤血球と結合し、慢性的な酸素欠乏状態を引き起こします。COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの肺の病気に関係します。

かなり怖い影響が

そもそもたばこが体に悪いと分かっているにもかかわらず、どのような影響があるのか、詳しく知っている人は少ないのではない

虹の箱

ご意見ありがとうございます

入院患者様より「車椅子用トイレのペーパーホルダーが高くて届かない」というご意見を頂きました。

患者様の手が届く位置に据え置き式ペーパーホルダーを設置しました。感染予防・衛生維持の点より試行錯誤中ではありますが、皆さまが気持ち良く療養出来る環境づくりにこれからも努めていきたいと思えます。皆さまからの貴重なご意



見を、外来受付や病棟に設置しています「虹の箱」までお寄せください。リハビリ室 和宇慶美和子

街角健康チェックの新兵器

健康イベント、街角健康チェックの活動に「新兵器」が登場しました。

善の行動変容をサポートします。

ベジチエックと呼ばれるこの機器は、手のひらをセンサーに約30秒あてるだけで、簡単に推定野菜摂取量を見える化できるものです。食習慣改

医療生協の街角健康チェックでは血圧、骨密度検査にベジチエック測定が加わることとなります。ぜひ活用してください。うるま具志川北支部 藤田義明

