



浜通り医療生活協同組合

浜通り医療生活協同組合

■浜通り医療生協がめざすもの

浜通り医療生協は「親身になって病気を診てくれる病院を私たちの手でつくろう」という願いを持ち寄って1967年につくられました。「親切でよい医療」「心の通いあう医療」のために、日々努力しています。

また、お年寄りや子どもが安心して住み続けられるまちづくりをめざし活動しています。

■医療福祉生協とは

生活協同組合のスローガンである「一人は万人のために 万人は一人のために」の精神で、くらしの中での願いや生活課題に対して、地域の住民の方たちと協同して、その実現のために運動する。自分たちの医療機関（病院やクリニック）や介護・福祉施設（高齢者住宅・ショートステイなど）の運営や経営に意見や要望を反映させ、よりよい施設づくりに参加する。自分たちが計画した催しなどの成功のため力を合わせる。そんな組織が医療福祉生協です。

【活動内容】

医療生活協同組合ですすめている減塩活動「すこしお生活」の実践のため、地域の公民館や集会場で組合員や地域住民に向けた料理教室や学習を実施しています。

また、日頃の食生活などの見直し啓発のため尿塩分チェック等の健康チェック、生活習慣病予防のための学習会や地域の商業施設等の店頭での健康チェックを実施して、地域の健康づくりをすすめています。

活 動 内 容

複合商業施設「鹿島ショッピングセンター エブリア」店舗内で、初めての健康チェックを実施

去る6月24日（金）10時から11時半まで、当医療生協の健康づくり委員会が中心となり、複合商業施設「鹿島ショッピングセンター エブリア」様店舗内では初めての、まちかど健康チェックを実施しました。買い物にいらっしゃった20名の方がチェックを受けました。

これからも、地域のみなさんとともに、健康づくりを進めるため、活動を広げていきます。



日頃のすこしお生活を確認！健康チェックと減塩学習会を実施。

去る10月7日（金）浜通り医療生活協同組合では、健康づくり委員会で掲げる各班・各支部でのすこしお推進の取り組み要請に応え、上神白支部ひだまり班ではさっそく健康チェック（血圧・体組成・骨密度測定・尿チェック）と減塩の学習会を実施しました。

健康チェックでは、各自検査結果で安心したり、心配したりとあっという間に時間が経過しました。

その後に味噌汁3種類①出汁だけ②市販の味噌と出汁③市販の味噌と出汁と即席みそ汁の具（味噌は使用せず）を飲み比べ、健塩くん で塩分測定を行いました。

出汁をしっかりととることで減塩ができるし、ヨーグルトを味噌汁に入れることでも減塩生活ができるというお話も聞きました。

何より、班発足当初に尿塩分チェックで高い数値の人も、減塩・すこしお・ちよっとかけスプレーなどと最近の体にいい文言に反応して、現在の食生活は十分改善されていることを確認できた一日でした。（支部長の感想）

健塩くん で測定した『塩分0.7%』でも、「ちょうどいい」や「少し濃いかも。。。』といった声ばかり。現在の食生活は十分に改善されているという言葉もありましたが、日頃、減塩を意識していることがわかる一幕でした。（事務局より）



健康づくりチャレンジの学習企画「すこしお料理教室」

「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福生協のとりくみの一部、すこしお料理教室を平成年 8 月 27 日に小名浜公民館で実施しました。

小名浜生協病院の管理栄養土工藤通子さんを招いて、地域の組合員やそのほか住民の方々約 30 名が「塩分 2 g 以内」で「カリウム 0.8 g 以上」の料理体験と、減塩についての学習をしました。

参加者の皆さんからは、「味噌汁に使う味噌の量が家で使う半分以下なのに、だしでとてもおいしくいただきました」や「うす味になれることも必要だと感じた」などの感想をいただきました。

これからも、地域の健康づくりのためすこしお生活の普及をすすめていきます。

