

# みんなの医療

発行 長野医療生活協同組合

〒380-0814 長野市西鶴賀町1570 TEL(026)234-1476 FAX(026)234-1493

E-mail: chiiki@healthcoop-nagano.or.jp

ホームページ: http://www.healthcoop-nagano.or.jp

●現勢(2016年5月19日現在)生協組合員...6万3408人 出資金...15億5710万円

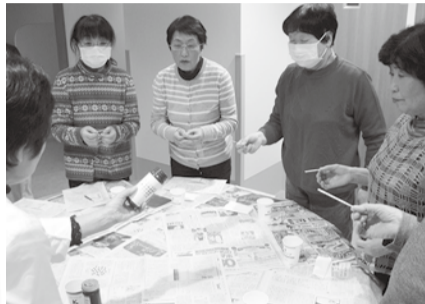
## 事業所

長野中央病院  
南長池診療所  
稲里生協クリニック  
老人保健施設ふるさと  
徳間デイサービスたんぼぼ  
三本柳デイサービスミント  
戸倉デイサービスゆいっこ  
グループホーム栗田ゆうゆう

長野中央介護センターつるが  
在宅総合ステーションながの  
(ケアマネジャー・訪問介護)  
訪問看護ステーションながの  
つるがりハビリセンター  
ショートステイつるが  
高齢者住宅つるがの風

## 塩分チエック(尿チエック)モニター班を募集します

塩分の摂りすぎは、高血圧や動脈硬化、脳血管疾患の原因になると言われています。医療生協では、「1日の塩分摂取量を6g未満にしましょう」と呼びかけています。



健診センターの健康班会で尿チェック

あなたの塩分摂取量はどのくらいでしょうか？尿中塩分チエックを行うことで、自分の1日の塩分摂取量を推測することができます。

モニター班は3人以上で申し込んでいただき、毎月塩分チエック(尿チエック)を行います。年間を通じた数値を知ること、ご自身やご家族の減塩に役立てられます。この機会にお友達やご近所と一緒に減塩に取り組みませんか。

## “すこしお”で健康づくりを始めましょう

## 減塩にチャレンジ!

### 塩分チェッカーで測ってみよう

医療生協連では、汁の中に入れてボタンを押すだけで塩分濃度がわかる測定器を販促しています。



「濃・中・薄」で表示されるもの(1500円)

7段階で表示されるもの(2000円)

### 減塩あれこれ

支部運営委員会での話。①お浸し等に醤油を往復でかけていた人が1回だけにしたら尿中の塩分量が12gから8gに。②卓上の生醤油をりんご酢(スライスした生のりんごをガラス瓶等に入れ、米酢をひとひたに注いでなじめばOK)やだし汁(昆布や鰹を利かせる)を混ぜた「だし醤油」にしたらグッと減塩に。③家族の病気を機に味噌汁から減塩したら食事全体が薄味になり、塩分チェックで4gになったそうです。

(K・Iさん)

### 使ってみました「ちょっとかけスプレー」

驚いたのは、醤油がなかなか減らないということです。ワンプッシュで約0.1ccだそうです。ボトルいっぱい(約80cc)が1か月ほどもったのです。醤油が表面にまんべんなくかかるので、ワンプッシュで結構大丈夫。減塩の意識がもてることも良さです。



ボトル代(330円)

(K・Hさん)

※「ちょっとかけスプレー」「塩分チェッカー」は、地域活動部で取り扱っています

### おなじみの食品に入っている塩分量

- |               |               |
|---------------|---------------|
| ラーメン1杯 = 5.4g | たくあん3切 = 2.2g |
| かけそば1杯 = 4.8g | みそ汁1杯 = 1.2g  |
| めざし2尾 = 3.4g  | 梅干し1個 = 1.6g  |

### 長野医療生協 第61回 通常総代会開催

【日時】 6月26日(日) 午前10時～午後3時30分  
【会場】 長野市若里市民文化ホール(ビッグハット北隣り)

### 第19回 老健ふるさとまつり

●7月24日(日) 開催決定!!  
模擬店・舞台発表・健康チェック等企画中  
《お問い合わせ》老人保健施設ふるさと 老健ふるさとまつり事務局長 小林  
☎026-251-3155

## 待合室

当たり前の日常が崩れました。濁流が次々と家を飲み込み、緊迫した怒号が飛び交う映像が幾度となく報道されました。2011年3月11日、東日本大震災が発生。地震余震および津波による大規模災害。同時に福島第一原発事故が発生、日本にとって未曾有の放射能汚染被害をもたらしました。▼長野医療生協は、職員・組合員へ早急な医療・物資支援を呼びかけ、全国の仲間が被災地へ向かいました。微力ながら私も宮城県松島で被災者の安否確認に携わりました。現地の壮絶な有様が今も目に焼き付いています。▼あれから5年。この間私たちは「何を学び、何に備え、何ができるのか」そして何をすべきなのかを絶えず問われ続けていたように思います。▼当たり前の日常が崩れました。4月14日、熊本地震発生。多くの皆さんの知恵と力を集め、さまざまな被災地支援に取り組みしましょう。私たちは今この瞬間も問われています。(S)