

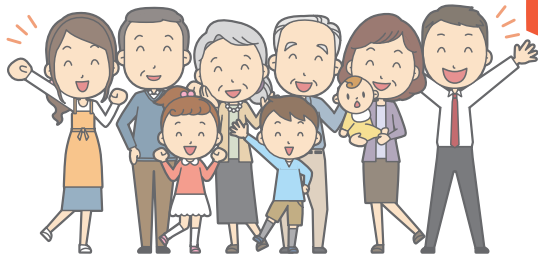
会員数	37,862	(前月比) +169
郵送	9,467	(前月比) +30
手配り	26,614	(前月比) +123
協同基金到達額	2,479,208,000円(12/31現在) [前月比 21,956,000増]	
協同基金出資者数	18,266名(12/31現在)	
いのちを守る助け合い募金額	7,871円(12/1~31)	

健康づくりのきつかけとして今回で14回目になりまして。
「日常生活を見直すきつかけとなった」「記録をしていく事で日々の体調管理ができた」「家族で参加できる取り組み」「冷蔵庫に貼って毎日記入しています」などの声が寄せられています。

●エントリー期間 12月15日(土)~2月9日(土)
応募ハガキに名前(フリガナ)住所・生年月日・性別・エントリー番号を記入し、切手を貼って投函または、お近くの事業所もしくは友の会世話人へお渡し下さい。

●チャレンジ期間 3月1日~5月31日まで
記録用紙へ記入
達成は○、できなければ×を記入して下さい。

地域まるごと健康づくり



エントリーハガキはもう出されましたか？

●記録・報告用紙提出 6月1日~6月15日
未記入や提出のない場合は無効となりますので予めご了承ください。

※複数必要な方は、コピーしていただくか、または事務局まで連絡をお願いいたします。

●資格 友の会会員(新規入会歓迎)
●達成賞 達成の方 QUOカード500円分
(記録・報告用紙提出された方)

●残念賞 未達成の方 歯ブラシ 1本
(記録・報告用紙提出された方)

お問い合わせ 健康友の会みみはら事務局
TEL 072-244-8061
FAX 072-244-7860

自宅でカンタンに
できます



検査キット



容器のフタについた棒で便の表面を採取

健康友の会では、地域の健康づくりをすすめています。2月3月は大腸がん検診キャンペーンに取り組みます。

堺市では2018年から2年間40歳以上の方が対象の大腸がん検診が無料になりました。また、高石市民の方は自己負担500円で受けられます。受診されたことのない方は、1年に1度の大腸がん検診を受診しましょう。

ただし2020年3月31日まで

大腸がん検診
堺市在住、40歳以上は
無料で受けられます

大腸がん検診

を受けよう

手軽で簡単
必ず受けて
ください



ば、多くの場合負担の少ない内視鏡での手術で治療が可能です。早期発見、早期治療で、90%以上が治癒します。

日本では、毎年13万人が大腸がんにかかり、5万人が命を落としています。簡単な検査で早期発見ができる「大腸がん検診」一年に1度の習慣にしましょう。

2、検査は自宅で
簡単にできます

大腸がん検診は自宅で簡単に取れる便検査です。トイレで便を2日間採取して医療機関に提出するだけです。異常が見つかった場合のみ、内視鏡の検査をします。

3、早期のうち
自覚症状がありません

早期は自覚症状がないのが特徴です。

- 耳原総合病院
- みみはら高砂クリニック
- みみはらファミリクリニック
- 耳原鳳クリニック
- 耳原高石診療所

ともに歩み、ともに創る みみはら協同基金へのご協力をお願いいたします

みみはらとは
協同基金

- 同仁会の医療・介護事業を支える大切な資金として活用いたします
- 「寄付」ではなくお預かりするものですが、利息や配当はありません
- お預かりする期間は原則5年以上です
- お申し出のない場合は自動継続となりますが、必要な場合はいつでも出金できます

協同基金のお申し込み、積み立ては各事業所でも受け付けています

聴診器

去年、不覚にも膝の靱帯断裂をしてかした。アスリートの怪我の代表格だ。生まれて初めての松葉杖生活。患者さんの痛み・不自由さを見聞きし共感してきたつもりだったが、いざ自分が怪我してみても如何に判っていないか。横断歩道の不安なこと、後ろからくる自転車の怖さ、利き足を無理に使ったあとの痛み。馴染みの患者さんに、おう、病人の気持ち判った？と声かけられ、新たな連帯感も感じたり。膝の靱帯は足のセンサーなので切れると筋肉の伸び縮み・バランス感覚が失われる。靱帯再建の翌日から本来の感覚を呼び覚ますためにリハビリが始まる。膝周りに力が入らず動かない。創の周りには癒着ができるので自分で常に引き剥がしていかないと伸びにくくなり動かすと痛む。筋肉も動かさないと伸びが悪くなり、動きによっては痛いと感じる。これらは不使用による痛みで安静こそ禁物だ。セラピストは伸びてくれない筋肉の膜を緩め動きやすくしてくる。筋膜をゆるめると魔法のように動き出す。筋膜リリースである。痛みには安静にするべきものと動かさねば良くなるものがあるが、対処によっては思いの外、動けるようになることも、また動ける可能性を失うこともありうることを実感している。健康寿命を考えるうえで大切な視点だろう。(緒方浩美)