

健康づくりを考える情報誌

kokuho

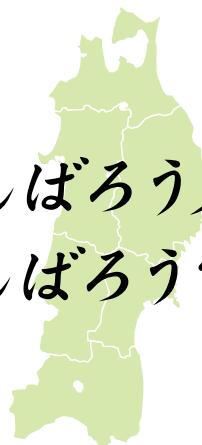
宮歯国保だより
ニュースレター2016 [初夏号]

No. 15



●多賀城跡のあやめ園

がんばろう東北
がんばろう宮城



支部だより

そばと健康

登米支部 支部長 赤沼 整

心身の健康づくり

スタッフ編

フラワールンジメント

教室 開催報告

研修会のご案内

みやぎを歩く

ウォーキングのすすめ 国府多賀城駅周辺

お知らせ

出産・育児に関する保険給付等について 健診は健康づくりの第一歩

心身の健康づくりシリーズ

⑤

社員が辞めない職場のコミュニケーション 『従業員との人間関係を考える』

支部だより



そばと健康

登米支部 支部長

赤沼 整

日本最古の医学書と言われている「医心方」には「そばは五臓の汚れた垢を洗い流して、精と神をつなぐ」とあるそうです。そのような栄養に優れた「そば」について紹介したいと思います。

そばの主成分は、他の穀物と同様にデンプンですが、その他にもたんぱく質やビタミン、ミネラルなど健康を維持する必要な成分をたくさん含んでいるそうです。

そばの代表的な成分「ルチン」は、赤ワインなどに含まれるポリフェノールの一種で、毛細血管を強くして、脳内出血、動脈硬化、高血圧を予防して血流を良くしてくれると言われているとされています。また、抗酸化作用やビタミンCの吸収をよくしてくれる働きがあるため、アンチエイジングの効果、

美容効果も期待できるそうです。

そばは食物繊維が非常に豊富な穀物で便秘の予防や解消にも効果があるそうです。アルコールを飲む際に脂肪がたまるのを防ぐ働きがある「コリン」も含まれているので、肝臓を保護し、脂肪肝、肝硬変、動脈硬化の予防に効果があるほか、腎臓の働きを助ける作用もあると言われています。また、自律神経系の疾患の改善に効果的な「アセチルコリン」をつくる原料でもあり、自律神経失調症などの予防効果も大きいと言われているとされています。

そばには各種ビタミンが豊富に含まれており、特に脚気などを予防するビタミンB1や皮膚や粘膜を正常に保つビタミンB2、過度の飲酒による胃壁の荒れを防ぐナイアシンなどのビタミンB群が多く、夏バテの疲労回復にはとても効果的なのだそうです。

しかし、アナフィラキシーショックを引き起こしやすい「そばアレルギー」の方は注意が必要です。

そろそろ「夏そば」の時期です。そば通の方にとっては「新そば（秋そば）」ができるまでの一時凌ぎと言われるかもしれませんが、「夏そば」は太陽と自然の恵みをふんだんに受け、「秋そば」とは違った味わいを楽しむことができます。

県内はもちろんのこと、岩手県や山形県にドライブをかねてそばの食べ歩きを始めから少し体調も良くなったような気がします。今さらながら、そばの食べ歩きのような楽しみを持ち、適度な運動とリラックスマスすることが健康には欠かせないことだと実感しております。



心身の健康づくり スタッフ編

フラワーアレンジメント教室開催

歯科医業を支えるスタッフが心身ともに健康で働いている姿は、院長先生は勿論のこと、利用する患者さんにとっても安心と信頼をもって受診できる大事なポイントとなるでしょう。また、スタッフの方々自らが仲間としての楽しい時間を共有し、仕事にやりがいを持って「三方良し」の経営のために、宮城県歯科衛生士会からも側面から声かけをさせていただいております。

フラワーアレンジメントってなに??

フラワーアレンジメントとは、生花を使い、お花を整理し調和を楽しみながら組み合わせることです。作り方にもいろいろあって、正面から見た姿(型)を大切にする場合もあれば、三方から見た姿を大切にすることもあります。今回は、贈り物としてプレゼントすることをイメージして、アレンジに挑戦してみました。

以外と簡単? お花のアレンジ

最初はぎこちなくお花にさわり、ハサミで切るのもこわごわといった感じでしたが、慣れてくるとスムーズに手つきよく進むようになりました。皆さんお花に癒されながら、あっという間の90分間だったようです。

アンケートから

- 講師の先生方が楽しく分かりやすく指導して下さい、ドーム型のフラワーアレンジを完成させることが出来ました。フルタイムで働いていると、日々忙しく時間が過ぎてしまいますが、今日は花に癒されながら充実したひと時を送ることが出来ました。
- 先生の指導がとてもわかりやすく楽しくできました。歯科衛生士の仕事との器用さをいかして(笑) 皆さんスピードも早く上手にできたと思います。なにより交流ができたことが良かったです。ありがとうございました。
- 出来上がったお花もいやされる思いで、お花に接するって気持ちが前向きになれると思いました。これからも楽しく学べる教室を企画していただけると嬉しいです。講師の先生方どうもありがとうございました。



開催した当日は、塩釜の市民まつりが駅前の通りで開催されており大賑わいでした。駅から5分ほど歩いたところにあるマリゲートの2階、JEIS東北(株式会社 日本船舶職員養成協会)さんの教室をお借りして、約1時間半の講習でした。集まったのは地元塩釜をはじめ、遠くは石巻からも来ていただきました。参加していただいた皆さん、ご協力いただいた宮城県衛生士会の皆さん、本当にありがとうございました。 協力：株式会社フラワーワークス鳴子

(一社) 宮城県歯科衛生士会研修会のご案内

地域包括ケアシステムと介護保険の「いろは」

～多職種連携の在り方のヒント～

日時：平成28年7月31日(日) 10:00～12:00

場所：宮城県歯科医師会館 地下研修室

講師：医療法人社団東北福祉会

介護老人保健施設 せんだんの丘

支援相談員 三浦 晃 先生

受講申し込み：講演名を書き、会員の有無 氏名、連絡先(連絡取れる電話番号)記入7月17日までmdha@eagle.ocn.ne.jp
にメールで申し込み ※会員外は受講料3,000円。

歯周治療における咬合治療の位置づけとは

日時：平成28年8月20日(土) 19:00～21:00

場所：宮城県歯科医師会館 5階講堂

講師：日本歯科大学生命歯学部歯周病学講座

准教授 関野 愉 先生

※仙台歯科医師会との合同学術講演会です。歯科医師、歯科衛生士と一緒に受講できます。詳細は、各会の会報をご確認ください。

みやぎを歩く 国府多賀城駅周辺



新緑から初夏にむけて
元気で楽しく!!

最近、街中でもウォーキングしている人をよく見かけるようになりました。

運動不足解消、ダイエット等を目指して、あなたも始めてみませんか。そんな方の為に、県内の気持ちよく歩けるコースをご紹介しますこの企画。

第二弾は、国府多賀城駅周辺を歩いてみました。

まずは、二上先生からストレッチの方法を教わりま

す。
手首、足首を回して、アキレスけんを伸ばす運動A、そして股関節を回しますB。猫背にならないように注意してください。

ここ多賀城は、奈良時代に大和朝廷が蝦夷を制圧するため、軍事的拠点を置いた場所として知られています。創建は724年、8世紀初めから10世紀半ばまで存続したとされています。その間、大きく4回の造営があったようです。現在は特別史跡に指定されて、政庁跡や城碑、復元された塀などの多くの遺跡が残されています。

多賀城廃寺跡の北に位置します、多賀神社からスタートですC。

神社横の小道を抜けると、すぐに東北歴史博物館の裏手に出ますD。

国府多賀城駅を抜けて、線路沿いの道Eへ入るとすぐに小高い丘に出ますF館前遺跡。

国司(こくし)の館(やかた)跡なのだそうです。(国司とは国の行政官として中央から派遣された官吏こと)



遺跡を抜けて、サッカーのグラウンドを横目に北へ進みます。風が気持ちいいです^G。
車が入れなくなっていて、道路は遮断されていますが、その脇を抜けていきます^H。

多賀城碑を目指して歩きます^I。多賀城碑は、日本三古碑に数えられる奈良時代の古碑のひとつで、多賀城南門近くに立っています。碑面には、平城京や各国境からの距離、多賀城の創建や修造について141文字でつづられています。歌枕の「壺碑」とも呼ばれ、江戸時代には松尾芭蕉が訪ね、その感想が奥の細道に書かれています。

つぎに目印にするのは、陸奥国府(むつこくふ)と鎮守府(ちんじゆふ)が置かれた、多賀城跡です^J。

小高い丘になっていて、手前の階段が目印ですね。さて、ここまでくればあと半分です。加瀬沼公園を目指します^K。少しアップダウンがある道ですし、舗装されていない道になりますので、自分のペースを守ってゆっくり歩きましょう^L。宮城東部衛生処理組合事務所脇を通って、加瀬沼公園に入ります。沼の前でゴール!!^M

ここまで、約45分のコースです。歩いた後は軽くストレッチをしてクールダウンをしましょう。歩く途中は遺跡も多くて景色もよくとても良いコースだと思います。ぜひチャレンジしてみてください。



■二上政樹先生
プロフィール

アシストケアクラブ 柏木
(東北レイスグループ)所属
要介護認定者の方を対象に様々な機能訓練や癒しをもたらすプログラム等を実施しており、今以上に介護度が重くならないような環境作りを提供しています。

■東北レイス
・訪問医療マッサージ「レイス治療院」FCサポート事業
・機能訓練特化型デイサービス「アシストケアクラブ」FCサポート事業
・独居高齢者安否確認「ふれあいコール」FCサポート事業
・独居高齢者安否確認事業研究開発
・機能回復エビデンスデータ管理システム

国保からのお知らせ

出産・育児に関する保険給付等について

【国民健康保険法第58条】(要旨)

保険者は、被保険者の出産に関し、規約の定めにより「出産育児一時金」を支給する。ただし、特別の理由があるときは、その全部又は一部を行わないことができる。

これらの規定に基づき、当国保組合ではその支給額を、被用者保険(協会けんぽ等)に合わせて42万円(産科補償対象分娩の場合)としております。

国民健康保険法における出産・育児に関する給付は、この「出産育児一時金」のみとなっております。

なお、雇用保険法では「育児休業給付金」が定められており、休業開始日から満1歳になるまでの期間、支給されるものですが、詳しくはハローワークにお問い合わせ願います。

参考 健康保険法の被保険者となっている方は、産前産後休暇中、「出産手当金」が支給されますが、詳しくは年金事務所にお問い合わせ願います。

「調査書」を提出いただき有難うございました。

国保組合への加入資格調査では、住民票の添付など大変ご面倒をおかけいたしました。お蔭様で5月20日の提出期限日以降、内容の点検に取り掛っております。

なお、必要書類が整わない場合には、加入資格の確認ができないことから資格の喪失となりますので、予めご承知お願います。

- 事務手続きでご不明の点は、宮城県歯科医師国保組合の事務局にお問い合わせ願います。

TEL 022-223-9577 事務局業務時間 平日 9時～17時15分 土曜 9時～12時15分

健診は健康づくりの第一歩

宮城県は、「メタボ該当者」と「メタボ予備軍」を合わせた割合が約3割で、平成20年から6年連続で全国ワースト2位となっています。

当国保組合の保険証をお持ちの満18歳以上の組合員とご家族の方には、健康診断を受けられる際に補助金を支給しております。是非これを利用してみんなで健診を受けましょう。

医療費の適正化は、保険料の安定につながります。ご自分に合った運動をつづけ、万が一の場合でも年1回の健診が早期発見・早期治療につながって健康長寿で暮らしたいものです。

組合からの補助金額

第1種組合員	62,000円まで
第1種、第4種組合員の配偶者 満40歳以上の第2種、第3種組合員	25,000円まで
満40歳未満の第2種、第3種組合員 18歳以上の全ての家族	12,000円まで

自己負担額

- ・ 組合との契約医療機関については、<組合からの補助金額>に示した金額を超える場合にのみ、その超えた分だけを当日窓口で自己負担していただきます。

(宮城県医師会健康センターでは、後日、各雇用主に自己負担分の請求書が送付されます)

- ・ それ以外の機関で受診された場合は、いったん全額を自己負担し、後日、補助金限度額の範囲内で還付をいたします。

「健康診断補助金支給申請書」に領収書、健診結果表(各コピー可)を添付の上、平成29年3月末日まで国保組合に提出願います。

心身の健康づくり——シリーズ⑤

社員が辞めない職場のコミュニケーション

『従業員との人間関係を考える』

院内で役立つ
良くなる
深い～お話

歯科医院の従業員の方々が、安心して永く勤めることができるための取り組みなどについて、今回は一般社団法人仙台歯科医師会会長の駒形守俊先生にお話を伺ってまいりました。

組織開発コンサルティング・社員研修
ユア・ベスト・コーチ株式会社
代表取締役

宮崎良徳



一般社団法人
仙台歯科医師会 会長

駒形守俊

宮崎 駒形会長、それでは歯科医院運営における従業員の離職予防のための取り組みなどについてお聞かせ頂きたいと思います。宜しくお願い致します。

駒形 はい、そんな大そうなことはしていませんが、お役に立てることがあれば嬉しいです。

宮崎 まずは現在のスタッフの方々の状況をお聞かせ頂けますか？

駒形 はい、今は3名のスタッフが在職期間は8年〜20年くらいです。そのうちベテランの2名は新卒で入ってくれて20年以上ですから本当に長い間頑張ってくれています。8年目の方も20代中盤で来てくれてうちが3カ所目だったので、入ってくれてからはずっと働いてくれていますが嬉しい限りです。今までで辞めたスタッフは1名だけいたのですが、それも寿退職でしたからうちが嫌になって辞めたのではないと思います。

スタッフとの心の交流

宮崎 それは凄いですね。スタッフが辞めないために何か特別な取り組みをされてるのですか？

駒形 そんなに大袈裟なことをしているわけではないのですが、とにかくスタッフにとって居心地の良い環境にすることを意識しています。誕生会など特別なイベントはしてはいませんが、普段か

ら私の方から話しかけるようにしていることと、話す人と話さない人がいないように3人にまんべんなく声を掛けるようにしています。話す内容も「近くに美味しいラーメン屋ができたね」とか他愛のない話が多くて、たまに勉強会に行ってもらった時の報告も受けますが、本当にほとんどが日常的な会話ですね。結局うちは街中ではないので辞められると簡単にスタッフを集められないですし、近所の方が多くて患者さんとのコミュニケーションも取ってくれていますから辞められると本当に困るんですよ。だから仕事が嫌になら



ないように意識して話しかけるようにしていますね。

宮崎 それは大変ですね。他に何か意識されてることはありますか？

駒形 そうですね、人前で注意したりしないようにしています。特に患者さんの前では絶対にしないように気を付けてます。逆に褒める時はみんなの前でするようにしていて、彼女たちが納得しやすいように心遣いはしていますね。それから、治療以外に掃除とかの別の役割もあるんですが、そういう仕事ってというのは、先輩が楽で後輩が面倒というか大変な仕事をずっと変わらず担当するようになってしまいがちなんですけど、うちのよう新しいスタッフが入ってこない医院でそれをやると、一番後輩がずっと大変な仕事の担当になってしまいう可能性があるので、うちでは順番に役割が回っていくようにルーレットのような役割分担



表を作って毎週変わるようにしています。結局そういうことに不満があっても先生や先輩に言えないから辞めるという無言の抵抗になってしまうとと思うんです。せつかく出会えて一緒に働いているのですからそんな風にならないように、言えないことは言わなくても解決してあげられるような仕組みにしたんですね。

気の遣い方について

宮崎 それはいいですね。駒形先生は本当にスタッフの皆さんに気を遣われてますね。

駒形 結局女性の中で男性が一人で仕事をしているような環境ですから、私には分からないことも多いんですよ。なので気を使うことしかできないし、それで永く働いてもらえるならいいなと思ってます。それから、お昼休憩も私は隣の自宅で食事をするようにしていて、なるべくスタッフ3人だけで話ができる時間を作るように気を付けてます。私はどんなに気を使ってもやっぱり上司ですから言えないこともあると思うので、愚痴でもなんでもいいので発散してもらえたらいいなと思ってます。

宮崎 ありがとうございます。それでは最後に仙台歯科医師会の会長として気を付けていらっしやることはありますか？



駒形 はい、正直なところ会員の皆さんは私よりも先輩の方々が多くて私が出しゃばって何かをするという意識は無いのですが、今日こうやって話をさせてもらったからかもしれないんですけど、スタッフが永く働いてくれる歯科医院が増えたらいいなと思います。それはやっぱり患者様の為であって、行く度にスタッフが変わっていると落ち着かないと思いますし、スタッフの方も歯科医院で働いていることに誇りが持てないと思うんですよ。だから仙台歯科医師会として講習会を開くなど、働きやすい環境作りのお手伝いができたらいいなと思っています。

宮崎 それは素晴らしいですね。是非そういう歯科医院が増えることを楽しみにしています。本日はありがとうございます。