

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 2014 [秋号]

No. 12

写真：星信秋/アフロ

●仙台市泉区 七北田公園

がんばろう東北  
がんばろう宮城



支部だより

## 職場紹介

―当院の飲み会、スタッフ旅行のご紹介―  
栗原支部 支部長 小田島正博

特集 料理企画

## 食をめぐる大切なこと

国保からのお知らせ

国保組合加入のご家族も補助の対象です  
今年もインフルエンザの予防接種を  
欠損補綴に係る給付制限の範囲は？

心身の健康づくりシリーズ ②

社員が辞めない職場のコミュニケーション  
『人間関係の問題をあぶり出す』

健康増進センターコラム

## 支部だより

## 職場紹介

―当院の飲み会  
スタッフ旅行のご紹介―



栗原支部 支部長 小田島正博

人間の悩みの原因は3つに分類されるとい  
う。①経済的な問題。②自分や身内の者の病  
気。③人間関係。仏教的に言えば貧・病・争  
であろう。どれもやっかいな問題であるが、  
③の人間関係で悩んでいる人は多いのではな  
いか。家族の絆の深さはもちろん重要である  
ことは言うまでもないが、歯科医院という仕  
事をしている上で重要なのはスタッフとの人  
間関係であろう。職場のストレスがなかった  
らどれだけ幸せか。スタッフと院長の関係は  
常日頃の接し方、院長の人間性が大切なのは  
わかるが、これは自分を磨くしかない。常日  
頃のコミュニケーションはもちろん大事だ  
が、ばからしいとお思いでしょうが、当院で  
は、飲み会とスタッフ旅行による深いつなが  
りに重きを置いている。当院では飲み会は仕  
事の話は一切しないようにしている。何故  
か。いつの間にか、飲み会イコール院長の説  
教タイムになっているのを感じた時期があっ

た。これはまずいと思って仕事の話は一切や  
めた。それ以来スタッフのほうから飲み会を  
企画するようになった。またスタッフ旅行は  
家族の参加も認めている（家族の旅費は個人  
負担だが）これが意外と好評である。小さい  
子供がいる母親はスタッフ旅行に参加できな  
いことも多く、また、スタッフの家族が参加  
することで、この機会を家族旅行にも振り替  
えることができる。スタッフ全員が参加する  
ことで、後々、思い出話として、共通の話題  
が話せることで結束が強くなると考えている  
からだ。たった一泊での同じ釜の飯だがス  
タッフの結束には欠かせないものと私は考え  
ている。（大学時代、私は野球部の寮で生活  
をしていた経験から同じ釜の飯を食うことの  
仲間の結束の強さを自然に体験している）

昨年は大阪のユニバーサルジャパンに、総  
勢23人で参加した。スタッフ全員参加で家族  
も満足。夜の飲み会だけ同じ釜の飯。あと  
は、家族旅行。

ピーチエア―航空で往復9000円。京阪  
ユニバーサルシティホテルが平日で超安く  
5000円。飛行機乗れて立派なホテルでス  
タッフの家族満足。この値段で、院長満足。  
今年は似たような企画で京都。以前は390

00円で仙台空港から3泊3日の強行でグア  
ムにみんなで行ったこともあったが、円安で  
今や過去の物語。スタッフとの人間関係の構  
築の仕方、いろいろあるでしょうが、当院の  
飲み会、旅行を利用した結束を強める方法を  
紹介してみました。開業28年、一年に一回の  
旅行。行きたくないと思わせない方法重要だ  
と思います。参加したくないと言われない飲  
み会重要だと思います。



# 食をめぐる大切なこと 塩釜でやってみました。

**よく噛めるあたりまえの幸せを**

夏の暑さも、いつのまにか涼しい風にかわりつつあるこの頃、皆さんお変わりないでしょうか？ この季節を昔からよく「食欲の秋」と呼びます。人が、一生で食事をする回数。「約9万回」といわれております。

多いでしょうか？

少ないでしょうか？

人によって、様々ですが、まだ3万回くらいの方、もう半分の数くらいを終えている方、いらつしやることとおもいます。毎回の食事の内容は別としても、その回数、食べる役目の大半を担っている「歯」も大したものだなあと思います。そんな想いも込めて、前回の歯科衛生士会の皆様に続き、9月12日金曜日にイオンタウン塩釜の中にある「塩釜ガス・マリネット」にて、はるみ歯科医院の職員の皆さん全員参加で料理教室を開催いたしました。「健康に食べよう、つくろう。料理教室」です。

日頃は医院の中にもりがちであるスタッフの方へ、レクリエーションの意味を込めて、企画いたしました。写真を見ていただければ一目瞭然、笑顔、笑顔で、楽しい時間となりました。秋ですから、外での運動もよいですが、たまには女子力（男子力）を上げるのもいいですよ？



## 【ターメリックライス】

《材 料》 4人分

米3合、バター 30g、ターメリック 大さじ1、塩 少々

《作り方》

- ①お米を研いで、炊飯器の目盛りより気持ち少な目の水で給水させる。
- ②バター、ターメリック、塩を入れて軽く混ぜ、炊き上げる。
- ③炊き上がったら素早く切るように混ぜ、空気を含ませて出来上がり。



## 【煮込みトマトハンバーグ】

《材 料》 4人分

豚ひき肉400g、玉ねぎ1/2個、トマト水煮1個、デミグラスソース 100g、塩、コショウ 少々、パン粉 大さじ2、牛乳50cc、卵1個、コンソメ 小さじ1、赤ワイン 大さじ2、きび砂糖 小さじ1、パセリ 適量

《作り方》

- ①玉ねぎをみじん切りにして炒める。パン粉は牛乳に浸しておく。
- ②ひき肉をボウルに入れて捏ね、①の玉ねぎ、パン粉、卵、塩、コショウをして粘りが出るまでさらに捏ねる。
- ③フライパンに形を整えたハンバーグを入れて、中火で両面を色良く焼き上げる。そこに赤ワインを入れてアルコールを飛ばしたら、トマト水煮、デミグラスソース、きび砂糖、コンソメを入れて蓋をし、弱火にして煮込む。
- ④中まで火が通り、塩、コショウで味を整えたら完成。仕上げにパセリを振ると香りも見た目も良くなります。



## — 参加者からのコメント —

■本日の料理教室でのよかった点をお聞かせください。

- ・すごいオシャレで手のこんだように見える料理があつという間に出来て、そしてとてもおいしくて…♡自宅でもぜひマネしたいなと思いました!!
- ・きれいな、ステキな場所で、職場のみなどとお料理できて楽しかった♡かんたんなのに、すごい——くおいしかったです。しかもオシャレ!!
- ・あつという間に出来あがつたのでビックリしました。で、おいしかったです!!
- ・みんなと一緒に作った料理はおいしい!!楽しい!!
- ・普段料理をしない私でもわかりやすく教えていただき、つくることができました。

■本日の料理教室での改善したところがいい点をお聞かせください。

- ・使用した調味料で特殊なものがあればその場で買いたい。

■次回へのご要望があればお聞かせください。

- ・今度は魚料理をやってみたい。
- ・普段、みられないスタッフの姿がこの料理教室でみることが出来、嬉しかったので、次回も他企画(料理教室以外でも)があれば、参加させて頂きたい

です。

■本日の感想をお聞かせください。

- ・レシピを頂けるとのことだったので、お家で実践してみます。ありがとうございます♡
- ・忘れないうちに、今日、さっそく家で作ります!!うまくできるか…ドキドキ☆
- ・ふだん料理はほほしいので、とても楽しかったです。今回のレシピを見て、今度は家で1人で作ってみたいと思います!ありがとうございます。
- ・とても簡単にオシャレなワンプレートが出来て、おうちでもマネして作ってみたいと思いました!!
- ・普段、料理は家の人に任せっきりのなので、自分で料理をすることはありませんが、今日試してみ、時間もかからないので、少し時間を見つけてしていきたいと思いました。
- ・思っていたより短時間でとてもおいしいハンバーグができました!!スタッフと一緒に作れたのもいい思い出になりました。
- ・国保のレクリエーションとして、とても良い企画だと思えます。「食と健康」を口腔を通して学び、患者さまも加わった企画であれば、より楽しいのではないかと思います。

## 国保からのお知らせ

国保組合加入のご家族も補助の対象です

### 今年も **インフルエンザ** の **予防接種** を！

激しい天候の変化が続く中、インフルエンザの流行が気になる時期となりました。

今年も国保組合の被保険者の皆さんを対象に、保健事業の一環として、例年どおりインフルエンザワクチン接種に対する補助を行います。

スタッフのご家族(被保険者)ももちろん補助の対象となります。

**【1人一回につき1,000円・別途通知の予定】**

なお、補助金の振込み事務の関係から、原則として申請書は各医院ごとにまとめて提出願います。振込口座は代表の方どなたでもかまいません。

(ご家族等が個別に接種された場合には、各組合員が国保組合に直接申請することもできます。)

市町村等の補助により自己負担が生じない場合や、国保組合の被保険者でない第4種組合員ご本人については、補助の対象となりません。

組合の補助金に関する以外で、ワクチンの内容、接種費用等に関することは、お住まいの市町村又は各医療機関にお問い合わせ願います。

補助金申請期限 平成27年3月末日

### 欠損補綴に係る給付制限の範囲は？

当国保組合では「組合会申し合わせ事項」により、欠損補綴に係る診療は「**義歯調整**」も含め、全ての組合員について保険給付外として、給付制限を行っております。

平成26年度の点数改正により、これが義歯にかかわるリハビリテーションとして「**歯リハ1の1**」に区分されましたが、従来同様、給付制限の範囲であることを理事会において確認いたしました。

これまでは、その具体的な範囲については「国保ガイドブック2013」でご案内しておりましたが、そのレセプトの書式も旧来のままになっておりますので、今回の歯科リハビリテーションに関する取り扱いを、新たなレセプトでその範囲を具体的にご案内いたします。

(次ページ：黄色の部分が給付制限の項目)

なにとぞ今後とも、保険請求の適正な取り扱いについてご理解を賜りますようお願い申し上げます。



## 健康増進センターコラム

すっかり秋らしい季節になりました。ところで皆さま、夏バテならぬ”秋バテ”はご存知ですか？ 秋は気温の変化や気圧の不安定な状態が続きます。その寒暖の差に体がついていけず、疲れが解消されにくい日々が続きます。特に暑い日の続いた夏の後の秋は要注意。夏の疲れを溜め込んだまま秋に突入し、頭痛やめまい、だるさ、肩こりなどの体調不良を感じる人もいます。これが秋バテの原因です。そこで、今回は秋の不調を和らげるため、日常にすぐ取り入れられるオススメのハーブ、スパイスをご紹介します。と思います。

### 朝にオススメのハーブ&スパイス

#### シナモン

クスノキ科の樹皮として、ニッキ、又は桂皮（ケイヒ）とも呼ばれていますが、その香りには気分を盛り上げてくれる働きがあります。使用例としては、トーストしたパンにひと振り、又はパンケーキの上にリンゴやバナナを乗せてひと振りし、メープルシロップをかけて食べれば、気分が上がることも間違いなしです。

#### ローズマリー・ミント

ローズマリーやミントには意識を覚醒させ、眠気を吹き飛ばす作用があります。頭痛にも効果的なので、朝に紅茶にブレンドして飲むと手軽です。ちなみに紅茶は体を温める作用があるので、冷えからくる肩こりなどにもこのブレンドティーがオススメです。



### 夜にオススメのハーブ&スパイス

#### カモミール

カモミールは気分を穏やかにする作用があります。自律神経の乱れで、なかなか寝付けないなどの不調を抱えている方は、リラックスできるカモミールがオススメ。カモミールはノンカフェインなので、濃い目に煮出してミルクティーにしましょう。甘さが欲しいときはハチミツを入れて、ゆっくり体を温めてください。

#### ターメリック

ウコンとも呼ばれています。こちらは肝臓の修復作用があるとして有名ですね。疲れは内臓からくるので、肝臓を強化して疲れを撃退しましょう。晩ご飯がカレーの時などは、ターメリックライスで見た目も良くなりますよ。ご飯を普通にセットし、塩をひとつまみとターメリック適量（3合で小さじ2くらい）、バター10gかオリーブオイルを垂らして炊くだけです。具を入れて炊けばピラフにもなります。

さて、今回は秋にオススメの活用しやすいハーブ&スパイスをご紹介します。美味しくてオシャレで簡単、しかも体にも良いと嬉しい事だらけですので、ぜひ、毎日の食卓にお楽しみください。

### 秋のメニュー①



## プチヨガレッスン

【対象】先生・歯科助手・衛生士 及びご家族

このような方におすすめ

- 疲れやすい方、寝付きが悪い方
- 気持ちの浮き沈みをコントロールしたい方
- 心身のバランスを調えたい方

研修のねらい

体が硬くても、ポーズができなくても、ほどよく筋肉を引き締めたり緩めたり。と、普段運動が苦手な方にも気軽にご参加いただけるヨガです。

※レッスン時間は3~40分ほど、予約は不要ですが、まれにインストラクターが入れ替わる事もあるので、予め電話にてご確認ください。

■ 実施曜日  
毎週金曜日

■ 実施時間  
16時以降

■ インストラクター  
中村孝子

### 秋のメニュー②

## ストレッチ&ブレス運動

【対象】先生・歯科助手・衛生士 及びご家族

このような方におすすめ

- いつも首や肩が凝っている、腰が痛い
- 季節の変わり目に体調不良になりやすい
- 頭痛持ちで薬が手放せない

研修のねらい

体の動かし方の基本をレッスン致します。普段動かさない筋肉を動かす事で、無理なく気持ち良く運動できます。

※レッスン時間は3~40分ほど、予約は不要ですが、まれにインストラクターが入れ替わる事もあるので、予め電話にてご確認ください。

■ 実施曜日  
毎週水曜日

■ 実施時間  
随時受付

■ インストラクター  
三浦紀子

## 心身の健康づくり——シリーズ②

## 社員が辞めない職場のコミュニケーション

## 『人間関係の問題をあぶり出す』

院内で役立つ  
良くなる  
深い～お話

こんにちは。仙台に本社を置くユア・ベスト・コーチ(株)という会社で組織開発コンサルティング、エグゼクティブコーチング、社員研修など企業向けサービスを提供させて頂いている宮崎良徳です。前号に引き続き今回も職場におけるコミュニケーションの問題について一緒に考えさせて頂きたいと思います。

## 「社内に苦手な方はいますか？」

あなたが今働いている職場の中で、一緒に働くのが苦手だと感じている方はいますか？人には個性があって個々に違う考えを持つ存在であると考えたら、一人や二人苦手な人がいても仕方ないですよ。だからお互いが苦手意識を感じながらも仕事が滞りなく進んでいくことが望ましいわけですが、難しいのは誰からも苦手だと感じられている人がいて、その人の存在が離職率を高める原因になっている場合です。

前回ご紹介させて頂いた「離職者への離職理由アンケート」ですが、3位に入っているのが「同僚・先輩・後輩とうまくいかなかった」という理由です。

1位	上司・経営者の仕事の仕方が気に入らなかった	23%
2位	労働時間・環境が不満だった	14%
3位	同僚・先輩・後輩とうまくいかなかった	13%
4位	給与が低かった	12%
5位	仕事内容が面白くなかった	9%
6位	社長がワンマンだった	7%
7位	社風が合わなかった	6%

では、どんな同僚・先輩・後輩がいたら辞めたくないのでしょか？前回は以下のような上司が使う悪い言葉の例をご紹介しましたが、このような言葉を発する方とは一緒に働きたくないのではないのでしょうか？

「なんでそんなこともできないの？」

「いつまでやってるの？」

「後輩のあの子でもできるのに！」

「そんなこと自分で解決しなさい！」

「だからあなたは駄目なのよ！」

こういう言葉が存在しない職場になったら離職率は低下すると思いますが、その前に大切なことが、職場内の誰が離職率を高める原因になっているのかを正確に知っておくことです。「AさんとBさんって仲が悪いですよね」というような噂話にしっかりと耳を傾けて、日々の情報収集に対する意識を高めておくことです。そうすると誰が離職率を高める原因になっているかが見えてきますから、対策を考えられるようになります。

私が職場環境の改善を依頼された際の取り組みの一つに社員へのインタビューがあります。社内の誰が離職原因になっているかを把握するために行いますが、最初から本音を話して頂くのは難しいです。何度もお会いしたり、相性の良さそうな人間を担当に付けることで「実はAさんが苦手で・・・」と話してくれるようになります。このように職場内の人間関係の問題をあぶり出すことは、社員が辞めない職場を作る上でとても重要です。是非今日から少しずつでいいので共に働く方々の声に耳を傾けて頂けたらと思います。

最後までお読み頂きありがとうございました。また次回もお目に掛かれることを楽しみにしています。

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