

栗東支部で新しい「班」が誕生

「班の名前は「アップル班」と言います」

12月14日、栗東市小柿地区で新しい班会『アップル班会』を開きました。この地域はこびりついた生協診療所から車で5分ほどのところにあります。高年齢者が多い地域です。また高年齢世帯は夫婦二人や独居世帯など単独世帯が多いのも特徴となっています。

栗東支部運営委員さんから「近所に気になる人がいるし、家なら近所の人も気兼ねなく入れるし集



まて何かできないか？」とお声いただき、この度地域の方々を集めて班会をするようになりました。初めての

班会ということで、今回は看護師

頸動脈エコー検査とは

血管の内側を 見てみよう



頸動脈エコーでは、画像で血管の壁の厚さと内側をみることができます。そのため、動脈硬化によって分厚くなった血管壁や、壁にこびりついたプラーク（脂肪などの塊）や血栓、石灰化などが分かります。また、血管がどの程度狭くなっているか（狭窄率）も調べることができます。

頸動脈は脳に血液を送る血管のため、脳梗塞のリスクを事前に予想することができる検査です。頸動脈のプラーク発見をきっかけに、危険因子を治療することで脳梗塞の予防へと繋がります。

先月ご紹介した血圧脈波検査と共に、全身の動脈硬化の程度を調べてみてはいかがでしょうか。

人に歴史あり！！

オレンジ会で「新しい班」がスタート



オレンジ会に参加してくださっている方何人かに声をおかけして、新しく班会をスタートさせました。当日はお風邪や用事が重なり来られなかった方もありましたが、健康チェックをして、来年の干支のいのししの置物をつくりました。

と組織担当者が班会に参加し『医療生協とは？、班会って何をするの？』ということから丁寧に説明し、そのあと健康チェックを行いました。（血圧測定・体脂肪測定・尿チェック）自宅でできる健康チェックということもあり皆さん興味津々、特に尿のチェックは自分たちでチェックしてもらい「塩分ってこんな簡単にわかるんだ」「

意外と塩分がおおいなあ」など沢山の感想をいただきました。看護師からは健康チェックに基づいた健康のお話をしてもらいながら、手作りのアップルパイをみんなでいただきました。ちなみに班名はとっても美味しいアップルパイに因んで『アップル班会』という名前になりました！

普段よくお会いしてお話する方ですが、その方の人生まではおききするのは初めて！手を動かして置物をつくりながら、どんな風に生きてこれたかをじっくりお聴きすることができました。人に歴史ありだなと思うことばかり！人生の先輩の話しに時間が足りないくらいでした。一人暮らしの方にもいらっしやるので、班会をきっかけに仲良くなっていただけならいいなとも思っています。次の班会では班の名前を決めます。これからも健康チェックで体調管理しながら、綺麗なものを食べたり、作ったり、美味しいものを食べたり、ゆったりと楽しい時間を共有して行きたいと思っています。