



○(私たちの願い)

一人ひとりが人間として尊重される社会をめざし、様々な人々と手をつなぎあい、保健・医療・介護の事業と運動をとおして、健康で明るい地域をつくることです。

健康生協ホームページ

URL <http://hcoopt.com/>

健康づくり事業部フェイスブック

<https://www.facebook.com/kenkouseikyoku/>

2018年10月末日現在

◆組合員数 44,778人

◇出資金 1,208,491,849円

発行所 徳島健康生協同組合徳島市下助任町4丁目9番地

発行責任者 吉野才治 電話088-654-8363

毎月1回1日発行

冬の代表的感染症…

インフルエンザがすぐそこまできています!!

朝晩の冷え込みが身体にとって厳しい季節となりました。空気も乾燥しインフルエンザウイルスが活動しやすい気候となっています。みなさん、予防接種は受けましたか？まだ受けていない方、今からでも間に合いますよ。



インフルエンザと風邪の違いについて

一般的には風邪はいろんなウイルスによって起こりますが普通の風邪のほとんどは、喉の痛みや鼻水、くしゃみ、咳などで全身症状はあまり見られません。インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することで起こる病気です。38度以上の発熱、頭痛、関節痛、全身の倦怠感が比較的早く出現することが特徴です。お子様ではまれに急性脳症、ご高齢の方や免疫の低くなっている方では肺炎など、重症になることがあります。



インフルエンザワクチンについて

ワクチンの効果と持続期間には個人差がありますが、一般的には接種後2週間から5か月程度効果が続くと言われています。



インフルエンザの予防と治療について

インフルエンザワクチンを接種したからといって感染しないということではありません。感染しても発症する可能性を低くさせる効果と、発症した場合に重症化防止に有効です。なので、ワクチン接種をする方が増えています。

インフルエンザは感染している人の、咳やくしゃみのしぶきで罹ります。帰宅時の手洗い、うがい、適度な湿度を保つ(50～60%)、十分な休養とバランスのとれた栄養、人混みを避ける、もしくは、人混みではマスクを着けることを心がけましょう。

★以前、ワクチン接種をして体調が悪くなった方は医療機関にご相談ください。

徳島健生病院 看護部長

感染管理認定看護師 野上由起子

おしえて ダイエットに成功 する簡単でコスパのいい 方法ってあるの??



「太りやすい体質なの」
「運動したいけど時間が無い」
「明日からダイエットしよう」

痩せたいけど、痩せられない人の
のじょうとつくです。なぜ、言い
訳をしてしまうのか?それは、潜
在意識として、「私はぜったい瘦
せられない!」と思っているから
です。いいんです。無理してメン
タルに打ち勝とうとしなくても
ダイエットを成功させるとって
おきの呪文を2つ教えます。

①「私、食べたらずらただけ痩せ
るの!」言いながら食べてくだ
さい。
「私は何を食べても太らない」
と言葉に出して言い続けていた
ら、脳がそう思うように洗脳され
るんです。脳は臓器ですから、筋
肉の動きや骨を震わせることで、
影響を受けることが分かっています。
声帯や鼓膜を震わせ、表情の
筋肉の動きで、脳に信じ込ませる
ことができます。親から「お前は

かわいい!」と言い続けられた子ど
もは、大人になっても「自分はか
わいい!」と信じ、自己肯定感の強
い子に育ちます。

潜在意識に「食べたらずらただけ痩せる」
と刷り込めば、脳は、GLP-1
という痩せるホルモンを体中に分
泌させるようになります。

極めつけは、「私にふさわしく
ないものは溶けてなくなる!」と言
い放ってください。

②「痩せた?」と言われたら「あ
りがとう!」と必ず言ってください。
さい。

謙遜したいところですが、「そ
んなことないよ」「太ってるよ」
などと口にするだけで、自分の今
の姿を否定してしまうことになり
ます。

「痩せた?」と声
を掛けてくれる人が
いたら、「ありがと
う」と素直に受け取
りましょう。

健康づくり事業部



骨粗しょう症は骨の強度が低
下して骨折しやすくなる病気です。
骨粗しょう症により骨がもろくな
ると、つまずいて手や肘
をついた、くしゃみをし
た、などのわずかな衝
撃で骨折してしまうこ
とがあります。

骨粗しょう症の薬に
は次の3つのタイプが
あります。

①骨が壊れるのを防ぐ薬
古い骨を壊す破骨細胞の動きを
抑えることによって、骨量の減
少を抑えます。

骨粗しょう症と その薬について

薬の話

みのり薬局 糸田川忠浩

②骨を作る薬…新しい骨を作る
骨芽細胞の動きを助けます。
③骨を壊すと骨を作るためのパ
ランスを整える薬…食
事からカルシウムが吸
収されるのを助けると
ともに、骨芽細胞の働
きを助けます。

薬による治療では、
すぐに効果が出ないか
らと、自己判断で中止
しないようにしましよ
う。もし使用が難しい場合は、
担当医や薬剤師に相談してくだ
さい。

歯と 健康

インフルエンザ予防のためにも あいうべ体操をやってみよう!!

健生歯科 歯科衛生士

口呼吸が改善されて鼻呼吸になることで、さまざまなバイ菌や病原菌
の侵入を防ぎ免疫力アップ効果が期待できます。

- ① **あ** 口を大きく開ける。
縦の楕円形に近くなるように
して、のどの奥が見えるくら
い口を大きく開ける。
- ② **い** 口を横に開ける。
ほおの筋肉が両方の耳の前に
寄る感じがするくらいが目安。
首に筋が浮き出るくらいに。
- ③ **う** 口をとがらせる。
思い切り唇を前に突き出すよ
うにする。
- ④ **べ** 「べ〜」と
舌を伸ばす。
舌の先を下あごの先端まで伸
ばすような気持ちで、舌を出
す。

4つの動作を順にくり返します
1回5秒 1分10回

だまってはいられない！⁽²³⁾

「一度と戦争はしない！」そんな切実な願いと反省のもと、憲法9条は生まれました。

ところが日本の防衛費(軍事費)は年5兆円を超え、世界7位に入る「軍事大国」。政府は軍事用語をなるべく使わず、歩兵を普通科、軍艦を護衛艦などと呼び、装備は最新鋭のものばかりで、北朝鮮の軍事力なんて、軽く凌駕しています。

え？なんで？9条には、「陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。国の交戦権は、これを認めない」って書かれてあるじゃん！

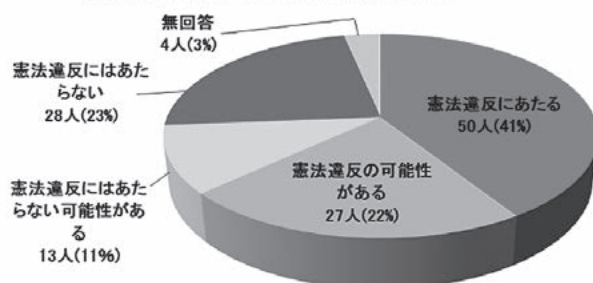
すると政府は、こう答えてきました。

「自衛隊は戦つための戦力ではなく、国を守るための戦力であるので持つてもよい。」

つまり、軍隊(＝戦力)とは、よその国を攻撃し、攻め込むための部隊であるのに対し、自衛隊は他国に攻め込むことをせず、あく

Q.現在の自衛隊の存在は違憲と考えますか？

(朝日新聞による憲法学者アンケート結果より、朝日新聞デジタルが公表したデータをもとに、日本放送控股機構がグラフ作成)



まで日本が攻め込まれたときに日本を守るための部隊であるので、憲法で禁止する戦力には当たらないと。

ところが2016年に「集団的自衛権」を容認する安保法制をめぐる騒動の中で、日本のほとんどの憲法学者は、自衛隊は違憲だと考えていることが明らかになりました。

そして昨年、安倍首相は憲法9条に自衛隊を明記したいと言いつつ出しました。その理由として、「今のままでは、自衛隊は違憲だから」と。

は？なんじゃそりゃ？初めは、

憲法違反とは思わない 86%

自衛隊の存在は「憲法違反」だと思う？

(全国10～50代男女388名に調査)

自衛隊は合憲説で何年も続けてきて、今度は自衛隊は違憲だから、合憲にするために、自衛隊を書き込むの？…支離滅裂としか言いようがありません。

一方、国民感情はどうでしょう。

なんと86%の国民は、自衛隊は「憲法違反とは思わない」と答えています。自衛隊の果たしてきた災害支援や人命救助の活躍が、「自衛隊は国民にとって必要なもの」として刷り込まれ、マスコミの報道でもその部分のみがフォーカスされているからだと考えられます。

かつて、「サンダーバード」という人形劇があったのを憶えていますか？1966年からNHKで放映され、大事故や災害から人命を救い出す「国際救助隊」の活躍

を描いたもので、何度も再放送されました。

サンダーバードは、あらゆる国家から独立し、世界中で起きるさまざまな災害に立ち向かい、誰かを「倒す」のではなく、「救う」ことを目的として、完全非武装で活躍する組織を描いていました。

子供だましと言われるかもしれませんが、私には、近未来の自衛隊がすむべきあり方のヒントを示唆しているように思うのです。

自衛隊…国防軍…完全武装…やはり憲法に書きますか？

健康づくり事業部 松田 大亮



各支部で ゆつたり、 まったり 支部レハベ!!

川内支部



むろと廃校水族館

板野支部



神山温泉

矢三・島田支部



月ヶ谷温泉

渭北支部



美波町 白い燈台

日々の疲れを癒したり、風情ある場所を訪れたり、楽しい時間をみんなで過ごしました。その他の支部でも、ぞくぞくとレクを計画し、いろいろな場所へ出かけます。



※うちんくこんな支部ですよ♡

※「うちんく」とは徳島の方言で「私の家」という意味

〈三加茂支部〉

私達の三加茂支部は数名の委員から組織されています。一昨年でフィットネス34の事業所が10年間の終止符を打ちました。この間行政と関わり、たくさん組合員さんが生まれました。

フィットネス34を通じて生協に加入して良かったと、また私達も学ぶことがたくさんあり、大きな喜びとなりました。当支部の行事も水の丸健康ウォーク、東みよし町まつり、絵堂つ子まつり、青空健康チェックと現在も続いています。今回は支部一本化して西部支部となりますが、三加茂支部地域を飛びだしての活動で、より多くの組合員さん、地域の皆さんから学ぶことを期待して活動していきたいと思えます。

運営委員



班会の様子

水の丸ウォーク



東みよしまつり

体操で「健康寿命をのばそう」と60歳から93歳まで毎週つづく 上八万支部 いきいき百歳体操

10月12日(金) 上八万支部が徳島市の「いきいき百歳体操推進事業」を利用し、しらさぎドームで百歳体操を開始しました。(毎週金曜日、月3回程度)

この日のために再々支部運営委員会会で討議し、ビラの作成から配布などの準備を周到に行い、その甲斐あって初回からなんと27名もの人たちが参加しました。講師の理学療法士さんの元氣な体操の掛け声も手伝い、会場は大賑わい

なりました。

2回目の10月19日(金)では体カテストが実施され、参加者からは「自分の体力のなさにビックリした。3ヶ月は最低続けなイカンと思った。」(70歳代女性)、「私にはちょうど良い運動です。しかしこの体操は1人ではなく大勢でやるから楽しくできるんだと思います。」(93歳女性)といった感想が寄せられました。なお、この体操教室11月9日で5回目となり毎回平均20名が参加しています。

上八万支部

梯 和夫



— 医師紹介 —

地域住民の健康を守ろう

内科 民夫医師
古川

昨年7月、徳島健生病院に内科医として入職しました。午前は「健診センター」、午後は「外来」で救急患者を含む一般内科診療に携っています。

健診の大切さ

以前勤めていた病院でも、健診は日医認定産業医の資格で行っていました。

最近が高齢化社会を反映して、三大生活習慣病（高血圧・高脂血症・糖尿病）が増えています。どんな病気でも「早期発見・早期治療」が原則で、組合員をはじめ地域住民の方々には健診を積極的に受けて、その恩恵を享受していただきたいと思っています。

当院では逸早く「大腸CT検査」を取り入れており、便潜血反応陽性の受診者の中から消化管疾患（大腸ポリープ・大腸癌など）の早期発見に繋がっています。また

「脳ドック」で下垂体腺腫（疑い）が発見され、受診者から御礼の言葉を掛けていただき、とても嬉しく感じました。

午後の外来

画像診断（CT・MRI・US）の充実や迅速な血液検査に基づき診療できる外来診療の環境は、まるで夢のようです。さらに多職種スタッフの協力に支えられて、円滑な診療が行える現状に感謝しています。

私はでき得る限り「エビデンスに基づいたガイドライン」の成果を尊重して、標準治療を心掛けています。またポリファーマシー（5種類以上の薬剤投与）にならぬように努め、漢方薬も適宜用いています。

薬物治療の上にセルフケア（食事・運動療法など）を加えることで病気が次第に改善し、その時に患者さんが思わず見せる笑顔を糧に、これからも日々の研鑽を積みたいと思っています。

最後になりましたが、皆様方の御支援・御鞭撻の程、よろしくお願い申し上げます。

緊急特集!!!

風しん予防で未来の赤ちゃんが守れます。 風しん抗体検査を受けよう！

～予防接種の必要性は抗体検査でわかります～

今年は風しんが流行しています。抗体検査で感染の危険性を確認しておきましょう。感染する危険性のある方はワクチン接種をお勧めします。

対象： **女性** 妊娠を希望される方または妊娠する可能性の高い方

男性 昭和37年4月2日(今年度56歳)から平成2年4月1日(今年度28歳)までに生まれた方

※どちらも徳島県に居住する方です

※過去に風しんにかかった方で医療機関で確定診断を受けた方は対象外となります

期間： **平成30年10月18日から平成31年3月31日まで**

料金： **無料**

お問い合わせ先： **徳島健生病院 健診センター**
TEL 088-622-7771 (代表)

月曜から金曜日の8時45分から12時までの受付となっています。また、予約する必要はありませんので、上記の時間内にお越しください。

健生阿南診療所・健生石井クリニック・健生西部診療所でも受けることは可能です。くわしくは各事業所へお問い合わせください。



理事会だより

理事会は10月27日に開催されました。

【主な議決事項及び重要な報告事項】

1、定年延長に伴う給与規程の改定について、全員一致で承認議決されました。

2、2018年年末一時金要求書に対する回答書について、全員一致で承認議決されました。

3、組合員住宅虹の家を閉鎖したのちの活用として、西部診療所のデイサービスなどしこを移設することが確認されました。

【9月の経営状況】

9月の経常剰余は386万円の赤字でしたが、予算差87万円まで回復しました。

事業収益は3億3,664万円で予算目標を401万円下回りました。

事業費用は3億4,126万円で予算目標を181万円下回りました。

【9月の組織活動の到達状況】

・仲間ふやし	9月	128人
・年度累計		801人
・出資金増資	9月	740万円
・年度累計		717万円
・班づくり	9月	2班
・年度累計		11班
・班会開催	9月	1回
・年度累計		72回

私の好きな歌・思い出の歌(演歌・歌謡曲・唱歌・ポップスなど)を大募集!!

投稿者名、曲名、歌手名、この歌にまつわる思い出、エピソードなどを200字程度でお寄せください。

また、同時に、私の思い出の1枚(写真)も募集しています! 投稿者名と、写真に、まつわる思い出または説明を50字程度でお寄せください。

掲載させていただいた方には、図書カード500円分をお送りいたします。応募は健康クイズ★応募要項をご覧ください。皆さんからの懐かしい思い出話をお待ちしています!

徳島健康生協企画 健康セミナー第1弾

平凡な人生と思っている人が輝いた人生に変わる

「終活のススメ」

日 時: 2018年12月19日(水) 10時~12時

会 場: ふれあい健康館2階 第1会議室

主 催: 徳島健康生活協同組合

講 師: 松田大亮 徳島健康生協 健康づくり事業部 部長

どなたでもご参加いただけます。

お気軽にお越しください。

参加費
無 料

お問合せは下記まで

※お電話での受付は平日の9:00~17:00になります。

TEL 088-652-7283

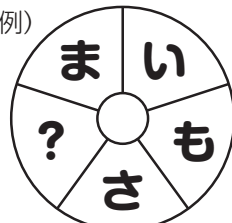
徳島健康生活協同組合 健康づくり事業部

第397回

健康クイズ

〈問題〉「?」に文字を入れ、時計回りに1周して単語を作ってください。今回のテーマは『年末』

(例)



さつまいも



★395回の正解と当選者(5名)(応募者33名 正解30名)

〈正 解〉きんぴらごぼう

〈当選者〉敬称略

猪井 茂美 (阿南市)

前田 啓介 (佐古三番町)

瀬本 智 (藍住町)

澤井久美子 (川内町)

江谷 節子 (鳴門市)

○当選者には図書カード500円分をお贈りします。

○当選者発表の際に匿名希望の方はペンネームをそえてお送りください。

★応募要項 4月よりメールアドレスが変更されました。

1. ハガキもしくは電子メールに①クイズの答え②住所③氏名④組合員番号⑤機関紙に対するご意見や近況を書いて送ってください。読者だよりに掲載させていただくことがあります。(ペンネームも可)

2. しめきり 2018年12月31日

3. あて先 〒770-8547 徳島市下助任町4丁目9 徳島健康生協本部
メールアドレス kenkoutoseikatsu@kenkou-seikyoku.com

組合員のみなさまへ

徳島健生病院

・無料送迎を行っています。病院から10Km圏内で、定期受診される方(介護保険認定者は介護タクシー利用が優先されます。)

・無保険や経済的に困りの方は無料低額診療事業を行っています。

※上記2項には利用の際、条件があります。

お問い合わせ 088-622-7771

石井クリニック 組合員 無料送迎サービスについて

石井町内および国府一部在住の組合員の無料送迎を行っています。

(健生石井クリニックの午前中定期受診の方、介助なしで自動車乗降が可能の方)

お問い合わせ 088-675-1033 (事前予約要)

医師・看護師・理学療法士・作業療法士 随時募集中!!

担当: 本部 人事教育部

電話: 088-622-3303 e-mail: jinji@kenkou-seikyoku.com

つばきコーナー

オイッシー、オイッシー、百歳体操、ガンバッテいます。

(清東支部 保育園6歳)

新病院に生まれかわります

徳島健康生協

組合員ひろのぼ

読者だより

猿の親子に出会った。山里に居て別に珍しいことではないが、片手に柿ひとつ、子を背負って左右を確認して二本足でゆっくり道路を横断する様はおかしくもあり、現代の猿はちゃんと交通ルールを守っていると感じさせられた。

南部支部 中川 哲夫さん

だまっではいられない②を読みました。本当に天災はいつやってくる？ 忘れたころではありませんね。次から次へと災害が起こる。今も大変な思いをされている方がたくさんいらっしゃると思います。「想定外」なんて、ありませんよね。防災についてしっかり話し合い、できる準備や点検はいつもしておかなければいけないと思います。

海部支部 原 千代子さん

骨密度検査ですが、私は足の踵での測定を受けていました。高齢になると大腿骨を折る人が多く、私の義母もそうでした。最新の骨

密度測定装置でぜひ、検査を受けたいと思います。

ペンネーム クイズ好きおばさん

文芸コーナー

俳句・短歌・川柳など

○青空を映して黙す 三法五湖

遠く対岸 原発の牙城

○寂れたる古き家並鯖街道

家々閉ざし人影まばら

○夏の日を強く浴びる鯖街道

陽炎ゆらめく霞んでみゆる

小松島支部 国伝 房子さん

映える駅ビル

新しい建物に 古い建物が映る駅ビルに 京都タワーが映る 高速バスを降りて 第一印象でした。



渭東支部 中山 馨さん

うつくしきごはん

鶏むね肉のさっぱり煮

【材料】

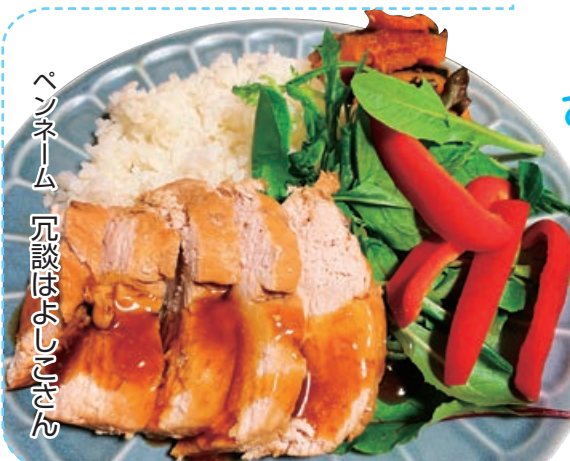
鶏むね肉	1枚(300g)
しょうがチューブ	3cm
にんにくチューブ	2cm
赤とうがらし	半分
ぽん酢	80ml
水	120ml

【つくり方】

①鶏むね肉は皮つきのまま両面をまんべんなくフォークを刺す。



鳴門支部 谷添 理恵さん



ペンネーム 冗談はよしこさん

お好みで片栗粉を溶いてソース風にしてもOK!



- ②フライパンに①を加え煮立てる。
- ③むね肉を加え煮込む。
- ④煮込んだむね肉をそぎ切りにして盛り付け完成。