

Health and life

健康と生活

550号

2022

(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。

2021年12月末日現在

◆組合員数 45,073人

◇出資金 1,351,730,195円

発行所 徳島健康生活協同組合

徳島市下助任町4丁目9番地

吉野才治 電話088-654-8363

毎月1回1日発行

健康生協ホームページ URL <http://hcoopt.com>徳島健生病院ホームページ <http://kenkou-seikyuu.com>

県内で続々と ウォーキングイベント が開催!



大麻支部 大麻比古神社



板野支部 あすたおらんど



石井支部 石井クリニック発



加茂名南支部 蔵本公園発

健康づくりのために
ぜひウォーキングに
参加してください!



国府支部 阿波史跡公園



小松島支部 中津峰山

小松島支部すだち班
恩山寺

助け合いネット「手とて」

問い合わせ 健康づくり事業部

088-6552-7283

「手とて」の活動を始めて10年も過ぎてしまいました。ゆっくりですが、本当にゆっくりですが、前に進んでいます。いろんな要求はありますが、なかなか支援者が増えていかないので、難しいところがあります。10年も過ぎると支援者も高齢化が進み、活動が大変です。車の運転ができる人も少ないので、遠くまで行くのも困難です。頑張ってくれる人はバスで行ってくれるなど努力しています。組合員の方と一緒にボランティアしてもいいと思われている人がいたら、またご連絡ください。

今までしたことは、草取り、買い物、病院の通院介助、家の片づけ、美容院の付き添い、犬の散歩などです。

地域包括や、ケアマネさんからの依頼があります。電話だけでは不十分なので、本人に会って詳しく内容や家の状況などを話し合います。

私が活動を通じて感じることは、どうしてもみんな年を取り高齢になっていきますが、自分でも少し

でも人の役に立って、喜んでもらえることができ、とても幸せな気持ちになるということです。大変ですが、楽しくボランティア活動が続けられてとても嬉しいです。これからの目標は、若い人たちに活動をどうアピールしていくかです。若い人たちに活動に参加してもらえるように努力していきたいと思っています。いい案があれば教えてください。

河見 末子



「手とて」は有償のかたちで支えあつて会です。

利用料(1単位30分程度

300~500円)

歯と健康

認知症と歯科医療

健生歯科 歯科麻酔科医 東條 嶺
皆さん、こんにちは、健生歯科の東條です。

今回は認知症と歯科医療についてお話しします。歯科医療って認知症と関係なさそうですが、実は近年、歯周病に関して気になる研究結果が発表されました。マウスに歯周病菌を投与したところ、アルツハイマー型認知症の原因物質であるタウパク質(アミロイドβ)が投与していないマウスに比べて約10倍検出されたというものです。つまり歯周病が認知症の発生リスクの1つであるというものです。

また、歯周病などで歯を失い噛めない状態で放置しておくと脳に刺激が入らず機能障害が生じるといふものがあります。

現在日本の高齢者人口は3640万人、厚労省のデータでは2020年の65歳以上の高齢者の認知症有病率は16.7%、約602万人となっており、6人に1人程度が認知症有病者といえます。それほどまでに認知症は身近な存在なのです。平均寿命も日本は84歳と世界1位です。そのなかで私たちが認知症を予防し健康に生活するために歯はとても重要であると思います。

最近、歯科検診に行けていないと感じた方はぜひ健生歯科にいらしてください。一緒にお口の健康について考えていきましょう。

湿布には、薄くて伸縮性・粘着性が高い「テープ剤」と、不織布に水分を含む軟膏が塗布されている「パップ剤」があります。

テープ剤とパップ剤

薬の話

そよかぜ薬局 岩崎ゆかり

テープ剤は、肌色で目立ちにくく、粘着性が強くはがれにくいので肘や膝などの関節部分への使用に適しています。しかし、粘着力が強いため皮膚への刺激が強く、かぶれてしまうことがあるので、汗をかく時期やかぶれやすい方は早めにはがす方が良いでしょう。

一方、パップ剤はテープ剤に比べて粘着性が低いため皮膚への刺激が弱く、含んでいる水分も多いため保湿効果もあり、かぶれにくいとされています。打撲や捻挫などをした直後の痛みにはパップ剤慢性の炎症や疼痛にはテープ剤が向いていると言われていますが、実際に使ってみて使い心地が良いと思われる方を使用するのが良いでしょう。

社会保障制度のあり方について

医療費の「一部負担」の根拠について考えてみる

社保・平和委員 船越 昌一

みなさんが病院など医療機関の窓口で医療費の支払いをするときには、どんなことを感じられるでしょうか？

「高い」「安い」はもちろんのことですが、「なぜ?」「どうして、このお金を支払わなければならないのだろ?」ということを考えてみたことはありませんか？

たとえば、国民健康保険だと、現在は満6歳以上69歳までの方は、基本的には、治療に要した医療費の10分の3を（法的には一部負担金として）支払わなければならない



いと定められています。

一部負担金の変遷

高齢の方の中にはご存じの方もおられるかもしれませんが、以前この一部負担金は、10分の5だという時期もありましたし、当時の政府内部では10分の7を国民が負担すべきだという声もかなり強くあったようです。

それでは、健康保険（協会けんぽ）を見てみますと、かつては、健保本人の医療費の負担は「0」でした。それが、800円になつてみたり、変遷の中で、今では国保と横並びの10分の3になってしまいました。

今から20年ほど前の話ですが、介護保険制度が導入された折りに、満65歳以上になると介護保険料を納めなくてはなくなりました。

しかし、これで困ったとき（要介護の認定をうけたとき）には安心して暮らせると多くの方が思っていたはず。ところが、そうはいきませんでした。要介護の等級によって利用できるサービスには差があり、しかも、決して気軽にとは言えないような「利用料」が必要になります。

ここで、「ええっ!」となります。介護保険料を毎月納付した上になお利用料は、その都度必要になる「なぜ?」「そんなあ!」と多くの方が不平の声をあげました。

一部負担しなければならぬ根拠はどこにある?

でも、よく考えてみると、医療費もまったく同じなのです。国民健康保険であれ、協会けんぽであれ、その制度を支える決して安いとは思えない「保険料」を定期的に納付しているのに、それに加えて、「一部負担金」が必要とされているのです。



うか? 私たちが負担しなければならないという、その根拠は一体どこにあるのでしょうか？

詳しく述べるだけのスペースは残念ながらありませんので、非常に割り切った答えをしてしまいまずと、「私たちが負担しなければならない根拠はない」というのが解答になります。もちろんのことですが、それぞれの対応する法律の条文には「負担しなければならぬ」と定められています。しかし、その根拠がないのです。

日本国憲法の条文を見ても、25条をはじめとして、社会保障その他人間の尊厳を守るために国や自治体の責務については丁寧に示されています。

しかし、国民には健康の自己責任論として「国が何でも請け負うとモラルが低下する」から健康についても「自己責任」という理屈がまかり通ってきた、しいて言えば、それが「根拠」なのです。

自助・互助（共助）を声高に叫び、公的保障を憲法の後方に隠してきた政治のあり方、社会保障の権利性の意義・意味を私たちは、あらためて、しっかりと捉えていなければならないと思います。

健康&楽しく組合員活動で笑顔戻る

上八万支部

上八万支部待望の新班「サザンカ班」誕生！

高齢化やコロナの影響で班活動がほとんどできておらず、何か始めたいという支部長の山田さんの声から新班を作ることになりました。班名はサザンカ班です。昨年の7月21日にお試しで班会を開催し、7名の組合員さんが集まってくれました。尿チェックや血圧測定など、健康状態をみんな

知症予防にも繋がります。実は、笑うことは認知症予防に効果があるんですよ。

今後は感染症対策もしっかり行い、学習会や体操など、班員の方たちの健康づくりに役立つ班会にしていきたいと思っております。楽しく充実した班を目指して頑張ります。

でチェックした後、脳トレを行いました。「意外と難しいな」「分かったとスッキリするな」と言っているうちに脳トレをし、好評だったのでこれからも班会を継続することになりました。

班会では、主に健康チェックと脳トレをしています。脳の普段使われない部分を使うので、脳が活性化されるし、みんなでワイワイと答えを考えたり、答え合わせをしたりすることでたくさん笑い、認



那賀川支部



コロナが収束することを願ってハイチーズ！

那賀川支部では「コロナが落ち着いてきたので組合員活動を少しずつ再開しています。」

まず、楽しいことをしようという花の寄せ植えを11月16日（火）に那賀川の道の駅で行いました。参加者は12名。葉牡丹、シクラメン、ビオラなどなど、「どう植えたらかわいかなあ」「センスないけどうっしょ」とか言いながらも、30分もするととてもすてきな寄せ植えが完成！かわいい花を前に皆さん笑顔で本当に楽しそうでした。



渭北支部



(渭北コミュニティセンター)

生演奏を楽しんで♪

渭北支部では12月18日（土）、演奏グループ「バジル」の皆さんに来ていただき演奏会を開催しました。

ビオラ、クラリネット、ベース、ギターの4種類の楽器を使った、とても素敵な演奏会でした。「バジル」の皆さんがサンタ姿で「青い山脈」や「冬景色」など全15曲の演奏と歌、ユニークなトークで会場を盛り上げてくださり、本当に楽しい思い出となりました。コロナの影響でうたごえ喫茶の班会はお休みしていますが、また以前のように皆で思い切り歌って音楽を楽しめる時が来る、と前向きな気持ちになりました。やはり生演奏はいいですね。

私の健康法

「写真とカメラ」

渭東支部 中山 馨



**撮影は体力の衰えを防ぎ、
身体への効果がある**

若いころはカメラ2台を肩にぶら下げ、ガッチリした三脚が入ったリュックサックを背負い、目的地は剣山山頂を目指して、家を午前2時に出ました。早朝のため登山リフトが動いてなくて、頂上まで歩いて登る。その甲斐があり、360度の風景が広がり、春は新緑、夏は雲海、秋は紅葉、冬は雪景色が楽しめました。目の保養にもなり、満足感を満たせるので、1年間に

6・7回の登山を数年間続けました。今でも足腰はガッチリです。

**撮影は常に脳に
刺激を与え続ける**

最近のカメラはシャッターを押せばきれいな写真が撮れます。きれいに撮れても、「もうちょっと工夫して写してみたい」そんな考えが頭(脳)に伝わります。脳の指令で、構図、カメラアングル、シャッターチャンスなど、あ〜せう、こ〜せうと言っているみたいで元気が出ます。

私の口癖

「昔は道楽、今は健康器具」

重たい機材を持つて遠出する。高速バス、汽車、電車、フェリーなどで目的地へ…。

空気の透明感を光で、逆光が風景を鮮やかに。旬のある風景が撮ればホッとします。我が家に帰ればビールでカンパイ。

「私の健康法」

募集しています!

コロナ禍で自粛が続く中、健康を保つためにしていることはありますか?
お家でできる簡単な運動、ちよつと変わった健康法など何でも構いません。
みなさまからのおたよりをお待ちしています!

元気に
いきいき

健康づくり

私たちの班をご紹介します!!

〈北島支部〉

茜・すみれ班

茜・すみれ班は合同班会として、毎月第3木曜日に北島の江尻老人憩の家で開催しています。

コロナ禍前は班員さんお手製のスイーツを食べたりしていましたが、今ではそれらはお持ち帰りで楽しんでいます。また、年に1回は北島支部の行事として、他の班と合同で食事に会に出かけたりしていましたが、コロナの影響でこれまた無しに。

そこで、いい加減にみんなでお楽しみ行事をしたいということで、2021年11月に紅葉狩りツアーを行いました。10人乗りのレンタカーを借りて北島町から丈六寺までの道のりを楽しみました。当日はお天気にも恵まれ、赤々とした紅葉を鑑賞することができました。(写真を掲載しますが色が伝わらなくて残念です…)

帰りはお約束のお手製スイーツを配っていただき、みなさんハッ



ピーな気持ちで家路につきました。班会での飲食OKになるまで、みなで工夫して楽しく開催していきます。



つぶやきコーナー

毎日ラジオ体操、腹筋、背筋、腕立て伏せ、続けて10年。ただいま86才。100歳まで頑張るぞ!

(加茂名南支部 よしみちゃん)

つばきコーナー

昨年からはじめたウォーキング、新聞の呼びかけで参加者が多くなりました。みなさんもうござ。

(加茂名南支部 ははこばさん)

認知症と向き合う

「どんな対応が望ましい?」

このバリアフリーと「人間杖」

「認知症の人は何もわからなくなつて楽しいね」こんな声を耳にすることがあります。キャラバン・メイトの立場で申し上げますと、これは大きな間違いです。

物忘れによる失敗などで認知症の本人は「何かが起つていいる」と不安を感じ始めています。一番心配なのも苦しいのも本人なのです。

本人は自分の障害を補つつもりでメモを書いてもなんのことか分からなくなつてしまうことがあります。そんな時に周囲の人達の方「人間杖」が必要です。交通機関やお店などで温かく見守り、適切な援助ができる人が増えれば、認知症の人も安心して社会で暮らすことにつながります。

また、この「人間杖」には「さりげなく」がセットであることが望ましいです。あからさまにお世話してまず感を出す本人のスト

レスになりかねません。ぜひ皆さんには、心のバリアフリーを心がけていただきたいです。

ここにいってもいいんだ
と思える安心感が大切

認知症の人はどんな時に安心感を得られるのでしょうか。やはりことあるごとに「大丈夫だよ」と伝えることではないかと私は思います。

「忘れても大丈夫」「失敗しても大丈夫」と、本人が間違えてしまつたときでも、にこやかに伝えてあげましょう。また、急かすことも禁物です。「待つてるから大丈夫」「ゆっくりゆっくり」と声かけを行い、本人を安心させてあげましょう。

さらには「ありがと」と感謝を伝えることも大切です。認知症の初期の段階では、本人は「自分は家族のお荷物になつていいるのでは?」と気にしていることがあります。本人のできることをお願いし、感謝の気持ちを伝えていきましょ。

誰も幸せになれない
認知症の対応の仕方

- ・失敗した時に厳しく注意する
- ・子ども扱いする
- ・ぞんざいにも扱いする
- ・「しらない」としてあげない」など交換条件をつける
- ・「早く! 急いで!」と急かす
- ・無視、放置、後回しにする

これらのような対応の仕方ではみんなが不幸になってしまいます。認知症の人は自尊心を失い、家族は介護疲れへ一直線です。

真摯に接する

多くの人は認知症になつたら、まるでその人が別人になつたかのような対応をしてしまうことがあります。私としては認知症という病気に焦点をあてるのではなく、一人の人間としてその人自身と接するのが大切だと思います。

そのためにはその人がこれまでどんな人生を歩んできたか、どんなことを大事にしてきたのかを知ることから始めましょ。また、子どもに対するような言葉遣いや

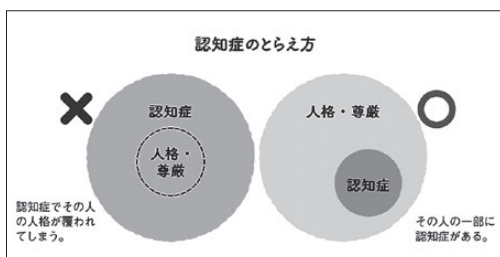
態度は禁物です。相手へのレスペクト(尊敬の念)を持つて接するようにしましょ。

対人関係の基本「自分がされて嫌なことはしない」、という心構えを持つことが大切です。

その人の一部に
認知症があるというだけ

認知症との向き合いかたに、100%の正解は存在しません。その人その人で歩んできた人生が違つからです。昔の写真を眺めながらこれまでどんな人生だったか本人と話をすると意外な一面を発見できたりするかもしれませんよ。

あくまで認知症はその人の一部であつて、全てではないことを常に頭に入れておきましょ。



認知症キャラバンメイト
伊賀 達郎

理事会だより

理事会は12月25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、第68回総代会総代選挙管理委員会委員選任の件について、全員一致で承認議決しました。
- 2、第68回総代会役員選任に関する基本方針について、全員一致で承認議決しました。
- 3、2021年度末「長期住所不明組合員の自由脱退手続」公告の件について、保留1名、賛成多数で承認議決しました。

【11月の経営状況】

11月の経常剰余は1293万円の黒字で、予算目標を400万円上回りました。

事業収益は3億86338万円で予算目標を648万円の回りしました。

事業費用は3億7023万円で予算目標を1160万円の回りしました。

【11月の組織活動の到達状況】

・仲間づくり	11月	174人
・出資金増資	11月	471万円
・班づくり	11月	8539万円
・班会開催	11月	1班
・年度累計	11月	6班
・年度累計	11月	81回
・年度累計	11月	349回

つばやきコーナー

毎朝の健康チェック、血圧・体温・体重測定を2年続けています。健康維持のためこれからも続けていきたい。

(加茂名南支部 しのちゃん)

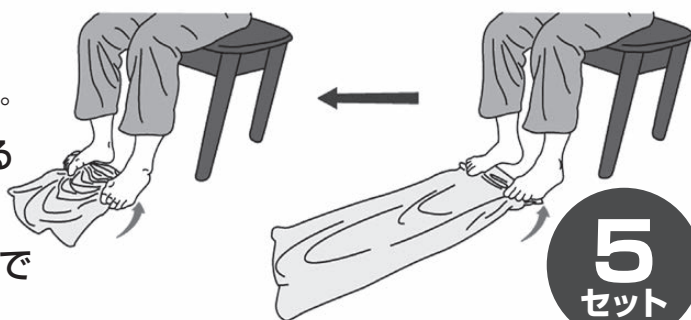
おうちで気軽に

転倒予防体操

転倒予防のために足指力をつけましょう。

- ①タオルを床に広げ、椅子に座る
- ②タオルを手前に置く
- ③かかとをつけたまま両足の指でタオルを掴みめぐり寄せる

この動作を5回繰り返しましょう。



青森保健生活協同組合「くらしとからだ」2021年2月号より引用

第429回

健康クイズ

〈問題〉

洋服を直すときにハンガーを使わないのはどこの県の人でしょう？

ヒント：服をかけないんですね…

★427回の正解と当選者（30名）（応募者30名 正解30名）

〈正解〉蟹

〈当選者〉敬称略

増田ユリ子（鳴門市）

三宅麻里子（徳島市）

ペンネーム としじい

ペンネーム 北町おえみ

ペンネーム ありかちゃん

○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

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 2022年2月28日
3. あて先 〒770-8547 徳島市下助任町4丁目9番地 徳島健康生協本部
メールアドレス kenkoutoseikatsu@kenkou-seikyou.com

徳島健生病院
日曜健診のお知らせ

徳島健生病院では、仕事の都合や家事、育児、介護などで平日に休みを取りにくい方でも健診が受けられるよう、日曜日も健診を行っています。事前予約制で人数に限りがあるので、定員になり次第締め切りとさせていただきます。お早めに健診センターまでお問合せください。

（088-622-7847 お問い合わせ時間 平日13:00～17:00）

要予約

健診予定日：2月20日 8:30～

職員募集のお知らせ

◎募集職種・募集要項、オンライン（WEB）説明会などは随時更新しています。詳しくは、徳島健康生活協同組合ホームページ（hcoopt.com）採用情報をご覧ください。



*** お問い合わせ先 ***

徳島健康生活協同組合 人事教育部
電話（088）622-3303 平日8:30～17:30
メール jinji@kenkou-seikyou.com

組合員からのお便り

読者だより

峯田和明先生の「骨粗鬆症の話」長い間ありがとございました。身内にも予備軍が居ますので関心を持って読みました。専門的で歯が立たない時もありましたが、10月号の「デリパラチド」や11月号の「ロモソズマブ」など薬の名前をあげての投与の注意点はさすが健康生協のお医者さんだと嬉しくなりました。「No fracture over a lifetime. 生涯にわたって骨折させません」これほど患者にとつてうれしい言葉はないでしょう。

このような治療方針が、組合員と役職員の間で共有されることを願います。ありがとうございます。
海部郡 藤井 利一さん

「感染対策を一緒に考えてみましょう」でコロナウイルス感染症とインフルエンザ感染症の対策、どちらも飛沫感染対策と接触感染対策が必要なこと、改めて認識しました。「健康と生活」はいつも必ず役立つと思うことが掲載されていて読むのが楽しみです。

三好市 多田 常子さん

「健康と生活」いつも楽しく読んでいます!!とくしまの認知症事情…のコーナーは他人事ではない内容の記事で身につまる思いがし、参考になりました。明るく健康に毎日を送るのは案外大変で入退院を繰り返さぬように…とは思いますが70代すぎると年齢には勝てませんね…次回も楽しみです。

板野郡 佐竹 嘉治さん

最近健康診断を受けてきました。健生病院が新築して初めての検査です。立派な病院に驚きました。これからもよろしく願います。医療機器も新しくなりよかったです。後は検査結果がよければ最高にいいのですが、少し心配です。

徳島市 永野 頼造さん



初日の出

ペンネーム ねえさん

つづくごはん

超時短!

巻かないロールキャベツ

【材料】(2人前)

キャベツ 1個
ベーコン 適量
水 500ml
コンソメキューブ 3個



撮影地 那賀郡木頭

春の訪れを告げる「福寿草(フクジュソウ)」。漢字からも分かるように縁起のよい花として春の訪れを告げる花としても知られています。花言葉は、永久の幸福、思ひ出、幸福を招く、祝福。

徳島市 中山 馨さん

① 牛ひき肉 400g
パン粉 ½カップ
タマネギ 中1個
タマゴ (みじん切り) 1個
塩コショウ 適量

【つくり方】

① キャベツの中を少しくり抜く
② ①をすべて混ぜ合わせハンバーグの種を作る。
③ くり抜いたキャベツの中に片栗粉(大1)をふりかけ、種をいれる。

④ 大き目の鍋に丸ごと入れて、ベーコン、コンソメ、塩コショウで煮る。ひき肉に火が通ったら完成です。

※キャベツの大きさによって、水やひき肉の量を調整してください。



ペンネーム はるちゃん