

Health and life

健康と生活

552号

4

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。

2022年2月末日現在

◆組合員数 45,171人
◇出資金 1,354,746,795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
発行責任者 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>

入職1年を振り返って

～2021年度入職の職員からのコメント～

私は、現在医事課で入院担当をしています。1年を振り返ってみると、大変なことが多かったと感じます。接遇や仕事の効率など自分に足りないものが多くて、この1年は先輩に付いて行くので精一杯でした。大変な中でも、先輩や患者さんから「ありがとう」と言っていただけるとやりがいになり、1年間頑張れました。来年は、「接遇をよりよくする・業務時間を短縮する・1人でできることを増やす」の3点を重点的に頑張ります。



医事課 松村悠汰

リハビリテーション科 宮田菜々(写真左)
森野春花(写真右)

去年の4月から社会人1年目として働き慣れない環境と初めてのことで毎日不安と緊張でいっぱいでした。そんな中で、先輩方が一から丁寧に教えてくださりとても勉強になりました。また、実際に臨床の中では患者さんが元気に退院する様子を見たり、リハビリをしてよかったと言っていただいたり、とても働く上でやりがいを感じています。今後も患者さんのことを第一に考え、日々自己研鑽を忘れず頑張りたいです。

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

Fさんは90過ぎの一人暮らしの女性で足腰が弱っています。ヘルパーさんや他のボランティアの人と交代で一日を過ごしています。木曜と土曜の朝、別の方がお手伝いに通っていました。3月から僕が引き継ぎました。

朝9時にシャッターを開けて、朝刊を持って部屋に入ると調子のよい時はベッドに座っています。服を着がえるのに1時間はかかるそうです。最初は頑張れば一人でベッドから少し歩くこともできました。しかし、だんだんと具合が悪くなり、一人で立ち上がるのも難しくなりました。

おむつとポータブルトイレを利用して、その始末をして、夕食の食器

「手とて」は有償のかたちで支えあう会です。

利用料(1単位30分程度

300~500円)

の片付け、ゴミ集めをします。飲み物やヨーグルトなどを用意して他に用がなければ、半時間ほどで僕は帰ります。聡明な方で、人にコロナをうつさないようフクチン接種後も消毒・マスクなど、僕たちに気を使ってくれました。

他にも、複数の病気があるHさんは時々入院や、救急車のお世話になることもあります。エレベーターの無い5階に8才の大型犬と住んでいて一人の昇降でも大変です。週に3回ほど犬の散歩のお手伝いが必要です。Hさんが犬をととても可愛がっていますが、今の体の状態で飼いつづけることは難しそうに思えます。Hさんと犬の今後のためにも元気なうちに新しい貰い手を探すなどの対策も必要かもしれません。

多田 浩二郎

歯と健康



『コロナ禍における歯科のからり方』

健生歯科 事務長 佐野 武彦

コロナ感染が新年に入ってから急速な勢いで拡大し、徳島県内も大きな影響をうけています。(2022年2月中旬現在)健生歯科では2020年1月より診療室受付・待合室などの感染予防を徹底して行い、患者さんに安心して受診できるように対応してきました。

それでも拡大状況により、不急な方の場合には1ヶ月後や落ちついてからのご予約に変更されています。

それ以外に、歯や歯肉、義歯や被せ、

口腔内に何らかの症状があるときは直ぐにご連絡(Tel 088-655-3001)をいただければと思います。

歯科受診をいったん中断している方は、以下のことを注意しましょう。

○日常の歯磨きをしっかりと行いましょう。

○十分な睡眠とバランスのよい食事を摂りましょう。

○規則正しい生活を心がけましょう。

○ストレスが増えると食いしばりなどの症状が発生します。マウスピースなどを使用しましょう。

○禁煙を心がけましょう。

○1年以上歯科に受診されていない方は、早めに受けましょう。

医薬品供給問題の現状

薬の話

そよかぜ薬局 葛原 直基

ある医薬品への睡眠剤混入事件に端を発した医薬品供給問題は、1年以上経過した現在においてもほとんど解消されていません。後発品・先発品も含めて数多くの医薬品で供給困難あるいは供給できないという状況にあります。同じお薬でもある時期にはA社の薬が入荷できる、またある時期にはA社は入荷せずB社なら入荷できるといった状況です。

徳島県民医連では薬の有効成分が同じで、その時購入できるメーカーの薬を手

供給問題解消の見通しはまだまだ分らない状況です。

配して、何とか患者さんのお薬の内容が変わらないように努力を続けています。ご来局の際にお薬のメーカーが変わったと説明させていただく機会が増えているのはそのためです。

大手医薬品メーカーでは医薬品の増産を図っているようですが、中小メーカーでは具体的な増産対策が図れていないところも多いようで、この

認知症と向き合う

認知症の人の見ている世界とは??

認知症、それは超高齢化社会の日本において目をそらすことのできないものです。これから日本人が認知症を患う可能性は高くなっています。

さて、タイトルにありますように、みなさんは認知症の人が見ている世界を考えたことはありますか？おそらくほとんどの人が「急に怒り出すようになった」「最近全然ものごとを覚えてない」といった症状だけを見てしまっているのではないのでしょうか。他にも「自分の家族がそうになったらしんどいかも…」という方もいらっしゃるかと思いますが。

ですがみなさん、ここで一度立ち止まって認知症の人が見ている世界を考えてみましょう。認知症の人の目に映る世界と、認知症でない私たちが見ている世界とではズレが発生しているようです。

今回は書籍「マンガでわかる！認知症の人が見ている世界」(著：川畑智氏)を参考文献としてみ

なさんにも認知症ケアを考えていただきたいと思います。

何度も同じことを聞く

「神戸までのバス代ってなんぼなん？」生前の祖父が大学生の私に何度も聞いていた質問です。当時は認知症のことについて全く知識もない私でしたが、祖父母っ子だったことが幸いし、「2160円やで」と何度も同じ調子で答えていました。

答えを聞くたびに「おお、そうなんじゃ。安いな」という反応を示す祖父。なぜ何度も同じことを聞くか、みなさんは想像できますか？これは本人の中で「あの話って聞いたっけ？」「覚えておかないといけない…」という不安な気持ちが大きくなり、周囲の人に聞いて確認せずにいられないために起こる行動だと言われています。

認知症でない人はこの行動を見

ると「また同じことを何度も聞いて！」「さっき言ったでしょ！」という対応になりがちです。

同じことを聞かれても「〇〇ですよ。私が覚えておくから大丈夫ですからね」など、本人の不安を取り除いてあげるように心がけましょう。

同じ話を聞く

これまでの基礎知識でも紹介したように認知症状の見当識障害が起ると「今いる自分の場所がわからない」ということになってしまいます。そのため、一度外出して道に迷ってしまった場合、ご本人が立ち止まって引き返すことはまれで、どんどん前に進んでいってしまいます。徳島県で言えば徳島市内から出て板野郡(北島町や松茂町)や小松島市まで行ってしまう場合もあります。

こんな時はまずは交番やガソリンスタンドなどで目撃情報を探るのが良いとされています。

先ほどと同じ質問をしますが、なぜこのような行動をするか想像できますか？多くの場合、本人はあてもなく歩



き回っているのではなく、最初に目的をもって歩いているようです。「昔の職場や人生の思い出の場所へ向かった方がいいが、道が分からなくなってしまった」というパターンですね。本人を見つけたときにはそのことについて問い詰めたりせず、その世界に寄り添って話を聞いてあげることが、本人は安心するようです。

終わりに

今回は2パターン紹介させていただきました。認知症は誰もが患う可能性があるという残酷な真実が存在します。しかし、多くの人が「認知症とはこういうもので、本人はこんな世界を今見ているのでは？」と想像を巡らせることで、たくさんの方が住みよい街にできるのではないかと思います。

今回の記事が一人でも多くの人の役に立てれば幸いです。



認知症キャラバンメイト
伊賀 達郎

参考文献：「マンガでわかる！認知症の人が見ている世界」(著：川畑智氏)

コロナに
負けない!組合員
活動紹介

渭北支部

コロナと共に!!

20年3月急に支部活動がストップしました。2年間支部総会もできず毎月一回のうたごえ喫茶も中止・ヤマダ電機の健康チェックも中止となりました。いつものバスレクもだめ。だんだん気分が沈んでいきます。寂しい寂しいとの声。機関紙折り込み作業で久しぶりの顔合わせ。嬉しい!!マスクを通して喜びの音が弾む。何ができるんだろうと悩みました。コロナの間をぬって百歳体操や中央公園でのガイドつき城博庭園、城博特別展見学なども2年続きでしたが大好評。今だ!!と1年半延期となっていた

渭北支部

内田美代子

健康な体を目指し
百歳体操!博物館見学は
貴重な体験に

大麻支部

プチ行楽
やってみました

「みんなどこか行きたいな」支部運営委員会が出る意見といえども、みんなでやりたい楽しいこと。大麻支部は冬のプチ行楽を自分たちで作るために12月11日にウォーキングを企画しました。

当日は賀川豊彦記念館から大麻比古神社までという大麻地区ならではのコースを歩きました。それぞれの足の調子に合わせてヨイショヨイショと勾配のある坂も登り、無事に到着。神社に咲く紅葉に四季を感じながら戻り、帰りに参加者へのお土産でドイツソーセージのホットドッグを配布しました。

今はまだまだ県内の感染者も多いので活動は休止中ですが、またこんなゆるい感じでみんなが楽しめる企画を考えていきたいと思っています。大麻支部 川崎 ユリ子



中央支部

ポピー班は、あすたむらんどや月見ヶ丘などいろんな所へ行き、季節の花を楽しんだり、ワイワイおしゃべりしながらウォーキングをしています。3月に1度みんな尿チェックも行い、自分たちの健康状態を把握して、改善できるよう努めています。今年度は、コロナが収まったら少しずつ無理のない範囲で、7千〜1万歩を目標にウォーキングを続けていきたいと思っています。また、尿チェックも継続し、健康的な身体を維持できるようこれからも積極的に活動していきます。

中央支部

谷本加代子

キレイなお花と
ハイ、チーズ!

昭和の健康生協

～あんときの「健康と生活」から～

昭和61年1月「健康と生活」121号より

昭和61年1月1日

★組合員拡大と増資活動で強大な健康生協を
★機関紙「健康と生活」を組合員の手で配布
しよう

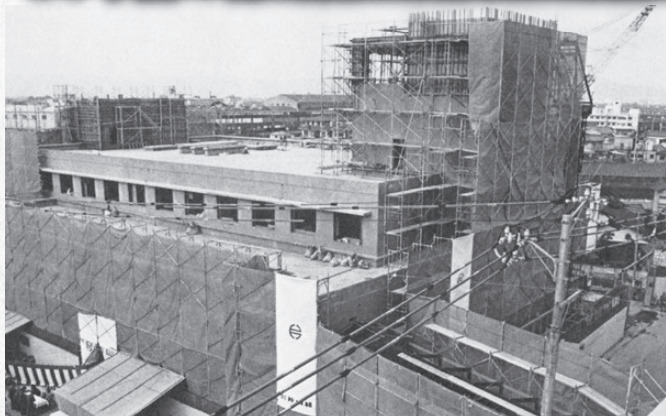
組合員の「健康と生活」購読料は
出資金に含んでいます。



発行所 徳島健康生活協同組合 徳島市吉野町2丁目7 大和坂ビル2階
発行責任者 杉田 治郎 電話52-7283 毎月1回1日発行 定価1部10円

徳島健生病院 徳島市下助任町4丁目9番地
電話 22-7771(代表)
健生内町診療所 徳島市幸町2丁目30番地
電話 52-6466
健生佐古診療所 徳島市佐古6番町10の10
電話 25-4368
西部診療所 三好郡井川町吉岡127-2
電話 (088378)2292

36年前の徳島健生病院西館建設中の懐かしい写真です



今年、徳島健康生協
にとって、まさに乾坤
一てきの重要な年です。
昨年は六月一日に健
生西部診療所が新築
オープン、つづいて健



理事長
杉田 治郎

生病院新館の起工式、
十二月一日同上棟式、
と急ピッチで建設が進
められてきました。今
年は三月には新館の落
成、六月には本館の改
造を終え、全館新装
オープンの計画であ
り、長年の念願の一端
がかなえられます。
一年間で集中してこ
れだけの大事業をや
りあげることが出来る
のは、現病院建設後
十二年余りの間、日
生協医療部会の方針
にもとづき、組合員
の皆様が健康生協の
組合員活動を発展さ
せ、自らの生命と健
康を守るため営々と
努力を続け、大きな
力量を蓄積してきた
結果です。また病院
診療所の全役職員の
努力で健生三院所の
医療活動の水準を高
め、患者、組合員の
信頼を得てきたから
です。

今年、新しく出来
るこの設備、建物に、
よりよい充実した医療
活動、保健活動によっ
て、すぐれた内容を盛
り込まなければなりま
せん。
中曽根自民党内閣の
もとで、日本の軍国主
義化・自衛隊の急速な
拡大強化が、大多数の
国民の意に反して強行
され、突出する軍事費
と独占資本のうけを
保障するため、医療保
障、社会保障に大なた
が振るわれ、福祉・教
育をはじめあらゆる分
野で、国民の肩に大き
な負担がおしつけられ
ています。
この時期にその流れ
に対抗し、組合員の生
命と健康を守り、組合
員活動と病院診療所の
発展をかちとることは
並大抵のことではあり
ません。而し組合員の
みならず大多数の県民
の期待と信頼は、決し

て中曽根自民党政府の
側にあるのではなく、
私達の力強い活動の前
進にこそ向けられてい
るのです。
その期待と信頼をく
みつくし、私達の断固
たる前進の原動力とす
るために、今年、①
組合員活動の活発化と
それへの役職員の積極
的参加。②あらゆる場
所での民主的運営の強
化。③健康生協の運動
の特徴である、保健学
習・健康教育の一そう
の重視。を柱に、社会
保障・平和と民主主義
を守るたたかいにも全
力をそそぎ、役・職員・
組合員がまさに一丸と
なって難局を切り開い
て参りましょう。
組合員のそして県民
の希望の旗・虹の生協
旗を県下のすみずみに
迄高くかかげ、明るい
明日を自分達の手でつ
くり上げましょう。

考えよう 社会保障

【私の雑感】

入院時の食事代自己負担が高いのにびっくり

最近、県外の同級生から聞いた話。夫（年金は13万円程度）がパーキンソン病で入院して入院の食事代が1か月46,000円もかかっているとの話にびっくりした。その夫は身体障害者2級なので医療費は無料なのでまだ助かっているとのことでした。



小さく産んで大きく育てる

私のおぼろげながらの記憶では、20数年前の入院食事は医療費に含まれていました。食事治療の一環という考え方が当たり前

でした。ところが自宅にいても食事は摂るという、こじつけの理由から入院食事は自己負担にされてしまいました。保険から外された最初の頃は1日700円程度だったと思います。ところがその後1日単位だったのが1食単位になり金額も引き上げられました。最初1食は260円（1日780円）が、2016年には360円（1日1080円）、2018年には460円（1日1380円）に引き上げられ現在に至っています。入院食事代の自己負担だけをみても、政府は制度を改悪する時「最初小さく産んで、大きく育てる」作戦にして、国民が値上げに麻痺するやり方をとっています。

それと、入院食事代引き上げについてネットで検索した資料は民間保険会社のもので、入院したらこんなに費用がかかるので保険に入っていたほうがいいですよと宣伝しています。政府が公費負担を減らし代わりに民間保険に入るよう誘導しているかとネット検索から感じた次第です。

必要な医療が安心して受けられる制度に

今回、身近な友人の話がきっかけで、これまで以上に医療制度改悪について自分のこととしてとらえることができました。職員さんや組合員の皆さんと一緒に「必要な医療が安心して受けられる制度を」と政府に働きかけていきたいと思っています。

消費税は全部福祉に??

消費税を最初に3%にしたのは1989年の竹下内閣。その時、自民党政調会長の橋本龍太郎氏が県郷土文化会館に来て演説しました。橋本氏は「消費税を取らせてもらいます。これは福祉のみに充てます。皆さん安心して歳をとってください」と演説したとか。ところが話は逆で、消費税創設以来、入院の食事はじめ福祉は軒並み「改悪」され、庶民が納めた消費税は大企業の法人税減税に回っています。「うまい話には気を付けよ」です。

前述した同級生の夫は現在、介

護施設に移り夫の年金すべてが介護の費用に回るので自分の年金13万円でもこれからは暮らさなければならぬとのこと。これまで同級生とは差しさわりのない話しかしませんでした。入院食事をきっかけに、つっこんで聞くと本音の話をしてくれました。

民間保険も必要ですが、安心して医療が受けられるようにするためにはもう一つの保険、社会保障に手厚く税金を使ってくれる政府に変えなくてはいいですね。

社保・平和委員 山本千代子



理事会だより

理事会は2月26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、本部総務部の経理システムソフトウエア更新について全員一致で承認可決されました。
- 2、職員旅行の生協援助及び出張手当に関する労使協定再締結の申し入れについて全員一致で承認可決されました。
- 3、第68回総代会招集にあたって理事会で決定すべき事項について全員一致で承認可決されました。
- 4、第68回総代会1号議案 骨子案ダイジェストについて全員一致で承認可決されました。
- 5、健生労組2022年春闘要求書と回答について全員一致で承認可決されました。

【1月の経営状況】

1月の経常剰余は81万円の赤字で、予算目標を333万円の回り下回りました。事業収益は3億6350万円で、予算目標を1298万円の回り下回りました。事業費用は3億6348万円で、予算目標を839万円の回り下回りました。

【1月の組織活動の到達状況】

・仲間づくり	年度累計	1月	91人
・出資金増資	年度累計	1月	965人
・班づくり	年度累計	1月	410万円
・班会開催	年度累計	1月	9580万円
・年度累計	年度累計	1月	469回

つばきコーナー

大根をたくさん買って消費に追われる日々です。何かいいレシピありませんか？

各種お手続きについてのご案内

4+

組合員加入・出資金・脱退・減資・転居など各種お手続きは**健生病院別館 3階総務部**で行っています。現在、コロナ感染予防のため、入館に制限を行っています。お越しの際はインターフォンを押してお入りください。

お問い合わせ 088-654-8363

時 間 月～金 9:00～16:00

※電話でのお問い合わせは～17:00まで可能です。



〈問題〉

食べるとお父さんが嫌になるフルーツは何でしょう？

ヒント：お父さんを違う言い方で言うと？

★429回の正解と当選者（37名）（応募者37名 正解37名）

〈正 解〉福岡県

〈当選者〉敬称略

小方 昭子（徳島市）

中山ケイ子（徳島市）

谷崎 君江（小松島市）

前田 珠実（徳島市）

ペンネーム 鳴門金時

○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4月30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

駐車場

徳島健生病院

通路

自転車置場

健生病院別館

入口

立体駐車場

インターフォンをおして3階総務部まで

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

組合員さんのお便り

読者だより

近頃もの忘れすることが多くなり、なかなか思い出せないことがあります。「認知症と向き合う」といったテーマはそんな私には興味があり、キャラバンメイトの話は説得力がありました。「人間杖」「安心感」「真摯に接する」などを心して生活していきたいものです。

三好市 多田 常子さん

コロナ感染ますます増える日々です。家の中の生活も飽きますが、辛抱の時だし、私たちの班会も3年目に入りました。活動もストップしています。早く安心して生活になってほしいです。

鳴門市 岩朝 ハル子さん

いつも楽しく読んでいます。そよかぜ薬局さんの湿布についての話良かったです。自分も整形のリハビリで貼る回数が多かったりと、かぶれる時があるので、早めを外しています。いろいろな組合員さんの健康法を読むと、自分はまだ若いのに運動不足…かな…

お家時間に!自宅でできる体操



徳島健生病院のYouTubeチャンネルはご存じですか? 自宅でできる簡単な体操を紹介しているので、おうち時間にぜひ活用してみてください。

ペンネーム 阿波のりんご党さん



と思う日々です。来月号も楽しみです。

ペンネーム ヨッシーさん

おたより大募集!!

コロナ禍での私の健康法、新たにできた趣味や作品、うちんくごはんのレシピを募集しています。その他、俳句、川柳、思い出話、お写真、絵手紙、などなんでも構いません。

掲載させていただいた方には
図書カード500円分をプレゼント!!

応募は7ページ健康クイズ★応募要項をらんください。みなさんからののおたよりお待ちしております。



うちんくごはん

きのこ豚肉のバター醤油炒め

【材料】(2人分)

豚バラ肉	150g
舞茸	1/2株
エリンギ	2本
醤油	大さじ1
バター	20g
塩・こしょう	少々

【つくり方】

- ①舞茸は手でほぐし、エリンギは薄切りにします。
- ②フライパンにバターを溶かし、豚バラ肉を入れて塩・こしょうを振り焼き色がつくまで中火で炒めます。
- ③中火のままきのこを入れ、しんなりするまで炒めたら醤油を入れて全体に味がなじんだら完成です。

ペンネーム やーこさん

