# Health and life

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7月末日現在

44.357人 ◆組合員数 ◇出資金 1,269,465,795円 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-seikyou.com



8月、今年で60年が経過しました。 て法人認可されたのは1961年

徳島健康生活協同組合が誕生し

大栗清美・松永信行・杉田治郎の

知ることができます。これらの資 島健康生協3人の先駆者達」)で は資料(「健康生協の30年史」・「徳 1970年までの健康生協の歩み 1970年ですから、それ以前の、

この時期の健康生協

つぶやきコーナー

待ちに待った秋、今年の夏は体に応えました。

# のころの健康生協から学ぶこと がら 60 年

健生石井クリニック所長 福端 規邦 の諸活動を振り返ってみま

佐古診療所開設へと、 10年足らずの間に、 ほど急速な発展を遂げたこ 動が開始されてから、 療所開設 (後に健生病院)、 内 町 診 療所での診療活 健生診 僅か

ます。 たことが原動力になったと思われ 活動を通じて大きな信頼を獲得し 内のさまざまな人々の健康を護る 動があったことは勿論、その他県 域住民の医療要求に沿う誠実な活 とが判ります。その発展は、 に精力的に取り組んだこと等、 往診 地

民の健康被害調査や住民の健診、ロム大量飛散事故など)による住 ガス漏出事件、日本電工の六価ク をはじめ、公害(東亜合成の塩素 組まれていなかった保健予防活動 働者の健診等の当時はあまり取り 診、大工さん・左官さん等建築労 での住民健診、日雇い労働者の健 ると、医療に恵まれない山間僻地 その特筆すべき取り組みを挙げ 爆被爆者の健康診断や医療支 ・介護等の救済活動、 森永ヒ素

私が健生病院に赴任してきたのは

くの方々は亡くなられています。

健康生協発足の頃をご存知の多

きたという経過です。

た。その5年後に法人格を取得で 実質的な事業活動が開始されまし いう形で内町診療所が開設され、 には杉田医師の私的な「開業」と 立の準備を始めて、翌1957年 3人の先駆者が1956年から設

> ミルク中毒児の救援活動等、 動がありました。 的な要因による健康被害者への医 療や救済活動など、 実に多彩な活

動にも医療生協として参加したこ が契機に始まった原水爆禁止運 める署名運動や、小児麻痺ワクチ 求める運動にも積極的に関わった に対する医療や福祉制度の改善を と、健康保険給付内容の改善を求 ことが伝えられています。 ンの接種要求交渉等、国や自治体 その他、米国のビキニ水爆実験

無差別平等の医療理念、疾病の社 医療者の間では未だ馴染み薄い革 ものでありました。 経験や方針に学んで取り組まれた 継承すべき重要な規範がありまし 運営方針など、 予防医学の結合、民主主義を貫く 会性と医療の社会性、治療医学と 思います。すなわち、生命の尊厳、 新的な理念によるものであったと 民医連(現在は全日本民医連)の 所の開設時に加盟した当時の全国 た。かような実践は主に内町診療 これらの諸活動は当時の社会 後に続く私達が

そして、「組合員が主人公」と

四国の民医連加盟院所は全て医療 明な判断があったと言われたこと 労者医療協会が倒産した折、全国 を採用した理念には、 する「医療生協」という法人形態 生協になりました。 を思い出します。ちなみにその後、 で法人の在り方が議論されて、 にあると思います。この点は、後 持する最も重要な縛りにしたこと が、院所活動・運営の民主性を堅 主運営」と「組合員の運営参加」 ていたこと、すなわち、院所の「民 島は「生協」を選択した先人の賢 に民医連加盟の法人である山梨勤 法人の性格を規定すると認識され 大切にする「民主性」こそがこの 徳

多くの民主団体が健康生協の諸活 学者会議の先生方の協力があった 医協」(新日本医師協会)や、 年医師の先生方、そして学内の「新 所属していた学生や、 展の陰に、徳大医学部の社医研に だったと思います。 動を支えてくれていたことも重要 と健康を守る会(生健会)、 ことも忘れてはなりません。さら しながら診療を援助して頂いた青 は3人の先駆者でしたが、この発 設労働組合)等の労働組合、 目労)や大工・左官さんの組合(建 協の飛躍的な発展をリードしたの 内町診療所から始まり、 日雇い労働者の組合(全日 医局に所属 健康生 科

今月の「認知症と向き合う」のコーナーはお休みです。

みえるための大切な働きをしてい

が、つねに涙はでていて、快適に には「涙」を自覚しにくいのです はよくありますね。こんな時以外 では涙があふれて…。という経験 のかわいそうな場面、感動の場面

# 4 涙が多い



哀しい時、ドラマやニュースで

眼科 貴子医師

健生病院 西内

> す。上下の涙点から吸い込まれた 収されます。 涙は、鼻へと流れ、 分の涙です。 泣いた時の鼻水は余 途中粘膜に吸

# 〜涙の成分〜

いった時に刺激ででる涙、

でる涙(自律神経の働きが関係し)

もった成分が含まれ、酸素や栄養 守っています。常に目をうるお をあたえるとともに感染から目を ている基礎分泌の他、 涙にはミネラルやたんぱく質の リゾチームという殺菌作用を ゴミがは

涙道[涙の流れ道]の構造 るいせん 約10%は蒸発 るいのう 涙囊 約90%が流出 源点 びるいかん るいしょうかん 涙小管 るいどう るいのう びるいかん 鼻涙管

〜あふれる涙〜

異なるといわれています。

(間特有)があり、

成分の割合は

です。 ら涙がでる時もあります。ワニの す。ドライアイでも乾燥のキズか の刺激があると分泌量が増えま る量と排出量のバランスが悪く 涙症候群では、食事のときに涙が なった時です。さかまつげやキズ と涙腺へいく神経の誤再生のため でます。顔面神経麻痺後に唾液腺 涙が多いと感じるのは、出てく

る、③加齢によりまぶたの皮膚が れぞれの原因 性鼻炎などで鼻の粘膜が腫れてい り、つまっている、②アレルギー 道のうちのどこかが細くなった 有無を見る検査や涙道内視鏡でど ないなどの時です。 ゆるみ、効率よく涙点へ吸い込め こがつまっているのか検査し、 排出量が少なくなるのは、 涙管の閉塞の

に対応するこ

ります。 とが治療とな

那賀川支部 Ta~ちゃん)

我が家のスダチの木、今年は一つの実もつけませんでした。

出もまぶたの開閉に関連していま

涙腺からの分泌も涙点への排

つぶやきコーナー

目頭にある涙点から排出されま を潤し、下まぶたの縁にたまり、 〜涙はどこから?どこへ?〜

図のように、涙は、涙腺でつく

まばたきのたびに目の表面

について、みてみましょう。

ですぎるのも不快です。今回は涙 くのも苦痛ですが、普段から涙が ます。ドライアイで目の表面が乾 除や窓ガラス拭き・ゴミ出

を取りに行くことや、

家の掃

に紫外線を通しにくい服やサ

紫外線が直接当たらないよう

那賀川支部

Fさん)

問い合わせ 健康づくり事業部

088-652-7283

見ながら言ってくれました。 なんでも頼める」とチラシを 増えてきて、「健生がバック ちました。依頼人の数も大分 認められてからもう5年がた 協同組合の1つの活動として にいることは安心できるなあ. 2018年に徳島健康生活

てきています。 の頃は、若い人の依頼も増え 頼人が多かったのですが、こ 今までは、後期高齢者の依

灯油入れや洗濯、布団干し等、 除、クーラーや換気扇の掃除 取れなくなり、風呂や床の掃 て、という人もいました。 参りや衣替えの準備を手伝っ 夕食の準備や、買い物、お墓 と2人で住んでいるのですが り、毎週行くようになりました。 家事全般を頼んできた人もあ から、うつむいて下のものが 60代前半の人で腰を痛めて また50代の人で高齢者の人 草取りや買い物・薬

> 支援者も少しずつ増えてき たいだなあと言っています ておりますが、まだまだです。 し、大型ごみを出したりと 「手とて」は「**何でも屋**」み 「健生の各支部」で「助け

参加(人との付き合い)」が 大切だと言われています。 フレイルの予防に「社会

崖

健

康

ば良いなあと思います。 合い」ができるようになれ

にやりませんか? ができます。みなさん一緒 の秘訣であり、頑張ること がある)があることは健康 る) · **教育** (今日行くところ 教養(今日行く用事があ

山本 市江

の方の口の中は、様々な副作用が高い頻度

特にがん治療中(抗がん剤、放射線治療)

いる方も多いかと思います。

抗がん剤治療による副作用

健生歯科なると 歯科衛生士 吉田

現在、何らかの疾患の治療を受けられて

で現れます。口の副作用は、

痛みで患者さ



いわれています。

そのためにがん治療を開始する前に、歯

すなど、がん治療そのものの邪魔をすると 妨げ、口の中の細菌による感染を引き起こ んを苦しめるだけではなく、食事や会話を

で支えあう会です。 手とて」は有償のかたち 300~500円

> 質や利尿剤、糖尿病の薬の一 部でも起こることがあります。 われています。また、抗生物 もあります。ケトプロフェン含 有の湿布が起こしやすいと言 たり、水ぶくれができること す。赤くなったり、かゆくなっ たっておこる皮膚炎のことで た部分の皮膚に紫外線があ 光線過敏症とは、湿布を貼っ

**\*** 防するために、貼った部分に 湿布による光線過敏症を予

湿布による光線過敏症について

よかぜ薬局 桑原 由紀

す。同じように紫外線が直接

しょう。 間は皮膚にその成分が残りま ポーターで覆いましょう。湿 日焼け止めを塗るようにしま 当たらないように覆ったり、 布を貼らなくなっても約4週

用を中止して、お薬手帳を持っ

症状が出た場合、湿布の使

( 皮膚科を受診してください。

覚の異常」唾液が出なくなり、乾燥する「口染症」、味がおかしく感じるようになる「味 低下し、口の細菌が感染を起こす「歯の感 腔乾燥症」等が挙げられます。 口の粘膜が荒れて痛む「口内炎」、免疫が 抗がん剤治療による口の副作用としては

ればそのうち治癒する」と、我慢されてい 変困難な方がおられます。また、「放置す る方もいらっしゃいます。 れた患者様の中には、歯科医院の受診も大 このような副作用がでると体力が低下さ

てあげて医科や歯科を受診し相談してくだ 是非、ご家族や周囲の方が早期に気づい

も緩和するお手伝いをすることが、 めのケアをすることによって症状が少しで 科衛生士の役割でもあります。 定期的なチェックやお口を清潔に保つた

科で「がん治療におけるお口のケア」を受 前のお口のケア」も一般的になっています。 なってきています。また、その他の疾患の「術 合併症予防をする取り組みが一般的に

# だけは食い止めなけ と考えています あの悲惨な戦

ました。 分の二以上を占めることになり 公、維新など改憲勢力が議席の三 院選挙が終わりました。結果は自 守るのか。これが問われた参議 戦争か平和か。軍事かくらしを

思いをしていることでしょう。 のいる世帯では、どれほど苦し ません。子育て中の家庭や高齢者 がっても、 働く人たちの賃金が少しくらい上 立たない程社会が疲弊しています。 いま何より、 物価の高騰に追いつき 毎日の生活が成り

ないでしょうか。 が着々と進められているのでは す。まさに戦争が出来る国づくり 争に関する法律が成立していま 現在、 憲法に違反して数々の戦

今の社会は戦争前夜のよう

私は戦中戦後を生きてきた者

つぶやきコーナー

12日から15日の間、

孫の守りでしたが、

宿題をさせるのに一苦労。

お盆はいらん。

藍住支部

臘梅班 小原喜代子

止めている人も居ます。 と思います。 ど悪いものは無いと感じている だけは食い止めなければと考え として、 ライナ戦の現状を見れば、 ŧ ません。 も戦争前夜のように思えてなり ています。 今ロシアが侵攻しているウク 戦争を知らない人たちで 一度とあ 今の社会はどう見て 他人事のように受け Ō 悲惨な 戦争ほ

## 改憲NOの人たちを私 周りに増やそう 達 **の**

る前に、 ちの周りに増やしてゆくことが える時ではないでしょうか。 七十七年、平和がどれほど有難 心までも壊されるのです。 せん。生き残れたとしても、 急がれます。 についての国民投票が実施され 戦争は人が殺され、 今こそ立ち上がって真剣に考 焼き払われるだけではありま 人々がしあわせに暮らせる 改憲NOの人たちを私た 物が壊さ 改憲 戦後 人の



↑那賀川鉄橋「平和之碑」に見入る新入職員

# 新入職員

をテーマに学習会を行いました。 争体験について話を伺い、 川鉄橋の爆撃から平和を考える\_ 那賀川支部の組合員さんから戦 「那賀

健康生協からは、この学習会の 022しこくピースアクションリ リレーinとくしま」にて、 すので、ぜひご覧ください。(「2 様子を動画により発表しました。 YouTube でもご視聴いただけま 7月30日にオンライン開催さ inとくしま」で検索 しこくピースアクション 徳島



組合員の皆様の戦争体験、平和や憲法9条への 思いなどを送ってください。機関紙「健康と生活」 に掲載させていただきます。

多くの皆様からのご応募をお待ちしています。 ※表記などを統一するため、趣向を変えず文章を直 こともあります。ご了承ください。

【応募方法】寄稿文をまとめたものに、住所 名 (ペンネームも可)・電話番号をご記入の上、 郵便もしくは電子メールにてご送付ください。 ≪あて先≫

〒770-8547 徳島市下助任町4丁目9番地 健康づくり事業部 メールアドレス kenkoutoseikatsu@kenkou-seikvou.com



弾痕がはっきり残る鉄橋

班

会開

6

·度累計

9 7 0

出資金増資 6

卢

428万円

年度累計

91人

子に

恵まれ、

現

在は1歳半の娘と

3人で生活しています。

。コロナ禍

による制限も大きい中ですが、

せっ

阿波踊りを娘に見せ

Ŋ

6

月

3 7 8 2 76 3 1 万 回 班 班 円

б

患者さまの一助となれるよう

進します。

宜しくお願いします。

一度累計

てやりたいと思い かくの徳島。

ます。

公私とも

充実させ、

整形外科疾患でお困

一度累計

つぶやきコーナー

# 墓掃除が出来ませんでした。

### 理 事会だよ

矢

【主な議決事項及び重要な報告事項 事 会は7月23日に 開 催 され ま

場に諮ったところ全員 定について提案されその 規則改定に伴う就 ハラスメントの防止に関する ぶ認議決しました。 島 健生病院 中材 業規則の改 0 P 致 後 室 議

変更について提案されその健生歯科なるとの診療体制 致で承認議決しました。後議場に諮ったところ 議場に諮ったところ全員 議場に諮ったところ全員 モニターシステムアップグ ・ドについて提案されその 致後の

3 承認議決しました。

字で、予算目標を1101万円下回6月の経常剰余は609万円の赤 算目標を1752万円下回りました。 りました。 事業費用は3億8132万円で予 事業収益は3億7139万円で予

います。

2022年度には専門医

専門医資格を取

して火・木に外来診察を担当して

徳島健生病院では整形外科医と

定です。 試験を受験

私ごとですが、

後期研修

中に

妻

算目標を97万円下回りました。 6月の組織活動の到達状況 仲間づくり 6月 60

6月の経営状況

院・高松赤十字病院・四国中央病で4年間の後期研修 (徳島大学病 学部整形外科の です。内町小学校、 期臨床研修を終え、 きたという思いです。 とって、 徳島市立高等学校を卒業した私に 健生病院に帰任しました鎌田光洋 院)を経て2022年4月に徳島 までの2年間、 201 まさに「地元」 6 研 徳島

年度から2017年度 徳島健生病院で初 修プログラム 徳島大学医 中学校、 帰っ

かま だ みつひろ 鎌田光洋医師

## 第435回

〈問題〉1つだけ他と違う文字があります。その文字は何でしょう?

浅 浅 浅 浅浅浅 浅 浅浅浅 浅 浅浅浅浅浅浅浅浅 浅浅浅 浅 浅浅浅浅浅浅浅浅浅 浅浅 浅 浅 浅浅浅浅浅浅 浅浅浅浅浅浅 浅浅 浅 浅浅 浅 浅浅 浅 浅 浅 浅 浅 浅 浅 浅 浅浅浅 浅浅 浅 浅浅浅浅浅浅浅浅浅浅浅浅浅浅浅

★433回の正解と当選者(25名)(応募者25名 正解23名)

〈正解〉薬

〈当選者〉敬称略

浅野 司郎 (鳴門市) 上藤ひふみ (徳島市) 美子 (徳島市) 板東 章子(板野郡) 北江 優美 (徳島市)

- ○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

- 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9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 健康づくり事業部

メールアドレス kenkoutoseikatsu@kenkou-seikyou.com

#### 健生阿南診療所からのお知らせ

#### 【診療体制の変更について】

8月より午後診療枠を下記のように増設しました。

#### 変更前

変更後

月曜日のみ → 月曜日·**金曜日** 

午後診療時間帯は両曜日とも16時~18時半までです。

#### 【デイサ ·の事業所名称について】

ービスセンター」は、8月より「**健生リハ** 「健生阿南デイサー ビリデイサービス」へ名称を変更しました。介護福祉士・介護職員・看護師の他、現在2名の理学療法士が在籍し ており、これまで以上に生活機能訓練などサービスの充 実を図って参ります。

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 せて頂いております。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)



健診予定日:9月25日 8:30 板野支部

ーさん)

_ ^				
	1	7	88	
	'IZZ	H-7	124	_
	1H	ш	181	~~

急患の方は診療時間外でも受付ています。

【徳島健生病院】TEL.088-622-7771 FAX.088-653-8480

都合により変更となることがあります。 詳しい医師体制表は健生病院の窓口でお渡しできます。

①午前 9:00~12:00		月			火			水			木			金		土
②午後 14:00~17:00 ③夜間 17:00~18:00	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前
内科·総合診療科	0	$\bigcirc$		0	0		0	$\bigcirc$	$\bigcirc$	$\circ$	$\circ$	0	$\circ$	$\circ$		$\circ$
整形外科 月・水・金は 10:00までの受付	0			0	予約		0			0			0			
外科 夜間:16:30~17:30	0		$\bigcirc$	0			0			0			0		0	
眼科 午後:15:00~17:00	0	0		0			0	$\circ$		0	0		0	0		<b>%</b> 2
脳神経外科				0			0				<b>%</b> 1		0			
健診センター	0			0			0			0			0			予約

白内障手術も行っています

水曜午後呼吸器外来(予約) も行っています

木曜午前骨粗鬆症外来(予約) も行っています

※1 第1、第3のみ診療 14:00~17:00

※2 土曜日は第1・第3 のみ診療

健生病院の下記の部署に御用の方は直接お電話くださるようお願いいたします。 □健診センター 088-622-7847 □ デイケア(通所リハビリ) 088-622-7821

#### ·············· 地域連携 相談室のご案内 ············.

徳島健生病院では組合員の「医療・介護・福祉・くらし」の困りごと に対し、さまざまな専門スタッフとともに解決していくことを目的に 「地域連携 相談室」を設置しています。

何かお困りの方は一人で悩まず、まずは下記の番号までお電話ください。

#### 【健生石井クリニック】 TEL.088-675-1033 FAX.088-675-1147

⊙ <del>+</del> 0 00 10 00	月	火	水	木	金
①午前 9:00~12:30 ②午後 15:00~18:00	午前後	午前後	午前後	午午前後	午有後
※木曜日のみ17:30まで	00	0	00	00	

※2018年9月より土曜日の診療を休診しています。

#### 【健生阿南診療所】TEL.0884-27-2848 FAX.0884-27-2849

	月		月   火		水		木		金	
①午前 9:00~12:30 ②午後 16:00~18:30	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
※木曜日午後の内科診療は休診となっています。	)				)		) 隔午眼	週 後) 科	)	

※2020年8月1日より火曜日診療を休診しています。

#### 【健生西部診療所】TEL.0883-78-2292 FAX.0883-76-3711

	F	<u> </u>	2	(	7	K	7	ķ.	겈	Ę
①午前 9:00~12:00 ②午後 15:30~17:30	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
金曜日(第3午前)呼吸器 △火・木曜午後は訪問診療	0	0	0	$\triangle$	0	0	$\circ$	$\triangle$	$\circ$	$\circ$

#### 【健生歯科】TEL.088-655-3011 FAX.088-655-0749

	月	火	水	木	金	土
午前	8:30~ 11:30	8:30~ 12:00	8:30~ 12:00	8:30~ 12:00		8:30~ 11:30
午後	13:30~ 16:30		14:00~ 16:30			13:30~ 16:30
夜間		17:00~ 20:00	17:00~ 20:00	17:00~ 20:00		

〇 小児歯科、歯科矯正、インプラントもしています。(健生歯科、健生歯科なると) ※第4土曜日午後の診療を休診しています。

#### 【健生歯科なると】TEL.088-685-4614 FAX.088-685-4665

	月	火	水	木	金	土
午前	8:30~ 11:30	8:30~ 12:00	8:30~ 11:30	8:30~ 12:00	8:30~ 12:00	8:30~ 11:30
午後	13:30~ 16:30		13:30~ 16:30	12:00~ 16:00		13:30~ ※16:30
夜間		17:30~ 18:30		17:00~ 20:00	16:30~ 18:30	

#### 【健生きたじまクリニック】TEL.088-698-9629 FAX.088-698-1851

①午前 8:50~12:00	月	火	水	木	金	土
②昼間 13:30~14:30 ③午後 15:00~18:30	午 昼 午 前 間 後	午 昼 午 前 間 後	午 昼 午 前 間 後	午 昼 午 前 間 後	午 昼 午 前 間 後	午 昼 午 前 間 後
△土は15:00~17:00 △土は15:00~17:00 ※毎週木曜10:00~11:30 乳児健診	0 / 0	予 防 接 種	予 防 接 種	※ 乳 ② 健 診	予防 分接 種	予 防 接 種

#### ○在宅医療・介護のご相談は…

- ●健生在宅ケアセンター
  - ●健生さわやか在宅介護支援センター
  - ●とくしま健生ヘルパーステーション ●とくしま健生デイサービスセンター
- ●とくしま健生訪問看護ステーション
- ●健生かがやき在宅介護支援センター
- ●西部健生訪問看護ステーション
- ●西部健生訪問看護ステーション(山城出張所) TEL 0883-76-6455
- ●健生西部デイサービスなでしこ
- ●健生西部診療所(居宅介護支援事業所)
- ●健生石井老健うぐいす ●健生リハビリデイサービス

TEL 088-622-8101

TEL 088-653-1855 TEL 088-622-0371 TEL 088-622-8102 TEL 088-622-9858

TEL 088-602-4777 TEL 0883-76-3716 TEL 0883-72-1011

TEL 0883-76-3703 TEL 088-675-3166 TEL 0884-27-2848

FAX 088-653-8477 FAX 088-622-3637 FAX 088-653-8477 FAX 088-622-3635 FAX 088-602-4778

FAX 0883-76-3713 FAX 0883-76-6456

FAX 0883-72-1011 FAX 0883-76-3711

FAX 088-675-3167 FAX 0884-27-2849 私も絵手紙に描いてみました。 毎日コロナ感染のニュースばか でも 嬉しいこともあります。 の誕生可愛いですね。



## さんのためになる記事が日常生活 に役立っています。 しています。 健康クイズを解くのを楽

ジオガイドさん ほかにもたく

#### 2022年度

#### 医療・介護活動運動交流集会のご案内

テーマ:「食べることは生きること」

~お口の衰えを防ごう~

日 時:2022年10月1日(土)

14時~ 16時(予定)

参加費:無料

開催場所:Zoomを利用したオンライン開催 ※詳しい参加方法は健康づくり事業部にご相 談ください。 (088-652-7283)

最近、オーラルフレイル(お口の衰え)が話 題になっています。コロナ禍でのマスク生活 や会話の減少から、噛むことや飲み込みの衰 えがあり、また病気の方も誤嚥性肺炎の危険 があります。

今回、おいしく、安全に食べることができ るよう、歯科の話、栄養や食形態の話、お口 の体操、病院で取り組んでいることなどにつ いて学習会をします。ぜひ、ご参加ください。



懐かしき徳島「新町橋通り」昭和40年頃 渭東支部 中山 馨さん

炒りごま 豚肉 ねぎ(小口切り) めんつゆ しゃぶしゃぶ用

でま油

200 200 100 g g g 適量 適宜

まを散らす。

300Kcal 塩分2.5~3 健生病院

(つくり方)

③器に盛り④をかけ、 ②ざるにあげ、 ①沸騰したお湯にそうめ 気をしっかり切る。 る(豚肉に完全に火を通す) 豚肉を加えてさらに1分茹で れ30秒ほど茹でたら、 流水で洗って水