

Health and life

健康と生活

582号

2024 10

(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。

2024年8月末日現在

◆組合員数 42,594人
◇出資金 1,252,844,395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-seikyou.com>



少しの塩ですこやかな生活を

～すこしお生活～

減塩♪



「すこしお」とは、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。

徳島健康生協も50年以上に渡り、全国の医療生協とともに減塩の取り組みを行ってきました。

そして今年度、徳島健康生協の健康づくり委員会では、このすこしお生活を県下で広めようと自分たちで学習を開始しました。先日委員会では現在の自分の尿塩分量をチェックし、「Myすこしおカルテ」を活用して自身の生活習慣を振り返りました。

1ヶ月取り組んでみてメンバーからは「取り組んでみることで意識が減塩することに向いていく。」「年に1～2回取り組んでみると見直しに役立つかも」という感想が出されました。

皆さんも「すこしお生活」一緒に取り組んでみませんか？



↑健康づくり委員会のメンバーで実践中!

「Myすこしおカルテ」

生協 支部 氏名:

※尿の減塩宣言: 塩は〇〇年〇〇月までに1日塩分摂取量をグラムを目安にします!

(※) ●本アンケートは、2024年10月1日現在、尿中の塩分量を測定するための、尿中塩分量の測定値(ウロペーパー)から算出したものです。尿中の塩分量は、尿中の水分量と尿中の塩分量の割合で決まります。尿中の水分量は、尿中の水分量と尿中の塩分量の割合で決まります。尿中の水分量は、尿中の水分量と尿中の塩分量の割合で決まります。

測定塩分摂取量測定結果	取組み前	月	日	グラム
	取組み後	月	日	グラム

塩分チェックシート合計点	取組み前	月 <th>日</th> <th>点</th>	日	点
	取組み後	月	日	点

【チェック項目】

●生協が選んだチェック項目:

●自身が選んだチェック項目:

●追加で選んだチェック項目:

月/日	/	/	/	/	/	/	/	/	/
尿塩	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

★点数は、【〇は2点、△は1点、×は0点】で判断してください。

一週間のふりかきり

良かったこと(継続したいこと)

改善したいこと(実現したいこと)

気づいたこと

その他

(第三者から一言コメント欄)

●徳島健康生活協同組合
〒760-0001 徳島市下助任町4丁目9番地
電話 088-654-8363

徳島健生病院フードパントリー お米の提供のお願い

〈フードパントリーとは…〉

何かしらの理由で食品を手にすることが困難な方へ、食品等を無償で提供する活動のことです。



徳島健生病院では、2023年6月から毎月フードパントリーを開催し、生活困窮の方等へ食料品等をお渡ししてきました。

昨年度は、徳島県から事業補助として物品の提供がありましたが、今年度からは予算化されなくなったため、その提供もなくなっているのが実情です。

物品量が少なくなっているため、お渡しできる人数は限られてしまいますが、継続して開催していくと徐々に周知も広がり、若い子育て世帯の方の応募が増えてきました。

いろいろお声を聞いていくと、こどもさんがおられる世帯では特に、お米の支給は助かるというお話をよく伺います。

ただ、今は物品の中でも毎回お米を一定数確保するのが難しい状況です。

そこで、みなさまにお願いします。

お米の(白米・玄米問わず)提供にご協力いただけないでしょうか。

ご協力いただける方は、徳島健生病院*1(事務部:近藤)か健康づくり事業部*2までご連絡ください。

ご協力の程よろしくお願いします。

*1 (088) 622-7771

*2 (088) 652-7283



つばきコーナー

異常気象で、月下美人の咲いていないのがみられませんでした。

歯と健康



「セルフホワイトニング」と「ホームホワイトニング」の違い

健生歯科 小林美智子

最近テレビや雑誌、インターネットなどの広告でよく見かけるようになった「セルフホワイトニング」。歯科の自費診療である「ホームホワイトニング」と何が違うのかご存じでしょうか？

ホワイトニングとは薬剤を使って歯の色を元々の色より白くすることを指します。法律で定められた濃度の薬剤を使った医療行為は歯科医師、歯科衛生士のみに認められています。

「セルフホワイトニング」とは歯科医院以外のサロンや専門店、スタッフ

お薬の飲み忘れを防ぐために

そよかせ薬局 四宮 恵利

「薬を飲み忘れる」「今日の薬は飲んだっけ?」そんな困りごとはありませんか?

薬の飲み忘れを防ぐには、服薬タイミングを食事と合わせ食卓の上など目に入る場所に薬を置く、服薬の記録をカレンダーや手帳にメモする、服薬時間をアラームで知らせてくれる

薬の話



アプリを活用する、等の方法があります。外出時はビルケースなどに薬を入れて持ち運ぶようになります。薬を既に飲んだかわからなくなることを防ぐため、お薬カレンダーや服薬ボックスを利用すると自分自身で服薬確認ができ、家族にも支援をお願いしやすくなります。

薬の種類が多く管理が難しい場合は一酸化したり、生活パターンに合わせて服用回数や服用時点の見直しを検討できる場合もあります。副作用発現を防ぎ十分な薬の効果を得るために、飲み忘れや飲み間違いが不安な場合はお気軽にご相談ください。

の指示に従って施設内の機器や薬剤を用いて自分で処置を行う方法です。歯科医師や歯科衛生士の資格を所持していないスタッフは施術ができません。「ホームホワイトニング」とは歯科医院で歯科医師の診断を受け、作製したマウスピースと歯科医院専用の薬剤を用いて自宅で行うホワイトニング方法です。事前に虫歯や歯周病の状態を確認し、ホワイトニングが可能な状態であるかを含めて診断するので安心して行えます。また、時間をかけてゆっくりと色調を整えていく方法であるため、比較的長い間綺麗な色調を保つことが可能といわれています。

歯の色で悩んでいる方は、安心安全なホワイトニングを行うためにも専門家である歯科医師、歯科衛生士に一度ご相談ください。

(ペンネーム みつちゃん)

すべての世代とともに

徳島健康生協では

2024年10月1日~11月30日が生協強化月間です。

地域との繋がりを広めていくために各支部・委員会では楽しいイベントを企画しました。
みなさまの参加をお待ちしております！

10/

- 5 田宮・春日支部 うたごえ広場 場所：春日集会所 14:00~16:00
- 9 ボランティア楽校「地域防災の必要性～防災基礎知識～」
場所：健生病院別館 5階ホール 14:00~16:00
- 20 大麻支部 手品大会 場所：大麻町堀江公民館 10:00~
- 23 渭北支部 非常食試食会 場所：健生病院別館 5階組合員ルーム 10:00~
- 27 西部支部 季節の寄せ植え教室 場所：健生西部診療所 9:00~11:00
- 31 大倉医師講演会「私らしく生きるために ACP（人生会議）のすすめ」
場所：ふれあい健康館 きっかけ空間 13:30~

11/

- 6 川内支部レク in 土柱ランド新温泉
- 7 板野・北島支部レク in 御所の郷 
- 8 沖洲支部レク in 遊遊 NASA
- 12 城山ウォーキング 鷺の門広場 10:00 集合 
- 16 石井支部レク in 神山温泉 
- 17 健生阿南診療所 健康まつり
- 22 石井支部健康チェック 場所：フジグラン石井 12:00~13:30 
- 24 国府支部レク in 高知県

問い合わせ先

イベントの詳細につきましては下記の担当者へお問い合わせください。

西部支部に関することは、
健生西部診療所 090-7783-8312
(担当：片山)

石井・国府支部に関することは、
090-7781-8145
(担当：山根)

南部支部 / 那賀川支部に関することは、
健生阿南診療所 (0884) 27-2848
(担当：大栗)

その他に関する問い合わせは、
健康づくり事業部 (088) 652-7283

矢三・島田支部 100歳体操

毎週月曜日 13:00~ 場所：蔵本公民館

健生阿南診療所 健康教室

毎月第4木曜日 14:00~16:00 場所：健生阿南診療所

那賀川支部 健康チェック

隔月第2火曜日 10:00~11:00 場所：那賀川道の駅

その他

認知症と向き合う

認知症予防のいろは

WHO発表の認知症のリスク低減のためのガイドライン項目

- ① 身体活動
- ② 禁煙
- ③ 栄養
- ④ アルコール
- ⑤ 認知機能トレーニング
- ⑥ 社会活動
- ⑦ 体重
- ⑧ 高血圧
- ⑨ 糖尿病
- ⑩ 脂質異常症
- ⑪ うつ病
- ⑫ 難聴

認知症、それは誰もがなる可能性のある脳の病気です。厚生労働省によりますと、来年度の2025年には認知症患者数は471.6万人、2040年には584.2万人(高齢者の約15%)になると推計されています。

そして以前の記事でも書きましたが、認知症の最大のリスク要因、それは「加齢」です。ですが歳をとらないなんてことは私達には不可能です。ではどうするか？やはり生活習慣を改善していくしかないですね。

「忘れてはいけないのは」「認知症予防の生活術を身につけると」ということは、他の病気にもなりにくくなる」という視点です。病院のお世話になる確率を減らすことができることに繋がります。

今回の記事では日常生活で気を付けること、そして医療福祉生協連の認知症予防プログラム「脳いきいき班会」もご紹介します。気になった方は健康づくり事業部(0888-0502-72000)までご連絡ください。

「面倒くさいし…」などなどできない理由は人それぞれあると思います。認知症予防の運動はとも簡単です。それは軽く汗ばむ程度の運動を意識することです。ポイントはおしゃべりしながらできること。

そして具体的には20〜30分程度のウォーキングを週2〜3回が目安になります。どうでしょうか？意外と簡単じゃありませんか？

ちなみに健康生協でウォーキング班会登録をしていたら、ただならば班会援助金も出て一石二鳥です。この機会にぜひやってみてくださいね。

次に社会活動です。近所付き合、町内会や老人会、ボランティア活動に興味の集まり。皆さんは他者と関わりを持っていきますか？人類は古来より集団での生活をメインに生き延びてきました。大昔であれば集団から阻害されることは死に直結する一大事。そう、私たちは遺伝子レベルで他者と関わり生活していくようにできているのです。

社会活動は他者との関わりが連続です。そんな中で人はいろいろ考えます。この「考える」という動作が認知症の予防に役立つのです。

またしても引き合いに出して恐縮ですが、健康生協は60年以上健康づくり・まちづくりなどの社会活動に

取り組んできました。いつでもご参加お待ちしております。

3つ目は認知機能トレーニングです。先ほどの社会活動で、考えることが大事だとお伝えしましたが、これに通ずるものもあります。

皆さんは新しいことにチャレンジする機会がありますか？「この歳になって新しいことをするのは億劫で…」という声を聞くことがあります。言いたい気持ちはわかります。誰しも慣れたことだけやって、羨望なく暮らしていきたいですよね。

ですが多くの人が新しいことは面倒くさいと思いつつも、「実はちょっと興味があるけど不安」という気持ちを持っていきます。ただ踏み出せていないだけです。

この世の中は私たちの知らないことと溢れています。そしてすべてを知るには私たちの人生はあまりにも短い。であれば興味のあることは触れてみなければ損です。

お手元のスマホさえあれば大体的ことは調べられます。健康生協では左のページのような、脳いきいき班会もご準備しています。今あなたが何歳であっても関係ありません。新しいこと、始めてみませんか？

認知症キヤラバンメイト

伊賀 達郎

こちらのガイドラインも以前の記事で紹介しました。「あくでも大事よな」と思うものばかりですね。さて皆さん、これら項目にどれだけ「ミット」できていますか？別に全部を完璧にする必要はありません。「もしかしたら自分これ足りないかも…」というものがあ、改善の余地があれば取り組んでみたら良いのです。この中で私が特に重視したいものは身体活動・社会活動・認知機能トレーニングです。身体活動は運動のことですね。皆さんは定期的な運動はできていますか？「忙しくてまとまった時間が取れない」

認知症予防プログラム

脳いきいき班会

脳いきいき班会とは？



脳いきいき班会とは認知症予防プログラムとして鳥取大学 竹田伸也 教授が提唱した班会の一つです。

集団活動と個人活動に7ヶ月間取り組むことで認知症予防のための生活習慣を身につけられる画期的な班会です。脳いきいき班会を行うと得られる効果ですが、認知症予防はもちろんのこと副次効果として


- ①気持ちが穏やかになる。
- ②やる気が出る。

が挙げられます。ご興味のある方はぜひ健康づくり事業部までご連絡ください。

【実施概要】

- 推奨参加人数 4～8名。
- 脳いきいき5ヶ条を生活で見えやすいところに貼る。
- 脳いきいき5ヶ条の5つの領域から1つずつ選んで毎日実践。（自分で）
- 5ヶ条カレンダーには毎日実践して○をつけていく。
- 毎月の班会では頑張ったことを報告する。

班会（約90分）でやること

- ①リラックス体操 
- ②読み物音読
- ③脳いきいきゲーム
- ④1ヶ月頑張ったことの報告
- ⑤次回の脳いきいきゲーム決め

これらを7ヶ月取り組み、最終的に簡単なテストを行い効果を測定する。

5か条カレンダー

5つの領域から1つずつとりくみましょう！ 翌日、自分のがんばりをほめておきましょう。15日間がんばれたら、自分に褒美をあげましょう！（ 日 日の班会で1ヶ月を振り返りま

年	月														
食	野菜と魚中心の食事をとる（飲み物は緑茶）														
	腹八分目に抑え、よく噛んで食べる														
	動	軽く汗ばむ程度、散歩などの運動をする													
		歩いて外出するとき、いつもと違う道を通る													
	楽	誰かと1日1回以上、自分から話をする													
指先や頭をつかった趣味を楽しむ（なんでもよいので、楽しいと思えることをする）															
知	買い物で暗算する（買ったものの値段を足し算、支払いのとき、つり銭を引き算）														
	新聞から面白い記事を見つけて音読する														
休	午後3時までに、30分程度の昼寝をする（午後3時以降と1時間以上はダメ）														
	リラックス体操でストレスを解消する														

自分への褒美を書いてください。15日間、5つの領域をがんばれたら、褒美をあげましょう。

脳いきいき5か条

食	野菜と魚中心の食事をとる（飲み物は緑茶）
	腹八分目に抑え、よく噛んで食べる
動	軽く汗ばむ程度、散歩などの運動をする
	歩いて外出するとき、いつもと違う道を通る
楽	誰かと1日1回以上、自分から話をする
	指先や頭をつかった趣味を楽しむ（なんでもよいので、楽しいと思えることをする）
知	買い物で暗算する（買ったものの値段を足し算、支払いのとき、つり銭を引き算）
	新聞から面白い記事を見つけて音読する
休	午後3時までに、30分程度の昼寝をする（午後3時以降と、1時間以上はダメ）
	リラックス体操でストレスを解消する

- ・自分流の脳いきいきメニューを作りましょう！
- ・5つの領域から1つずつ選び、毎日実践しましょう。
- ・がんばった分を5か条カレンダーにチェックしましょう。



私の平和への思い

九州、沖縄、南西諸島がミサイル攻撃基地になる、止めよう！

昨年11月に鹿児島県で開催された日本平和大会に参加しました。なぜ鹿児島なのか。岸田首相は国会も通さず、憲法の平和主義をなきものにする「安保3文書」を閣議決定しました。その結果、特に九州各地、沖縄、奄美大島、宮古島、石垣島など南西諸島が中国を包囲する軍事拠点へと変貌しています。自衛隊基地をつくり、ミサイル部隊を新たに建設し米軍も一体に使うのです。戦前、この島々は本土を守るための捨て石にされました。そんなことは二度とさせない、させたくないと思います。

馬毛島（まげしま）が戦争の基地にされる

平和大会の3日目、「馬毛島基地建設反対・現地交流会」に種子島西之表市に行きました。馬毛島は鹿児島県種子島本島の西之表市沖合わずか10キロに位置する小さ

馬毛島を土地評価額の4倍近くで国が買い取り

な島で、西之表市民の心のふるさと、宝の島です。緑豊かな美しい島、トビウオ漁など最高の漁場です。マゲシカ（鹿）も住み、水生動植物も生息しています。

1970年代末、馬毛島は一私企業が土地を買い漁り、1980年に無人島になりました。2011年に政府が、「馬毛島に自衛隊基地をつくる」と地元の人を頭越しに決めてしまいました。土地の評価額は45億円なのに、何と160億円で購入しました。地元は大反対なのに国がごり押しです。日本政府が米軍のため「空母艦載機離発着訓練基地」として提供するためです。

「空母艦載機離発着訓練」とは、空母は戦闘機を搭載して海外に出撃し「敵」を空爆します。その為

の訓練が必要です。馬毛島の基地を空母の甲板に見立てて出撃訓練をするのです。昼夜の別なく轟音を響かせタッチ&ゴー訓練をします。

馬毛島での基地建設費用は1兆円近く。アメリカのために費用も土地も我が国持ちです。「これが独立国か」と言いたい。その戦闘機は海外の紛争地に行つて空爆を繰り返す。間接的に日本が他国への攻撃に手を貸しているのです。

子どもも孫も、自然豊かで平和な種子島で生きて欲しい

「馬毛島現地交流会」で現地の方は「工事が始まって5カ月。美しい海が日ごと変わってゆく。今更反対してもと思うけど、黙っていいのよ。子ども、孫も自然豊かな平和な未来の種子島で生きて欲しい」、一漁師が漁をするより作業員を馬毛島に運ぶ方が日当が高いので漁をやめてしまいい店に魚が少ない。今まで自給できた食料はどうなるのか」と心配していました。平和に仲良く暮らしていた島の人を基地建設が分断してしま

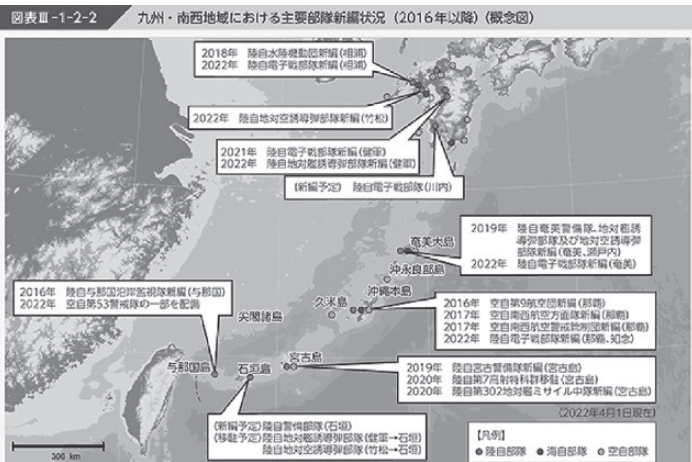
す。地元の方は「基地建設を止める闘いは地元だけの運動では勝利できません。どうかご支援を」と訴えました。

今年4月、防衛省が狙った沖縄県うるま市のゴルフ場跡地への陸上自衛隊の訓練場新設は、幅広い市民が声をあげ中止させました。また、県内では県平和委員会との懇談後に、海陽町長が「自衛隊へ紙媒体による若者名簿の提供」をやめると表明。「住民が声をあげれば勝利できる」を確信に今後も頑張ります。

社保・平和委員 山本千代子

南西諸島の地図

（2020年版防衛白書より）



理事会だより

理事会は8月24日に開催されまし

7月の経営概況

7月の経営剰余は1479万円の赤字でしたが、予算目標を1809万円下回りました。事業収益は4億1645万円で予算目標を206万円下回りました。事業費用は3億9987万円で予算目標を1644万円上回りました。

7月の組織活動の到達状況

仲間づくり	7月	88人
年度累計		353人
出資金増額	7月	1226万円
年度累計		2389万円
班づくり	7月	0班
年度累計		9班
班会開催	7月	55回
年度累計		319回



つばやきコーナー

熱中症警戒アラートを乗り越えてやっつ、夕方のウォーキングへ。

お知らせ

私らしく生きるために ACP(人生会議)のすすめ

2024年

- 日時 10月31日(木) 13:30~
- 場所 ふれあい健康館 きっかけ空間
- 講師 健生石井クリニック所長 大倉 佳宏 医師
- 参加費 無料

※お車でお越しの方は駐車料金が発生する場合があります。公共交通機関または乗り合わせでのご協力をお願いします。

職員募集 (正職員)

新卒 【試験日程のご案内】

- 職種 理学療法士・作業療法士
11月13日(水) [応募締切日:11月5日]
- 職種 看護師・社会福祉士・事務総合職
試験日:随時 (お問い合わせください)

既卒 (随時募集)

※採用者が決まり次第、受付終了といたします

- 医師
- 看護士
- 准看護士
- 作業療法士
- 介護福祉士
- 歯科技工士
- 介護支援専門員
- 社会福祉士
- 事務総合職 ほか

詳しくはこちら



お問い合わせ先

徳島健康生活協同組合 総務部
採用担当直通 (088) 622-3303
平日 8:30~17:30
メール jinji@kenkou-seikyou.com

第458回 健康クイズ

〈問題〉

何の料理でしょう？

- ① コンビニのレジに売られています。
- ② 寒くなると食べたくなる温かい料理です。
- ③ 具材は大根や卵、こんにゃくが入っています。



★456回の正解と当選者(33名)(応募者33名 正解33名)

〈正解〉親孝行

〈当選者〉敬称略

- 井内 宏 (名西郡) 内田 勝子 (三好市)
- ペンネーム モミジ 佐竹あけみ (板野郡)
- ペンネーム きよっち

○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・電子メールもしくは下記のQRコードを読み取り、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 2024年10月31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



読者だよりもご応募お待ちしております！

有償ボランティア 助け合いネット「手とて」ボランティアスタッフ募集中!!

「手とて」では、日常の暮らしの中で起こる地域の方々の「ちょっと困った」ことに寄り添い、助け合うためのお手伝いをしてくださるボランティアスタッフを募集しています。ボランティア活動に興味のある方大歓迎です！ぜひお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先

健康づくり事業部 (088) 652-7283
平日 8:30~17:30



組合員5156名

読者だより

「夏と歯周病について」を読ませていただき、納得です。2月に健診を受けて水分摂取が大事だと、1日1500mlを心掛けています。

毎朝起床すぐのブラッシングも実行しています。

徳島市 祖父江 桂子さん

つばやきコーナーを読むと、ほっこりします。

ペンネーム あきあきさん

毎日暑いですね。

にわか雨も降らないので、野菜に水をやるのが大変です。

那賀郡 大黒 種子さん

母を定期的に病院診察に連れて行っています。薬ができるまでの待ち時間に近くでランチを。

病院へは持病あつての診察ですが、病院に行くことができて、また美味しいランチをいただけるのが母の元気のバロメーターにもなっています。

ペンネーム MOMO華さん

補聴器購入に公的補助制度創設等を求める要請書署名のお願い

加齢に伴う難聴で人との交流が億劫になり外出を控え、引きこもり、うつ、認知症になりやすいと言われていきます。軽中度の難聴の場合、補聴器の使用で聞こえが改善される場合もあります。公費での補聴器購入の補助を求める署名にご協力ください。署名は返信封筒にて送り返していただくようお願いいたします。

Form for hearing aid subsidy request with fields for name and address, and a table for signatures.



徳島市



蝶と彼岸花

中山 馨さん

つづくごはん

レンジで簡単副菜

キャベツと卵と

カニカマの胡麻マヨあえ

【材料】(2人分)

キャベツ 150g

水 大さじ2

卵 2個

マヨネーズ 大さじ1/2

カニカマ 2本

マヨネーズ 大さじ2

白ごま 大さじ1

酢・砂糖 各小さじ2

醤油・ごま油 各小さじ1

【つくり方】

①キャベツは小さめのザク切りにし耐熱容器に入れ水を回しかける。

ふんわりとラップをして600Wで1分30秒加熱。

粗熱が取れたら水気をしっかりと絞る。

②卵とマヨネーズをよく混ぜ合わせ、ふんわりとラップをして600Wで40秒加熱↓取り出して全体をよく混ぜ、同様に40秒加熱し、その後よく混ぜる。

③カニカマは4等分に切り手で割く。

④ボウルに①を加えよく混ぜ合わせ具材をすべて加え和える。

★酢は、ゆこう酢がオススメです。まるやかな味になりましたよ。(*^_^*)

ペンネーム 手打ちゆうさん

