

Health and life

2025

# 健康と生活

585号

1

**(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として、健康で明るい地域をつくることです。

2024年11月末日現在  
 ◆組合員数 42,674人  
 ◇出資金 1,248,237,595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>



## 謹賀新年

明けましておめでとうございます。

総選挙の結果、自民・公明両党は議席を大幅に減らして少数与党となり、私たちの運動次第で、暮らしや、社会保障にお金を使わない政治を、根本的に変える展望が生まれてきています。

徳島健康生協はまだ踏ん張っていますが、全国的には医療・介護事業所の経営問題は非常に深刻です。医療・介護の収入源は、診療報酬、介護報酬で決められているので、価格転嫁できず、人件費高騰・物価高騰のため軒並み赤字になっています。

外来も入院も患者数が減っており、必要な医療・介護を受けられない患者さん・利用者さんも増えています。

平和・いのち・くらし優先の社会へ転換していくために地域で様々な運動に取り組んでいきましょう。

徳島健康生活協同組合 理事長 **児嶋 誠一**



写真提供：「大鳴門橋の日の出」徳島市 中山馨さん





# 第2回 ボッチャ交流会

参加者募集

**日時** 2025年3月2日(日) 13:30～  
**場所** 徳島県立障がい者交流プラザ  
**もちもの** タオル、飲み物、内履き

ボッチャとは…

ジャックボール(目標玉)と呼ばれる白いボールに赤、青それぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけられるかを競う競技です。



## ボッチャ体験会

老若男女、障害あるなし関係なく誰でも参加できるのがボッチャの特徴で、初心者でもルールさえわかれば楽しむことができます。  
 今まで体験したことがない方、気になる方は下記の日程で体験会を行いますので、ぜひ参加してみてください♪

**日時** ① 1月22日(水) 10:00～ ② 2月17日(月) 13:30～  
**場所** 徳島健生病院 別館5Fフロア **もちもの** タオル、飲み物



参加をご希望の方は、健康づくり事業部担当者 (080-1994-2545) までご連絡ください。

つばやきコーナー  
診察の待ち時間が長くて辛いです…そんな時に職員が一言声をかけてくれると気持ちが悪くなり、そんな病院になつてくれると嬉しいです。  
(沖洲支部 Hさん)

### 薬の話

#### 薬をなくしてしまったら

のぞみ薬局 吉田 幸恵

「家に帰ったら、さっきもらった薬がない…」と薬局に電話がかかってくる場合があります。カバンの中や車の座席下から見つかることもよくありますので、まずはもう一度落ち着いて心当たりのある場所を探してみてください。

探しても見つからない場合は、病院で再度処方箋を発行してもら



らなければなりません。ただし、紛失し再調剤となった場合は医療保険が使えませんので、全額自己負担となり、薬によっては、高額になることもあります。

薬局で受け取った後はすぐにカバンに入れる、家での保管場所を決めて、それ以外の場所には置かないなどの工夫をするようにしましょう。

処方箋をなくした、処方箋の期限が切れたという時も処方箋の再発行が必要で、その場合も全額自己負担となりますので、気をつけてください。

### 歯と健康

#### マウスピース矯正

健生歯科 歯科医師 増田 貴大

組合員の皆様こんにちは、今回は歯の矯正治療について書かせて頂こうと思います。健生歯科では開院間もない頃より従来のワイヤーやブラケットを用いての矯正治療を行ってきました。近年では、話題にも上がっているマウスピース矯正(インビザラインシステム)にも取り組んでいます。



通り、アライナーと呼ばれる透明で、薄いマウスピース型の装置を利用した矯正治療のことです。利点は、目立たず、周囲に気付かれにくいことや、装置を外して食事や歯磨きをすることがいつも通りに行えることです。逆に、欠点としては1日20時間以上の装着が必要なこと、ご自身で脱着をしないといけないことなどです。ただし、抜歯してからの矯正治療のように、歯の大きな移動が必要な症例には不向きで、その場合、ワイヤー矯正を併用した治療になります。興味のある方はぜひ、健生歯科を受診してください。

# 認知症と向き合う

## 認知症当事者が悩んでいる身体感覚のトラブル

認知症は物忘れが多発したり、家の近くで迷子になってしまったりという症状が一般的なイメージだと思います。

ですが皆さん、認知症当事者はその認知機能の障害により身体感覚にも影響が出ることを考えたことはありますか？ 今回の記事では身体感覚のトラブル（お風呂編）についてご紹介します。

### お風呂を嫌がるのはなぜ？

当事者の普段の生活から見えてくる違和感としては「お風呂に入らなくなった」というものが代表として挙げられます。

さて、なぜ認知症当事者はお風呂に入るのを嫌がるようになるのでしょうか？

- いつ入ったか記憶が曖昧でさつき入ったと思っているのでしょうか？
- それとも介護拒否でしょうか？
- 「まだそんなに匂いもしないし大丈夫よね？」と思っているの

でしょうか？

確かにどれも可能性として捨てきれませんが、今回のテーマ「身体感覚」で物事を捉えてみましょう。

### お風呂が熱すぎる？ それとも冷水のようだった？

認知症の状態にない私たちでも身体が冷えたところから急に温かいお湯に触れると「熱ー！」となったりすることもありますよね？

他にも実験で目隠しをした人

に「熱々のお茶を今から渡しますよ」と言いながら（実際に持っているのはキンキンに冷えたお茶）「あー！」ぼしちゃったごめんなさい！」と言って冷たいお茶を肌にかけると、かけられた側は「熱ー！」と反応してしまふことがあります。

さて、ここで認知症により身体感覚にトラブルを抱えた人の立場に立ってみましょう。「あんな熱湯（冷水）に入れられるのならもう入らん！」と思ってしまうのではないのでしょうか？

他の感じ方として、お湯が又ル又ルしたように不快に感じたりまったり、ピリピリ痛く感じたりすることもあふようです。認知症で記憶が定着しづらくなつていても「なんか嫌だったな」という心の記憶は残ることが多いとされています。

このように認知症の障害により、どんなことが行動に紐づけられているかを知っておくことは、介護するうえでとても重要です。

### 解決の糸口はある？

そうは言っても介護する側からしてみたら「風呂に入ってもらわないと匂いきつくてしんどい」そんなこともあると思います。

そんな時は入浴手段や場所を変えてみましょう。別に絶対に湯船に浸からなければいけないわけではありません。シャワーだけ、身体を拭くだけならOKという人もいます。

「あんなに湯船好きだったのになあ」と思う場合は湯船に柚子を浮かべてちよつと豪華にしてみたり、銭湯に行ってみたりするのもいいですね。

### 他にも原因があるかも？

さて、今回は身体感覚をメインに取り上げてきましたが、他の可能性も否定できません。実はお風呂に入るには私たちはたくさん意思決定を行っています。

服を脱いで洗濯がごいに入れて、タオルを準備して蛇口を捻って、シャワーを握って湯加減を調整して、シャンプー？リンス？ボディーソープ？入れ物がよく似ていて間違えることも…

なんて、私たちは普段何気なくやっていますが言語化するとやることが多いことに気付きます。こうなってくると認知症当事者は大変です。本来リラックスできるはずの入浴がストレスの原因になってしまうのです。

ではどうしたらいいか？服は本人が脱ぎ着しやすいものでしょうか？シャンプーなどは区別がつきやすい？蛇口のひねり方はパツと見て理解できる？

何が本人にとっての壁になっているか、丁寧に對話を重ねて見つけてあげましょう。

認知症キャラバンメイト

伊賀 達郎

### つばきコーナー

80歳違いのひ孫と遊んでケガをしましたが、いつも活力をもらって元気です。

(沖洲支部 Tさん)

ベテラン医師の奮闘に支えられてきた部分が大変多かった健生病院ですが、当院で共に学び育つ研修医をはじめとして、若手中堅の医師が増え、ずいぶん活気がでてきました。また去年は救急の取り組みや研修医教育が素晴らしいと評価され、表彰されるという嬉しいこともありました。表彰に恥じぬよう、今年も地域になくてはならない病院と言われるように職員一同頑張っていこうと思いますので、引き続きよろしくお願ひいたします。

徳島健生病院院長 佐々木 清美



新年明けましておめでとうございます。  
西部診療所は、労災職業病の患者さんたちの強い要望で昭和60年に開設され、40年になります。今では、井川町内の唯一の常設医療機関となっています。この地域も過疎化、高齢化が進み、通院困難な方が増えています。西部診療所では、訪問診療、訪問リハビリテーション、デイケア、デイサービスにも取り組んでいます。お困りことがあればご相談ください。

健生西部診療所所長 石川 長英



あけましておめでとうございます。やっと新型コロナ感染症との闘いが下火になってまいりました。毎日毎日夏の暑い時期にビニールのガウンを着て、汗を流しながら患者対応に追われて来たのが今となっては懐かしい思い出です。昨年11月に阿南診では5年ぶりに、組合員さんと職員が力を合わせ「健康まつり」を開催しました。約200人もの地域の方が参加してくれました。こうでなければいけませんね。今年は穏やかな年になってくれることを祈るばかりです。

健生阿南診療所所長 林 和廣



きたじまクリニック・小児科では、コロナだけでなく、溶連菌・胃腸炎・手足口病・マイコプラズマなど、種々の感染症が多かった昨年でした。きちんと検査し、ていねいに説明することを心がけています。  
当院は、開院18年を迎え、発達障害・アレルギー(喘息・アトピー・鼻炎)の専門はもちろん、夜尿(おねしょ)、肥満、便秘、ヘルニア、頭痛、生理痛、ニキビなども対応しています。ご紹介いただけたら幸いです。

健生きたじまクリニック所長 田中 宏実



新年明けましておめでとうございます!昨年4月から健生石井クリニックの所長になり、長かったような短かったような1年が過ぎました。去年は特に訪問診療を強化して外に通えなくなった方や終末期の患者さんなど、在宅医療に積極的に取り組んできました。また、冬から電子カルテを導入し、よりスムーズで効果的な仕組みづくりに取り組んでいます。今年も診療はもちろん、学生研修医教育や地域活動にもますます頑張りたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します!

健生石井クリニック所長 大倉 佳宏



組合員の皆さま、新年あけましておめでとうございます。  
健生歯科は昨年春より、新体制のもとスタートしました。新しくスタッフも増え、また、新技術も導入(今月中を予定)し、医療活動の充実を図るために日々、頑張っています。世の中の情勢は先行き不安感でいっぱいですが、せめてお口の中のことには安心してもらえるように、職員一同でサポートできればと思っております。宜しくお願ひ致します。  
皆さまにとって良い一年でありますように!

健生歯科所長 増田 貴大



新年明けましておめでとうございます。  
去年は既往歴のある患者様に安全に治療が進められるよう、治療前後の血圧測定などの取り組みを始めました。ご理解とご協力をいただきありがとうございます。  
今年からは訪問診療にも力を入れて、より一層地域医療に貢献していきたいと考えております。組合員の皆様や地域住民の皆様が安心して受診できるような診療所を目指して、職員一同努力していきます。本年もよろしくお願い致します。

健生歯科なると所長 池田 将英



理事会だより

理事会は11月30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、物品備品購入【予算内、健生歯科、  
歯科用口腔スキャナー・CAD  
／CAM機器】について、全員一  
致で承認議決しました。
- 2、物品備品購入【予算内、健生病院  
検査科、超音波診断装置2台】に  
ついて、全員一致で承認議決し  
ました。

【10月の経営概況】

10月の経営剰余は2326万円  
の赤字でしたが、予算目標を60  
7万円下回りました。事業収益は  
4億1973万円で予算目標を  
33万円下回りました。事業費用は  
3億9533万円で予算目標を6  
75万円上回りました。

【10月の組織活動の到達状況】

・仲間づくり	10月	150人
年度累計		672人
・出資金増額	10月	854万円
年度累計		5274万円
・班づくり	10月	0班
年度累計		12班
・班会開催	10月	81回
年度累計		528回

つばきコーナー お鍋の季節！野菜をたっぷり入れてヘルシーに冬を越したいです。

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、日曜日に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：1月26日(日) 8:30~

職員募集(正職員)

~お知り合いで、お仕事をお探しの方が  
いらっしゃいましたら、ご紹介ください!~

【受付期間】 随時受付中

【試験日】 応募受付後、日程調整します

【募集職種】 医師、看護師・准看護師、診療放  
射線技師、理学療法士、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

※採用者が決まり次第、受付終了といたします

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

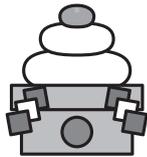
メール jinji@kenkou-seikyuu.com

第461回 健康クイズ

〈問題〉

鏡餅の上ののっているミカンはどんな  
意味があるでしょう？

- ① 五穀豊穡
- ② 学業成就
- ③ 子孫繁栄



★459回の正解と当選者(38名)(応募者38名 正解38名)

〈正解〉絹

〈当選者〉敬称略

瀬本 智(板野郡)

高篠 佳子(三好郡)

ペンネーム あっちゃん

ペンネーム ノボル

ペンネーム つーちゃん

○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・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 2025年1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-seikyuu.com



読者だよりもご応募お待ちしております!

徳島健康生活協同組合

オンライン・対面  
どちらでも参加OKです。  
詳細は説明会で!

医学生向け  
「奨学金制度 個別説明会」のご案内

- 日時
- ① 2025年1月30日(木) 18:30~19:30
  - ② 2025年2月14日(金) 18:30~19:30
  - ③ 2025年3月1日(土) 16:00~17:00

- 対象
- ・全国の医学部医学科の在大学生とその保護者
  - ・医師を目指す高校生とその保護者
  - ・医学部医学科への再受験、編入をお考えの方
- ※将来、徳島健康生活協同組合の事業所で働く意思のある医学生を対象としています。

お問い合わせはこちらまで

学生担当直通 TEL090-7628-2820(平日9:00~17:30)

▽さん

# 診療時間表

急患の方は診療時間外でも受付けています。

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。

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

	月			火			水			木			金			土
	午前	午後	夜間	午前												
①午前 9:00~12:00	○	○		○	○		○	○		○	○		○	○		○
②午後 14:00~17:00	○			○	○		○			○			○			
③夜間 17:00~18:00																
内科・総合診療科	○	○		○	○		○	○		○	○		○	○		○
整形外科 月・水・金は10:00までの受付	○			○	予約		○			○			○			
外科 夜間:16:30~17:30	○		○	○			○			○			○		○	
眼科 午後:15:00~17:00	○	○		○			○	○		○	○		○	○		※2
脳神経外科				○			○			※1		○				
健診センター	○			○			○			○			○			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
- ※2 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い。

◦ 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・暮らし」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。

地域連携 相談室 Tel 088-622-7793

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

	月		火		水		木		金	
	午前	午後								
①午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
②午後 15:00~18:00	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○

△火曜午後は17:30まで

※木曜午後は休診となっています。

※デイケア(通所リハビリテーション)、訪問診療も実施しています。

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

	月		火		水		木		金	
	午前	午後								
①午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
②午後 16:00~18:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※木曜日午後の内科診療は休診となっています。

※眼科の診療は14:00~16:00となっています。

※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

	月		火		水		木		金	
	午前	午後								
①午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
②午後 15:30~17:30	○	○	○	△	○	○	○	△	○	○

金曜日(第3午前)呼吸器

△火・木曜午後は訪問診療

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

	月	火	水	木	金	土
午前	9:00~11:30	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~11:30
午後	13:30~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30		13:30~16:30
夜間		17:00~19:30	17:00~19:30	17:00~19:30	16:30~19:30	

◦ 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)

**【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	往診	14:00~16:30	13:30~16:30	12:00~16:00		13:30~※16:30
夜間		17:30~18:30		17:00~19:30	17:00~18:30	

※第4土曜日午後の診療を休診しています。

※月曜午後は往診のため、診療は午前中のみとなります。

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

	月			火			水			木			金			土		
	午前	昼間	午後															
①午前 8:50~12:00	○			○			○			○			○			○		
②昼間 13:30~14:30		○			○			○			○			○			○	
③午後 15:00~18:30			○			○			○			○			○			○

※毎週木曜10:00~11:30 乳児健診

## ◎在宅医療・介護の相談は...

- 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)
- 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
- FAX 088-653-8477
- TEL 088-653-1855
- FAX 088-622-3637
- TEL 088-622-0371
- FAX 088-653-8477
- TEL 088-622-8102
- FAX 088-622-3635
- TEL 088-622-9858
- FAX 088-602-4777
- TEL 088-602-4777
- FAX 0883-76-3716
- TEL 0883-76-3716
- FAX 0883-76-3713
- TEL 0883-76-6455
- FAX 0883-76-6456
- TEL 0883-72-1011
- FAX 0883-72-1011
- TEL 0883-76-3703
- FAX 0883-76-3711
- TEL 088-675-3166
- FAX 088-675-3167
- TEL 0884-27-2848
- FAX 0884-27-2849

☆出資金に関することや住所・名義変更のお手続きに関するお問い合わせは088-654-8363(本部総務部)まで☆

つばきコーナー

朝はふとんから、昼と夜はこたつから出れません。

(C)2024

### 組合員さんのお便り

#### 読者だより

孫が家に来ていたときに「Wi-Fiある?」と聞かれ、「何言よん。いつも御位牌に手合わせよるだろ?」と答えてしまいました…笑  
ペンネーム 外来看護師さん

私の不安を書いてみました。  
10月から郵便料金が値上がりしました。高齢者になり、もう年賀状もやめようかなあ…と思ったりしています。  
私の大好きなカニの年賀状を描いてみました。



徳島市

小林 信子さん

### 文芸コーナー

俳句・短歌・川柳など

川柳

- 太陽に掟解かれしオキザリス
- 秋風いとしゃ開花つぎつき
- 夏茂る雑草かきわけ苛立ちする
- 秋風うれし紅色の群
- 地を這ふて生命は強く長らへて
- あちらこちらを開花でつめる
- 三好市 内田 勝子さん

○眉山を染める初日の黄金色  
同じに染まる健生病院

○阿南診まつりに吉田先生と秋快  
晴のひと日を過ごす  
11月17日の阿南診まつり、大盛況でした。福引で大当たりの吉田先生です。先生のお話を大勢の組合員が聞きました。



海部郡

藤井 利一さん

## おたより絶賛募集中!!

あなたの健康法、趣味の作品や写真、うちんくごはんのレシピなどを募集しています。その他、俳句、川柳、短歌、思い出、絵手紙などなど何でも構いません。  
応募方法は、6ページ健康クイズ応募要項をご覧ください。

掲載させていただいた方には  
**図書カード500円分**  
をプレゼント!!



## 簡単クッキング

### 鶏肉のマヨポン炒め

【材料】(2人分)

- |         |      |
|---------|------|
| 鶏もも肉    | 1枚   |
| ねぎ      | 2本   |
| 塩・こしょう  | 少々   |
| ① マヨネーズ | 大さじ1 |
| ② ポン酢   | 大さじ1 |

#### 【つくり方】

①鶏肉を一口大に切り、塩・こしょうをふっておく。

ねぎは小口切りにし、①を混ぜ合わせておく。

②フライパンに、鶏肉の皮を下にして入れてから加熱する(油は使用しない)。

皮に焦げ目がついたら裏返し、中心に火が通るまで焼く。

鶏肉から出てきた油は、ペーパーでしっかりと拭き取る。

③火をとめ、①を加えてさっと混ぜ合わせたら器に盛り、ねぎを散らす。



徳島健生病院 管理栄養士