

Health and life 2025

# 健康と生活

586号 2

**(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12月末日現在  
◆組合員数 42,669人  
◇出資金 1,238,436,695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>

## 「ボランティア委員会」活動紹介



ボランティア委員会（構成メンバー：理事・組合員・職員）は、毎月第1水曜日午前中に定例で会議を行っています。

委員会では、ボランティア楽校の講演内容を話しあったり、徳島健康生協でできるボランティア活動についての話し合いを行ったりしています。各々が得意な分野でボランティア登録をすることでボランティアの輪を広げようとしています。

そんな中、2024年度11月より健生病院周辺での清掃を始めました。会議が終わってから1時間余り、ゴミ袋やカマ、箒や塵取り、熊手を持って花壇や、周辺の草むしり、ゴミ拾いをしています。健康生協のベストを作ってあちこちのボランティア活動に出かけて行くのが当面の目標です。ボランティア活動に興味のある方は、ぜひ一緒に活動しませんか？

### 〈病院駐車場での清掃活動の様子〉



大栗清實先生の  
顕彰碑の周りも  
きれいになりました



### 病院でもボランティアさんが活躍中

ボランティア  
募集中



受付や診察室への案内、車いすなどの介助、  
血圧測定のお手伝いなどを行っています。  
困ったことがあれば声をお掛けください。

### 〈委員のメンバーと防災センターで救命講習を受けました〉





# 渭北支部 うたごえ生演奏

2024年12月21日土曜日13:00より、渭北コミュニティセンターで渭北支部主催の「うたごえ生演奏」が開催されました。

2021年から始まり、場所の確保ができなかった昨年を除いては、毎年実施しています。生演奏を披露して下さるのは、男女それぞれ2名ずつの『バジル』というグループの皆さんです。ふれあい健康館や介護老人保健施設で、生演奏のボランティア活動を年に数回されておられます。

ボーカル2名の方がギターを、その他キーボード、フルートとヴァイオリンを曲によって変えて演奏される方もいらっしゃいました。演奏曲は、童謡から懐かしの歌謡曲まで、幅広い年齢層の方々に楽しんで参加していただける構成となっています。

時期的にも、サンタクロースやトナカイをあしらった小物や衣装で登場され、会場はクリスマス気分満載です。聴くもよし、一緒に歌うも良しの約1時間。



渭北支部では、毎年12月の恒例行事となりつつある『うたごえ生演奏』は参加無料、ご参加いただいた皆様には、気持ちばかりではありますが飲み物とお菓子をお渡しさせていただいております。

来年も開催予定ですので、お時間がありましたら、ご近所の方やご友人、ご家族お誘い合わせてご来場下さい。お待ちしております。

## 薬の話

### カプセルを飲みやすくする方法

くろみ薬局 来宝 優希

「カプセルをなかなか飲み込めない」「何だか詰まっている感じがする…」など困ったことがある方は次の方法を試してみてください。

まず、お水を少し飲んで口の中・喉などお薬の通り道を潤します。

次に、お薬を飲むためのお水とカプセルを口に入れます。その後、あ



ごを引いて少しうつぶき加減でお水と一緒に飲み込みます。

水に浮くカプセルは、あごを引いてうなずくように下を向くと、喉に近くなり飲み込みやすくなります。

逆にあごを上げて上を向いてしまうと水に浮いたカプセルが喉から遠くなり水だけ先に飲むようになり、カプセルだけが残る・詰まった感じがするなど飲みにくくなります。

お薬が飲みにくい場合は、自己判断でカプセルの中身を取り出したり、錠剤を割ったり砕いたりせず、医師・薬剤師に一度ご相談ください。

## 歯と健康

### 口腔機能低下症と全身の関係

健生歯科 歯科医師 吉田 雅彦

8020達成者は51.4%(2023年現在)となり、8020運動が始まった1989年の8008(80歳で残存歯が8本)から飛躍的に国民の口腔内状況は改善されました。しかし、残っている歯の状態や、舌の力、唾液量の減少などお口の機能が衰えていると食事がうまくできないことがあります。歯があっても食べる機能が低下していると硬めの食事がとりにくくなり、タンパク質や食物繊維が不足し栄養が



偏りやすくなります。結果、低栄養・サルコペニア(筋力低下)を経てフレイル(要介護状態の前段階)・要介護に至ることがあります。

歯の本数を残す運動は成功しましたが、今度は口腔の機能を残す運動が必要ですよ。

統計データとしてお口の機能が低下している人が抱えるリスクは(健康な人と比べて)

- 身体的フレイル: 約2.4倍
- 筋力低下(サルコペニア): 約2.1倍
- 要介護認定: 約2.4倍
- 総死亡リスク: 約2.1倍

となっております。口腔機能低下症は歯科で診断できる場合がありますので相談してみてください。

# 認知症と向き合う

## 記憶にない、財布もない

「認知症のイメージってどんなものがありますか？」

「こつ聞いてよくご回答いただくのが「財布がない、誰かが盗んだ！」というお話です。こうなる介護者(家族や施設職員)は少々大変です。見ても触ってもいないご本人の財布を盗んだと言われるのですから…」

### 人間は身勝手な生き物？

私たち人間はなかなか身勝手な部分があります。昨日まで絶対の絶対、100%、財布の中に1万円札があったとします。しかし今見たらない。こんな場合皆さんはどう思いますか？

「昨日まであったのになんぞ？」

「こつ以外に入れるはずなのに！」(これは私も最近経験しました…)

そつ、人間は行動心理としてまずは「自分は悪くない」とこつ前提で考え始めることが多いです。

自分を守るため、これは仕方のない反応です。

認知症当事者の場合はそつこつしているうちに

「もしかして誰かが盗ったんじゃないのか？」

「うちの息子が？まさか！？」

こつ考えに至っていくパターンが散見されます。人間はない話をその想像力を使って、あつたことかのように考えることができます。

家族であればあらぬ疑いをかけられると「そんなはずないだろ！」と怒ってしまうのも無理はありません。ですがこれを読んでいる皆さんは一つ深呼吸した上で対応をお願いしたいと思います。

認知症当事者は今までできていたことが、なぜかできなく(苦手に)なっていくたり、覚えていないことに対して周りの反応がおかしかったりと、不安が渦巻く中で生活しています。「覚えていないから楽でいい」なんてことは決してありません。

### 思いがけないところから発見される

さて、認知症当事者が「あれがない、これがない」と言った後は、思いがけないところから見つかることがあります。

財布の場合は、最初は玄関近く(靴の中など)であつたり、本人の化粧台の中であつたりすることもあります。しかし何度が失くした後は本人の中で危機感が増すのでしようか、押し入れの布団の間であつたり床下であつたりと、もはや宝探し状態になることがあります。

そして家族間で「なんでこんなところに入れてるんだ！※」あなたかそこに隠したんだろ※となつてしまい、收拾がつかなくなつてしまいます。終いには介護DVに発展してしまいかねません。

### 防止策

そんな悲しい結末を迎える前に、皆さんには便利アイテムをご紹介しておきましょう。「忘れ物防止タグ」です。これを財布やキーケースに取り付けておけば、離れたところからでも音を鳴らすことができます。(私はキーケースに着けています。)



Apple社の「Air Tag」

一つ注意が必要なのは、本人に黙って取り付けないこと。認知症当事者はいつも違うことに敏感なことが多いので「勝手に変なものをつけられた」と不信感を招きかねません。じっくり本人と話し合う時間を持つてくださいね。

認知症キャラバンメイト

伊賀 達郎

### つばやきコーナー

「健康と生活」手配り前に完読。「認知症と向き合う」つばやきコーナーは毎月楽しみます。



(上八万支部 T・Kさん)

# BOCCIA



ボッチャは、イタリア語で“ボール”を意味する単語が由来です。赤と青のそれぞれ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、ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、いかに近づけるかを競います。元々は、運動能力に障害がある競技者向けに考案された障がい者スポーツとして、全世界で愛好され、パラリンピックの正式種目として採用されています。

## ルール

- 赤チームと青チームに分かれ、白色の「ジャックボール」にいかにか近づけるかを競う
- 持ち玉は6球。コイントス※(もしくはじゃんけん)で先攻か後攻かを定める
- 先攻のチームがジャックボールを投げ、続けて自分のカラーボールを1球投げる
- 後攻のチームが自分のカラーボールを1球投げる
- ジャックボールから遠いチームが、相手よりも近づくか、またはボールが無くなるまで投げる
- 両チームが6球全て投げ終わったら審判が得点を判定する。ジャックボールに近いボールの数がそのチームの得点となる
- 個人戦・ペア戦は4エンド、チーム戦は6エンドの合計点で勝敗が決まる
- コートのサイズは12.5m×6m。ジャックボールがコートから出ると中央の「クロス」の位置に戻される



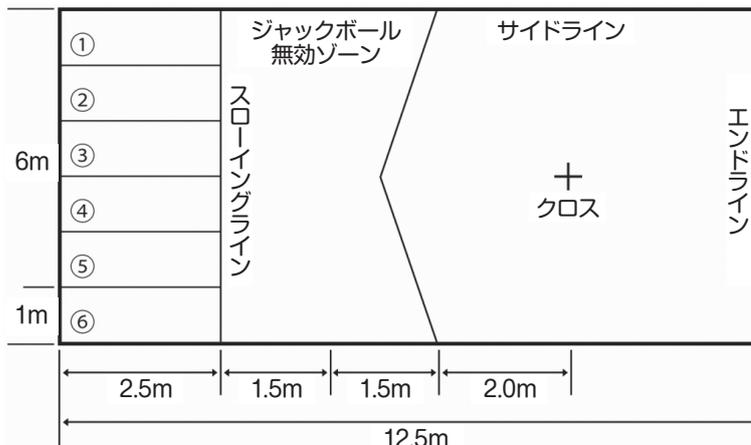
ボッチャのコートは右の図のようになっています。

個人戦の場合は、右図の③④が選手の立ち位置になります。

2対2でおこなう試合は、②～⑤の間で、赤ボールと青ボールの選手が交互になるように立ちます。

チーム戦も同様に、①～⑥の間で赤ボール、青ボールの選手が交互に立ちます。

①～⑥のエリアはそれぞれ横1m、縦2.5mと決まっており、必ずラインの中に、選手、アシスタントや道具を含め、おさまらないといけません。



※コイントスについて 正式な大会等ではコインを投げて表裏で先攻・後攻を決めるが交流会ではじゃんけんで決める。



## ボッチャ練習会

- 日時** 2月17日(月) 13:30～
- 場所** 徳島健生病院 別館5階
- 持ちもの** タオル、飲み物  
※事前予約の必要はありません。

## 参加者募集

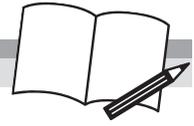
## 第2回ボッチャ交流会

- 日時** 3月2日(日) 13:30～
- 場所** 徳島県立障がい者交流プラザ
- 持ちもの** タオル、飲み物、内履き  
※受付は先着順となります。



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。

# 私のひとこと



## 「核禁条約の自治体決議」- 4

海部支部  
藤井利一

この間起こった核兵器の廃絶に関する現状をみなさんにご紹介します。

- ◆核兵器禁止条約批准を求める自治体は695 (39%) (12月18日)
- ◆長崎県議会は、日本政府に核兵器禁止条約の批准を求め、「日本が、核兵器のない平和な世界の実現に向け、リーダーシップを発揮することが強く求められている」と明記した意見書を全会一致で可決 (12月20日)
- ◆広島市の松井市長は、来年3月にアメリカで開かれる核兵器禁止条約の締約国会議に日本がオブザーバーとして参加するよう、石破総理大臣に直接要請する… (12月19日)
- ◆ノーベル平和賞の受賞式がノルウェーのオスロであり、被団協の田中 熙巳さんが演説をした。 たなか てるみ
- ◆授賞式に同行した甲斐なつきさんらの「高校生平和大使」が各国の若者たちに「核廃絶」の大切さを訴えた。

### 各県の核兵器禁止を求める自治体比率



つばきコーナー

父の鬼籍になった年齢に近づいてきました。80歳。

健康つくり委員会主催

# 城山ウォーキング



2024年11月12日火曜日、徳島中央公園で健康つくり委員会主催の『秋の城山ウォーキング』を実施しました。春と秋におこなっているウォーキングイベント。気候も暖かい中、ウォーキングにもってこいの日和でした。

鷺の門広場に集合後、全員でラジオ体操をしてから出発です。

前回ご一緒させていただいた他のウォーキンググループの皆さんも加わり、総勢37名の参加となりました。しかし、それぞれのペースで無理しない事が大事です。仲間同士でおしゃべりしながらで



あったり、自分の目標に寡黙に挑戦中であったり、頂上までは行かずに調整したり等、歩く速度も距離もそれぞれでした。

コースは春同様に、徳島中央公園を1周半(蜂須賀桜を超えたところまで)し、城山を登って下るコースです。頂上まで登った先では、一息入れた後、健康つくり委員会による『笑いヨガ』を体験しました。この『笑いヨガ』なかなか人気がありますので、皆さんも機

会があれば一度お試しされてはいかがでしょうか？

心地の良い疲れと共に山道を下った後は、最初の集合場所であった鷺の門広場で全員参加のじゃんけん大会。1位と2位の方には賞品を持ち帰っていただきました。

90分ほどのウォーキングでしたが、皆さんが楽しめる企画として続いていけばと思います。次回の開催は2025年4月1日を予定しています。どなたでもご参加いただける企画ですので、ぜひご参加ください。



(津北支部 S・Tさん)

## お知らせ

# 糖尿病学習会

日時 **3月26日(水)**  
13:30～

場所 **ふれあい健康館**  
きっかけ空間

講師 **徳島健生病院**  
糖尿病認定看護師

参加費 **無料**

※予約の必要はありません。

理事会だより

理事会は12月28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71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、奨学生（医学生）承認の件につ  
いて、賛成多数で承認議決しま  
した。
- 3、2024年度末「長期住所不明  
組合員の自由脱退手続き」の公  
告の件について、全員一致で承  
認議決しました。

【11月の経営概況】

11月の経営剰余は279.1万円の  
黒字で、予算目標を992万円上回  
りました。事業収益は4億1732  
万円で予算目標を1099万円上回  
りました。事業費用は3億8908  
万円で予算目標を295万円上回  
りました。

【11月の組織活動の到達状況】

・仲間づくり	11月	147人
年度累計		819人
・出資金増額	11月	537万円
年度累計		5291万円
・班会づくり	11月	3班
年度累計		16班
・班会開催	11月	90回
年度累計		626回

つばやきコーナー

健生の創設時、出資金100円積み立てて支えてくれた矢対失業対策事業のおばちゃん、ありがと。僕の思い出の一つです。

（渚北支部 見田 治さん）

第462回 健康クイズ

〈問題〉下の枠の中にはひとつしかない文字があります。  
その文字を探して言葉をつくりましょう



こたえ

Two empty boxes for the answer.



- ★460回の正解と当選者（39名）（応募者39名 正解39名）  
〈正解〉◎108回  
〈当選者〉敬称略  
三宅 修(徳島市) 吉川 恵子(板野郡)  
ペンネーム ねこまこだ ペンネーム おきさきさん  
ペンネーム チェリー
- 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 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！

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、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-seikyou.com

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  
お手伝いをして下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

組合員さんのお悩み

読者だより

先日姉妹で三度目の八十八か所参りに行ってきました。まだ序の口ですが、今年は逆打ちで廻っております。

ペンネーム すみれさん

11月に少し疲れて寝込んでしまいました。常日頃から体力を付けておかねば...と、樋端先生の「運動」の習慣の大切さを実感しています。

徳島市 川本 加代子さん

被団協のノーベル平和賞の受賞は世界中から注目。賞賛されたことに喜びを噛みしめました。核の脅し威嚇をしている国があるかぎり世界から戦争は終わらないように思います。

ペンネーム ふうこさん

いよいよ冬本番、コロナも激減しましたが、風邪や流感にかからないように、手洗い・うがいを行っております。

名西部 井内 宏さん

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、7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!!



大麻支部 手品交流会の様子 2024年10月20日

うつくぐいはん

ハムと大根と  
ブロッコリースプラウトのサラダ

【材料】

- 大根 200g
- ブロッコリースプラウト 1/2パック
- ハム 2枚
- マヨネーズ お好みにより適量

【つくり方】

①大根は皮をむき、短冊切りにする。ブロッコリースプラウトは根元を切り落とし、長さ半分に切る。ハムも短冊切りにする。

②大根、ブロッコリースプラウト、ハムをボウルに入れマヨネーズで和える。

ペンネーム BBA38さん



★この時期いただくことも多い大根。簡単5分のもう一品、いかがですか。

部位別のおすすめの調理法

- 上部 甘みがあって触感が良い上部はサラダやマリネに
- 中部 柔らかくて甘みがある中部は煮物などに
- 下部 辛みが強く水分が少ない下部は濃い目の味付けの炒め物やスープに

