

Health and life

2025

健康と生活

587号

3

(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。

2025年1月末日現在
◆組合員数 42,700人
◇出資金 1,240,454,195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>



1月24日に行われた笑いヨガ教室の様子です。
今回もラフターヨガインターナショナルユニバーシティ認定ティーチャーである清水素子先生に講師としてお越しいただき開催しました。
ただ笑うだけではなく、さまざまな表情で、身体を動かしながら「ワハハハハ〜」ととにかく大声で笑う。それだけでもなぜか元気が出てくるのは不思議です。
自然と身体もぼかぼかと温まり、笑うだけでもかなり体力を使いました。
笑うだけで健康になれる笑いヨガ。リラックス効果もありストレス解消できるそうです。みなさんも機会があればぜひ参加してみてください。

ボッチャ交流会に向けて ～ワイワイ練習会開催しました～

1月22日(水) 健生病院 5F ホールにて、健康づくり委員会主催のボッチャ練習会を開催しました。

2023年12月開催のボッチャ交流会が参加者の皆さんから大変好評で、委員会では2024年度も開催する方向で話を進めてきました。

そして今回、15名の皆さんが練習会に参加してくださいました。経験者も初心者も一緒にするため、まず最初はボールの感覚、投げるときの力の入れ具合、転がり具合など各々の手で確認しました。

その後はルール説明(投げる位置や順番、得点など)も行い、参加者でチームを組んで1ゲームずつのテスト投球を行いました。

投げるたびに
「あ～転がっていった！」
「上手い！」

などの感嘆の声が5階ホールに響いていました。

そして改めて、参加者の皆さんには2025年3月2日のボッチャ交流会への参加で、今年も楽しんでもらいたいことを呼びかけました。

健康づくり委員会では運動や啓蒙を通じて、組合員・地域の皆さんに楽しんで健康づくりに取り組んでもらう行事を計画しています。これからも情報発信していきますので、ぜひご参加ください。



つばやきコーナー
お花見どこに行こうかな...

歯と健康

インフルエンザ予防はワクチンと口腔健康管理で

健生病科 歯科医師 西村 圭加

最近大流行のインフルエンザウイルス。このインフルエンザ予防にはワクチンが大事！インフルエンザワクチンは重症化予防であり発症予防できないと誤解されていることもあるようですが、実際はワクチンによりインフルエンザの発症を54%減らしたとする報告等があり、ワクチン接種は最善のインフルエンザ予防方法です。

そのワクチンをした上で、**口腔衛生状態がインフルエンザ発症にか**

かわっていることが分かっています。口の中がきれいな人に比べ、不良な人はインフルエンザの発症リスクが高まります。また、高齢者に対して歯科衛生士による口腔衛生管理を実施した結果、インフルエンザの発症が1/10程度に抑制されたことから、良好な口腔衛生状態を維持することはインフルエンザ予防の手段になるかもしれません。

高齢者はインフルエンザ後に肺炎を起こしやすいことから、誤嚥性肺炎予防のためにも清潔な口を維持しておくことが重要です。もちろん手洗い、うがい、咳エチケットをしっかりと下さいね。

これを機に、口の中の掃除や歯科受診での掃除など見直してみたいかがでしょうか

薬の話

先発医薬品を選ぶとお薬代が高くなる？

よつば薬局 佐野真希子

先発医薬品は最初に発売されたお薬のことで、特許期間終了後に先発医薬品と同じ有効成分で安く製造販売されるお薬のことを後発医薬品といいます。

薬局で支払うお薬代に対して、令和6年10月から選定療養という

制度が始まりました。これによって医療上の必要性がある場合等を除き、患者さんが先発医薬品を希望される場合は、特別の料金として先発医薬品と後発医薬品の薬価の差額の一部を自己負担いただくことになりました。

強制的にジェネリック医薬品の選択を促すものではないので、お薬代は高くなりますが、今まで通り先発品を選択しても問題ありません。制度や料金にご不明点のある方はかかりつけの薬剤師にご相談ください。

(佐古支部 石躍さん)

認知症と向き合う

理解・判断力の障害

Vol.2

料理が苦手になる

皆さんは理解・判断力の障害と聞いて、どんな感じの症状を想像しますか？お話を伺いする中で代表的なのは

「計算が苦手と聞いたことがある」

「スマホなんて使えないでしょ」

「薬の管理が難しい」

などでしょうか。確かにどれもあるあるな感じがしますね。ですが、どれもまだ表面的な見方とも言えます。

認知症の状態といえど、急かさず時間をかけてじっくり考えれば計算はできますし、スマホで電話もかけられるし、もちろんお薬の管理だってできます。

ただこの世知辛い世の中、どうしても反応が遅くなりがちな人に対して、まだまだ世間の仕組みは優しくありません。今回の記事で、認知症の人がどんな感じで日常生活で困っているのかを参考にしてもらいたいと思います。



「家族の喜ぶ顔が生きがいで」そんな風に現役時代に家族のために料理を作ってきた方がいるとします。認知症が進行し始めると、この「料理」という行動は難問です。

洗いながら、切りながら、焼きながら、煮ながら、盛り付けながら…。このように多くの行動処理を要求される料理では手順がわからなくなってしまう、よく焦がしてしまったりすることが出てきます。

加えて新しい家電（炊飯器やレンジ）が一つでも登場するとこの操作異常に難しかったり、そもそも料理の工程や調味料の取捨選択が難しくなったりします。しかも今まで家族は喜んでくれていたのに味が定まらないから反応はイマイチ。

皆さんならこの人の立場に立った時どんな気持ちになるでしょうか？きつと落ち込んでしまうのではないのでしょうか？

こんな時家族と一緒に味見をし

ながらやってみたり、一緒に火元のチエックをしたりすれば、本人は安心していられると思います。「一緒にいるから大丈夫」という安心感是非常に頼りになりますので、ぜひ家族で話し合って決めてくださいね。

服の着方がわからなくなる

私たちが日常生活を送る上では少し考えにくいかもしれませんが、認知症の症状では「服を着ることが苦手」になってしまふことがあります。

「どいつい状態か」といって、「袖のどこに腕を通せば良いのかわからない」

「靴紐の結び方がわからない」

「ボタンの掛け方がわからない」

などが挙げられます。

特にボタンを掛けたり靴紐を結んだりという動作はチマチマしているだけで、できなかつたら余計にイライラしてしまいます。そして本人の脳内ではオーバーヒートし、「もっいいや」という感じでだらしない雰囲気になってしまふ。

衣類のトラブルを解決するためには、その仕様を考える必要があります。例えば、袖をどこに通せば良いのかわかりやすいように袖口に色

付きのステッチをつけたり、靴紐を結ぶのが難しかったら、最近ではダイヤル式で結ぶ靴もあります。



袖口に印をつけて通す場所をわかりやすく

終わりに

いかがでしたか？認知症当事者が日常生活を送る上で壁になることはまだまだあります。特に小さなことでも（置き場所が変わったり新しい道具に変わった時）に柔軟に対応することが苦手になることが多いので、周りはいっしょにサポートしていただく必要があります。

ですが本人が何に困っているのか（今回で言えば袖の通し場所がわからないのか等）をしつかり観察することで、本人が首尾よく生活を送ることが出来ます。

時間は少しかかるかもしれませんが、いろいろ話し合ってみて試行錯誤しながら解決していきましょう。

認知症キヤラバンメイト

伊賀 達郎

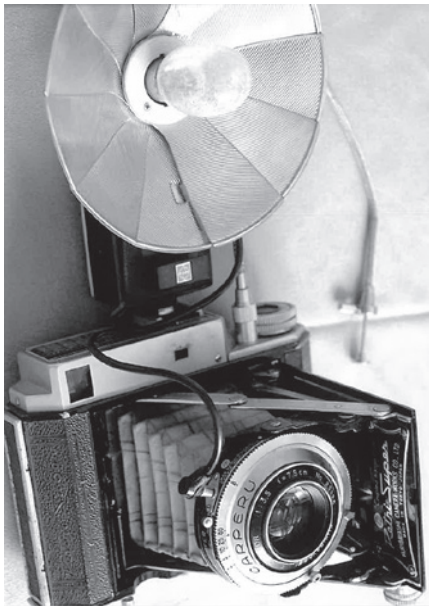
ひばりきこり

春らしくなってきたので、まずは背伸びして頑張ろう！

(佐古支部 尾華さん)

私と写真 よもやま話

徳島市 中山 馨



義兄のジャバラカメラ
カメラ名 クリバヤシカメラ



初めて入選した「さようらん たき 暁嵐の滝」(佐伯市)

私の故郷は、大分県佐伯市。昭和17年生まれ、戦時中に生まれた私は、空襲警報がなるたびに、家族で防空壕の中に避難。私は外に出たので大声で泣いた。「馨(かおる)は防空壕の中で大声を出して泣くんで、進駐軍に見つからんかとヒヤヒヤしとった。」と姉は当時を振り返る。終戦後、荒れ果てた佐伯郡(現佐伯市)は食べるものがなかったが、親父が国鉄(現JR九州)職員だったので線路脇の空き地を借り、芋や麦など植えて生活をしのぐ。(ええ所の貧乏人に生まれてよかったよ)

18歳の時、義兄のオートバイと蛇腹のカメラを借りて初めて滝の写真を見た。この写真を見たカメラ店の主人は「風景写真を募集

している。出しては？」と、言つので画題は「暁嵐の滝」で応募。なんと、入選。佐伯春祭りで見んなの前で表彰されて、ここから写真がやみつきに。19歳で徳島市内にある会社に就職。休日は第一日曜日と第三日曜日しかなく、休みになるとカメラをぶら下げ、徳島で見れるものすべてが珍しく、夢中でシャッターを切った。風景を中心にコンテストに出し続けたが、なかなか賞に入らずあきらめかけたとき、第19回阿波踊り写真コンクール、画題『おどるかげ』が準特選に入選。その後、トントン拍子に入賞が相次いだ。ただ、夢中になりすぎて会社をクビになった苦い思い出。平成5年5月徳島新聞『私の写真・入賞200点個展

をめぐす』で掲載され、また、1か月後に四国放送の『おはようとかしま』にも出演させてもらった。最近は何気ない日常もあれば、文化財、花、風光明媚な景色、観光地などさまざま。台風被害や工事が進むドキュメンタリー写真など。古い写真を引っ張り出して見ると、思わぬ写真が頭(脳)に浮かぶ。昔撮った写真と位置が同じ場所撮った今の写真では、景色の違いが良くわかる。令和2年、市立木工会館の閉鎖が決まる前に、変貌するまちなみの営み『今昔写真展&風景写真』を展示。大勢の皆様が訪れた。

今まで撮りためた写真で自分の写真集を作る。印刷屋さん任せるのではなく、全て自分で写真を選び、編集し、印刷し、自分で本に仕上げる。世界で一冊しかない貴重な本となった。

今までに仕上げた本は「四季の花写真集」「文化財を訪ねて」「今昔写真集」「紅葉写真集」「徳島県内の名所旧跡1部・2部」「小松島港に入港した船舶」など。今では健康生協機関紙「健康と生活」に時々載せてもらっている。

つばやきコーナー

1月14日夕食後、空を見上げたらあまりにも綺麗な月明かり。

その光に誘われて今日が令和七年の歩き始め。

(西部支部 なあごさん)

渭北支部
菖蒲を観る会



矢三・島田支部
みかん狩り



小松島支部 総会&レク in
アオアヲナルリゾート



上八万支部
いきいき百歳体操

第1弾

2024年度 組合員活動 アルバム

2024年度も各支部でさまざまな組合員活動を行いました。組合員の皆さまと考える取り組みは新たな取り組みに挑戦したり、企画をたてたりと楽しく充実した1年となりました。今回は各支部から1枚の写真を選び思い出を振り返ります。2025年度もみなさんと一緒に楽しい思い出をつくりましょう。

西部支部
季節の寄せ植え教室



石井支部
支部レク in 神山温泉



川内支部 支部レク in
土柱ランド新温泉



引き続き
第2弾も
おたのしみに!



理事会だより

理事会は1月27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、阿南診療所の診療体制の変更に
ついて、全員一致で承認議決
しました。

2、第71回総代会の総代選挙管理委
員会報告について、全員一致で
承認議決しました。

3、2024年度予告脱退減資報告
について、全員一致で承認議決
しました。

4、物品購入申請【人事・労務・勤
怠システム】の件について、全
員一致で承認議決しました。

【12月の経営概況】

12月の経営剰余は1804万円の
赤字で、予算目標を216万円上回
りました。事業収益は4億1492
万円で予算目標を912万円上回り
ました。事業費用は3億9558万
円で予算目標を788万円上回りま
した。

【12月の組織活動の到達状況】

・仲間づくり	12月	119人
・出資金増額	12月	938人
・年度累計	12月	844万円
・年度累計	12月	6135万円
・年会費	12月	1万円
・年会費	12月	18万円
・年会費	12月	90万円
・年会費	12月	729万円

つばやきコーナー

初めての男孫。やっと九ヶ月になり表情も豊かに。今後どんなに成長するだろうと目を細めるばかり。

医学生をご紹介ください

徳島健康生活協同組合では、医学生対象の奨学金制度を設けています。みなさんのお知りで、医学生や医学科入学予定の方がおられましたら、是非ご紹介ください。奨学生には、経済的支援だけでなく、様々な学びや活動を通して、患者の立場に立った医師になるためのサポートをしています。

QRコードを読み取ると
ホームページが表示されます



医学生担当 ☎ 090-7628-2820 (平日9 - 17時)

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

第463回 健康クイズ

〈問題〉 に当てはまる言葉はなに？

A ー ル = 送る

B ー ル = 飲む

C ー ル =

★461回の正解と当選者(5名) (応募者39名 正解38名)
〈正解〉③子孫繫栄 本来は橙が飾られ、代々家が栄えますようにという願いが込められていた。

〈当選者〉敬称略

ペンネーム 福来笑子 ペンネーム コンパスローズ
ペンネーム 高橋 ペンネーム りんご
ペンネーム おおたにあい

○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・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)
- しめきり 2025年3月31日
- 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

(西部支部 かずよさん)

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	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前
①午前 9:00~12:00	○	○		○	○		○	○		○	○		○	○		○
②午後 14:00~17:00	○			○	予約		○			○			○			
③夜間 17:00~18:00																
内科・総合診療科	○	○		○	○		○	○		○	○	予約	○	○		○
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	午前	午後	午前	午後	午前	午後	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	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
①午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
②午後 16:00~18:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
14:00~16:00(木曜日)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※眼科の診療は14:00~16:00となっています。

※2025年3月1日より火曜日午前、木曜日午後に診療を開始いたします。

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

	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	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	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後	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																		

◎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 0883-76-6455
- 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

☆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

子供たちが巣立った今は、孫と両親とペットのお世話で大忙し。

(西部支部 かなえさん)

組合員さんのおは

読者だより

毎回、表紙ページから最後まできちんと読んでいます。生活に役立つのは、やはり「簡単クッキング」のページです。これからも楽しみに(あてに)しています。

ペンネーム いのせんさん

「葉の話」を読んで私もよく薬を置き忘れたり、急いで飲む時間を過ぎてしまった事がよくあります。再発行に時間がかかるし高額になるし大変です。今後、すぐにカバンに入れる。実行しようと思えます。来月号も楽しみます。

板野郡 佐竹 あけみさん

年末に健康チェックカレンダーをいただきました。2ヶ月ごとに大切なチェックがカレンダーに掲載されておりました。「栄養、運動、人や地域とのつながりを持つ」等のフレイル予防にも役立つことが掲載されておりました。

ペンネーム ミコッチドウさん

9日夜の雪にびっくりです。夏、酷暑が長く続いたから、冬、暖冬かなと思いましたが。皆様、風邪ひかないようにしましょうね。(インフルエンザにも)

板野郡 板東 章子さん

文芸コーナー

俳句・短歌・川柳など

川柳

○カリフラワー畑とわれを照らしつつ
今年はじめの陽はのぼりくる
○大空いうより果てというような
深さにカイトを泳がせて子は



永田 愛さん



簡単クッキング

カウスエジョー

ミヤンマー風焼きそば

【材料】(2人分)

スパゲッティ

豚肉

お好みの野菜

(キャベツ、玉ねぎ、にんじん、いんげんなど)

だししょうゆ

④ オイスターソース

塩

サラダ油

【つくり方】

①豚肉、野菜は食べやすい大きさに切っておく。

②スパゲッティをゆでる。

ゆであがったら、ポウルに入れ、サラダ油少々と④の分量を加えて混ぜ合わせておく。

③フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。

肉に火が通ったら野菜を加えて炒め、②と残りの④を加えて混ぜ合わせる。

④ オイスターソース 大さじ2

塩 小さじ1

サラダ油 適宜

200g 100g 200g

200g

200g

200g

200g

200g

200g

200g



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お送りください。

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!!

