

Health and life

健康と生活

590号

2025 6

(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。

2025年4月末日現在

◆組合員数 42,734人
◇出資金 1,241,314,595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-seikyuu.com>

有償ボランティア助け合い

手とて
= お食事会 =

みなさんをお願いします!!

1合からでも
構いません

**お米のカンパに
協力をお願いします**



毎月第三土曜日、“さこいこいホール（旧健生佐古診療所）”で、有償ボランティア「手とて」のボランティアスタッフによるお食事会を実施しています。どなたでも参加でき、一緒に作って、話しながら楽しく食べています。参加費はお一人400円です。

今年の3月までは川内町の組合員さんの知り合いから無償で譲っていただいたお米がありましたが、いよいよ底をつきそうで、これからが大変です。お米が高くなっていますので購入するのにも苦労です。

そこでみなさんにお願いがあります。どこのご家庭でもお米の高騰は大変だと思いますが、みなさんから少しずつのお米のカンパをお願いしたいのです。1合からで構いません。趣旨にご賛同いただける方は徳島健康生協本部：健康づくり事業部までご連絡いただければ幸いです。みんなで笑顔が続けられる食事会をめざしています。どうかよろしくお願いします。

問合せ
連絡先

徳島健康生活協同組合
健康づくり事業部

住 所

〒770-0805
徳島市下助任町4丁目9
健生病院別館5階

電 話

088-652-7283



行事告知

健康づくり委員会主催

圧迫骨折学習会

(仮称)

日時：2025年7月9日(水) 13:30～

場所：ふれあい健康館 きっかけ空間

参加費：無料 (※ふれあい健康館駐車場代が必要です)

講師

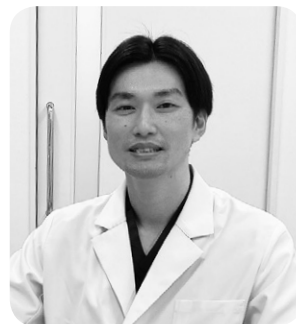
徳島健生病院
骨粗鬆症センター
整形外科科長

峯田 和明 医師

徳島県民の骨格の健康を守りたい、骨粗鬆症性の骨折に苦しむ患者さんやそのご家族が一人でも減るように、そんな想いで登壇します。無料で公開しておりますので、是非お越しください。



内科・総合診療科所属、医師3年目の上田です。社会人を経験した後、医学部に再入学し、徳島県立中央病院で初期研修を行いました。今年4月に徳島健生病院に入職し、総合診療専門研修プログラム

うえ た あつ し
上田 敦史 医師

外来診療

金曜午前 9時～12時

の中で、内科系を中心に幅広い疾患に対応できるように研鑽を積んでいます。

医療生協の理念に則り、地域に根差した医療を実践し、地域住民の皆様と協同して「地域まるごと健康」づくりに取り組んでいきたいと考えています。

患者さん一人ひとりに寄り添い、丁寧で分かりやすい診療を心掛けて、信頼される医師となれるよう頑張つて参りたいと思いますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

徳島健生病院

医師紹介

つばきコーナー

外を歩くと色とりどりの花、楽しませてくれる毎日。

薬の話



漢方薬の副作用について

よつば薬局 門田 勇輝

漢方薬は西洋薬と比べて効果が緩やかだから副作用はないというイメージを持たれている方もいらっしゃると思いますが、頻度は少ないとはいえ副作用はあります。

まず漢方薬とは、基本的には2種類以上の生薬を定められた量で組み合わせた薬のことで、生薬とは、植物の葉、茎、根などや鉱物、動物のなかで薬効があるとされる一部分を

加工したものです。

この生薬の中に副作用を起こしやすいものがあり、代表的なものとして、下痢や悪心、むくみ、血圧上昇、動悸等が挙げられます。

漢方薬を複数服用される場合に、含まれる生薬が重複していると過量になることがあり、副作用のリスクが高くなります。

また、市販薬やサプリメント、健康食品にも生薬が配合されているものもあり、知らず知らずのうちに重複している場合もありますので、飲み合わせや分からないことがあればお気軽にご相談ください。

歯と健康



CAD/CAMシステム導入の話

健生歯科 歯科技工士 吉成 誠二

以前から導入を計画していた待望のIOS (口腔内スキャナー)、CAD/CAM機器を3月中旬に導入することができました。それによりお口の中をカメラでスキャンして型取りができ、その情報を元にコンピューターで設計、3次元切削加工機で削り出しがばせ物(保険適用の白い歯)の製作が可能になりました。システム導入するにあたって数あるメーカー、機器の中から実際に使ってみ

たり、作ってみました、精度を確かめたりと厳選を重ねて導入を決めたのがDinascan iLabMCX (ドイツ製)になります。精度とスキャンの速さは現在No.1です。

すでにフル稼働しておりますが、実際、装着してみるとお口の中での調整もわずかですみ、精度の高さに驚いております。もちろん作製にあたって補綴物(かぶせ物)の設計デザイン、入力、経験豊かな当歯科技工士がしておりますのでご安心ください。今までアナログで得た知識、臨床経験、テクニックなどがデジタル技工と上手く融合することで高品質な補綴物が仕上がることになるのは言うまでもありません。

(加茂名南支部 船越 伸枝さん)

徳島健生病院

緩和ケアの取り組み ～自分らしく過ごせるように～

緩和ケアとはがんなどの重い病気を患った患者さんやその家族の精神的・身体的な苦痛を和らげるためにサポートすることをいいます。徳島健生病院では2019年から緩和ケアチームとして活動をおこなっています。

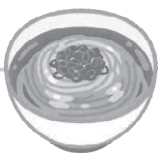
1ヶ月に1度チーム会を行い各病棟での緩和入院患者さんの看護の振り返り、病院内で行っている緩和についての話し合いや情報交換を多職種連携でおこなっています。

以下は院内であった緩和での取り組み事例です。



手作りうどんスープ

病院食が食べられなくなり、家族の差し入れがあったが、それも食べづらそうになってきたので、差し入れて氷を作り、食べてもらおうと喜んで食べられた。甘いものだけでなく、うどんのスープなども氷にして食べてもらった。



こだわりの在宅医療へ

家族が遠方に住んでいて介護困難な状態であったが、友人の手伝いや在宅サービスの利用で自宅で生活でき、調子の悪いときのみに入院し、在宅療養をされている。本人のこだわりも強く、入院のたびに自宅への退院は無理かと思われたが、自宅退院を目指しサービス調整し、訪問診療医と連携を取り在宅療養に繋がった。

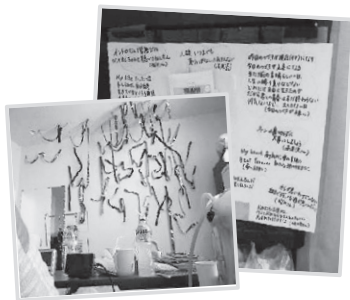
笑顔で自宅へ

当院に転院してきたときは使用薬剤にて傾眠傾向、無気力で会話も少ない状態であった。電気をつけるのも嫌がり、薄暗い病室で過ごしていたが、使用麻薬の調整で会話も可能となり、退院前には笑顔で会話できしっかりと食事も取れるようになり在宅退院となった。



院内で推し活!

病棟を患者さん本人とともに大好きなアーティストのライブグッズを飾りつけ、CDで音楽を流した。入院時は陰い表情が多かったが、このことをきっかけに病棟スタッフと話すことが多くなった。



再会

数十年、独居で面会するような身寄りがないと入院時に言われていたが、緩和の入院をきっかけに遠方に住んで疎遠になっている姉妹と面会することができた。看取りまでに何回か面会してもらうことができた。

各病棟で様々な工夫をしながら対応を行っており、また、今年は緩和での入院に関するパンフレットを作成し、院外への配付を始めました。チーム会でもこの経験を生かせるよう話し合いをしています。来院された際には是非ともパンフレットもご覧ください。

徳島健生病院 院長 佐々木 清美



第1弾

支部総会
ダイジェスト

3/24

中央
支部総会

新しい運営委員が増え平均年齢が下がりました。今年は支部レクも計画しています。たくさん参加してくれと嬉しいな。



3/28

渭北
支部総会

健生病院を利用されている方も多いため、病院に対するご意見や質問がたくさん出ました。今後に期待です。



3/28

沖洲
支部総会

総会後に薬剤師による学習会を行いました。みなさん真剣に耳を傾けて聞いており、たくさんの質問がありました。



3/30

西部
支部総会

健生西部診療所の待合室にて総会を開催しました。20名の組合員さんが参加し、さまざまな意見をいただくことができました。



3/31

小松島
支部総会

支部総会には29名が参加。支部総会の後、伊賀氏による「認知症を一步深く考える～対応と考え方のヒント～」の講演を聞いた後、小松島地域包括から山さんの説明を聞き、その後参加者全員で小松島市の認知症サポーター登録をしました。



4/2

佐古
支部総会

同日に運営委員会も開催し、長く続いている企画の労いや、今後の班会活動についても話し合いました。



2025年度がスタートし、支部総会が開催される時期となりました。昨年度の報告や今年度の方針について話し合い、参加したみなさまからはたくさんの意見やアイデアをいただくことができました。支部によってはイベントを取り入れた総会が開かれ、楽しい時間にもなったようです。第1弾は12支部の総会当日の様子を写真付きで報告します。引き続き第2弾も掲載する予定です。おたのしみに♪

4/4

藍住
支部総会

骨粗鬆症のキャンペーン実施を願う声が出されるなど活発に行われました。総会後は歯科講演に笑いヨガと盛りだくさんに楽しめる総会になりました。



4/5

渭東
支部総会

支部長が作成したパワーポイントを用いて、支部の1年間の活動を写真を見ながら振り返りました。



4/11

矢三・島田
支部総会

理事も運営委員も積極的に活動している支部。意見も多く出ており、今年は新しい企画も楽しめそうです。



4/12

田宮・春日
支部総会

お弁当を食べながら交流し、総会終了後には組合員によるアコーディオンの演奏とともに全員で合唱しました。



4/12

石井
支部総会

組合員による「笑いヨガ」を行い、会場に笑い声が響く楽しい総会となりました。25年度も楽しく活動できる支部を目指します！



4/16

加茂名南
支部総会

昨年は開催できませんでしたが、今年は職員を含む19名が参加し総会を開くことができました。



残高通知発送と 「健康と生活」8月号WEB掲載について

出資金残高通知を、圧着ハガキにて郵送させていただきます。
それに伴い「健康と生活」も8月号は郵送配達せず、WEB掲載とさせていただきます。

ご不便をお掛けいたしますが、
何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

よろしく
お願いします



※現時点の見本です。

つぶやきコーナー

メンマを作って孫に送りました。

(編集部 T・Hさん)

認知症と向き合う

～認知症基本法について～

超高齢化がますます進む日本において認知症基本法（正式名称・認知症施策推進基本法）が2024年に施行されました。これは増加している認知症の人々を支援するために制定された法律で、認知症の人やその家族が尊厳を保ちながら安心して暮らせる社会を実現することを目的としています。

今回はこの認知症基本法について書いていきたいと思います。

法律施行の背景

この法律のできた背景ですが、国では加速度的に認知症に罹患する人が増えていくことに対応するため、従来から「認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）」などが進められてきました。しかしより広く、かつ、法律に基づいた支援体制の構築が求められていました。



主な内容

その中で、国や自治体、医療・介護関係者、地域社会が連携して取り組むための法的な枠組みが必要とされ、認知症基本法が制定されました。

主な内容としては次のようになります。

1. 基本理念の明示

認知症の人の権利を尊重し、本人の意思を尊重する支援を行うことが基本方針とされています。本人中心の支援が重視され、「ともに生きる社会」の実現が目指されます。

2. 国および自治体の責務

国は基本計画（認知症施策推進基本計画）を策定し、総合的かつ計画的に施策を推進します。自治体も地域の実情に応じた計画を策定し、支援体制を整備する責任があります。

3. 本人および家族への支援

認知症の早期診断・早期対応、

医療・介護サービスの充実、就労支援、成年後見制度の活用促進など、本人と家族の生活全体を支える仕組みの構築が求められます。

4. 地域共生社会の推進

地域住民やボランティア、企業などが一体となり、認知症の人が孤立せず、役割を持って生活できる社会づくりを目指します。

5. 教育と普及啓発

認知症への理解を深めるため、学校教育や地域活動を通じた啓発活動の充実も盛り込まれています。

まとめ

認知症基本法は、単に医療や福祉の力で支えるのではなく、その枠を超え、社会全体で認知症に向き合う姿勢を示した法律です。今後はこの法律に基づいて、誰もが年を重ねても尊厳を持ち続けられる共生社会の実現が期待されています。

次回以降も全国の取り組みで皆さんに紹介できるものがあればお伝えしていきたいと思っています。

認知症キャラバンメイト

伊賀 達郎



理事会だより

理事会は4月26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、2025年度組織目標について、全員一致で承認議決しました。

2、第71回総代会第1号議案2024年度のまとめと2025年度方針決定の件について、全員一致で承認議決しました。

3、第71回総代会第3号議案2025年度予算について、全員一致で承認議決しました。

4、第71回総代会第4号議案2025年度役員報酬決定の件について、全員一致で承認議決しました。

5、第71回総代会第5号議案議決事項中一部修正権委任の件について、全員一致で承認議決しました。

6、2025年度借入限度額の件について、全員一致で承認議決しました。

7、第71回総代会開催公告の件について、全員一致で承認議決しました。

8、第71回総代会第2回総代選挙管理委員会報告と総代名簿公告の件について、全員一致で承認議決しました。

9、就業規則改定の件について、全員一致で承認議決しました。

【3月の経営概況】

3月の経営剰余は17872万円の黒字で、予算目標を594万円上回りました。事業収益は3億9816万円で予算目標を51万円下回りました。事業費用は3億8433万円で予算目標を299万円下回りました。

【3月の組織活動の到達状況】

・仲間づくり	3月	1152人
・出資金増額	3月	1005万円
・年会費	3月	7955万円
・年会づくり	3月	180人
・年会開催	3月	113回
・年度累計	3月	121回

つばやきコーナー

いつも患者の気持ちで暮らしています。

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

第466回 健康クイズ

〈問題〉？に入る動物は何でしょう。

田 ↑ … ゆ
田 ↓ … こう
田 ↑ ↓ … ?

ヒント
「田」の縦線を矢印の方向へ伸ばしましょう

★464回の正解と当選者（5名）（応募者31名 正解者28名）

〈正 解〉左右

〈当選者〉敬称略

ペンネーム ケンちゃんさん ペンネーム ありかさん
小川 正照さん（徳島市） 板東 敏則さん（板野郡）
ペンネーム ピン子ちゃんさん

○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6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

読者だよりもご応募お待ちしております！

職員募集

新卒【採用試験の日程】

●看護師《募集人数：10名》●介護福祉士《募集人数：1名》

第1回) 試験日 2025年6月7日(土)

[応募締切日：2025年5月20日(火) 必着]

第2回) 試験日 2025年7月5日(土)

[応募締切日：2025年6月20日(金) 必着]

第3回) 試験日 2025年8月2日(土)

[応募締切日：2025年7月18日(金) 必着]

●歯科衛生士《募集人数：1名》

試験日 2025年6月6日(金)

[応募締切日：2025年5月30日(金) 必着]

●事務総合職《募集人数：1名》

試験日 2025年8月9日(土)

[応募締切日：2025年8月1日(金) 必着]

就職説明会》HPから申込ください。

2025年6月21日(土)

[申込締切：2025年6月13日(金)]

既卒【随時受付】

●看護師《募集人数：7名》

●介護福祉士《募集人数：3名》

●介護支援専門員《募集人数：2名》

●歯科衛生士《募集人数：1名》



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

組合員ひろのぼ

読者だより

入職1年の職員さんの記事が良かったです。どうか初心を忘れず辞めないで続けてほしいです。なんとって民医連ですから、自信持って。

うちんくごはんの記事参考にしています。今は、レンコン無くて。今はニンジンですね。柔らかくて甘い、美味しいですよ。レンコンをニンジンに置き換えたら、このレシピ応用できます。

ペンネーム

りんごさん



「歯と健康」歯ぎしりナイトガードについて拝読しました。

私自身も、また私の周囲の友人にも結構ナイトガードを装着している。歯ぎしりをしているため歯のすり減りもあったので、勧めてくださった時にすぐ作れば良かったと思うている。型をつくるのが何となく怖くて遅れてしまった。みなさん、早くナイトガードを作ったほうがいいですよ。

徳島市

祖父江 桂子さん

健康と生活4月号の表紙に載っ

ている入職1年の職員さん。皆さん、日々の業務に努力されている姿が見えてたのもしく思います。また、病院に伺った際に、お話したいと思いました。

是非がんばってください！

徳島市

三宅 有希子さん

文芸コーナー

俳句・短歌・川柳など

短歌

○神様が下りてくるから待っている
カーテンと窓おきく開けて

板野郡

永田 愛さん



うちんくごはん

わけぎと卵のスープ

【材料】(2人分)

わけぎ 2本(小口切り)
卵 1個(溶き卵)
鶏からスープの素(顆粒) 小さじ1/3

塩、コショウ、ごま油 それぞれ少々

【つくり方】

- ①水2カップを熱し、鶏からスープの素を入れる。
- ②煮立ったら塩、コショウを加え、溶き卵を回し入れる。
- ③わけぎを加えしんなりしたら、ごま油を少々たらして出来上がり。



ペンネーム くっさん



訂正とお詫び

- ① 2025年5月号の表紙で掲載しました新入職員の職種内訳の人数に誤りがありました。薬剤師1名と記載していましたが、別法人での採用となるため当生協の内訳人数には含まれません。よって新入職員の総数は27名となります。
- ② 折込公告の総代名簿 勝浦支部 井出美智子さんのお名前の漢字に誤りがありました。正しくは井出のところ、井手となっております。訂正してお詫び申し上げます。

「わけぎ」と「ねぎ」の違いって？

万能ねぎは香りが強く、生でも使える便利な食材であるのに対し、わけぎは加熱調理向きで、春の旬を楽しめる野菜です。ちなみに小ねぎ・わけぎに似た食材として浅葱(アサツキ)があります。同属ではありますが、ねぎとわけぎの関係ほど近くはありません。

