

Health and life

健康と生活

596号

2025 12

(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10月末日現在

◆組合員数 41,908人

◇出資金 1,225,496,370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 宮本真里 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>

健康づくり委員会主催

学習
講演

「大腸がんについて」



徳島健生病院
佐々木院長

**大腸がんで苦しむ人を
1人でも少なく**

10月15日(火)ふれあい健康館きかけホールにて、大腸がんについての学習講演を行い59名の方が参加されました。

講師は徳島健生病院の外科医である佐々木院長で、大腸がんになる原因や進み方について、実際にあった症例を用いてどんなふうに手術をしているのか映像を見ながらなどの説明がありました。

今回の講演を聞いて、大腸がんは誰もがなる可能性のある病気ということが改めて分かり、自分の生活を見つめ直すきっかけになったのではないのでしょうか。

毎年、自治体からがん検診のハガキが届いていると思います。病気になる前にしっかり調べ、健やかな生活を送れるようにしていきましょう。

「ボランティア楽校」開催!!

2025年10月7日健生病院別館5階フロアにてボランティア委員会主催の「ボランティア楽校」を開催しました。今年のテーマは「車椅子の利用の仕方、上手な使い方」について、



徳島健生病院の作業療法士園部さんと泉さんを講師に車椅子

の種類や名称、実際に使用（利用者・介助者）する際の注意点などを学びました。その後、実技として段差がある場所での利用のし方やエレベーターの乗り降り、坂道での下り方や上り方など実際に車椅子を利用して体験しました。

参加者は、支部の運営委員さんや組合員さんを中心に19名が参加しました。車椅子に初めて触れる方、家族に車椅子を利用していらっしゃる方もいらつしやり皆さん真剣に車椅子の使い方を学び、介助する側では、利用者に声掛けをしてから移動することが大切だと学び、自分や家族、身近な人が車椅子での生活が必要になった時に学んだことが少しでも役立つことがあれば幸いです。

薬の話



貼付剤

昔、現在、そして未来への期待

徳島健生病院 薬剤師 山下 展之

皆さん、貼付剤と言えは何かをイメージしますか？ひと昔前であれば貼付剤といえばシップ剤という人が多かったと思います。しかし、現在では貼付剤にもいろいろな種類の薬剤が開発されています。例えば、認知症治療薬のリバスタッチパッチ、高血圧や頻脈治療薬のビソノター

ブ、さらにはパーキンソン病や頻尿の治療薬、麻薬にも貼付剤が存在します。

貼付剤のメリットはやはり飲み薬が服用できない患者さんにも確実に治療ができるという点ではないでしょうか。そういう点では高齢化社会へ向かっていく未来では貼付剤の需要は今以上に多くなってくるでしょう。数十年後の近未来には、様々な疾患の治療に貼付剤が存在し、今以上に性能が良い商品が治療の中心になっているような世の中になっていることに期待したいものです。

歯と健康



お口の機能を改善するMFTとは？

健生歯科ならと 歯科医師 池田 将英

小児歯科におけるMFT（口腔筋機能療法）は、口の周囲の筋肉のバランスを整え、正しい嚥下や呼吸発音、歯並びの発育をサポートする訓練です。子どもの口腔習癖、例えば指しゃぶりや口呼吸、舌の突出などは、歯列不正や咬み合わせの問題を引き起こす原因となります。

MFTでは、舌・唇・頬の筋肉を正しく使えるように簡単な体操や訓

練を行い、機能的な改善を目指します。具体的には、舌を正しい位置に置く練習や、鼻呼吸を促すトレーニング、嚥下時の舌の動きを整える訓練などがあり、日常生活での反復が効果を高めます。歯列矯正の補助として行うことも多く、矯正治療の安定性を高める役割も担います。

小児期は習慣を変えやすく、成長期に合わせた早期介入が望ましいとされています。MFTは歯並びだけでなく、正しい呼吸や姿勢、言語発達にも関与するため、総合的に子どもの健やかな発育を支える大切なアプローチです。

認知症と向き合う

認知症と災害時の備え

「支援者の準備と、本人が
「安心できる仕組み」を平時から」

災害は「思い出す力」や「状況

を理解する力」が揺さぶられる出来事です。認知症当事者にとって、突然のサイレンや人混み、暗闇、見慣れない避難所は不安を増幅させ、混乱や独り歩きにつながることもあります。

だからこそ鍵は「当日」ではなく「平時」。ケアする側が準備し、本人が「ここなら大丈夫」と感じられる仕組みを先に作っておくことが減災になります。

支援者側の備え

まず支援者側の備えです。

①情報をひとまとめに

氏名・連絡先・服薬・アレルギー・普段のコミュニケーションのコツ（呼びかけ名、落ち着く言葉、苦手な刺激など）をA6サイズ程度のカードなどに記し、財布や上着ポケット、非常用袋に重ねて入れておくとうれいでしょう。

②物品の準備

薬1週間分、普段食べやすいものの、使い慣れたコップやスプーン、メガネ・補聴器の電池、オムツや尿とり製品、ウェットティッシュなど、一般的な防災グッズの中身に加えて、写真1〜2枚（家族や好きな場所）を入れておくのも良いでしょう。当事者の「心の安定剤」にもなります。

③人のネットワーク

家族だけで抱え込まず、近所の皆さん（いわゆる向こう三軒両隣）に、地震時の最初の確認・避難同行役を共有しておくのも良いでしょう。

災害時に本人が安心できる工夫

次に、本人が安心できるための工夫です。

①避難の「いつも通り」化

避難所までの最短ルートを、日中の散歩コースにまぜて歩いてお

くと良いでしょう。「ここを曲がったら公園、ベンチで休憩」という体験を重ねておくと、当日も体が思い出す可能性が高まります。

②避難所での見通し表示

名札やベッドまわりに、大きめ文字＋絵アイコンで「トイレ」「水」「家族の連絡先」「職員の名前」を貼れるように準備しておくとうれいでしょう。

カーテンや段ボールで視覚刺激（いつもと違うものが視界に入る）を減らすことも有効です。

③普段どおり化しておく

服薬時刻や軽い体操、好きな音楽（小型ラジオや端末にプレイリスト）を「普段通り」にしておくことが混乱を防ぐことにつながります。

④迷子時も責めないように

靴や上着に名前と連絡先、GPSタグは「安心のための道具」として本人にきちんと説明しておきましょう。迷子になった後に戻ってきた時は「帰って来られてよかったね」と行動を肯定し、行動に対して叱責しないようにしましょう（余計にストレスで悪化します）。

また、災害時の場合なので家族が落ち着くことが難しいのも当然です。怒ってしまっても自分を責

めないようにしましょう。

介助する側のセルフケア

最後に介助する側のセルフケアも備えの一部になることを覚えておいてください。災害で被災した場合は長丁場になりますので、介助する側のセルフケアとして、落ち着く手段を準備しておきましょう（温かい飲み物や落ち着く持ち物の準備）。

認知症の人の安心は、支援者の落ち着きから生まれます。平時に準備し、当日はいつも通りを持ち込む。それが、災害時の認知症当事者と家族の暮らしを守ることに なります。

もちろん認知症当事者が家族にいない場合でも、ご近所の人で困っていることがあればお互い様の気持ちで助け合う気持ち大切です。有事の際の備え、一度考えてみませんか？



認知症キャラバンメイト

伊賀 達郎

つぶやきコーナー

バスのダイヤが10月1日で改定され、便が減りました…。

（監住支部 あーちゃん）



川内支部
江淵 豊幸さん

■分科会② 健康づくり・フレイル予防

講演では本人の「幸福」を最期まで保つことが重要である事がわかりました。

生協活動の中で、オーラルフレイル予防に「ピロピロ」を使っている生協が多数ありました。

健診では血液とか内臓の調子を見たりするが、筋肉の程度やバランスの加減、左右のバランス、転びやすさ、体力の程度の健診はないので体力測定が大切であることがわかりました。

演題「有償ボランティア
手としての未来」を代表して
発表しました！

今後の活動のために

★依頼者を増やしています
★各支部にも支店長の後援
推進をお願いします。
ご清聴ありがとうございます。



上八万支部 河見 末子さん

■分科会④ ボランティア活動・支援活動

映画「うちげでいきたい」を見て主人公の民子さんが、家族またいろいろな人にもとてもやさしいのはなぜなのか？民子さんの生き方が、映画では見る事が出来なかったもので、少し残念でした。どういう人生を送って来たのか、知りたいと思いました。

分科会では、「ボランティア活動」を発表出来たこと本当に心から感謝しています。事業所の職員さんには、一緒に取りくんで下さって「ありがとうございます」と言いたいです。長い間ボランティア活動を続けて来て、発表してみて、楽しく続けることが大切と心から思いました。

質問など多くて、ひとつひとつ答えることが出来て、良かったです。

“ピロピロの運動”も徳島でも広めてゆけたらと願っています。

楽しく勉強になった交流でした。ありがとうございました。

中四国 組合員活動交流集会 in 米子

参加組合員7名から
感想いただきました♪

テーマ

つながりのその先へ

～多くの人の関わりで、組合員が
真ん中の事業と活動を広げましょう～

開催目的

中四国地域の組合員が2年に一度一堂に会し、共通のテーマで活動交流を深めることで参加者と、各生協の活動のさらなる発展の契機になることをめざします。

大麻・なると支部 川井 ふみ子さん

■分科会③ 平和



全大会の講演の前に「うちげでいきたい」の映画を鑑賞しました。最近では病院で最後を迎えることが多い中、何とか家で最後を迎えることはできないだろうかというテーマの映画でした。ひきこもりで無職の長男は母親のガンを知ってから面接に行き、毎日出勤をしていると「うそ」をつきます。長女は離婚しながら、ヨリを戻したからと前夫を見舞いに来させて安心させます。しかし、母親はその「うそ」を見破っているが、だまっていふたりに「感謝のことば」をかけています。そんな様子を登校拒否の孫娘が、カメラに収めていくことで「家族のきずな」が生まれてきていました。

映画を鑑賞して、地域で「一人ひとりをとり残さない」というテーマを医療生協で担っていけないかを考えさせられました。

分科会「平和」では、「九条の碑」を建立した経緯を学びました。香川医療生協の平和病院の玄関のすてきな「九条の碑」をみる事ができました。「建てたい」から「建てよう」に変わるよう徳島健康生協にも働きかけたいと思いました。



那賀川支部
岡本 信子さん

■分科会①-2 支部・班活動、たまり場づくり

日本の医療とか保険制度は、世界にほこれる物と思っていたのに、どうしてこう何もかも悪い方に向かっているのでしょうか。軍事費を増やしたり憲法九条を変えようとしたりしないでもっと建設的な事を考えて欲しいです。

つばきコーナー

初の女性総理のごとですが、あの人は危険だと思っています。

(監住支部 さこちゃん)



藍住支部 佐々木 弘子さん

■出雲医生協 オーラルフレイル予防
子どもたちを守り元気にしたいと
いう思いから…に感動しました。

ワニさん歩きでピロピロを吹いて、
ボールをゴールに。

→子どもたちの発育にすごく役立っていると先生から好評！
私もピロピロに挑戦してますが、なかなか長く伸びるまで
吹けません。ましてや10秒持続なんてむり！
体操班会で取り組みたいです。

■地域での看取りと繋がり作り

在宅看取りを可能にする条件

- ①本人の意思表示(エンディングノート等)
- ②訪問診療サービス(地域のサービスなどを調べておく)



那賀川支部
河野 孝子さん

■分科会①-2 支部・班活動、たまり場づくり

長旅のつかれを癒やすような森下町子実行委員長のステキな開会あいさつで始まった。
米子での交流集会から無事帰って参りました。

記念講演、グループ討議、単協からの報告、夜の交流会、分科会と盛りだくさんのスケジュール
でした。持参した手書きの支部ニュース「かのん」とすだちを皆さん喜んで受け取っていただきま
した。この集会で多くの方と交流することができ、又、たくさん学ぶこともできました。あまり覚
えていませんがこれからの活動に役立てたいと思います。同行
したみなさん、職員さんお世話になりました。

又、私たちを米子に送り出して下さった組合員さん、
職員のみなさんたくさんのカンパありがとうございました。



矢三島田支部 山本 千代子さん

■記念講演について

講師の先生自ら製作した映画
「うちげでいきたい」をみました。

講演では、その条件を可能にす
るのが①本人の意思表示②訪問
診療サービス(グループ討論で、

介護報酬が減らされ困難が増すのではないかと意見)
③家族の協力だそうです。私の希望は、出来るだけ最後
まで在宅で暮らし、短い期間、病院から老人ホームに
移り人生の最後を迎えたいのですが(笑い)。

■分科会①-1 テーマ「支部・班活動、たまり場づくり」
に参加しました。

「機関紙の100%手配り活動の報告」

限られた地域といえ組合員が476人もおり、常に新
しい配布者を見つけて100%手配りを続けている事に
感心。1人10部を目標にして、配布者を様々な楽しい企
画、活動にお誘いしていることが組合員結集を高め生
協活動自体の質を高める効果があると思いました。

「住み慣れた地域でいつまでも一これまでの取り組みと
地域課題を中心に」



今回の交流集会では全体で約 230 人が参加し、各地域での活動を共有する良い機会となりました！
参加した皆さん、おつかれさまでした。



③家族の協力(見守って貰えれば上でき、できる範囲で)
自宅で自分の好きなものに囲まれて死にたい思いを尊重してほしい。
死に直面した時の事を予測して家族の覚悟が揺らがない事を願う。

■分科会⑥ 現地企画 戦跡巡り

(玉栄丸爆発事件～水木しげる記念館～美保基地外観・掩体操)

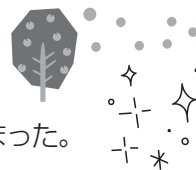
山陰最大の戦災となった玉栄丸爆発事件について見学しました。
安全、人命を軽視した軍隊の横暴な振る舞いこそ、
多くの被害者を出す直接的な原因だった。

戦争になればこういうことが「軍事機密」として
当たり前のように行われるのでしょうか！！

多くの人に知ってもらいたい出来事だと思いました。

■水木しげる記念館

妖怪の漫画家ぐらいの認識しかなく、とても驚きました。
過酷な戦線のもとで、麻酔もなしで片腕を切断されたり、よく
も生きて帰って来られたのだと思いました。



班会の毎月開催めざし、メンバーの若返りもはかる観点がいい
なと思いました。地域要求である組合員の高齢化に対応し
た地域交通網をつくっていく活動に力を入れていることが凄
いと思いました。

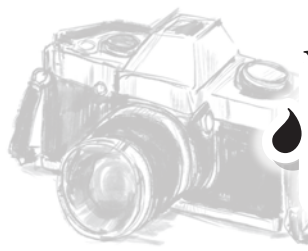
「組織をこえて一新たな健康づくり」

居場所づくりに力を入れており、生協だけでやるのではなく
て社会福祉協議会とコラボで組織を広げているのが新しいと
思いました。

「私の居場所づくり」の報告が3生協からあり、どこにも集まる
場所の確保も重要なんだなと思いました。

他県の活動報告を聞き、わが支部の活動はまだ工夫が
必要だなと思い良い刺激になりました。ありがとうございました。





～写真を見ながらタイムスリップ～

懐かしの徳島



「鳴門公園千畳敷展望台」

徳島に来た観光客はバスを降りて必ずこの展望台から海峡の景色を楽しんだと思います。その後大鳴門橋が架かり関西方面への行き来も早く、楽になりました。
(昭和40年撮影)



「鳴門市妙見山から小鳴門橋方面を望む」

妙見山展望所からの眺めです。遠くには小鳴門橋が見え、近くには塩田（流下式塩田）が立ち並んで、昔の面影を見せています。
流下式塩田とは、ポンプでくみあげた海水を竹の枝を組んだ枝架架の上から何回も垂らし、風力によって蒸発して鹹水（かんすい）して取る方法です。
(昭和38年撮影)

「新町橋通り」

眉山のロープウェイ山麓駅から徳島駅方面を望む。右の工事中の建物は増築中のまるしんデパートです。
(昭和38年撮影)



写真提供者

徳島市 中山 馨さん



つばきコーナー

歯が今年3本抜けて困っています。

(国府支部 今治さん)

医師紹介



内科・総合診療科
総合診療専門医

医師 西園 友貴
にしぞの ゆうき

2018年と2019年の2年間、徳島健生病院で初期研修をさせていただいておりました。この度、総合診療専門医の資格を取得し5年ぶりに徳島に帰ってきました。優しく声をかけていただき安心感を覚えると共に、またこの病院で働けることを嬉しく思います。総合診療医として、患者さんのご病気を含めたさまざまな悩みごとに耳を傾け、共に問題解決をしていけるよう頑張つて参ります。主に、外来／救急、病棟での活動が多いと思いますが、月曜日は終日内視鏡検査を担当しております。まだまだ至らない点も多くあり、ご迷惑をおかけすることも多くあるかと思えます。なにか気になる点などありましたらいつでもお伝えください。よろしくお願いたします。

外来診療

徳島健生病院 火曜午前 9:00～12:00
健生阿南診療所 水曜午前 9:00～12:30

理事会だより

理事会は10月25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年秋闘要求書に対する回答書について、全員一致で承認議決しました。
- 2、物品備品購入申請書【予算外、健生病院OP室、バイポーラ凝固止血器】について、全員一致で承認議決しました。
- 3、西部デイサービスなどでの

土曜日休止について、全員一致で承認議決しました。

【9月の組織活動の到達状況】

| | | | |
|--------|----|----|--------|
| ・仲間づくり | 9月 | 累計 | 436人 |
| ・出資金増額 | 9月 | 累計 | 452万円 |
| ・班づくり | 9月 | 累計 | 5733万円 |
| ・班会開催 | 9月 | 累計 | 60班 |
| | 9月 | 累計 | 51回 |
| | 9月 | 累計 | 471回 |

つばやきコーナー

買い物に、立ち止まる時間が多くなる。年のせいにはしたくない。

第471回 健康クイズ

〈問題〉同じ文字を入れて言葉を入れるとある食べものがわかります。何の文字を入れますか？

な ? た ? ご

★469回の正解と当選者（5名）（応募者40名 正解者30名）

〈正解〉目

〈当選者〉

小川 安子さん（徳島市）

佐々木 弘子さん（鳴門市）

ペンネーム コーキーさん

ペンネーム のれさん

ペンネーム よのちゃん

○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12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！

【年末年始】 休診のご案内

年末年始は以下の日程を休診とさせていただきます。

2025年 2026年
12月30日(火)～1月4日(日)

※1月5日(月)より通常診療

徳島健生病院では、24時間救急の患者さんの受け付けをしております。

【各診療所お問い合わせ先】

- 徳島健生病院 【TEL:088-622-7771】
- 健生石井クリニック 【TEL:088-675-1033】
- 健生阿南診療所 【TEL:0884-27-2848】
- 健生西部診療所 【TEL:0883-78-2292】
- 健生きたじまクリニック 【TEL:088-698-9629】
- 健生歯科 【TEL:088-655-3011】
- 健生歯科なると 【TEL:088-685-4614】

組合員ひろのぼろぼろ

読者だより

「歯と健康」のコーナーの歯ブラシの交換時期を読み、ずいぶん長い間交換していないブラシがあったので、処分して新しくすると全然磨いた感じが違ってさっぱりしました。

やはり早期治療と共に予防の大切さが分かり参考になりました。

板野都 佐竹あけみさん

私の健康法。月曜日は中国式体操、火曜日はヨーガ、水曜日はフィットネス、木曜日は絵手紙、金曜日はボランティア、土曜は何もなくて日曜日はエクササイズ。夫に今日は何処に行くんで?と言われながらもいつも通っています。心身ともに健康でいたい!

ペンネーム コスモス姉さん



椎間板がペタンコで思うように家事もできずにつらかった日々が続きましたが、整形の峯田先生ほか、たくさんスタッフの先生方のお力で身長がほぼ10センチ伸び、体も術後にリハビリの先生方のご指導で回復してきています。ありがとうございます。

ペンネーム 陽子さん

10月7日、ボランティア委員会主催「車椅子の利用の仕方」に参加しました。はじめての参加で緊張しましたが、みなさん親切で楽しく学ぶことができました。電動車いすと自操式車いすがあり。介助の体験と自操の体験ができたのですが、わたしは専ら自操の練習をさせていただきました。機会があれば、また参加したいと思いました。ありがとうございます。

ペンネーム あいつちさん

「認知症と向き合う」をいつも読んでいますが、免許証の返納について深く考えさせられました。まず買い物難民になることは必至。まだまだ免許証返納者に対するサポートは万全とはいえないと思います。

徳島市 吉見 優美さん

職員募集

～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!!～

新卒 【随時募集】※採用者が決まり次第、受付終了といたします

募集職種：看護師・歯科衛生士

既卒 【随時受付】※採用者が決まり次第、受付終了といたします

募集職種：看護師・介護福祉士
介護支援専門員・歯科衛生士

*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

詳しくは
こちら



簡単クッキング

豆腐ともずくの
酸辣湯スープ

【材料】(2人分)

木綿豆腐

もずく(味なし)

椎茸

溶き卵

ねぎ(小口切り)

スープ用

水

200 CC 適量 1 個 20 g 30 g 50 g

鶏ガラスープの素 小さじ½
しょうゆ 小さじ½
塩コショウ 少々
仕上げ用
酢 小さじ2、ごま油 小さじ¼
お好みでラー油など

【つくり方】

- ① もずくは水気を切っておく。
豆腐は2cm角、椎茸は薄くスライスしておく。
- ② 鍋にスープ用の材料を入れ、煮立ったら①を加える。
- ③ ひと煮立ちさせ、溶き卵、仕上げ用調味料を入れて火をとめる。
- ④ 器にもりねぎを散らし、お好みでラー油を加える。

徳島健生病院 管理栄養士

