

Health and life

健康と生活

554号

6

2022

(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。

2022年4月末日現在

◆組合員数 44,225人
◇出資金 1,261,896,295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>

楽しい活動してみんで?

中央支部



フットケアで健康づくり!

藍住支部



1万歩目指してウォーキング!



阿南

みんなでミニ運動会



助け合いネット「手とて」

問い合わせ 健康づくり事業部 088-652-7283

「手とて」の、私の活動のあゆみを振り返ってみると、健康づくり事業部からのお手伝いの依頼やパンフレットをご覧になったの依頼、そして知人を通しての依頼の電話が入るようになり、地道な活動ですが、徐々に広がりつつあります。最近では予定表を作成するまでになりました。多少の体力はありますが、草取りや家の片づけなどの作業を終えた後は、「できたね」「きれいになったね」と爽快です。病院への付き添いでは、先生の問いかけが分からないとき、代弁してあげると「安心して病院に行けた」と微笑んで喜んでもらえ、微笑み返しになります。



船越 伸枝

歯と健康



「歯周病と体に及ぼす影響について」

歯科衛生士 藤本 小春

皆さんこんにちは。今回は歯周病とその歯周病が体に及ぼす影響についてお話しします。

今の時代国民の3人に1人が歯周病にかかっていると言われています。

歯周病とはお口の中に溜まった汚れが原因で細菌感染が引き起こされるもので、歯の周りの歯茎や、歯を支える骨が溶けてしまう病気の1つです。

歯周病にかかっていると歯だけではなく、体にも悪影響を及ぼすことがあります。

主な影響として、心筋梗塞、脳梗塞、誤嚥性肺炎、

高血圧とは、安静時でも慢性的に血圧が高い状態が続いていることで、一般的に140/90mmHg以上なら治療が必要になります。血圧は朝から日中に高くなり、夜や就寝時に低くなります。また暖かい時やリラックスしている時は低く、寒い時、活動時、緊張したりすると高くなります。家では低くても病院では少し高めになる方も多いです。血圧を測る時間帯は、起床後1時間以

高血圧治療について

薬の話

そよかぜ薬局 山本 哲也

内(朝食前で薬を飲む前)と、寝る前の2回が良いと言われています。高血圧の主な原因として塩分の摂り過ぎ、飲酒、喫煙、運動不足、肥満、睡眠不足などがあります。薬をきちんと飲み、同時に生活習慣の見直しも大切です。ずっと薬を飲まないといけないと心配される方もいますが、生活習慣の改善に成功し血圧も安定してきたら薬を減らしていくこともできます。

低出生体重児出産などが挙げられます。歯周病中にある細菌の影響でこれらの疾患に関わりやすいと言われています。

歯周病は生活習慣病の1つでもあり、私達の生活に大きく関わってくるものでもあります。

歯周病を予防するためにはまず、お口の中を清潔に保つことが重要です。そのためには毎日の歯磨きであったり、生活リズムを正しく整えるというのが大切になってきます。

また、歯科医院では歯周病を予防するための定期健診(歯のお掃除)も行っています。ぜひ一度近くの歯科医院でお口の中をチェックしてもらってくださいね。定期健診で正しいブラッシング方法を身につけ、歯周病から歯の健康を守っていきましょう。

私の合言葉は「お互い様」で、よくそのように声をかけ

「手とて」は有償のかたちで支えあう会です。

利用料(1単位30分程度

300~5000円)

認知症と向き合う

栄養と認知症

みなさんは食事にどれほど気を遣っていますか？「自分はそんな高

カロリーなものは食べないし大丈夫」「おいしいものを気にせず食べるのが我が人生」。人の数だけ考え方が存在します。そこで正解は出せません。しかし「こんな食生活では医学的に認知症のリスクが高まりますよ」ということは皆さんにお伝えできるかなと思います。

今回は管理栄養士監修のもとで記事を書きましたので皆さんの日常生活を見直す参考にしていただければと思います。

塩分はとりすぎないようにご注意ください

塩っ気の多いもの、おいしいですよ。ラーメンに寿司、漬物、煮物、干物、練り製品と、私たちの身の周りには高塩分なものがたくさんあります。

これらの食べ物を一生食べないでおきましようという暴論を言いたいわけではありません。小見出しの通り、「摂りすぎないように気をつけま

しょう」という話です。

世界保健機関(WHO)によると「塩分摂取量を1日あたり5グラム未満にすると、脳卒中のリスクを軽減できる」とされています。いわゆる脳血管性認知症の予防につながるということです。

また、アメリカの大学の研究チームの論文では、「マウス実験を通じて、塩分の過剰摂取が脳の血流や血管内皮機能を抑制し、認知機能障害を引き起こすことを示した」とも発表しています。

皆さんにおすすめるしたいのは**食品の成分表示を毎回確認する**ということです。「そんな面倒くさいことがで

血糖と認知症

塩分と相対するもの、それは糖分です。数年前までは徳島県は「糖尿病大国」のように言われていました。最近では少し改善されてきたようですが、糖尿病関連でよく名前の

あがる県としては変わらないようです。

血糖と認知症というあまり関係なさそうに聞こえますが、血糖値が高くなっていると、脳内でインスリンの働き(血糖コントロール)が悪くなるとともに、アミロイドβが増えやすくなると考えられています。日本のある疫学調査では糖尿病患者はそうでない人に比べてアルツハイマー病の発症は2.18倍、血管性認知症は2.77倍起こりやすいことがわかっています。

くどいようですが塩分と同じで食べてはいけないものではありません。食べすぎないことが大切です。

肉か魚か問題

特に高齢者の間で話がよく出されるのは「あの人は肉を食べ続けているから高齢でも認知症にならず元気なんだ」という話です。たしかに私の周りでも肉好きで長寿な方は多いですが、本当に肉だけが長生きや非認知症の要因かどうかは謎です。

牛肉の脂は脳神経細胞や脳動脈を固くしてしまいます。ということは脳血管性認知症のリスクが高まります。

一方、魚(特に青魚)に含まれるEPAやDHAは動脈硬化抑制作用の他、脳神経細胞の膜を柔軟にする働きがあり、脳神経細胞の情報の伝

達や受け入れを活発にします。

やはり脳への負担などを考慮すると栄養面では魚に軍配が上がりますが、どちらかに偏るようなことはせず脳への負担を考慮したうえで「魚多めでたまに肉」というのが栄養面での結論です。

ちなみに栄養とは関係ない余談ですが、魚派の私は肉にも魚にも、楽しむための工夫を準備するべきだと思います。見た目や味を少し変えていつもと違う感じを演出するなど、あえて冒険してみることが人生を豊かにしてくれるのではないかと思います。

自分の食生活を再確認してみる

バランスの良い食事を腹八分目、減塩を心がけて、規則正しい生活というのが健康維持のための必要条件です。この中には野菜を350g以上取る、週に4回は青魚を食べる、日本人に不足している食物繊維、カルシウムを取ろうなど、留意すべき項目はいろいろありますが、自分の健康状態を鑑みて、食生活を見直してみましよう。

認知症キャラバンメイト

伊賀 達郎

監修…管理栄養士

山根 順子

つぶやきコーナー

この間の徳島市長のリコール署名、なんかおかしい。

(川内支部 Sさん)

生活に大切な目の健康



健生病院 眼科
西内 貴子医師

② 白内障といわれたら…

白内障(目の中の水晶体の濁り)は加齢にともない、必発と言われています。ただ、その程度はさまざまです。かすみやみえにくさ、めやになどで眼科受診した場合でも「白内障がありますね」と言われると、えー…もうそんな年?と少々ショックな表情をされる方もいます。そして、家族や友人の手術の話を思い出し、どうしたらよいのだろうと迷い、費用は?痛い?などと先々を心配してしまうようです。

私は今の状態を正しくお伝えしたいので、白内障があれば話します。しかし、そこから先の話が大事です。実際は「手術の時期ですね」と言われるまでは経過観察でよいのです。白内障手術は早すぎ

ても、遅すぎても安全にできるかどうかに関連してきます。

では、手術の時期はどのようなことを参考に決めるのでしょうか?

白内障は全身にも影響

まず、みえにくいことでおこることをあげてみましょう。テレビ、新聞がみえにくい、向こうからくる人の顔がかなり近づくまでわからない、運転免許更新ができないなど視力自体に関係することの他に、白内障はさまざまな病気や健康問題に関連していることがあきらかになってきました。歩行速度がおそくなり、筋力が衰え、転倒がふえ、その他の運動機能も低下します。研究では視力が悪化するごとに認知症のリスクが増えることもわかってきました。



また、目は生体リズムの調整上、重要な役割を持っていますので、紫外線の刺激が目奥へ届か

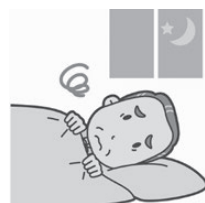
ないようになると、生体リズム

をつかさどる脳

内ホルモンに影響して、睡眠障

害、うつ、血圧

変動も起こります。睡眠の質の向上のためにも昼間しっかり見えていることは大事です。



手術時期の参考にすること

1、白内障の濁りの程度…濁りのタイプや場所を診察で確認します。

2、視力…普通車の運転免許に必要な視力は0.7、読書やテレビの字幕が読める視力は0.5、食事や歩行、入浴ができるのは0.1くらいです。生活上の必要視力によって、これ以下になりそうな時、相談です。

3、他眼の状態…他眼の病気の有無も考慮し、今後の見通しも予測します。左右バランスも大事です。

4、糖尿病や高血圧、腎臓病など全身状態…きちんとコントロールできていることが安全な手術につながります。

5、タイプによる手術の難しさ…手術は合併症なく100%安全にできる、とは限りません。難しい目もあります。きれいに瞳が開かない目、奥目、小さい目は手術器具がはいりにくい。難聴の人は、局所麻酔下の手術で医師の指示をわかつてもらいにくい。前立腺薬を飲んでいる人では、手術中に虹彩(茶色目)が予想外の動きをすることがある。認知症の人は手術中急に動き、無事に終了できないことがある。術後もこすったりして感染をおこす危険があり、手術しない方がよい場合もあるのです。

遠慮なく相談

白内障手術は以前よりも安全にでき、よい結果を生む方向に進歩してきました。が、一定の視力低下があっても、生活に支障がなければ、「もつすこし様子をみたい」とはつきり伝えましょう。迷っていることがあれば、話してください。そこから「では、進行について〇ヶ月ごとにみていきましよう」などと相談になります。手術をいつするかは人それぞれで、最終的にはご本人が決める(希望する)ことなのです。

エコバッグプレゼントキャンペーン 実施中



各診療所に
ポスター掲載中!

増資・新加入
受付中!

徳島健康生協は組合員の皆様のおかげで、2021年6月24日に創立60周年を迎えました。60周年という節目を迎え、組合員新規加入や、便利な引き落としによる積み立て増資をもっと広めたいと思い、60周年を記念したロゴ入りのオリジナルエコバッグをつくりました。1回5000円以上の増資や新加入、または積立増資の方法を口座振替に切り替えた方にオリジナルエコバッグをプレゼントします。オレンジ・黒・水色の3色からお好きな色を選んでいただけます。(期間中お一人様1点限り。)

各診療所窓口にて受付をしておりますので、お気軽にお声掛けください。配布期間は、2023年3月31日までとさせていただきます。

これからも地域の皆さんに寄り添い、お役に立てるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。



徳島生協60周年プレゼントキャンペーン
5000円以上の増資
または
増資方法を口座振替に
切り替えた方に
エコバッグをプレゼント!
(オレンジ・黒・水色の3色展開)
※お一人様1点限り
配布期間: ~2023年3月31日

徳島健康生活協同組合

ツイッター・インスタグラムはじめました

いろんな情報をお届けします!
QRコードから簡単にフォローできます



Twitter

- ・地域での健康づくりの活動を紹介します。
- ・職員や組合員さんの日々のささやかなできごとをお届けします。

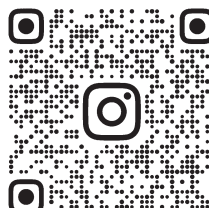


Twitter
@t_healthcoop



Instagram

- ・健康生協でのイベントや活動を紹介します。
- ・組合員さんとの楽しい日常や出来事を更新していきます。



Instagram
@kenkou_dukuri

平和について考える

【私の雑感】

春の祭りに武器の展示、
ウクライナでは多くの
命が奪われている中で

ン発射で1秒間に500発発射できる」と迷彩服の自衛隊員が説明してくれる。お子さん連れや若者が何気なく記念撮影などしている。

子どもの権利条約の趣旨にそぐわない

4月16日、17日、徳島市藍場浜公園で開催された「はなはるフェスタ」に行ってきた。自衛隊の展示ブースを見るためです。開会式のオープニングに哨戒ヘリコプターの祝賀飛行。戦場で敵の攻撃に備えて見張りをし、ミサイル発射装置もついているヘリコプターによる祝賀つてなに？

装輪装甲車、戦闘機操縦桿が

会場のだ真ん中に装輪装甲車がドーンと置かれているのにビックリ。96式装輪装甲車は、戦場で自衛隊員を運んだり、重機関銃も装備してイラクにも派兵されたことがある。自衛隊ブースは会場全体の中央に広いスペースを占め、F15等戦闘機の操縦桿を触ることもできる。「赤いボタンはミサイル発射ボタンで1発1億円。ガ

徳島市はこのフェスタに1200万円の補助金を出しており、私たちは①装輪装甲車の展示はやめて災害用車両の展示を。②戦闘機操縦桿体験は「子どもの権利条約」の趣旨にそぐわないので中止を申し入れた。徳島県も同様の補助金を出している。今、ロシアによるウクライナ侵攻で連日ミサイルや戦車による攻撃を目にして誰もが心を痛めている。そんな時「災害用展示」に名を借りた武器の展示、どんな思いで許可したのかあらためて考えさせられた。

武力には武力で対抗か

また政治家や一部の人は、ロシアのウクライナ侵攻に乗じて「武

力には武力」、「攻めてきたらどうする」、「敵基地攻撃能力をもつ」、「核兵器を米国と共有する」と声高に言いだしている。果たしてそうだろうか。

今のロシアは戦前の日本と似ている。戦前の日本も国民が自由にもが言えなくされ、時の政治指導者が無謀な戦争をはじめた。多くの犠牲者を出し最後は広島、長崎への原爆投下。日本国民はこの痛苦の反省から「憲法9条」をもった。

戦争は健康生協の理想と真逆

国連のグテレス事務総長はウクライナを訪問して「戦争の最大の代償は常に市民の命であり、戦争は絶対に起こしてはならない」と語りました。戦争になると私達が日々、健康生協で努力している命と健康やコミュニケーションを守る活動はできなくなる。

2015年に成立した「安保法制」で今の自衛隊は、米国の求めに応じて海外にも出かけて米軍の支援をするのが任務になった。それを反映してか防衛省は近年、自

衛隊員の採用に力を注いでいる。国内で発生しているさまざまな災害に力を注いでいる自衛隊員が災害支援だけでなく「殺し殺される」そんな事態にまきこまれることは絶対にさせてはならない。

戦争にならない外交力と憲法9条署名すすめよう

戦争をおこさないために「憲法9条」を生かした平和外交に知恵と力をつくすのが政治の役割だと考えている。私達がそれを後押しして平和の世論をつくろう。健康生協が取り組んでいる「憲法改悪を許さない全国署名」をみんなでたくさん集めよう。

社保・平和委員 山本千代子



はなはるフェスタで展示されていた96式装輪装甲車。お子さんを装甲車の上のせてお母さんが写真を撮っていた。

理事会だより

理事会は4月23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、2022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。
- 2、職員給与規定第25条夜勤手当の改定について全員一致で承認議決しました。
- 3、奨学金受給内容変更申請について、全員一致で承認議決しました。
- 4、奨学生承認の件について、全員一致で承認議決しました。
- 5、奨学生奨学生養成貸付金について、全員一致で承認議決しました。
- 6、第68回総代会の開催方法について、全員一致で承認議決しました。
- 7、第2回選挙管理委員会報告及び第68回総代会総代決定の件について、221名の総代を全員一致で承認議決しました。
- 8、第68回総代会議案について、全員一致で承認議決しました（ただし一部については5月理事会で確認）。

【3月の経営状況】

3月の経常剰余は2566万円の黒字で、予算目標を507万円上回りました。事業収益は3億9372万円で予算目標を250万円下回りました。事業費用は3億7812万円で予算目標を1768万円上回りました。

【3月の組織活動の到達状況】

・仲間づくり	3月	89人
・出資金増資	3月	1101人
・班づくり	3月	577万円
・班会開催	3月	10475万円
・年度累計	3月	0班
・年度累計	3月	7班
・年度累計	3月	27回
・年度累計	3月	572回

つばやきコーナー

水彩画を描きだして5ヶ月目。藍翠苑で展示会をします。

石井クリニックからのお知らせ

- 石井町の他の医療機関は木曜日が休診のところもありますが、石井クリニックでは木曜日でも診療を行っています。
時 間：午前9時～12時30分 午後3時～5時30分まで
医 師：内科 吉田医師
(※他の曜日と同様に健診や予防接種も行っています。)
- 学習会
組合員さんや患者さん、地域住民の皆さんを対象に、医師をはじめ職員が講師となり、健康や医療に関する学習を月1～2回行っています。ぜひ、ご参加ください。
場 所：石井クリニック北側の地域健康広場さくら
参加費：無料
詳細は石井クリニックまでお問い合わせください。(088-675-1033)

あいうべ体操でお口から健康に

あいうべ体操

①

「あー」



口を大きく開く

▶口が円形に近くなるようにして、のどの奥が見えるまで大きく開きましょう。

②

「いー」



口を大きく横に開く

▶前歯が見え頬の筋肉が両耳のわきに寄るくらい、横にぐいっと開きます。しかり開くと首に筋肉のすじが浮き出ます。

③

「うー」



口を強く前に突き出す

▶口をしっかり閉じるための体操です。唇をとがらせて思い切り前に突き出すことで、口周りの筋肉を広く鍛えます。

④

「べー」



舌を突き出し下に伸ばす

▶口を大きく開け、舌を思い切り出して、顎先まで伸ばすつもりでやります。強めにやった方が効果的です。

1文字ずつゆっくりと、1セット5秒ぐらいかけて朝昼晩にかけて合計30セットにチャレンジ

第433回

健康クイズ

〈問題〉()内に漢字を1文字入れてください。

親 人 中 (?) 小

ヒント：最近では消毒をする機会が増えましたね…

★431回の正解と当選者（44名）（応募者44名 正解44名）

〈正 解〉ババイヤ

〈当選者〉敬称略

岡田まち子（徳島市） 瀬本 智（板野郡）
中野 文雄（徳島市） 大黒 種子（那賀郡）
佐々木弘子（鳴門市）

○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. ハガキもしくは電子メールに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 2022年6月30日
3. あて 先 〒770-8547 徳島市下助任町4丁目9番地
徳島健康生協本部
メールアドレス kenkoutoseikatsu@kenkou-seikyou.com

職員募集のお知らせ

◎募集職種・募集要項、オンライン（WEB）説明会などは随時更新しています。詳しくは、徳島健康生活協同組合ホームページ（hcoopt.com）採用情報をご覧ください。



*** お問い合わせ先 ***

徳島健康生活協同組合 人事教育部
電話 (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

子どもの頃使っていた遊山箱を
実家から持って帰ってきました。
赤池に御所車と花の模様の小さな
愛らしい遊山箱です。中の三段重
に、母の手作りの巻寿司、煮しめ、
砂糖で味を付けた赤と緑の寒天を
つめてもらい友だちと近くの山の
上で一緒に食べたことを、なつか
しく思い出しました。少し色ごと
れ傷みがありますが、ずっと手元
に置きたいと思います。

徳島市

吉見 優美さん

孫の卒園を機にビデオやら写真
やらを見に来ませんか。招待を
受け、先日孫に逢いました。「幼
稚園を教えてあげる」と手をひい
て連れて行ってくれました。嫁に
感謝です。

鳴門市

築添 恵子さん

考えよう社会保障を読んで入院
時の食事の負担額が高いのに驚き
ました。近年入院をすることなく
幸せな毎日を過ごしていることに
感謝すると共に「必要な医療が安

心して受けられる制度」を皆のち
からで実現できるように頑張ってい
きたいものです。

三好市

多田 常子さん

文芸コーナー

俳句・短歌・川柳など

俳句

○眉山に日増しにもゆる桃色

川柳

○雨予報仕事はかどる農作業

徳島市

吉村 和子さん

パラリンピックで話題になった
ボッチャを体験しました。激しい
運動ではないのにじんわり汗をか
いていい運動になりました。指先
を使うと血液の循環がよくなるの
で、ボッチャはおすすめです。



中央支部

つくしの会

うつくしくごはん

ヘルシー山芋グラタン

【材料】(2人分)

山芋	100〜150 ml	1/2 本
牛乳		
コンソメ	1 個	
ウインナー	3〜6 本	
玉ねぎ	1/2 個	
エリンギ	2 本	
ゆで卵	2 個	
ブロッコリー	適量	
塩コショウ	少々	

バター 適量
とろけるチーズ 好きなだけ

【つくり方】

- ①玉ねぎ、エリンギ、ウインナー、ブロッコリーを食べやすい大きさにカットする。
- ②卵とブロッコリーはゆでておく。山芋はすりおろしてとろろにしておく。
- ③フライパンにバターを入れ玉ねぎ、エリンギ、ウインナー、を炒める。
- ④とろろとコンソメ顆粒を入れ炒め、ねばりが出たら牛乳を入れてグラタンソース位のとろろにする。
- ⑤最後にブロッコリーとカットしたゆで卵をまぜて、塩コショウで味を整える。
- ⑥耐熱容器にいれて、とろけるチーズをかけトースターで焼き色がつくまでやく。

具材は家にあるもの
なんでも大丈夫。鮭や
鶏肉を炒めていれても
美味しいですよ。



ペンネーム リンリンさん

ウクライナの国旗を前だれにし
て、戦争中止を願うお地藏様。

石井町 地福寺境内にて。

徳島市

中山 馨さん

