

Health and life

2022

# 健康と生活

559号

# 11

(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9月末日現在

◆組合員数 44,176人  
◇出資金 1,278,528,095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>

## エコバッグプレゼントキャンペーン

### 実施中

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。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るため、60周年を記念したオリジナルエコバッグのプレゼントキャンペーンを実施中です。配布の条件は、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とさせて頂いております。

配布期間は、2023年3月31日までです。オレンジ・黒・水色の3色からお好きな色を選んで頂けます。(お一人様1点限り。)

健生病院や各診療所窓口でも受付をしておりますので、お気軽にお声掛けください。



オリジナル  
ロゴ入りの  
エコバッグは!



# 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

私は2002年の矢三・島田支部設立時より、助け合いやボランティアには強い関心がありました。食事会などいろいろ模索しながら2010年9月に支部活動の一課題として「手とて」がスタートしました。

2017年、理事会承認で健康生協の組織活動として位置付けられました。「健康と生活」への掲載は2019年5月から21回になり、活動内容や、支援者や依頼者さんの声も少しは届けられたかなと思います。

組織的には「理事会・まちづくり委員会」に所属、活動データ等資料の蓄積も行っています。老若問わず、日常のちょっとした困りごとへの安心の一助として緩やかに広げばと願っています。

健康生協は全県組織です。既にある地域のきずなも大切にしながら、どこにいても「あって良かった」と思われる

「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300～500円）



矢三・島田支部 山本 博子

## 歯と健康

### 歯ブラシの寿命…

#### 知っていますか？

歯科衛生士 有井 沙苗

今使っている歯ブラシ、いつ交換しましたか？気づけば何か月も使っていませんか？毎日口の中に入れて使うからこそ、清潔に保ちたいものです。今回は歯ブラシについてのお話です。

①交換時期について  
1日3回磨くことを前提に約1か月での交換が推奨されています。長く使っていると毛のコシが減り、約40%も

清掃効果が落ちてしまいます。また口の中の菌が歯ブラシに付着し、菌が繁殖しやすくなります。

②手入れ、保管方法について  
使用後は流水下で丁寧に汚れを落とします。（毛の根元も忘れずに！）その後しっかりと水気をきり、毛先を上にして風通しのよい場所ですく乾燥させましょう。何本かの歯ブラシを一緒に保管する時は、毛先が触れないようにすることも大切です。

毎月1日など、決まった日に新品の歯ブラシと交換し、歯ブラシも口の中も清潔に保ちましょう。歯科での定期健診もお忘れなく！

皆さんはお薬を自宅に持ち帰った後、どのように保管していますか？薬の保管には注意点が3つあります。

### お薬の正しい保管方法

## 薬の話

そよかぜ薬局 山田 麻美

まずは温度。ほとんどの薬は室温保存といって1～30℃での保管が定められています。近年では真夏になると家の中は30℃を超えることも。旅行などで数日家を空ける場合には注意が必要です。また冷所保存という1～15℃で保管する薬もあり、冷蔵庫内の冷気が直接当たたら

ない場所に保管するのがお勧めです。

2つ目は湿度。湿気によって成分が変化し効果がなくなってしまう薬があり、これらは蓋付きの缶などに乾燥剤と一緒に保管するのがお勧めです。

3つ目は光。光により色が変わったり分解されてしまったりする薬があるので机の上に出しっぱなしにするよりも、箱や引き出しに入れて光が当たらないようにしましょう。

# 認知症と向き合う

## 認知症に関する地域の活動

これまで認知症の症状や対応について1年以上書き連ねてきました。ですが、私たち認知症サポーターキャラバン・メイト（以下、キャラバン・メイト）の活動や認知症に関する地域で行われている活動などについて触れたことがなかったため、今回ご紹介したいと思います。

### キャラバン・メイト活動とは

私はキャラバン・メイトとして、この健康と生活や認知症サポーター養成講座の開催で地域の皆さんに「認知症とはどういうものか」「認知症の方に対する望ましい対応」「認知症予防」などを発信しています。キャラバン・メイトは関係機関と連携し、地域の中でリーダー的役割を担います。このキャラバン・メイトになるには自治体や職域団体が実施する

キャラバン・メイト養成研修を受講する必要があります。

### 認知症サポーター

私たちキャラバン・メイトの開催する認知症サポーター養成講座に参加していただいた方は認知症サポーターとなります。そしてこの養成講座受講修了の証として「オレンジリング」をお渡ししています。

そしてこの認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。認知症について偏見を持つことなく、正しい知識を持ち、心穏やかに対応できれば言いつことなしです。街のみんながこの心を持つことができれば、認知症になっても誰もが安心して暮らすことができます。と思います。



### 認知症カフェ

認知症カフェとは、認知症高齢者とその家族が集える場所です。名前の通りお茶や軽食を楽しみながら参加者同士が交流を図り、介護にまつわる専門家が情報提供をしたりしています。他の呼び方としてオレンジカフェやミックスカフェなど、呼び方は多岐にわたります。

参加者は当事者だけではなく、地域の住民や大学などに通うボランティアサークルの学生といった一般の人の参加も可能で、肩肘張らずにコミュニケーションを楽しむ場として機能しています。

ちなみに認知症カフェは、福祉先進国であるオランダの「アルツハイマーカフェ」をモデルに誕生しました。2015年に厚生労働省が定めた認知症施策推進総合戦略（通称：新オレンジプラン）で認知症地域支援推進員の役割として明記されたことで、その数を増やすと共に認知症高齢者とその家族にも広く知られるようになりました。

徳島健康生協でも佐古地域で「ふれあいカフェ かんかん」という名称でカフェを開いています。例に漏れずどなたでも参加可能ですので、お気軽にお越しください。

ふれあいカフェ **かんかん** 参加費無料

主催者 徳島健康生活協同組合

日時 毎月第3金曜日13:30~

場所 旧健生佐古診療所 (徳島市佐古6番町10-10)

### 最後に

以上、簡単ではありますが、地域での認知症に関する取り組みを紹介しました。

人間である以上、老いは必ずやってきます。そしてその時、たまたま認知症になったというだけの話です。認知症になることを恐れるのではなく、誰かが、もしくは自分が、認知症になった時にどういう街なら暮らしやすいか、一度考えてみてください。みんなが考えることが全てのスタートだと思っています。

認知症キャラバンメイト 伊賀 達郎

### つばやきコーナー

これまで趣味で作ったパッチワークのポシェット。たくさん手元にあり、どなたかもらってくだらないかなあ。

(沖洲支部 板東さん)

# 生活に大切な目の健康

## ⑥ 生活の中の色



健生病院 眼科  
西内 貴子 医師

現代は多くの情報がさまざまの色とともに、私たちの目に入ってきます。

ただ、色の感じ方は人それぞれ。赤色と一致していても、私とあなたが見ている赤は違います。だれでも同じようにみえているわけではありません。

みている状況（部屋の明るさ、光の方向など）によってもちがってみえます。暗い場所を選んだソックスが、明るいところで見ると左右違っていた（おしやれば別ですが・・・）などはよくありますね。

私たちは日常生活の情報を無意識のうちに



「色」に頼りがちです。ものの輪郭だけでなく、違いがよくわかるようにカラフルな表示が用いられています。実は色の判別が難しい方も多いのです。

### 〜感じ方の違いは多くの人に〜

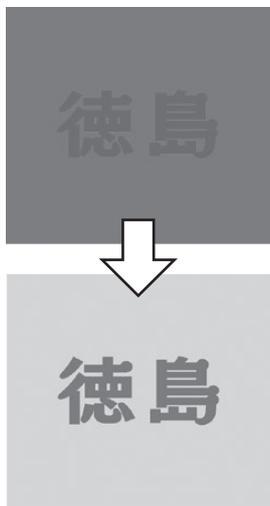
たとえば、生まれつき色の感じ方が異なる人。以前は色盲とか色弱と言われていましたが、最近では色覚異常と呼ばれるようになりました。程度もさまざまで、目の奥の赤、緑、青の色を感じる細胞の力が大多数の方に比べて、どれかが弱いとわかってきました。日本人男性の20人に一人、女性は500人に一人の割合でおられ、決してまれではありません。そのほかにも、加齢とともに、白内障になると薄黄色のフィルターをつけてみているような状態になるので、色の感じ方は変わります。また、なんらかの目の奥の網膜の病気でも変わります。

まずはみんな同じ見え方ではないのだということは意識しておかなければいけません。

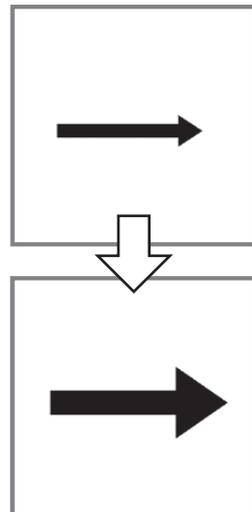
### 〜カラーユニバーサルデザイン〜

そこで、多様な色の感じ方に配慮して、情報がなるべくすべての人に正確に伝わるように、利用者の視点に立って、案内表示などの色やデザインを決めましょうという考え方ができました。これがカラーユニバーサルデザインです。自治体によっては、街づくりにおいて、住民への印刷物や案内の作成上のガイドラインをつくっているところもあります。防災マップや「危険！」表示など正しく伝わらないと命にかかわることもあります。教科書にも反映されてきています。いくつかのポイントがあります。

①色の工夫：区別がつきにくい色の組み合わせをさける、パステルカラー同士はさける、赤なら赤橙色がわかりやすい、背景とのコントラストをつける、明るさや鮮やかさを考慮するなど。



②色以外の工夫：太字や大きい面積で表示、その色の名前も記載、縁取りをする、斜線や点々をいれるなど他の情報も追加など。



請求書 (みどり)

品名	数量	単価	金額
茶	2	¥1,000	¥2,000
合計			¥2,000

療申込書 (ピンク)

性別	男女
年齢	年月日 (才)
住所	方
電話番号	宅出

実際に日々、私たちがみているものは、わかりやすいですか？どうもこれが判別しづらい、間違いやすいということはありませんか？色の感じ方についても多様性を認め、情報が公正に得られるように配慮することが当然という時代になってきています。



# 「オーラルフレイル」の予防・改善

オーラルフレイル予防・改善のために大切なのは、  
**お口の機能を高める・お口の健康を守る**  
2つです。

## お口の機能を高める

お口の動きが減り口腔周囲の筋肉を使わないとオーラルフレイルのリスクが高くなります。お口の機能を高めるには、お口の体操が有効です。口唇や舌・頬などお口を大きく動かして口腔機能を維持・改善しましょう。徳島健康生協のユーチューブチャンネルでは、自宅で簡単にできるオーラルフレイル予防体操を紹介しています。空いた時間にぜひ試してみてください。



**あなたは大丈夫!?  
オーラルフレイル  
チェックを  
してみましょう!**

もしかして  
オーラルフレイル  
かも!?



## オーラルフレイルのチェック表

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2点	0点
お茶や汁物でむせることがある	2点	0点
義歯を入れている	2点	0点
口の乾きが気になる	1点	0点
半年前と比べて、外出が少なくなった	1点	0点
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物をかむことができる	0点	1点
1日に2回以上、歯を磨く	0点	1点
1年に1回以上、歯医者に行く	0点	1点

**合計の点数が**

- 0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い
- 3点 オーラルフレイルの危険性あり
- 4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

※東京大学飯島勝矢教授らの話から作成

※オーラルフレイル…  
オーラル[口腔]+フレイル[虚弱]。  
歯や口の働きなどの口を介した身体  
の衰えのこと。

理事会だより

理事会は9月24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、職員給与規程の改定について、全員一致で承認議決しました。
- 2、奨学生（看護学生）承認の件について、全員一致で承認可決しました。

【8月の経営状況】

8月の経常剰余は3017万円の黒字で、予算目標を1512万円上回りました。

事業収益は4億2182万円で予算目標を1977万円上回りました。

事業費用は3億9022万円で予算目標を490万円上回りました。

【8月の組織活動の到達状況】

仲間づくり	8月	82人
年度累計		342人
出資金増資	8月	783万円
年度累計		4260万円
班づくり	8月	0班
年度累計		3班
班会開催	8月	14回
年度累計		253回

徳島健生病院 医師紹介



よしだ はやと 吉田 勇人 医師

専門：総合診療  
趣味：オートバイ、ジャズ、オーディオなど

＜つばやき＞

今年の5月まで淡路島の病院で勤務していましたが、現在は徳島市内の病院に勤務しながら、徳島健生病院の当直や内科・総合診療科の外来診療をさせて頂いていますので、よろしくお願ひ致します。

外来診療

水曜午前

9:00～12:00



第437回 **健康クイズ**

〈問題〉何を表しているでしょう？

**心**

ヒント：美しい音を奏でてくれます。

★435回の正解と当選者（33名）（応募者33名 正解33名）  
 〈正解〉銭  
 〈当選者〉敬称略  
 ペンネーム 花&パンダ ペンネーム S  
 浜田 弘美（小松島市） 佐藤 和子（吉野川市）  
 松尾富美栄（徳島市）

○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11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-seikyuu.com  
 読者だよりもご応募お待ちしております！

**ツイッター・インスタグラムやってます☆**

地域での健康づくりの活動や組合員さんとの日常をお届けします！  
 QRコードから簡単にフォローできます

Twitter @t\_healthcoop  
 Instagram @kenkou\_dukuri

**徳島健生病院 日曜健診のお知らせ**

徳島健生病院では、仕事の都合や家事、育児、介護などで平日に休みを取りにくい方でも健診が受けられるよう、日曜日にも健診を行っています。事前予約制で人数に限りがあるので、定員になり次第締め切りとさせて頂いております。お早めに健診センターまでお問合せください。

(088-622-7847 お問い合わせ時間 平日13:00~17:00)

**要予約** 健診予定日：11月13日 8:30~

# 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

①午前 9:00~12:00	月		火		水		木		金		土
②午後 14:00~17:00	午前	午後	午前								
③夜間 17:00~18:00	夜間										
内科・総合診療科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
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きます

水曜午後呼吸器外来(予約)も行っていきます

木曜午前骨粗鬆症外来(予約)も行っていきます

※1 第1、第3のみ診療 14:00~17:00

※2 土曜日は第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るようお願いいたします。

◦ 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

①午前 9:00~12:30	月		火		水		木		金	
②午後 15:00~18:00	午前	午後								
※木曜日のみ17:30まで	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※2018年9月より土曜日の診療を休診しています。

**【健生阿南診療所】** TEL.0884-27-2848 FAX.0884-27-2849

①午前 9:00~12:30	月		火		水		木		金	
②午後 16:00~18:30	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
※木曜日午後の内科診療は休診となっています。	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
							隔週(午後)眼科			

※2020年8月1日より火曜日診療を休診しています。

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

①午前 9:00~12:00	月		火		水		木		金	
②午後 15:30~17:30	午前	午後								
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	8:30~11:30	8:30~12:00	8:30~12:00	8:30~12:00	8:30~12:00	8:30~11:30
午後	13:30~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30		13:30~16:30
夜間		17:00~20:00	17:00~20:00	17:00~20:00	16:30~20:00	

◦ 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	13:30~16:30	14:00~16:30	13:30~16:30	12:00~16:00		13:30~16:30
夜間		17:30~18:30		17:00~20:00	16:30~18:30	

※第4土曜日午後の診療を休診しています。

**【健生きたじまクリニック】** TEL.088-698-9629 FAX.088-698-1851

①午前 8:50~12:00	月		火		水		木		金		土	
②昼間 13:30~14:30	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後
③午後 15:00~18:30	午後			午後			午後			午後		
△土は15:00~17:00 ※毎週木曜10:00~11:30 乳児健診	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
				予防接種			乳児健診		○	○	○	△

## ◎在宅医療・介護のご相談は…

- 健生在宅ケアセンター TEL 088-622-8101
- 健生さわやか在宅介護支援センター TEL 088-653-1855 FAX 088-653-8477
- とくしま健生ヘルパーステーション TEL 088-622-0371 FAX 088-622-3637
- とくしま健生デイサービスセンター TEL 088-622-8102 FAX 088-653-8477
- とくしま健生訪問看護ステーション TEL 088-622-9858 FAX 088-622-3635
- 健生かがやき在宅介護支援センター TEL 088-602-4777 FAX 088-602-4778
- 西部健生訪問看護ステーション TEL 0883-76-3716 FAX 0883-76-3713
- 西部健生訪問看護ステーション(山城出張所) TEL 0883-76-6455 FAX 0883-76-6456
- 健生西部デイサービスなでしこ TEL 0883-72-1011 FAX 0883-72-1011
- 健生西部診療所(居宅介護支援事業所) TEL 0883-76-3703 FAX 0883-76-3711
- 健生石井老健うぐいす TEL 088-675-3166 FAX 088-675-3167
- 健生リハビリデイサービス TEL 0884-27-2848 FAX 0884-27-2849

つばきコーナー

北島町の「きたじまのしえ」に行ってきた。なかなかの賑わいで楽しめました。

(ペンネーム Tさん)

組合員5156名

読者だより

骨年齢が30歳若返りました！検査で骨密度の減少がわかったのは、4年前。注射と飲み薬の治療を続けた結果、9月の検診で骨が30歳若返っていることがわかってびっくりしました。「骨は若返りますよ！」とおっしゃったのは、治療してくださった峯田先生。転倒して骨折するリスクが減ったんだと本当に嬉しく思いました。骨年齢は骨密度と骨質で決まります。骨の細胞は3、4年ですっかり入れ替わるそうです。骨年齢に不安のある方は、すぐに治療を始めませんか。

徳島市 大久保 初子さん

9月号は2頁の健康生協の歩みに関する記事にとても気をひかれました。先駆者の医師をはじめ、労働者、住民、医学者、医学生などの協力の賜物として今の健生病院があるのですね。医療生協の理念がますます発揮され、健生病院がより多くの人に親しい存在となることを望んでいます。記事を読

んでの感想です。

徳島市 澤田 義信さん

昨年、腰部脊柱管狭窄症のために手術した後、下部の筋力低下で、以前出来ていたスクワットが出来にくい状態でした。西部診療所でリハビリを受けていますが、腰や臀部に強化したスクワットに取り組んでいます。朝昼晩1日3回の運動時間をとるよう努力しています。気力も大切です。今年の夏の暑さに敗けましたので、秋になり頑張っています。

三好市 内田 勝子さん

文芸コーナー

俳句・短歌・川柳など

川柳

○生まれ来し 孫の寝顔に 寄り添いて

俳句

○朝日浴び 輝き増す 百合の花  
徳島市 吉村 和子さん



簡単クッキング

韓国風

ひじきの煮物

【材料】

- 豚ひき肉 200g
- 人参 1本
- 乾燥ひじき 24g
- チンゲン菜 1袋(2本)
- にんにく(すりおろし) 少々
- ごま油 少々

【つくり方】

- ①ひじきは水戻ししたあと、ざるにあげ水気をきる。人参は細切り、チンゲン菜は1cmくらいに切っておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉と人参、にんにくを炒める。肉に火が通ったら、ひじき、チンゲン菜とAを加えて、汁気がなくなるまで煮詰める。

- A 酒
- しょうゆ 大さじ1
  - みりん 大さじ1
  - コチュジャン 少々

おたより絶賛募集中!!

コロナ禍での健康法、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、思い出、絵手紙などなど何でも構いません。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。

掲載させて頂いた方には  
図書カード500円分をプレゼント!!



健生病院 管理栄養士