

Health and life

健康と生活

574号

2

2024

(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。

2023年12月末日現在

◆組合員数 43,910人

◇出資金 1,312,422,095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>

第1回 堂々開催!!

ボッチャ交流会

12月4日(月)徳島県立障がい者交流プラザにて、
第1回ボッチャ交流会が開催されました。
当日は39名が参加し、それぞれがチームに分かれてボッチャを楽しみました。



記念の集合写真

スーパー
プレイ続出上位4チーム
には景品が贈呈
されました

※ボッチャとは…ヨーロッパで生まれたボッチャは、重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。
徳島健康生協では、今後も組合員さんたちが集まって楽しめるように、ボッチャの活動を続けていきたいと考えています。

お気軽に
ご応募ください★

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」は「困ったときはお互いさま」の気持ちで、
地域で暮らすみなさんの普段のちょっとした「困った」ことを、
できる人ができる範囲で助け合う。そして気兼ねなく利用できるように
「有償のがたち」で支えあう会です

活動内容の例

- | | | | | |
|----------|----------|---------|----------|------------|
| *窓ふき | *代読…代筆 | *お掃除 | *部屋の模様替え | *草抜き |
| *行事のお手伝い | *包丁研ぎ | *アイロンかけ | *網戸のはり替え | *お花の水やり |
| *犬の散歩 | *ゴミ出し | *花壇手入れ | *お墓の掃除 | *洗濯 |
| *電球取り替え | *伐採 | *安否確認 | *話し相手 | *布団干し |
| *受診介助 | *買い物付き添い | *パソコン指導 | *入院のお手伝い | *筆筒整理（衣替え） |



日常の暮らしの中で起こる地域の方々「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スタッフを募集しています。

特別な資格や技能は必要ありません。

人と話しをすることが大好きな方、退職後に自分時間を持て余していると感じている方、
ボランティア活動に興味のある方、誰でも大歓迎です！

先輩スタッフがしっかりサポートしてくれるので初めての方も安心です。

一緒に楽しく活動しましょう！



※ボランティア保険に加入している為ボランティアスタッフ登録の際は、
組合員加入が必要となります。

お問い合わせ：健康づくり事業部（088）652-7283

薬の話

咳だめの供給不足と ハチミツ

そよかぜ薬局 桑原 由紀

テレビや新聞でも報道されて
いますが、咳だめや痰きり、解熱
鎮痛薬など多くの医薬品が出荷
調整のため薬局での在庫不足が
続いています。
その中、ハチミツが咳に効果的
と言われています。研究・論文な

どでハチミツの効果が報告され
ているものもあります。しかし、
ハチミツを1歳未満のお子様
に与えるのは避ける必要がありま
す。乳児ボツリヌス症の原因食
品としてハチミツが指摘されて
いるためです。また、加熱をし
ても熱に強いボツリヌス菌が死
滅しません。1歳を
超えると離乳食等
により腸内環境が整っ
てきますので、避け
る必要はありません。



歯と健康



インプラントと栄養学

健生歯科 吉田 雅彦

最近、インプラントと栄養学
の関係が注目されています。同
じような健康・骨の状態の人で
もインプラントがしっかり骨と
結合する人もいれば、まれに結
合しない人もいます。

その原因を栄養学の視点から
考えるのが分子栄養学です。一般

的には『骨の回復と再生』には
カルシウム、マグネシウム、ビタ
ミンD（乳製品、豆類、海藻、魚
介類など）で、『傷口の治癒』に
は、亜鉛、タンパク質、ビタミン
C（肉、魚、卵、豆など）です。
特にビタミンCについてはか
なり論文も出ているようです。
バランスの良い
食事・禁煙・運
動から健康が始
まるのは医科・
歯科共通です。



骨密度検査 受けてみませんか

目標

『骨粗しょう症による
骨折をなくそう』

徳島健生病院では、骨粗鬆症センターとして病院全体で骨粗鬆症診療に取り組んでいます。
あなたの「骨」は大丈夫ですか？ 一度チェックしてみてください。

◆骨の健康度チェック表◆

- ☐ 牛乳、乳製品をあまりとらない
- ☐ 小魚、豆腐をあまりとらない
- ☐ たばこをよく吸う
- ☐ お酒はよく飲む方だ
- ☐ 天気のいい日でも、あまり外に出ない
- ☐ 体を動かすことが少ない
- ☐ 最近、背が縮んだような気がする
- ☐ 最近、背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする
- ☐ ちょっとしたことで骨折した
- ☐ 体格はどちらかと言えば細身だ
- ☐ 家族に「骨粗鬆症」と診断された人がいる
- ☐ 糖尿病や、消化管の手術を受けたことがある
- ☐ (女性)閉経を迎えた (男性)70歳以上である

上記項目について、3つ以上該当する方は、骨が弱くなっている可能性があります。
どの科にかかっても骨密度検査などを受けることができます。
診察時に医師にご相談ください。

お問い合わせはこちら

徳島健生病院 Tel.088-622-7771



認知症と向き合う

認知症への備え

認知症は誰がいつなってもおかしくない病です。治療薬レカネマブの登場で認知症への世間の関心は増すばかりです。

皆さんは認知症や介護について、家族で話し合う機会を持っているでしょうか？今回は「認知症への備え」というお題で、将来やってくるかもしれない認知症介護について考えを深めていきたいと思います。

頑張りすぎずに 周りの力を借りる

私がよく聞くお話では、家族が介護を頑張りすぎて、家族が疲弊してしまうということが挙げられます。認知症のご家族のために献身的に尽くすこと自体はとても素晴らしいことで、私も異論はありません。これの何を問題にしているかというと、「周りの力を借りていない」ということです。特に介護を受ける側が認知症を発症している場合は、家族が思ってもみない行動をすることが頻発してきます。

ここで周りのサポートがあれば家族の介護は間違いにはかどります。そして介護する家族だけでなく、ご本人にとっても安心して暮らすことのできる環境が整っていきます。

具体的な行動としては迷わず最寄りの地域包括支援センターに相談に行くことをおすすめします。介護については皆「なんとなく知っている」ことばかり。相談に行くことで知らなかった制度のことなど助言をもらうことができます。

他にも「認知症の人と家族の会」などの団体も存在します。いろんな人の知恵や経験をもらいながら介護をしていくことが、皆が幸せに暮らすことのできる近道ではないかと思えます。

将来について家族で 話はしていますか？

皆さんはご家族でどれだけ将来について話をしていますか？

- ・財産や相続について
- ・どんな生活の仕方を希望するか？

(例：施設か自宅か？)

- ・運転は何歳までするか？
- ・家族に伝えておきたいことは？
- ・葬式は？お墓は？
- ・食べ物を口から入れられなくなったら？

などなど、考えることは枚挙にいとまがありません。

「そんな暗いこと考えなくても…」と思うかもしれませんが、これは超大事です。特に認知症になって判断力が低下してからでは法的に本人の意向が適用されなくなることがあります(銀行口座の使用や相続など)。

そうならないために判断力のしっかりしているうちから話し合っておき、エンディングノートなども活用しながら、今思っていることを整理しておきましょう。そして、本格的に介護が必要になったときなどのために、本人の生活歴を残しておくことをおすすめします。何が好きで嫌いで、大事にしていることやものは何か。音楽や映画、好きだった旅行先など、何でもメモしておきましょう。

これは最後まで自分も家族も幸せに生きるための準備です。2024年も始まったばかりです。この機会に家族で話し合ってみましょう。



認知症対応の仕方を ある程度知っておく

人はそれまで経験のなかったものに遭遇すると、途端に判断力や思考力が鈍ります。認知症介護の現場では対応の仕方を知らないために「ああ、あの時なんてあんな事を言ってしまったんだろ」とご自分の発言や行動を後悔するご家族もいらっしゃいます。

そんな時のためにも認知症対応の仕方はある程度学んでおくことをおすすめします。徳島県下の各地域でも認知症サポーター養成講座は開催されています。特に聞いておいていただきたいのは、あと少しで親ごさんの介護が始まるかもしれない50代の方々です。徳島健康生協でも健康づくり事業部までご連絡いただければ講座を開催できますので、お気軽にご連絡ください。

統計としてこれから2060年まで高齢者と認知症患者は減ることはありません。ずっと増え続けます。であれば、私たちにできることはその時が来て慌てないためにも今回のような事前準備をしておくことです。どうか、頑張りすぎず周りの力を借りながら、皆さんのそれぞれの幸せの形を見つけてください。

認知症キャラバンメイト 伊賀 達郎

健康を診る



徳島健生病院 日帰り人間ドックのご案内

徳島健生病院では健診で「日帰り人間ドック」をご準備しています。

この機会にみなさんに徳島健生病院の人間ドックの内容をお知らせしたいと思っておりますので、気になった方はぜひ徳島健生病院 健診センターまでお問い合わせください。日帰り人間ドックは要予約です。LINEでもご予約できますので、本ページ下部をご参照ください。

ちなみに日帰り人間ドックにはAコースとBコースを準備しています。違いは肺がん検診の内容で、Aコースは胸部X線検査と喀痰検査、Bコースは胸部CT検査で行います。各コースの金額は組合員であれば



Aコース…30,000円
Bコース…33,000円

で受けることができます。

● 問診・診察

日常生活や健康状態を医師が確認します。

● 身体計測

身長・体重・体脂肪・腹囲測定・肥満度（BMI）を調べます。

● 血圧測定

● 視力・聴力検査

● 尿検査

腎臓・尿路系の病気を調べます。

● 血液検査

貧血・感染症・血液疾患・肝臓・腎臓・糖尿病・アミラーゼ（膵臓）・アルブミン（栄養状態）・尿沈渣（腎臓・尿路系）などを調べます。

● 心電図検査

不整脈・狭心症など心臓の病気の手がかりとします。

● 胸部レントゲン（Aコース）

● 胸部CT（Bコース）

肺がん・肺結核を調べます。

● 便潜血検査

便の表面に血液がついていないか検査します。これにより大腸がんやポリープができてくる可能性がないか調べます。

● 腹部エコー検査

胆のうや肝臓などを調べます。

● 胃がん検査

胃カメラもしくは胃バリウムを選択して検査します。

● 眼底カメラ検査

動脈硬化や緑内障などの眼の病気を調べます。

以上が徳島健生病院で受けることのできる日帰り人間ドックの内容です。正直言って組合員価格は金額的にかなりお安いです。これも全て組合員の皆さんの健康増進につながればこそこの値段設定としています。人生100年時代を健康やかに暮らしていくために、人間ドック受けてみませんか？ご予約をお待ちしております。

徳島健生病院 健診センター 同
088-622-1784

女性技師・女性医師 によるレディース 健診



徳島健生病院では女性技師、女性医師が担当を務めるレディース健診を実施しています。

毎月第3火曜日の14時から要予約で受け付けています。

LINEで 健診予約できます！

左のQRコードをお手持ちのスマートフォンで読み取っていただければ健診を予約することが出来ます。

担当者が確認後に返信させていただきますので、少しお時間をいただきます。ご了承ください。



つぶやきコーナー

主人は辰年の切り絵を知人友人に配布。大好評で、とても嬉しく思う私です。

私の平和への思い

憲法9条を守りたい



健生社保平和委員会では、昨年91歳と98歳の組合員さんから戦争体験のお話を聞かせていただきました。お二人とも「いまの世の中の雰囲気、戦前の時代と似ている」と話されました。私は、このことは具体的にどういうことなのか、何となく気になっていました。

最近、毎日新聞社出版の『昭和史からの警鐘』という本を読みました。有事法制と緊急事態条項と改憲という章のなかで戦前の日本軍が国家総動員法をいかにして法律として整備し、日本を戦争に向かわせたのかという事が書かれていました。その本の中で、最近の日本の政治情勢に触れ「1999年の周辺事態法、2003年の武力攻撃事態法、2004年の国民保護法や特定公共施設利用法と米軍行動円滑化法、2015年の安保

法制など一連の有事法制がつくられていった」とあります。

有事法制とは外国からの攻撃、国内の情勢不安や内乱による社会秩序の混乱、地震等による大規模な自然災害など、その他の法律で定めるところにより閣議にかけて緊急事態宣言を首相が発することができると。有事とは何かというと、日本が外国から武力攻撃されたり、武力攻撃をされそうな時に首相が自衛隊に防衛のための出動を命令する状況とあります。



つまり、今の世の中が戦前と似ているというのはこれらのことを指すのではないかと私は感じたのです。そしてまた、政府は2024年の通常国会で、気候問題や地球温暖化による農産物の不作や、食糧確保のために農業生産者や企業に食糧の増産や確保を命令する（例えば花の生産農家の方に麦や芋などを作付けさせるなど）ことができる法律をつくらうとしています。いわゆる「食糧・農業・農村基本法」の改正でこれらのことを盛り込むとしています。このように戦前の国家総動員法を思わせるような法整備が着々と進められているのです。

日本には、憲法の第九条に「国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。」とあります。

この憲法九条を政府に守らせるために私たちは目を離してはならないと思います。

2024年は原爆写真のパネル展を企画しています。日程など詳細が決まりましたらご案内



しますので、ぜひ足をお運びください。

そして平和を守るための活動をこれからも続けていきます。組合員のみならず平和の取り組みを今後も一緒に進めていきたいと思います。

健生社保平和委員会

小原 聡

理事会だより

理事会は12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、第70回総代会役員選任に関する基本方針について、全員一致で承認議決しました。

2、第70回総代会総代選挙管理委員会委員選任の件について、全員一致で承認議決しました。

3、2023年度末「長期住所不明組合員の自由脱退手続き」公告の件について、全員一致で承認議決しました。

4、歯科 歯科衛生士および歯科技工士の初任給見直しについて、全員一致で承認議決しました。

【11月の経営概況】

11月の経営剰余は1818万円の黒字で、予算目標を537万円上回りました。事業収益は4億192万円で予算目標を123万円下回りました。事業費用は3億8382万円で予算目標を473万円下回りました。

【11月の組織活動の到達状況】

・仲間づくり	11月	155人
・出資金増資	11月	798人
・班づくり	11月	438万円
・班会開催	11月	8042万円
・年度累計	11月	573回
・年度累計	11月	69回
・年度累計	11月	7班
・年度累計	11月	3班

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、絵手紙など何でも構いません。

応募方法は、下記健康クイズ★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!!



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いただきます。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：2月18日(日) 8:30~

職員募集

新卒 採用試験

●理学療法士

・試験日：2024年2月29日(木)
(応募必着：2月22日(木))

・募集人数：1名

既卒 募集職種(随時受付)

●医師

●看護師

●保健師

●理学療法士

●作業療法士

●介護福祉士

●介護支援専門員

●事務総合職 ほか

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451回 健康クイズ

〈問題〉徳島健康生活協同組合の組合員が運営・活動している有償ボランティアの名称は？

助け合いネット

「

」

ヒント：「健康と生活」
今月号の2ページ目
上の段をお読みください。

★449回の正解と当選者 (31名) (応募者31名 正解31名)

〈正解〉危機一髪

〈当選者〉敬称略

石川 弘和 (徳島市)

斎藤乃美子 (板野郡)

ペンネーム すみれ

近藤 秀敏 (阿南市)

ペンネーム おきさきさん

○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 2024年2月29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

組合員インタビュー

読者だより

我が家の餅つきは、家族が集まり賑やかです。つきたての温かい餅に餡を入れ、皆で頬張ります。つきたてでないと味わえない食感です。

次に草餅は蓬を入れ、もち米3に対し、うるち米1の割合《お福餅》この餅に餡を入れるのがメインです。つきたてを食べること、これまた最高！絶妙な塩加減、それに喉にも詰まりにくく、孫たちも喜んで食べてくれます。

じいじは今回の餅つきも精が出ます。

ペンネーム もちとりじいさん

いつも盛りだくさんにお情報。特に認知症は身近な内容として拝見させてもらっています。

ペンネーム MOMO 華さん

コロナに続きインフルエンザ。いつまで続くの…。気を付けて一日一日過ごしたいです。

徳島市 小川 正照さん

健康と生活、いつも郵便受けに入っていて当たり前のように読んでいます。ご近所の組合員さんが入れてくださっているのでしょうか？

この場を借りてですが、ありがとうございます。

徳島市 澤井 久美子さん

毎回「うちんくごはん」を楽しみにしています。簡単にでき、重宝しています。

健生石井クリニックの西内先生の目の健康はとてもよかったです。83歳の一人暮らしの人を誘っていきましたが、その方も、「よかった」と言っておりました。12月の学習会も参加しようと思います。

政治資金云々と政治家に問題続出です。そういう問題も少し載せてください。私たちの大切な税金です。

名西郡 瀬戸 昌子さん



うちんくごはん

もちもち！

子どもパクパク!!

豆腐ドーナツ

【材料】

ホットケーキミックス	200g
絹ごし豆腐	150g
卵	1個
油	適量

【つくり方】

- ① 絹ごし豆腐をボウルに入れ、滑らかになるまでよく混ぜる。その後、卵を加えて混ぜる。
- ② ホットケーキミックスを加えて混ぜる。
- ③ 2本のスプーンで形を整えながら、180℃に熱した油の中に②の生地を入れる。
- ④ 菜箸で転がしながら、こんがりきつね色になるまで5分ほど揚げ、油を切る。お好みで砂糖をまぶして、器に盛り付けて完成。



アサギマダラが10月中頃に飛んできました。キレイだったので思わずパシャリ。

大麻支部 川崎 ユリ子さん



ペンネーム おにぎりさん