



医療生協さいたまのキャラクター「ココロン」

けんこうと平和

2014年 No.266 (毎月1回1日発行)

5

一人は万人のために 万人は一人のために 平和とよりよい生活のために

- 健康ピックアップ……2面
体がだるい
- 食の安全安心ゼミ……3面
遺伝子組み換え食品
- 紺野美沙子さんの舞台……6面
チケットプレゼント!!
- すまいるキッチン……7面
春野菜を使った料理

●1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)



体幹を鍛えて、美しい姿勢を!!

体幹を鍛え、日常生活での動きや美しい姿勢を維持して元気に歩きましょう。

体幹を意識して歩く

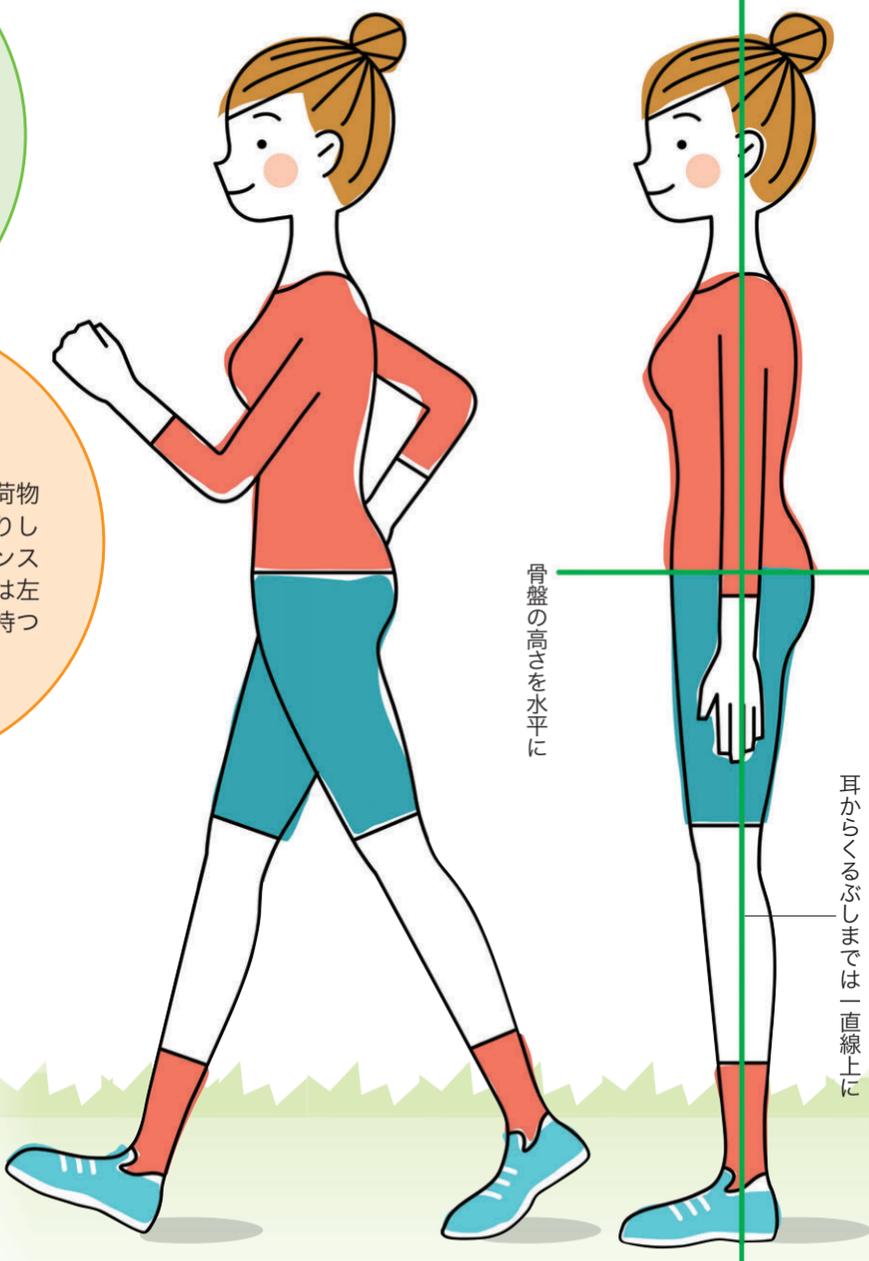
体幹の筋肉と足の筋肉を使えば、2つの筋肉が動くことになり、足だけで歩くより疲れません。背筋を伸ばし、太ももを意識して上げ、歩幅も大きく、手を振って歩きましょう。

荷物を持つ

いつも決まった側の手で荷物を持ったり、肩にかけたりしていると体の左右のバランスがくずれる原因に。荷物は左右の手、肩に振り分けて持つようにしましょう。

自転車に乗る

体幹を使うために、ペダルはできるだけ真上から踏み込みます。サドルの高さを調整し、ひざを真っ直ぐに伸ばせるようにしましょう。



背筋を伸ばして立つ

立ったときに首やお腹が前に出ていたり、背中が反りすぎていたり、人によってクセがあります。立った姿を鏡に映し、左右の肩の高さや骨盤の位置が水平か、などを確認してみましょう。

真っすぐに座る

椅子に座るときは痛みが出ない程度に背筋を伸ばして、頭の上からひもで引っ張られるような意識を持ち、自分の腹筋、背筋でその姿勢を保つ。それを意識するうちに自然に正しい姿勢が保てるようになります。

ウォークフェスタで完歩賞をめざそう!!

5月25日、彩湖・道満グリーンパークの豊かな自然と爽やかな水辺を楽しむ「医療生協さいたま 健康ウォークフェスタin 彩湖・道満グリーンパーク」を開催します。体幹を使った歩き方で、完歩をめざしてください! 詳しくは6面のインフォメーションをご覧ください。

監修: 秩父生協病院
リハビリテーション科
副主任 作業療法士
かな いよしなお
金井由尚



体幹って何?

肩から骨盤回りまでの胴体部分のことを体幹と言います。体幹には大きな筋肉が集まっており、立つ、歩くなど私たちの基本的な動作を支えています。手や足を自由に使うことができるのも体幹の筋肉が機能しているからです。体幹を鍛えるとは、こうした筋肉を鍛えることです。

体幹の筋肉の発達は一足歩行へと進化した人類の大きな特徴です。2本の足でバランスをとるために背骨を軸にお腹や背中、お尻などの筋肉が発達しました。ちなみに、四足歩行の動物は体幹でバランスをとる必要がないため、腹筋や背筋は未発達です。

体幹の筋肉が衰えると足腰が弱くなる

体幹の筋肉、腹筋やお尻の筋肉が弱ると足腰が衰え、ひざにも負担がかかります。腹筋が弱くなるとももをしっかりと上げられなくなり、お腹の深部にある腸腰筋が弱くなってしまいます。その結果、ひざを曲げた歩き方につながります。最近では運動不足などから、ひざを曲げて歩く人が増えているようです。腰痛やひざ痛につながることもありますので、注意が必要です。

いくつになっても鍛えられる

いくつになっても体幹を鍛えるのに遅いということはありません。ただ、筋肉は年齢とともに硬くなり傷みやすくなっているため、あまり無理をすると、鍛える前に筋を痛めてしまうことがあります。注意しましょう。

負荷が少ないウォーキングや自宅でできるエクササイズ(2面簡単エクササイズを参照)からはじめ、ぜひ体幹を鍛えてください。



健康ピックアップ



監修：埼玉協同病院
内科医師
やまだあゆみ
山田歩美

■だるさを伴う主な病気と付随症状

かぜしょうこうぐん 風邪症候群	発熱、頭痛、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、咳など
しんぶんぜん 心不全	むくみ、走ったり階段をあがったりすると息切れ、動悸が起こるなど
こうじょうせん き のうてい かしょう 甲状腺機能低下症	むくみ、脱力感、皮膚の乾燥、汗をかきにくいなど
はいけつかく 肺結核	咳、息切れ、微熱、食欲不振など
きゅうせい かんえん 急性ウイルス性肝炎	吐き気、嘔吐、発熱、皮膚が黄色くなるなど
ひんけつ 貧血	めまい、動悸、皮膚が青白くなるなど
まんせい ひ ろうしょうこうぐん 慢性疲労症候群	全身の疲労感、筋肉痛、睡眠障害、思考力の低下など
とうりょうびょう 糖尿病	体重減少、多尿、のどの渇きなど
うつ病	不眠、意欲の低下、頭痛、気分の落ち込みなど

注：これはほんの一例です

体のだるさの原因や症状は人によってさまざまですが、健康な人でも、ときとして体のだるさを感じることがあります。厚生労働省の国民生活基礎調査の概況(2012年)によると、40の自覚症状の中で「体がだるい」は女性5位、男性6位で、多くの人が体のだるさを感じている

診断に必要なのは付随する症状

ことが分かります。十分な休息や睡眠をとることだるさが回復できる場合は、それほど心配はありません。しかし、十分に休息をとっても回復せず、全身のだるさや倦怠感が長く続くときには、その背景に何らかの病気があるかもしれません。

こんなときは内科を受診しましょう

体のだるさを過剰に心配する必要はありませんが、自己判断するのは危険なこともあります。いつものだるさと違うと感じたとき、だるさが1カ月以上続いたり、痩せてきたり、むくんだり、顔色の悪さを感じたり、不眠が続いたり、気持ちの落ち込みや不安を感じたりしたような場合は、まず内科を受診しましょう。

ときどき体が「だるく」なるのですが

体のだるさは、内科的疾患によるものと精神的疾患によるものに分けられます。医師が診断するためには、だるさがどれくらい続いているか、その他に発熱、食欲低下、体重減少、不眠などのような症状を伴っているのが重要になります(表参照)。これらの情報から病気を特定し検査をすることができます。

同じ薬を長く飲み続けられない

薬によるだるさもあります。市販の風邪薬などに頼る場合は、短期間に飲む場合にはそれほど問題ではありませんが、同じ薬を長く飲み続けると慢性の中毒になりやすく、だるさも伴います。また最近ではインターネットなどで薬やサプリメントを国内だけでなく、海外から購入するケースも増えていきます。効果が出ないなどのトラブルだけでなく、健康被害も伴うことがあるため、控えたほうがよいでしょう。この他、タバコ、お酒、降圧剤、抗アレルギー剤などでも体がだるくなる場合があります。

検査で異常がなくてもだるいときは

検査をしても異常がなく、どこも悪くないのに体がだるいと訴える人も中にはいます。そんなとき、自分が何かの病気ではないかと不安になってしまします。不安を抱えている人は、かかりつけ医を見つけ、定期的にフォローしてもらうことが一番望ましいことです。

今日から始める簡単エクササイズ!

体幹を鍛える体操

肩から腰回りまでの体幹部分には、背筋、腹筋、お尻の筋肉などが集まっています。この筋肉が衰えると姿勢が悪くなり、足腰が弱くなります。いつまでも元気に歩けるよう、体幹の筋肉を鍛えましょう。

回数や秒数は目安です。やりすぎないように注意しましょう。痛みがある場合は、受診しましょう。

お尻の筋肉、背中、肩までの筋肉を鍛える



ひざはつらくない角度で

①上向きに真っすぐ横になり、手を胸に添え肩を開き、ひざを立てます。



②1、2、3、4でお尻を上げます(無理のない範囲で背中まであげる)。5、6、7、8で降ろす。10回を1セットで2セット繰り返します。

イスに座りセラバンドを使って鍛える

背筋



背筋が反り返りすぎないように!

①セラバンドを両足裏にかけ、背筋を伸ばして浅く座ります。

②足を伸ばし、かかとをつけたまま背中を意識して、1、2、3、4と上体を反らせながら腕を曲げ、5、6、7、8で元に戻します。10回を1セットで2セット繰り返します。

腹筋



腹筋を使って下に押すのがコツ!

①浅く座り背筋を伸ばしてあごをひき、セラバンドをひざの上に置きます。

②セラバンドをつかみ、おへそを軸に腹筋で1、2、3、4と背中を丸め下に押し、5、6、7、8で元に戻します。10回を1セットで2セット繰り返します。

監修：秩父生協病院リハビリテーション科 副主任
作業療法士 金井由尚

セラバンドとは

リハビリ用に開発されたゴムの帯。医療生協では、セラバンドのゴムの復元力を利用して筋力を鍛えるセラバンド体操を、各地の健康ひろばで行っています。セラバンドは医療生協さいたま本部で販売。本体価格700円(税込756円)。方法を説明したポスター、CDもあります。

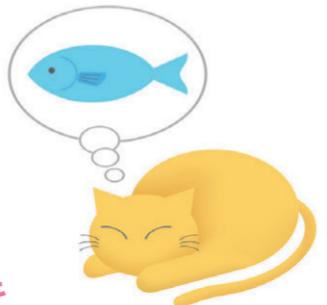
医療・福祉・介護のご相談は

川口市木曽呂	埼玉協同病院	☎ 048-296-4771
川口市木曽呂	ケアセンターきょうどう	☎ 048-296-4973
川口市仲町	川口診療所	☎ 048-252-5512

川口市中青木	さいわい診療所	☎ 048-251-6002
川口市中青木	ケアセンターかがやき	☎ 048-252-1321
川口市木曽呂	老人保健施設みぬま	☎ 048-294-9222

くらしの豆知識

魚料理のコツ



Q 小魚をきれいに焼きたい

シシャモなどの小魚は、網目から落ちたり焼きすぎたりしがち。アルミホイルを軽く丸めてシワをつけてフライパンにしき、その上で焼くとこんがりきれい。後始末も簡単!

Q 魚の皮が網につかない工夫はある?

油を含ませたキッチンペーパーで網をコーティング。酢を含ませたキッチンペーパーで魚の表面をなでて焼くと、酢で皮のたんぱく質が固まり、網に皮が付きにくくなります。

Q 煮魚を上手に取り出すには

煮魚で困るのは取り出すときに身がくずれやすいこと。煮汁をつかった鍋にキャベツの外側の大きめの葉をしき、その上に魚をおきます。煮上がったらかべつごと器に盛りつけると身がくずれずに取り出しやすいです。

参考文献:『料理、掃除、洗濯から健康、節電まで 暮らしの裏ワザ便利帳Best500』主婦の友社、『おばあちゃんからの暮らしの知恵』高橋書店

認知症とともにあゆむ

家族のふれあい方

あるがままを受け止める

家族が認知症の方と接するときに一番、戸惑うのは、「事実」と「真実」の違いだと思います。家族がみれば「事実」でなくても、本人にとっては「真実」です。家族には大変なことですが、話を聞き「ありのままを受け止めること」が本人を尊重することになります。

例えば、徘徊行動も、本人なり理由があるはず。認知症の母と暮らすAさんは、ときどきふらりと外に出て行く母を無理に連れ戻していません。そうしたときは必ず興奮状態になっていました。あるとき、本人の気のすむように見守って戻ったときには、とても落ち着いていました。

日常生活で困らない

日常生活で認知症の方が苦手となるのがトイレ、入浴、薬の管理です。トイレの場所が分からない、フタを開けたり、下着をおろすなどの動作を忘れる、また風呂に入るのを嫌がり、毎日「昨日入ったから今日はいい」と言ったりします。被害妄想の方は薬に毒が入っていると思い、一切飲まなくなってしまうこともあります。くだいてごはんに混ぜたり、貼り薬に変

えて対応している方もいます。

またお嫁さんは被害妄想のターゲットになりやすいです。認知症のBさんは「嫁が自分の下着を盗んだ」と、動けない体で2階に上がり、お嫁さんのタンスを探し回り、関係が悪化しました。息子さんはお母さんが寂しいのだからと、車でピクニックに行くように外で食事をするようになり、お母さんはピクニックを楽しんでいるそうです。

家族の話し合いが大切

家族関係が悪化することもあります。例えば、嫁いでいる娘に「ごはんを食べさせてもらっていない、別の息子には「お金を全部取られてしまった」と言ったりします。娘さんや息子さんは自分には本当のことを話していると思っているのに、誤解が生まれ家族関係が悪くなることもあります。家族関係を悪化させない介護のために、話し合いながら介護を進めていくことが大切だと思います。



監修: 生協ちちぶ在宅介護支援センター 管理者 もりた さち 森田 祥 (ケアマネージャー 主任介護支援専門員)



遺伝子組み換え食品って何?

遺伝子組み換えとは

遺伝子組み換え(以下GM)とは有用な性質の遺伝子を取り出し、動・植物などの細胞の遺伝子に組み入れて、新しい性質を加えることです。それに対して品種改良は栽培植物や家畜などを人為的に選択し、遺伝的に異なる系統・品種などの間で交配・突然変異などの方法で改良し、新しい品種をつくり出します。

遺伝子組み換え食品は大豆、菜種、トウモロコシ、綿花、パパイヤや医薬品など、生活の隅々までひろがっています。世界29カ国の作付面積は1億6000万ヘクタール(2011年)。日本の耕地面積の20倍以上になります。現在のところ、日本の国内では遺伝子組み換え植物は、商業的には栽培されていません。でも日本はトウモロコシの世界最大の輸入国です。その量は年間1600万トン。その9割がアメリカ産トウモロコシです。アメリカ産のトウモロコシの88%が遺伝子組み換え品種で、主に家畜の飼料ですが、食用油をはじめ、コーンスターチなどの加工食品の原料に使われています。

私たちの体への影響は?

フランスの遺伝子操作に関する独立情報研究

機関が、あるGM会社のトウモロコシを与えたマウスにがんが発生したり、高い割合でマウスの赤ちゃんが死亡するなどを公表。安全性への影響に疑問もたれています。そうした状況の中で、早く成長する遺伝子を組み込んだGMサケがアメリカで承認されようとしています。人間がGM食品を食べはじめた20年あまりしか経っておらず、長期に及んで食べ続けた結果は、まだ分かっていないのです。しかし、アルゼンチンではGM大豆と使用されている除草剤の影響が疑われる白血病や皮膚の潰瘍、遺伝障害、がん多発、出産異常などの健康被害が報告されています(フエノスアイレス医科大学分子発生学研究室 アンドレス・カラスコ教授)。さらにGM技術が進んでいるアメリカでは、特許制度を使って世界的規模での独占状態をつくらうとしています(日本の国内の法律よりもアメリカの法律が優先されるTPPなどはそのいい例です。TPPの本質は、大企業の活動の自由化です)。

GM食品の表示について

日本では納豆、豆腐、味噌、ポップコーンなど一部の食品のみ表示の義務がありますが、複数材料でつくる食品は、重量の上位3品目にGMが入っていなければ表示しなくてもよく、食用油やしょうゆは表示対象外なのです。EU(欧州連合)では外食を含めて、0.9%以上の混入

があれば表示が決められています。表示義務がないアメリカでは、ワシントン州やバーモント州などで表示の動きが出ているとのこと。

日本でもGMの油などの加工品には表示義務はなく、また意図しない混入も5%まで許容。そのため表示のない食品が非組み換えか、組み換え原料を使用しているのか、判断できません。EUは食品表示がしっかりしているので表示のないGM食品は流通していません。今後、日本でも表示義務の対象を広げることや、例外規定を見直す必要があります。

安全な食生活をするために

油はコーン油や大豆油、菜種油以外(ゴマ油、シソ油など)の油を使ったり、国産のものやGM製品を使っていないものを利用することを心がけていきましょう。ただ神経質になるのではなく、安全について「考える習慣」をつけることが大切だと思います。(家庭栄養研究会)

■遺伝子組み換えサケと養殖サケの比較



魚齢18カ月で比較

(アクアバウンティ・テクノロジー社提供)



Table with 4 columns: Location, Organization Name, Phone Number, and another Organization Name/Phone Number. Includes locations like [藪市南町], [春日部市浜川戸], [さいたま市浦和区北浦和].



ヘルスプロモーションで 地域を元気に!

介護老人保健施設における職員の腰痛予防の取り組みについて

医療生協さいたまが実践している「HPH」の取り組み。第3回目は、介護老人保健施設さんとめと介護老人保健施設みぬまでです。

職員へのヘルスプロモーション

医療生協さいたまには、川口市と所沢市に2つの介護老人保健施設(以下老人保健施設)があります。

老人保健施設は介護施設のため介護職がほぼ半数を占めています。介護職員の業務は移動・移乗の介助、排泄(トイレ誘導やオムツ交換など)の介助、着替えや入浴の介助などで、利用者を抱えあげたりする動作を多く行うため、腰痛を発生することが職業病とも言われています。

今回は、職員のヘルスプロモーションに焦点を当て、老人保健施設における腰痛予防の取り組みについて報告します。

職員の健康と介護される人の安全を第一に

■老人保健施設さんとめでは職員へのアンケート調査で、



リフターの使用学習



スライディングシートの活用(抱えあげないで滑らす)

※1 HPH

WHO(世界保健機関)が推奨するヘルス・プロモーション・ホスピタル:健康増進活動拠点病院のこと。HPHで目標とする病院の社会的役割は、治療や看護サービスにとどまらず、社会的に困難な人たちが健康になるように健康格差を解消することにも取り組んでいくというものです。

※2 「ノーリフティング・ポリシー」

1998年オーストラリア看護連盟(ビクトリア州支部)が腰痛予防対策指針として「押さない、引かない、持ち上げない、運ばない、ねじらない」という5つのキーワードをもった「ノーリフティング・ポリシー(持ち上げない指針)」を取り入れ、労働環境が改善され腰痛などの健康障害も減少した。この運動は看護連盟自らが動き、現在ではオーストラリアの病院等の施設基準の法律となり、職員の手の届く位置にリフトを常備するなどの規定が定められている。「ノーリフト」は現場で腰痛予防対策を継続していく上での合言葉となった。

2012年で44%、2013年では56%が腰痛ありと答えています。2013年度の調査では、介護職と調理師に腰痛者の割合が高く、職歴が長くなると腰痛保有者が多くなりま

■老人保健施設みぬまでは

HPHの学習会を行い、職員の健康づくりから始めようと、現在、始業前にできる腰痛予防体操を作業療法士と共に検討中です。腰痛をなくす根本対策ではありませんが、継続できる取り組みにしていきたいと思っています。

老人保健施設全体としては、慢性的腰痛保有者には腰痛ベルトの使用をすすめています。また、始業時に全身のストレッチをしてから業務に入るようにしています。各個人でも業務前のストレッチや日常での筋力強化に取り組むよう、健康増進や腰痛予防の意識を高めることが課題となっています。

老人保健施設さんとめのアンケート結果は、入職時に人間工学的な腰痛予防対策を徹底して学習することの重要性を示しています。また、職歴が長くなると腰痛者が多くなるというところは、福祉用具や機器を適切に使用しない限り腰痛者を減らすことができないことを示しています。



介護老人保健施設さんとめ 介護主任 介護福祉士 まつしま ゆたか 松島 豊

「フリーリフティング」は優しい介護

厚生労働省の統計では(2011年)、腰痛のため4日以上休んだ件数は業務上疾病全体の60%であり、業種別で病院、介護施設などが27%占めています。2013年6月に「職場における腰痛予防対策指針」が出されました。新指針では「福祉・医療における介護・看護作業」は腰痛の多発作業と位置づけられ、腰痛予防対策のための措置をとることが求められています。腰痛のリスク回避では人力による「抱えあげ」を原則として行わないことが明記されました。まだまだ人力による介護が「優しい介護である」との認識から、福祉用具や機器の使用を否定する考えが見られます。

「※1 ノーリフティング・ポリシー」は職員の健康を守るとともに、介護の安全性を高め、介護する者、介護を受ける者双方に「優しい」介護であることを理解することが必要です。

2014年度はHPH ネットワークへの加入も

2つの老人保健施設は「在宅強化型介護老人保健施設」の届出をし、近隣医療機関、介護事業所と連携を強化し「在宅療養」を支援しています。老人保健施設が、住み慣れた地域でより良い人生をめざすヘルスプロモーションに取り組み施設であり続けるために「国際HPHネットワーク」に加入します。

私のボランティア元年

ボランティア「おもちゃの病院」(熊谷生協病院)

壊れたおもちゃを無料で修理する「おもちゃのドクター」

熊谷生協病院の「おもちゃの病院」は、2008年に開院して今年で6年目になりました。現在、おもちゃのドクターは5人。みんな子どものころから機械いじりが好きだったり、手先が器用だったり、そして何よりおもちゃが好きなメンバーが集まっています。仕事人間だった男性が定年退職をしたあとに地域にとけ込んでいくのは大変なことですが、「おもちゃの病院」で特技を生かせるようになってやりがいを感じています。「治療を待っているおもちゃ」「おもちゃの病院を訪れる子どもたち」のこ

とを思うと、いつもワクワクしています。月に1回の開院のほか、年に1回の健康まつりのときにも開院しています。壊れてしまったおもちゃを大事そうにかかえて来る子どもたち、治療を心配そうに見つめる姿は真剣そのものです。その場で治せないおもちゃは、入院治療もしています。私たちはおもちゃの病院の活動を通して、子どもたちが「物を大事にする気持ち」「大切に使うこと」を少しでも学んでくれたらうれしいです。

おもちゃの病院 院長 関根政夫



毎月第2土曜日に、熊谷生協病院1階の小児科待合室で開院

開院時間/毎月第2土曜日 10時~12時(受付は11時30分まで) 治療代/無料(部品交換が必要な場合、部品代のみかかります) 場所/熊谷生協病院1階 小児科待合室



おもちゃの病院の研修医を募集。未経験者、女性医師も大歓迎です!

「おもちゃの病院」についてのお問合せは

連絡先/熊谷生協病院 組織担当・水野、深田 TEL.048-524-3841

パートナーシップ。

組合員同士の支えあい、仲間との信頼関係を大切に活動を紹介していきます。

100回を超えた「憲法を読む会」

2004年11月に春日部北支部の班長会として「憲法学習会」を開催し、それを始まりとして毎月1回「憲法」を前文から読み学習する会として継続してきました。2010年6月には、第103条まで全て読み終わり、その後は、憲法学者の浦部法穂氏の「憲法時評」を読み、時事問題や新聞社説について話し合う形式で続けてきています。

2013年6月に100回をむかえ、記念の会として反戦の紙芝居とDVD「戦争をしない国日本」を鑑賞したそうです。

特定秘密保護法・集団的自衛権・TPP・生活保護法・沖縄の普天間基地問題・福島第1原発の汚染水漏れ・原発再稼働等々、毎回、問題提起する人が資料を用意して話し合いをもっています。

かたい議題が多いのですが、お茶とお菓子を前に和やかな雰囲気の話合いの場になっています。誰でも参加しやすい会として門戸をひろげて、これからも200回をめざして続けていくそうです。



私からレポートしました!

毎回8人前後が参加。憲法について語り合っています

約10年の記録もまとめています

原 由美子 (広報委員)

春日部北支部の「憲法を読む会」

●主催:春日部北支部 ●開催日:毎月第2水曜日13:30~ ●場所:豊春地区公民館(春日部市上蛸田101-2) ●参加費:100円 ●連絡先:☎048-752-6143(かすかべ生協診療所 組織担当・伊藤)

医療・福祉・介護のご相談は	[さいたま市西区扇島] おおみや診療所 ☎048-624-0238	[上尾市弁財] ケアセンターかもがわ ☎048-778-5030
	[さいたま市西区扇島] 医療生協おおみやケアセンター ☎048-620-2236	[所沢市中富] 埼玉西協同病院 ☎04-2942-0323
	[さいたま市緑区東浦和] 生協歯科 ☎048-810-6100	[所沢市中富] 老人保健施設さんとめ ☎04-2942-3202

ココロンPOST みんなの声



皆さまからの便り、おまちしてま〜す！
宛先は「投稿募集中！」
を見て下さいね！
掲載されるとココロン
クリアファイルプレゼント！



★お役立ちの特大大豆知識です！

4月から消費税がアップしましたね。節約しなければ……と思っています。「くらしの豆知識」はとても役に立ちます。家計に役立つ特大大豆知識です！

所沢市 岸上順子(40)

★子どもたちの未来のために

これからの日本を担う子どもの保育に、十分な時間とお金をかける必要があると思います。また、仕事が決まっていなくて入所できず、入所が決まっていなくて仕事の内定も出ない。これも何とかできないのでしょうか。

行田市 石浜妃代恵(57)

★新しい発見があります

「だいすき！埼玉」のレポートに、72年間、居住していても新発見となり、現地に行ってみたくて思っています。

ふじみ野市 平井正美(71)

「ココロン」ファン大集合！



ココロンを描くときに、からだのオレンジ色を作るのが大変でした。

川越市 皆川結実(10)

「ココロン」をモチーフにした手づくりグッズの写真やつくり方など、どんどん送ってください！



まっています。

★両親がいてくれることに感謝！

86歳と87歳の両親に寄り添いながらの毎日です。なくし物が多かったり、同じことを幾度となく聞かれたり、イライラすることもあります。「認知症の人の気持ち」を読んで一番辛いのは本人なのだ気づかされました。この年になっても、両親がいてくれることに感謝です。

所沢市 上石しょう子(58)

★マトリョーシカに祖父を思う

鹿田栄子さんのイラストのマトリョーシカが祖父の家にもありました。小さいころ、兄と2人で次から次へと同じ人形が小さくなって現れる魅力に喜びを覚え、祖父の家へ行くのが楽しみだったことを思い出しました。

さいたま市中央区 増田恵奈(31)

★被災地の人たちの幸せを願う

被災地の皆様が1日も早く元の生活に戻り、1日でも長く幸せな毎日を過ごすことを心から願っています。

川口市 松村昇昌(23)

★亡き母に聞いた戦争の体験を無駄にしない

「けんこうと平和」、毎月楽しみにしています。体のことはもちろん、お料理、へいわノートも楽しみです。今は亡き母からも戦争のこと、たくさん聞いて育ちました。今、私たちが社会をよく見て、しっかりしなくてはと思います。

八潮市 高山文代(68)

★自己チェックに役立てたい

「健康ピックアップ」の記事で、咳の原因となる病気がこんなにたくさんあるんだということに、びっくりしました。自己チェックするのに役立つかなと思いました。

志木市 林 斐子(77)



秩父市 齋藤藤枝(82)

絵手紙

俳句

春の朝 児童の見守り ボランティア
さいたま市見沼区 関 紘代(70)

入学や 筆箱の鳴る ランドセル
春日部市 樋口政光(68)

甘酒の 香りが先や 梅祭り
春日部市 村田千恵子(68)

よりそう介護

●健康だからこそできる介護

母は昨年、米寿を迎え88歳になりました。父が15年前に亡くなったころから認知症がはじまりました。はじめは妄想や感情が不安定な時期が続きました。今はあたり前のように利用している介護サービスも、「ここはまだ私の来る所ではない」「私はひとりでもできるから、他に言って入浴する必要がない」などと言っておりました。介護サービスを利用するまでには、こうした母の抵抗感をひとつひとつクリアしていかなければなりません。そして一番気を使ったのが、紙オムツをはかせることでした。母のプライドを傷つけないように、常用するまでには、回数を徐々に増やすなどをしながら、1年以上かかりました。認知症が進み、今ではマンツーマンの介護が必要ですが、

週5回のデイサービス、月1~2回のショートステイにも穏やかに行って来ています。

また夫も97歳の自分の母の介護のために、ここ4年ほどは自宅にほとんど帰れない日々が続いています。こうした状況を抱え、いつも2人で話していることは、私たちがケガや病気をしないように健康に気をつけようということです。幸い私は大きな病気をしたことがありません。丈夫に産んでくれた母に感謝です。(川口市 Y.K 64歳)

肉親とはいえ、認知症の方の介護は言葉では表しきれない大変さがあると思います。本当に疲れさます。お母さんにはとてもよい介護ができていますと敬服いたします。これからも、ご主人と一緒に健康に留意して介護に頑張ってください。ときには、骨休めをお勧めします。

ふじみ野ケアセンター 所長 原島 清

※皆さんの介護体験記(370字前後)を募集しています。

知ったク 制度

母子家庭等自立支援給付金

母子家庭等自立支援給付金は、母子家庭の母、父子家庭の父の経済的な自立と能力開発の取り組みを支援するために、各都道府県・市が実施している事業です。

■ 給付金の概要

- 1 自立支援教育訓練給付金**
雇用保険制度の教育訓練給付の指定教育訓練講座等を受講し修了した場合、経費の20%が支給されます(限度額を10万円とし、4千円を超えない場合は支給されません)。
- 2 高等技能訓練促進費(高等職業訓練促進給付金)**
資格を取得するために、2年以上養成機関等で修業する場合に支給されます。修了すると入学支援修了一時金(修了支援給付金)が支給されます。

	市町村民税非課税世帯	市町村民税課税世帯
支給額(月額)	10万円	7万500円
支給期間	全期間(上限2年)	
対象資格	看護師(准看護師)、介護福祉士、保育士、理学療法士、作業療法士等の資格	
入学支援修了一時金(修了支援給付金)	5万円	2万5千円

■ 1、2の支給を受ける要件

- ・埼玉県内にお住まいの方(1、2)
- ・児童扶養手当の支給を受けているか、同様の所得水準にある方(1、2)
- ・雇用保険法による教育訓練給付(ハローワーク管轄)の受給資格がない方(1)
- ・教育訓練を受けることが適職につくために必要な方(1)
- ・養成機関で2年以上のカリキュラムを習得し、資格取得が見込まれる方(2)
- ・仕事または育児と修業の両立が困難な方(2)

■ 手続き・問い合わせ先

◎市にお住まいの方
各市役所のひとり親家庭支援事業担当課にお問い合わせください。

◎町村にお住まいの方
町村を管轄する県福祉事務所にお問い合わせください。

FAX:048-294-1601
メール:kumiaiin@mcp-saitama.or.jp
はがき・手紙:
〒333-0831 川口市木曾呂1317
医療生協さいたま広報室
広報室連絡先:048-296-5612

投稿募集中！

氏名(ふりがな)、住所、年齢、電話番号をご記入の上、右記へ

文章だけでなく、イラスト、写真、俳句、短歌、川柳など、ジャンルは問いません。皆様からのご意見、ご要望などをお気軽にお送りください。

※「ココロンPOST」への投稿は、150字以内をお願いします。投稿いただいた文章は紙面の都合により、内容を変えずに変更させていただくことがありますのでご了承ください。本紙はホームページにも掲載されます。投稿で得られる個人情報、氏名、年齢と住所(自治体名)の掲載のほか、医療生協さいたまから各種ご案内をお送りするため使用する場合があります。電話番号は感想などについてお問い合わせの際に利用します。いただいた原稿は原則お返ししません。返却ご希望の方は、その旨お知らせください。

医療・福祉・介護のご相談は	[所沢市宮本町] 所沢診療所 ☎ 04-2924-0121	[朝霞市浜崎] あさか虹の歯科 ☎ 048-476-8241
	[所沢市宮本町] ケアセンターとこしん ☎ 04-2924-1119	[ふじみ野市ふじみ野] 大井協同診療所 ☎ 049-267-1101
	[飯能市双柳] ケアセンターはんのう ☎ 042-983-8622	[ふじみ野市上福岡] 医療生協さいたまふじみ野ケアセンター ☎ 049-267-1104

医療生協さいたま>>>インフォメーション&ニュース

応募により得られた個人情報は、連絡、資料送付、名簿作成などの利用目的以外には使用しません。

参加しませんか!

医療生協さいたま 健康ウオークフェスタ in 彩湖・道満グリーンパーク



日時:5月25日(日)10時~15時
(13時受付終了・雨天決行)
場所:彩湖・道満グリーンパーク
(埼玉県戸田市美女木8-15-4)
連絡先:ウオークフェスタ実行委員会
TEL.048-294-6111(代)

【コース】①2kmコース
②5kmコース ③自然観察コース
【受付】当日、中心広場で受付ます。
【受付時間】9:30~13:00
【参加費】200円(全員に記念パッチ・水をプレゼント)
【交通】JR武蔵浦和駅から専用ピストンバスをご利用ください(無料)。車イスで専用バスを利用される方は、事前に実行委員会までご連絡ください。
●路線バスをご利用の場合
JR武蔵浦和駅東口ロータリーより、下笹目行バスに乗り、彩湖・道満グリーンパーク入口バス停で下車(約15分)。

後援:埼玉県・一般社団法人埼玉県物産観光協会
さいたま市・戸田市・一般社団法人戸田市観光協会
公益財団法人戸田市公園緑地公社・戸田市商工会
協賛: トヨタレンタリース新埼玉 富士ゼロックス埼玉株式会社



JR武蔵浦和駅から
専用ピストン
バスあり!(無料)
8:30~14:10
(20分おきに出発)



ピクニック広場



彩湖

広報紙「けんこうと平和」が3月号からホームページで、全ページご覧いただけるようになりました。

医療生協さいたま

検索

第33回通常総代会のお知らせ

定款第50条に基づき、第33回通常総代会を開催します。
【開催日時】2014年6月28日(土) 午前10時30分開会 午後4時閉会予定
【開催場所】パストラルカぞ(加須市文化・学習センター)加須市大字上三俣2255
東武伊勢崎線 加須駅下車 徒歩20分
【議案】(予定)第1号議案 2013年度のまとめ、事業報告・決算関係書類承認の件
第2号議案 2014年度の基本方針、事業計画承認の件
第3号議案 役員選任(補充)の件
第4号議案 役員選任規約改定の件
第5号議案 役員報酬の支給上限額承認の件
第6号議案 役員退職金承認の件

WHO世界禁煙デー

5月31日はWHO世界禁煙デーです。この日を記念して医療生協でも、地区や支部で健康チェックを開催し、喫煙が健康にあたる悪影響など禁煙を広く呼びかけていきます。



ニュースファイル

2014年度は79人が入職

今年度、医療生協さいたまでは、4人の医師(医科・歯科)をはじめ79人の新入職員を迎えました。4月1日(火)にふれあい会館で行われた入職式で、神谷稔理事長から歓迎と激励の言葉を受け、新入職員代表が決意を述べました。



WHO世界保健デー

4月7日のWHO世界保健デーに、地区や支部が主催し、ショッピングモール、駅前、診療所前等で健康チェック(血圧測定や体組成測定など)を行いました。地域の皆さんに健康管理をすることの大切さを知っていただきました。(写真は所沢航空記念公園での健康チェック)



プレゼント 本紙1月号に登場していただいた紺野美沙子さん出演の舞台が六本木・俳優座劇場であります。紺野さんより、5月28日(水)・29日(木)・30日(金)のチケットを各日2人1組(計6人)にプレゼント。希望日、住所、名前、電話番号を記入の上、5面投稿募集中の宛先まで。5月20日(火)到着分の中から抽選。当選者には電話で連絡します。連絡先:医療生協さいたま本部広報室(048-296-5612)

『日本の面影』

5月28日(水)~6月2日(月)
開演時間/14:00、28日のみ19:00
出演/草刈正雄、紺野美沙子 ほか
作/山田太一 演出/鶴山仁



医療生協の配置薬 虹の薬箱

「虹の薬箱」を利用してみませんか?

薬箱に基本セット薬品と希望薬品をセットします



家庭の常備薬を入れた薬箱を置かせていただき、風邪や胃腸症状などの軽い初期症状のときに使っていただくものです。配置員が定期的に訪問し、薬の点検と清算をします。この機会にぜひご利用ください。

配置薬のお申込み・お問合せは、電話またはFAXで!
TEL:048-297-9841 FAX:048-296-5041

組織の現況(3月末現在)

- 組合員数 23万4221人
- 3月の加入者数 966人
- 班数 3040班
- 出資金総額 61億5912万9千円
- 一人当たり平均出資金額 2万6296円
- 「けんこうと平和」配布者数 1万1374人
- 「けんこうと平和」配布部数 12万5027部

※年度末での減資・脱退手続きが行われました。



「解雇の自由化」ということが国会内で議論されています。これは「雇用を増やして経済を活性化するため」に考案されたもので、労働者を解雇しやすくと、雇用が増えます」と主張されているものです。



解雇の自由化

成長戦略の名のもと労働者の雇用をおびやかす
どの職場でも経験や技術、知識を持った労働者は欠かせません。経営者側が、経験ある労働者を容易に雇用したい

安倍内閣は「経済を取り戻そう」をスローガンに、「世界で一番企業が活動しやすい国」づくりを公約にしています。その具体化の一つが「解雇の自由化」で、「金銭で解決する」制度の創設や労働時間規制撤廃なども議論されています。しかし解雇するということは失業者が増えることになり、それから、ずいぶん乱暴な議論に感じます。本当に雇用が増えるのか、国会内外で疑問の声が広がり問題となっています。

慎重な議論が不可欠

日本も加盟する国際労働機関(ILO)は、2008年の総会でディーセントワーク(人間らしい労働の実現を求める決議)を採択しています。解雇の自由化で人間らしい労働が実現するのでしょうか。雇用や労働時間などは憲法27条や28条にも抵触することです。慎重に議論してほしいものです。

(医療生協さいたままちづくり推進課 課長 川嶋芳男)

医療・福祉・介護のご相談は	川越市砂新田	生協ケアセンターたかしな	☎ 049-291-6001	秩父郡長瀬町本野上	生協ながとろケアステーション	☎ 0494-69-2380
	秩父市阿保町	秩父生協病院	☎ 0494-23-1300	熊谷市上之	熊谷生協病院	☎ 048-524-3841
	秩父市熊木町	生協ちちぶケアステーション	☎ 0494-25-2077	熊谷市上之	熊谷生協ケアセンター	☎ 048-524-0030

へいかわーと

戦争を語り継ぐ 034

女学校でも軍事教練の日々

川口市 黒坂文子さん(85)

仕事がなくとも働かなければ非国民

小学校3年生のとき、日中戦争がはじまり、正義の戦争だと教えられました。6年生になると男子は中学校、女子は高等女学校への受験準備がはじまり、私の年から2年間は筆記試験がなく、口頭試問と体育だけでした。進学希望者は放課後、口頭試問の練習をしました。「戦争は怖いからイヤだ」と言った私に、先生が「そんなことを言うと不合格になる」と言われ、子どものときから嘘を言うことを覚えさせられました。

高等女学校1年生の冬、第2次世界大戦がはじまり、3年生になると英語の授業が廃止、軍事教練がはじまりました。軍隊から将校が派遣され、銃の各部分の名称から撃ち方、行進、敬礼の仕方まで教わり、女の軍隊そのものでした。

4年生になると学徒動労動員がはじまり、私は家から通える所でしたが、3年生は遠い工場での寮住まいでかわいそうでした。1日1時間の約束だった授業も、いつの間にかなくなりまし

た。学徒動労動員で行った会社には7校の生徒がいました。付添いの先生は各校から1人で7人が、生徒が働く場所を訪問し、体調などいろいろと気を配っていました。

ある日、1人の男子生徒が遅刻。理由は町が空襲にあり、ご飯を炊けなかったからでした。「飯が炊けなければ、食わずに出てこい」と男子生徒は配属将校に往復ビンタを張られました。先生方は抗議に行ったそうです。そのころ工場は資材不足で仕事がありませんでしたが、何か手を動かさなければ非国民呼ばわりされ、男子ならビンタ、女子は怒鳴られました。

5年制の学校が1年繰り上げで、4年で卒業という通達が出ましたが、数カ月後には、専攻科生になって学徒動労動員を続けることになりました。男子は軍の学校なら無条件で許され、文系は駄目で医、理、工なら進学できました。女子も軍隊がないだけで、ほかは男子と同じでした。同級生に、成績優秀でしたが幼いときに患った小児麻痺の後遺症で足が不自由な子がいました。女子医専に申しましたが、障がい者は駄目と門前払いされ、悔し泣きしていたのを今でも覚えています。当時の文部大臣は軍人でした。そして8月15日、戦争は終わりました。



写真上:高等女学校4年生の制服姿 写真下:学徒動労動員で工場へ(15歳)

体験談や聞き書きの投稿をお待ちしています!

戦地、疎開先などでの体験や、戦争で家族の暮らしが変わってしまったことなど、戦争にまつわるご本人の体験、あるいは身近な方からの聞き書きなどをお寄せください。文字数は約6000字です。いただいた原稿は原則お返ししません。返却ご希望の方は、その旨お知らせください。応募先/〒333-0883 川口市木曽町1-3-17 医療生協さいたま広報室へ。掲載するときは、広報室からご連絡します。

原発ゼロ に向かって

核廃棄物の正体

放射性物質セシウム137を推奨1京*から2京ベクレル放出し、何十年も人が住めず、生態系も変わってしまう地域になってしまいました。放射性物質が放射線を出して安定な物質に変化し、半分になるまでの期間を半減期といいます。半減期30年のセシウム137は30年経っても半分にしかなりません。

50年間に生み出された放射能の量

原子炉は、地球上に自然状態でまったくといってよいほど存在しない放射性物質を大量に生み出します。東京電力福島第一原発の事故では、代表的な放射

放射能物質の種類と半減期

放射能物質の種類	半減期	東京電力福島第一原発停止直後、原子炉内の量(ベクレル)
トリチウム	12.3年	3380兆
ストロンチウム90	28.8年	52京
ヨウ素129	1570万年	2080京
ヨウ素131	8日	602京
セシウム134	2年	72京
セシウム137	30年	70京
プルトニウム239	2万4千年	2620兆

西原健司・他「福島第一原子力発電所の燃料組成評価」日本原子力開発機構2012年をもとに作成

放射性物質は燃やしたり分解したりすることはできません。中性子を当て短い半減期に変える研究が長らく行われているものの、成功の見込みはありません。日常のごみでも分ければ資源、というわけでリサイクルしても、ごみがまったくなくなるわけではなく、物によって節約できる程度です。有害物質の場合、よほど慎重にしないと、かえって有害の度合いが増したり、環境汚染につながったりします。リサイクルできるからといって、どんどんつくり大量廃棄物をかかえてしまう傾向もあります。

核廃棄物がリサイクルできるという幻想

核廃棄物がリサイクルできるという幻想

核廃棄物がリサイクルできるという幻想

放射能物質の種類と半減期

チンチン電車にのった

おおさとせいじ 大里誠次 (川口市)



都電は走り出すとき車掌がヒモを引いて、ベルをチンチンと鳴らす。この音色が以前から変わらず懐かしい。電車は安心のスピードで街中を行く。どこまで乗っても料金は同じ。乗客の利用の仕方はさまざま。いつまでも残してほしい。

編集感

最近、気持ちの良い季節が短いなと思う。暑い日や寒い日が長く続き、今年の5月は、どうだろう。新緑の季節、ちょっと散歩にでも出かけてみようかしら。ウォークフェスタで、一緒に歩きましょう!(高)

医療・福祉・介護のご相談は

[行田市本丸]	行田協立診療所	☎ 048-556-4581
[行田市本丸]	医療生協ケアセンターさきたま	☎ 048-556-4612
[児玉郡上里町七本木]	生協介護センターこだま	☎ 0495-35-3271

組合員の皆さまへのお願い
転居等により、住所が変わった場合は、広報室までお知らせください。

●電話番号のかけまちがいにご注意ください●

