



けんこうと平和

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

2015
11
NOVEMBER
No.284
(毎月1回1日発行)

基本理念

私たちのころ

人が人として大切にされる社会をめざし
保健・医療・介護の事業と運動をとおして
様々な人たちと手をつなぎあい
平和とくらしを守り
健康で笑顔あるまちをつくります

●1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)



いまから始める減塩生活 『すこしお』で健やかな未来を!

ある一日の食事の塩分量

16.2g

→ 6.1gに!

※塩分量は料理写真から計算した
おおよその数値です

減塩のひと工夫

- ・バターを使わない **-0.5g**
- ・ハム(2枚)なし、卵1つにしょう油小さじ1 **-1.2g**
- ・サラダのドレッシングをレモンに **-1g**
- ・食パン6枚切りを8枚切りに **-0.2g**

- ・汁を飲まない **-2.7g**
- ・かまぼこなし **-1g**
- ※野菜や油揚げなどを入れると良いです

- ・マカロニサラダを温野菜に **-1.2g**
- ・中濃ソースをかけずに大さじ1を小皿に **-1g**
- ・肉の下味に塩をつけない **-0.3g**
- ・漬け物を添えない **-1g**

朝



減塩のひと工夫で塩分量5.7gが

-2.9g

昼



減塩のひと工夫で塩分量4.8gが

-3.7g

夕



減塩のひと工夫で塩分量5.7gが

-3.5g

減塩のヒント

- みそ汁は野菜類で具たくさんにして汁を少なくする
- 外食では下味がついていることが多いので、しょうゆ、ソースをかけない
- 加工食品・インスタント食品は控える ●魚は干物を刺身や素焼きにかえる
- 酢・柑橘類・香辛料・かつお節などのうまみ成分をいかす

減塩お助けグッズ

ちょっとかけスプレー
本体価格 324 円
(税込価格 350 円)
ワンプッシュで、0.1 ml が
霧状に出て均等にかかります!



12 月末まで、
医療生協さいたまで期間限定販売!
お近くの事業所窓口にお
申込みください。

日本人は塩分摂取量が多い

塩分の多い食事を続けていると高血
圧の要因となり、動脈硬化などを引き
起こすことにもつながります(2 面み
んなの診察室参照)。

「地域まるごと健康づくり」に取り組
む医療福祉生協連では5 年に1 回、組
合員を対象に「24 時間蓄尿塩分調査」
を行っています。2011 年の調査に
参加した医療生協さいたまの組合員の
1 日の平均塩分摂取量は9・27g でした。
この年の日本人の1 日の平均塩分
摂取量10・28(国民健康・栄養調査)
よりもいくらか少ないのですが、これ
で安心してはいけません。実はWHO
(世界保健機関)の基準は5g、欧米の
調査では1 日の塩分摂取量の目標を3・
8g 以下としています。

厚生労働省は2015 年から1 日の
塩分摂取量の目標を男性9g から8g
に、女性7・5g から7g に引き下げ
ましたが、世界の塩分摂取量の基準と
は大きな差があります。

医療福祉生協では「8 つの生活習慣」
の1 日の塩分摂取量を6g 未満としま
した。これが「すこしお」生活の目標
です。医療生協さいたまでは健康づく
り委員会、各支部、班などで「すこしお」
減塩運動に取り組んでいます。

※1 医療・福祉事業を行う生協の全国連合会が全国112 の
医療福祉生協と日本生活協同組合連合会が加盟している。

食品の塩分量を知ろう

減塩のためには、まず自分
が毎日どれくらいの塩分を
取っているかを知りましょ
う。日常的に使う調味料、加
工食品、外食などの塩分量を
知ることが大切です。買い物
をするときには食品表示のナ
トリウムの量を確認してくだ
さい。ナトリウムの量から塩
分量を知るには下記の計算が
必要になります。

$$\text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{塩分相当量(g)}$$

たとえばカップ麺にナトリ
ウム2700mg とあった場合、塩分相当
量は約7g となります。この一杯で1 日

の塩分摂取量の基準
を超えてしまいます。
日本人の塩分摂取
量の約7割は加工食品
といわれています。た
とえば、ベーコン3 枚で0・9g、ア
ジの干物1 枚で2・4g、たらこ1 腹
で5・3g、と加工食品に含まれる塩
分量は思ったよりも多いのです。

医療生協の支部が主催する料理教室
や健康まつりでは、みそ汁を持ち寄り、
汁物塩分測定器(右の写真参照)を使っ
て塩分チェックもしています。自分の
舌だけでなく、科学的に塩分量を
チェックしてみるのも減塩につながっ
ていきます。



汁物塩分測定器
「減塩生活」
本体価格 2,500 円
(税込価格 2,700 円)

主な調味料の塩分相当量

食塩	小さじ1で5g
しょう油	小さじ1で1g
みそ	小さじ1で0.7g
ウスターソース	小さじ1で0.5g
ドレッシング	小さじ1で0.4g
中濃ソース	小さじ1で0.3g
トマトケチャップ	小さじ1で0.2g
マヨネーズ	小さじ1で0.1g
固形コンソメ	1 個で2.3g
顆粒ガラスープ	小さじ1で1.3g
和風だしの素	小さじ1で1.3g
カレールー	20gで2g

「すこしお」生活を始めましょう

濃い味付けになれている人は塩分を
控えると物足りなさを感じます。減塩
はおいしくない、では長続きしません。
すべての料理を薄味にするのではなく、
メインとなる料理はしっかりと味付け
をして、薄味や無塩でも食べられるも
のを組み合わせるメリハリをつけると
満足感があります。レモンや酢などの
酸味、カレー粉やしょう油などの香辛
料を利用すれば薄味でもおいしく食べ
られます。また、野菜類には塩分を排
出するカリウムが含まれているので意
識して食べるようにしましょう。無理
せず少しずつ薄味になれ、長続きす
る「すこしお」生活を始めてください。

●「すこしおレシピ」を募集しています。
詳細は4 面をご覧ください。



監修:
埼玉協同病院
食養科科长
よしだ あきこ
吉田昭子

スマホは
こちら
から



みんなの
診察室



こうけつあつ
高血圧



〔監修〕
埼玉協同病院
循環器科 科長
かね こふみと
金子 史

Q 高血圧とは？

A 心臓から押し出された血液が血管の壁を押す力が血圧です。心臓が収縮して血液を送り出すときに血圧は最も高くなり（収縮期血圧）、心臓が拡張して全身を巡ってきた血液が心臓に戻ったときに血圧は最も低くなります（拡張期血圧）。病院で測定したときに収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上、家庭で測定したときに収縮期血圧135mmHg以上、拡張期血圧85mmHg以上を高血圧としています。

高血圧になる主な要因は、塩分の取り過ぎ、加齢による血管の老化、喫煙、ストレス、過労、運動不足、肥満、高血圧の人が多い家系などがあげられています。

Q 高血圧を放置するとどうなる？

A 高血圧はサイレントキラーといわれるように、自覚症状はほとんどありません。しかし放っておくと動脈硬化が進行し脳梗塞・脳出血、くも膜下出血、心筋梗塞や狭心症、慢性腎臓病などの重大な病気の原因となります。また少しずつ腎機能が低下し慢性腎臓病になることもあります。

特に若い人は血管への負担が長期にわたるため、治療をしないと高齢

になったときの脳梗塞や脳出血、心筋梗塞などの危険性が高くなります。家系的な要因がある人は、家で血圧を測る習慣をつけましょう。

Q 飲み始めた薬はやめられますか？

A 医師の適切な治療を受け、その上で減塩・運動・肥満予防など生活習慣の改善をしっかりと行って血圧が十分に下がれば薬を減らしたり、やめることができる場合もあります。すでに動脈硬化が進行している場合には、薬をやめると血圧は元に戻ってしまうこともあります。また年齢とともに血圧は上がる方が多く、長期にわたって飲み続ける人が多いです。

Q 家庭で測るとき
の注意点は？

A 血圧はいろいろな条件で変動します。病院で測ったときだけ数値が高い白衣高血圧、逆に数値が低い仮面高血圧といわれるタイプがあるため、高血圧の判断は家庭での測定値を優先します。血圧はほぼ毎日同じ時間に座って（あるいは横になって）測りましょう。朝は起床してから1時間以内、排尿後、食前の薬を飲む前、夜は就寝前に測ります。朝・晩それぞれ2回ずつ測り、低い数値を

血圧手帳に記録しておきます。血圧を測るときは心臓と同じ高さに血圧計をまいて測定するとより正確な数値がわかります。また血圧計には上腕部や手首、指先などのタイプがありますが、上腕部で測るタイプがより正確といわれています。これから購入する場合は、上腕部タイプをおすすめします。高血圧ではない人も、1、2カ月に1回くらい血圧測定をするといよいでしょう。

Q 日常生活の
改善点は？

A 食生活で減塩を心がけてください。野菜や海藻類、豆類、牛乳などに含まれるカリウム、マグネシウム、カルシウムのミネラルは血圧を下げる働きがあります。ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動を生活習慣に取り入れたり、体重を減らすと血圧を低下させる効果があります。

最近では「DASH食」がアメリカで成果を上げています。これはミネラルを取り入れ、コレステロールを減らす高血圧の人向けの食事療法で、減塩とあわせて食品の組み合わせで改善していくものです。野菜、果物、低脂肪の乳製品、魚、大豆製品、海藻を増やし、肉やコレステロールが多い食品を減らすことで実践できます。

今日から始める

簡単エクササイズ

大腿の運動

バランス機能を維持する太ももや股関節の筋肉を鍛えて転倒予防しましょう。呼吸を止めず、ゆっくりと数を数えながら行いましょう。

回数は目安です。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。

太ももを鍛える（前面）



出した足に
しっかり
体重をかける

両手を腰に当て、1、2、3、4とゆっくり数えながら右足を1歩前に出します。5、6、7、8とゆっくり数えながら足を元の位置に戻します。同じように左足も行います。この動きを左右交互に5回行います。

太ももを鍛える（側面）



体重を
移動しても
背筋は
まっすぐに

両手を腰に当て、1、2、3、4とゆっくり数えながら右足を1歩横に出します。5、6、7、8とゆっくり数えながら足を元の位置に戻します。同じように左足も行います。この動きを左右交互に5回行います。

監修：埼玉協同病院リハビリテーション技術科 科長 遠藤正夫

医療・福祉・
介護の
ご相談は

〇〇〇〇市木曽呂	埼玉協同病院	☎ 048-296-4771
〇〇〇〇市木曽呂	ケアセンターきょうどう	☎ 048-296-4973
〇〇〇〇市仲町	川口診療所	☎ 048-252-5512

〇〇〇〇市中青木	さいわい診療所	☎ 048-251-6002
〇〇〇〇市中青木	ケアセンターかがやき	☎ 048-252-1321
〇〇〇〇市木曽呂	老人保健施設みぬま	☎ 048-294-9222

和
こころ
暮らしの知恵袋

暮らしの作法「あいさつ」

相手を気づかうこころ

あいさつは禅宗のお坊さんたちから生まれた言葉です。

師が弟子の悟りの状態を知るための問答「一挨拶」に由来しますとか。元の意味から離れ、いつから今のような使われ方になったかは不明ですが、あいさつの行為そのものは、ずっと長いあいだ大切な作法とされ、お国言葉とともに受け継がれてきました。江戸時代や明治時代に来日した外国人の記録のなかにも、丁寧にあいさつをする当時の人たちの姿が数多く残っています。知り合い同士はもちろんのこと、見知らぬ人とも、和やかにあいさつを交わす様子が好感をもって書かれています。

かつてのあいさつは、現代よりも長い表現が多く、「こんにちは」や「こんばんは」の後には、天候や季節、相手を気づかう言葉などが続けられていました。天気や四季折々の様子を織り交ぜながら、相手を思っ

ています。さつをする。これができて初めて一人前の大人として認められる地域もあったといわれています。

秘められた力がある

現代の研究の中に、「こんにちは」や「こんばんは」の後のひと言から良好な人間関係が始まるという説があります。「こんにちはは、お元気ですか」「こんばんは、お久しぶりです」程度の短い言葉でよいそうです。実際に取り入れた企業で3カ月ほど経ったところ、社内の雰囲気明るくなり、「お宅の会社、このごろ感じがよくなりましたね」と取引先からいわれるようになったそうです。一言付け加えるためには、相手に注意を向けることが必要になります。関心を向けることが人と人をつなぎ、関係を心地よい方に導いてくれるのかもしれない。

時代の流れに沿って、あいさつの言葉もまた変化してきました。「こんにちはお早くか

辻川牧子 和楽舎代表

ら、お元気でよかったですね。今日という日がいい日でありますように」などの言い回しが「おはよう」に。「さようならば、これにて失礼つかまつる」などと使われていた言葉が「さようなら」になったといわれています。かたちは変わっても、相手の存在を認め、尊重し、心を開いて向き合おうとすることがあいさつの命であることに変わりはありません。今も昔も、人間同士の安心感や信頼感を高める大きな力があいさつには秘められているような気がします。恥ずかしがらず、面倒くさがらず、あいさつを大事にしたいなと思います。



安心介護
のために
知っておこう

資格を持った専門職員が
生活を支援する訪問介護サービス

訪問介護とは体の不自由な方が、可能な限り自宅で自立した生活ができるように支援するサービスです。介護保険の申請で介護認定を受けた人が対象となります。

ケアマネジャーが利用者の要望を取り入れて立てた支援計画に沿って、自宅を訪問し、買い物、調理、掃除などの家事支援や、オムツ交換、入浴、口腔ケア、状態観察などを行います。訪問介護員（ヘルパー）は、資格を持った専門員が訪問しています。

医療生協さいたまは、こうした事業所を県内17カ所に展開しています。いつも新しい知識、技術を得るため研修に参加し、利用者の人たちに笑顔をお届けしようと努力しています。介護相談はもちろんのこと、手続きの相談にもものっています。頼りにしてください。

ケアセンターかがやき所長
田中すみ子

よりそう 介護

娘の闘病に寄り添って……

5年前に68歳の妻が胃がんを患い、介護もむなしく3カ月後に他界しました。家のなかのことはすべて妻にまかせ仕事に没頭していた私は、日々の生活の細かなことにとっても困り途方に暮れる毎日でした。同居している一人娘が今まで妻が担っていた役割を一手に引き受けてくれ、娘に助けられて何とかここまでやってこられたのです。

ときにはすぐに駆け付けてくれ、医師と相談したりしながら家での暮らしを支えてくれています。本人のことでなく、私の細かな心配ごとにも耳を傾け親身に対応してくれま

介護の現場からひと言

奥様に続いて頼りにされていた娘様がご病気となりご心労をお察します。お父様を一人にできないという気持ちがよく伝わります。それがご自身の励みになっているようですね。またその気持ちを受けてさまざまな支援を受けながら「私も元気でいなければ」と親子で支え合う強い絆を、何にかえがたい時間を、大切になさってください。

ケアセンターかがやき
訪問看護管理者 山川明美

皆さんの介護体験記（約420字）を募集しています。
投稿により得られる個人情報は住所（自治体名）、年齢の掲載のほか、問い合わせなどに使います。

医療生協さいたまの今月の



医療生協の地域包括ケアで地域の暮らしを支えていきます

医療生協さいたま
本部介護事業部次長

村崎郁子
むらさきいづこ

医療生協さいたまは、組合員の協同の力で助け合い・支え合いを広げる地域包括ケアづくりを進めています。

地域包括ケアとは

2025年には団塊の世代約800万人が75歳を迎えます。埼玉県でも75歳以上の人が約118万人になると予測され、高齢化が進んでいます。

国は高齢化に備え、新しい医療や介護の考え方として「住み慣れた地域で暮らし続けられるように、医療・介護・予防・生活支援・住まいを一体的にして地域で提供する地域包括ケアシステムの制度化」をめざしています。年齢を問わず地域で生活するすべての人が対象となります。

地域包括ケアシステムが抱える問題

国の地域包括ケアシステムでは「自助」「互助」「共助」「公助」が互いに補い合うことを求めています。しかし実際には「自助」と「互助」を軸として、ボランティアを含む地域支援事業を主体としているという問題があります。

つまり、まず自分で努力し、次に地域住民やボランティアで助け合い、それでも足りなければ「共助」「公助」が使えるということです。

- 自助**
自分のことを自分でする以外に、自費で一般的な市場サービスを購入する方法も含まれる
- 互助**
自発的な地域住民の組織活動やボランティア活動によって支えられる
- 共助**
介護保険に代表される社会保険など
- 公助**
生活保障を行う社会福祉などの制度

2015年4月の介護保険の改正で2017年度末までに要支援1、2の人の生活支援は、市町

村が「介護予防・生活支援サービス事業」として行うことになりました。市町村によって量と質が違うサービスが提供されることになり、市町村格差というあらたな問題が生まれることが予測されます。

医療生協さいたまの役割

医療生協さいたまは、「無差別平等の医療・介護」を理念とした地域包括ケアをめざしています。国の地域包括ケアシステムの検討が始まる以前から、事業と組合員活動の両面で誰もが住み慣れたまちに健康で安心して暮らし続けられるように、医療・介護が連携した安心したまちづくりをめざして活動してきました。

組合員活動では各地域で安心ルームや健康ひろば、脳いきいき教室、班会、サークル活動などを続け、社会参加の場となるとともに介護予防につなげています。

医療・介護事業では暮らし全体を視野に入れて、在宅医療、訪問看護、訪問介護、リハビリテーション、住まいの事業も行っています。今年12月には、医療生協さいたまで初めての介護付有料老人ホーム「桂の樹」がオープンすることになりました。

「けんこうと平和」の配布者による地域の見守り活動では、所沢市・東松山市など、6つの市町村と見守り協定を結んでいます。また、地域で組合員同士がちょっとした困り事を助け合うくらしサポーター制度（有償のボランティア活動）を医療生協さいた



▲安心ルームで開催している「うたごえ」

まとして行っています。食事づくり・掃除・洗濯などの家事、通院や買い物につきそい、見守りなど、日常生活に支援が必要な人たちをサポートしています。

医療生協さいたまのすべての活動は、これまでもこれからも医療生協の地域包括ケアにつながっていきます。

地域包括ケアの担い手に

今、組合員支部で力を入れているのが「つながりマップづくり」「居場所づくり」。「つながりマップづくり」ではマップに健康ひろばや安心ルームの開催場所、「けんこうと平和」の配布網、公共施設や公民館、集会所などを書き入れ、地域の「見える化」を進め、協力し合えるさまざまな団体と、つながりを広げていくことをめざしています。

医療生協さいたまは、市町村からも地域からも健康づくり・まちづくりを通して地域包括ケアの担い手になることを期待されています。

応募により得られる個人情報の取り扱いについては5面を参照してください。

医療生協さいたま インフォメーション&ニュース



参加しませんか！

第21回埼玉県高齢者大会

- 高齢者が安心して暮らせる社会をつくるために、一緒に学びませんか。
- 【日時】**11月16日(月)10:00~16:00
- 【会場】**北本市文化センター(北本市本町1-2-1)
- 【全体会】**10:00~12:30(9:30開場)
- 【記念講演】**11:00~12:00「平和と戦争、憲法を語る」金子兜太さん(俳人)
- 【分科会】**13:30~15:30
- ①「太田真季さんとホールで歌おう！」
- ②シンポジウム「高齢者の居場所づくり」
- ③学習講座「埼玉県の医療と介護」／本田宏さん(医師、前済生会栗橋病院院長補佐)
- ④憲法・平和カフェ
- 【問い合わせ先】**医療生協さいたま まちづくり推進課 ☎048-294-6111(代)

入場無料

2015さよなら原発埼玉県民集会

- 今こそ声を大にして、原発再稼働をストップさせましょう。
- 【日時】**12月4日(金)16:15から大宮駅西口デッキで宣伝18:15からアトラクション(うたごえ) 18:30から県民集会
- 【集会会場】**さいたま市民会館おおみや(さいたま市大宮区下町3-47-8)
- 【講演】**落合恵子さん(作家・東京家政大学女性未来研究所特任教授)
- 【問い合わせ先】**医療生協さいたま まちづくり推進課 ☎048-294-6111(代)

ピースフォーラム2015を開催します

- 原水禁大会参加者の報告や、戦争法案反対の取り組みについてのパネルディスカッションなどを予定しています。一緒に平和のことを考えてみませんか？
- 【日時】**12月12日(土)14:00~16:00(予定)
- 【会場】**ふれあい会館(埼玉協同病院駐車場隣)
- 【問い合わせ先】**医療生協さいたま まちづくり推進課 ☎048-294-6111(代)

募集中！

『すこしおレシピ』を募集します

- 『少しの塩分』で『おいしい』=『すこしおレシピ』を募集します。おいしくて塩分控えめな料理を通して、減塩を意識した生活をはじめましょう！
- 【募集内容】**①1食の塩分2g以下のレシピ(1汁3菜を基本としますが、汁物はなくても可)合計塩分が2g以下、野菜を100~150g程度使用したもの②惣菜1品の塩分0.5g以下のレシピ
- 【応募方法】**専用の応募用紙でご応募ください。お近くの医療生協さいたまの病院・診療所の職員にお渡しいただくか、FAX(048-294-1601)でお送りください。応募用紙はお近くの事業所または組織担当者まで。
- 【応募条件】**医療生協さいたまの組合員
- 【応募締切】**12月12日(土)
- 【問い合わせ先】**医療生協さいたま健康づくり委員会 ☎048-294-6111(代)

SP※(模擬患者)募集中！※SPはSimulated Patient(模擬患者)の略

- 医療生協さいたまの病院では、職員教育として日常の診療場面を想定したシナリオに沿って、患者との適切な対応や話し方の練習をしています。SPはその際、患者役になる人のことです。実習を通じて、練習をしますので、まずは見学にいらっしやいませんか。
- 【SP実習場所】**埼玉協同病院(川口市木曽呂1317)
- 【SP実習日】**毎月第2水曜日の午後。随時見学を受け付けております。ぜひ、お気軽にお問い合わせください。
- 【問い合わせ先】**医療生協さいたま本部 医療事業部 ☎048-296-8692(中島)

我が家の“元気レシピ”はこれ！ 随時募集中

元気を出したいとき、記念日などで必ずつくるなど、定番になっている料理を教えてください。エピソードと料理の写真またはイラスト、作り方を添えて、メールまたは郵送で、5面「投稿募集中！」の宛先までお送りください。「我が家の元気レシピ」のコーナーに掲載させていただきます。



医療・福祉・介護のご相談は	【さいたま市西区区属】	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
	【さいたま市西区区属】	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】	老人保健施設さんどめ	☎ 04-2942-3202

ココロン POST

みんなの声

皆さまからのお便り、おまちしてま〜す！
宛先は「投稿募集中！」を見てくださいね！
掲載されると「ココロンクリアファイル」をプレゼント！

「暮らしの知恵袋」の暮らしの作法「言葉」の記事はタメになりました。明るく前向きな言葉を使うように心がけるだけで、人生も明るくなりそうです。

さいたま市西区 岸真名(43)

▼人生を明るくする言葉の力

「暮らしの知恵袋」の暮らしの作法「言葉」の記事はタメになりました。明るく前向きな言葉を使うように心がけるだけで、人生も明るくなりそうです。

川口市 杉山真奈美(44)

▼じっくり読むようにします！

梨の季節が訪れ、今年はいつになく甘い梨と感じています。「こだわりクッキング」の梨のフレンチトーストを作ってみようと思いました。

朝霞市 中川愛子(54)

▼梨を使った新メニュー

梨の季節が訪れ、今年はいつになく甘い梨と感じています。「こだわりクッキング」の梨のフレンチトーストを作ってみようと思いました。

草加市 戸谷春乃(8)

▼親子でクロスワードに挑戦！

クロスワードはちよつとむずかしかったけど、答えが出てよかったです。

娘と一緒に楽しめました(父)。

草加市 戸谷春乃(8)

「ココロン」ファン大集合！

ココロン小物入れ



オレンジ色のクラフトテープを編んで作った小物入れに、ココロンの顔をアップリケしました。使い方はいろいろ。左はつまようじやアメを入れると、テーブルが明るくなります。右はペン立てに使うと思います。

深谷市 野口陽子

「ココロン」への思いをカタチにしませんか？「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！ご応募、お待ちしております！



▼原発ゼロと言いつつ続けた

「原発ゼロに向かって福島レポート」を読み、胸が痛みました。友人とその子どもや孫たちも福島県白河市で暮らしているの、放射能汚染のなかでの子育ての不安は人ごとではありません。被災地のことを忘れてはいけないと思います。原発ゼロを言いつつ続けたと思います。

ふじみ野市 太田裕子(60)

▼よい制度なので宣伝を

「今月の見て聞いて」で紹介されていた「無料低額診療制度」は、この記事で初めて知りました。とてもよい制度だと思います。知らない人も多いと思うので、宣伝が必要ですね！

川口市 高田亜希子(49)

▼いつまでも元気で過ごすために

所沢山口・荒幡支部では月2回「ほつと広場」で絵手紙、手



仕事の編み物やペーパーリボンでカゴを編んだり、手と頭を使っています。みなでお茶を飲み、楽しくおしゃべりをして夕方まで過ごしています。「いつまでも元気で長生きしたいね」とみんな同じ願いです。

所沢市 佐藤幸子(71)

▼日々の感じる瞬間

「幸せ」は「幸せ」と感じられる心だと思ふようになりました。人によつてその感じられる基準や対象は違います。私は、朝起きて目を開けられる、そのことに感動して幸せな気持ちでいっぱいになります。

所沢市 篠恒則(52)

▼運動を習慣にすることが大切

「けんこうと平和」を毎月配っています。もちろん全部読んでいます。知らなかった病気のことなどがわかりありがたいです。なかでも「簡単エクササイズ」は大変役に立っています。サルコペニアを予防する体操は部屋に貼って、毎日ラジオ体操のあとにできるようにしています。運動を習慣づけることが大切だと思います。その他のエクササイズも毎号切り取り、ノートに貼って活用しています。足腰を鍛えて、いつまでも自分の足で歩けるようにしたいです。

新座市 嶋田好枝(64)

新年号のみんなの声募集中！

テーマ「今年こそ○○○○」

2016年の新年に思う「○○○○」を募集します。
たくさんのご投稿お待ちしております。
掲載されると「ココロンクリアファイル」プレゼント！

11月30日(月)までに下記へお送りください。

●応募先：

郵送／〒333-0831 川口市木曽呂1317
医療生協さいたま広報室
FAX／048-294-1601
メール／kumiaiin@mcp-saitama.or.jp

俳句

カナカナに 送られ田舎 後にする

春日部市 村田千恵子(69)

短歌

以心伝心 指差しの先 本で爺

さいたま市中央区 小川洋子(65)

地域で集おう！

安心ルーム

小物づくりをしてみませんか(川口市)

みちあいごう
道合神戸支部では、月に3回健康ひろばで気功をしています。気功が終わるとさあーっと帰っていましたが、参加者から「せっかく顔を合わせているのにおしゃべりもしないで帰るのはもったいない」という声があり、同じ会場で「小物づくり」をすることにしました。折り紙、小物づくり、編み物など、参加者の特技をいかした手を動かしながらのおしゃべり時間です。家で1人である方、おしゃべりしたい方、どなたでも参加できます♪

道合神戸支部主催／「小物づくりをしてみませんか」

【日時】 毎週月曜日 12:00～13:00

【場所】 市営道合神戸住宅集会所(川口市大字神戸672-1)

【参加費】 無料

【連絡先】 埼玉協同病院組織担当・麦倉 ☎048-296-8180



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、下記へ

文章(150字以内)、イラスト、写真、俳句、短歌、川柳など、ジャンルは問いません。

※投稿いただいた文章は、内容を変えずに、表現を変更することがありますので、ご了承ください。

※本紙は医療生協さいたまホームページに掲載されます。

※いただいた原稿などは原則お返ししません。

※返却ご希望の方はお知らせください。

FAX:048-294-1601

メール:kumiaiin@mcp-saitama.or.jp

郵送:〒333-0831 川口市木曽呂1317

医療生協さいたま広報室

広報室連絡先:048-296-5612

個人情報の取り扱いについて

投稿・応募で得られる個人情報は、氏名、住所(自治体名)と年齢の掲載のほか、医療生協さいたまから各種ご案内を送り出すために使う場合があります。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。

組織の現況(9月末現在)

組合員数 23万7,811人

9月の加入者数 1,044人

班数 2,966班

出資金総額 62億1,271万2千円

1人当たり平均出資金額 2万6,124円

「けんこうと平和」配布者数 1万1,139人

「けんこうと平和」配布部数 12万5,067部



わかった！
ニュース
の
キモン

国民の命と健康が脅かされる

TPP※1

TPP(環太平洋戦略的経済連携協定)が大筋合意となりました。そこで、TPPにおける問題を医療から考えてみたいと思います。

医療生協さいたま
元まちづくり推進課 課長
やまだとしひろ
山田俊彦

アメリカの最大の狙いは医療

TPP参加は、医療にも大きな影響を与えます。政府の市場介入を最小限にし、自由な競争を促進するという市場原理が持ち込まれると、医療の自由化が始まり、最終的には、非関税障壁※2としてあげられている国民皆保険制度の崩壊につながりかねません。

TPPは
国民に不利益!



日本では国民皆保険制度によって、基本的に誰もが平等な医療を受けることができます。そのためアメリカの保険会社は日本で医療保険を売ろうとしても買う人が少なく、利益を上げるには厳しい市場です。

知ってほしいこと!

※1 TPPとは

アジア太平洋地域において、輸出や輸入にかかる税金(関税)を原則ゼロにしたり、参加国間で食品の安全性や医療・雇用についてのルール、仕組みなどを統一することを目的とした条約をさします。

現在12カ国が交渉に参加しています。TPPを推進するアメリカのねらい

日本がTPPに参加しても、日本

本政府が国民皆保険制度を廃止しない場合、アメリカの保険会社は日本政府を裁判で訴えることができます。その判定をするのは国際投資紛争解決裁判所で「自由貿易のルールに則っているか」だけを基準に判断します。

日本が裁判に負けると「賠償金」を支払うか制度を変えることが求められます。日本の国民にとって何一つメリットはありません。アメリカが一番にねらっているのは、日本がTPP参加によって医療市場を開放することだともいわれています。

TPPで医療格差が広がる

日本の国民皆保険制度の財源は、おもに加入者の保険料や税金で賄われ、医療の価格は国が決めています。医師による診察や手術、医薬品・医療機器などは、全国どこかの病院や診療所でも一律の公定価格です。つまり保険医療機関では、勝手に医療費を変えることはでき

ないのが今の医療保険制度です。

医療の自由化で混合診療※3が全面解禁されると、新薬や新医療機器などは、時間のかかる保険認可を待たず、自由診療で提供できるようになります。さらに営利目的の病院の参入を認めれば、所得の多い人はよりよい医療を受けられ、低所得者層は医療にかかれなくなる恐れがあります。つまりTPPは、誰でも医療が等しく受けられなくなることにつながる協定なのです。

政府が進める医療費削減政策とTPP協定参加により国民の命と健康が脅かされ、医療・介護を受けたくても受けることができない「医療難民」や「介護難民」を生むことにつながります。

必要な治療も
できなくなるの!?



※3 混合診療

健康保険の範囲内の保険治療と範囲外の患者が全額を自己負担する自由診療を同時に受けられる制度ですが、現在は禁止されています。混合診療が解禁されると、新治療や新薬はなかなか保険診療の対象にならず、最新医療を必要とする人の受診の道が閉ざされることにつながっていきます。

だいすき
埼玉

広報委員レポート

多彩な自然と触れ合える
北本自然観察公園

北本自然観察公園1.9kmを道草しながら歩いてみました。ふれあい橋を渡り小道を左に行き木道を進むと右に沼地、左はタヌキやキツネに出会いそうな林です。林を抜けあずまやを見ながら、北本むかし話に書かれている史跡の一夜堤方面に向かいます。その先は毎年4月のお祭りで賑わう桜堤の土手で、そこを登ります。帰りは別のコースで散策しても楽しいです。

公園のなかにある埼玉県自然学習センターにも立ち寄りしました。1階の奥にあるネイチャーQ&Aシアターで親子連れがクイズを解きながら、自然の大切さを学ぶ姿が見られました。図書コーナーや長椅子もあり、ひ



木道※



沼地に遊ぶ水鳥



森のなかを散策できる小道



シマヘビのももちゃん※

※1 2階はビオトープの説明になっています。展示パネルには、人々が健全な生活を営むためには自然生態系となる動植物が必要だということがわかりやすく説明されています。望遠鏡も数台設置されているので、沼地の水鳥を間近に見ることもできます。取材/岡村カツエ(広報委員)

※印の写真提供/埼玉県自然学習センター
※1/公園などに作られた野生の動植物が生息できる環境

北本自然観察公園 ●入園料無料
埼玉県自然学習センター ●北本市荒井5-200 ☎048-593-2891 ●開館時間:9時~17時(2015年12月29日~2016年1月3日は16時まで) ●休館日:月曜日(祝日・振り替え休日の場合は開館)、祝日の翌日(土日祝日の場合は開館)。ただし夏休み・春休み期間中・年末年始は毎日開館 ●入館料無料
●交通:JR高崎線北本駅西口から「北里大学メディカルセンター」または「石戸蒲沢クラ入口」行きに乗車「自然観察公園前」下車徒歩3分



我が家の
元気
レシピ

キノコ鍋



手に入るキノコと季節の野菜、つみれを煮込むだけという、とっても簡単なレシピです。秋の味覚の代表、キノコのうま味をたっぷり味わえる我が家の定番メニューです。 所沢市 篠 裕美 (78)

【材料 (適宜)】

キノコ類 (何でもOK)、季節の野菜 (白菜、にんじん、キャベツなど)、つみれ (イワシや鶏肉など好みのもの)、水適量

【作り方】

キノコは石づきを取って食べやすい大きさに切るかほぐす。季節の野菜をざく切りにして、キノコとつみれと一緒に土鍋に入れて煮込む。火の通った物から汁と一緒に小鉢に取り、ポン酢やゴマダレなど、好みのものをつける。

■元気レシピ募集中! 応募方法は4面を参照

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
[秩父市阿保町]	秩父生協病院	☎ 0494-23-1300
[秩父市熊木町]	生協ちちぶケアステーション	☎ 0494-25-2077

[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
[熊谷市上之]	熊谷生協病院	☎ 048-524-3841
[熊谷市上之]	熊谷生協ケアセンター	☎ 048-524-0030



こだわりクッキング



さつまいもとおからのケーキ



調理時間 約60分 | エネルギー 約169kcal | 塩分 約0.6g

材料(18cmパウンド型1台=8切れ分)

おから 170g
薄力粉 80g
ベーキングパウダー 5g
砂糖 40g
卵 2個
油 小さじ5
牛乳 100ml
さつまいも 1本(約200g)
黒いりごま 大さじ1
グラニュー糖 3g

作り方

- ①さつまいもを蒸かし、5mm～1cmの角切りにする
- ②ボウルに卵、砂糖、油を入れ泡立て器でしっかりと混ぜる
- ③②におから、牛乳を加えてざっくり混ぜてから、薄力粉とベーキングパウダーを入れて混ぜる
- ④③に黒いりごまとさつまいも3/4を入れて、ゴムベラで混ぜる
- ⑤パウンド型にクッキングシートをしき④を流し入れ、ゴムベラで平らにする
※クッキングシートがない場合は型に油を塗る(分量外)
- ⑥⑤に残りのさつまいもをのせ、上からグラニュー糖をふりかける
- ⑦180度で予熱したオーブンで40～50分焼く
- ⑧焼き上がったら、型から外し、ラップに包んでパサつかないようにする
- ⑨食べる前にカットして小皿に取り分ける

しいたけのタラモチーズ焼き



調理時間 約15分 | エネルギー 約129kcal | 塩分 約1.2g

材料(1人分)

しいたけ 2個
じゃがいも 中1/2個
明太子 1/4腹
マヨネーズ 小さじ1/2
塩 少々
こしょう 少々
ピザ用チーズ 8g
乾燥パセリ 適量

タラモとは魚卵を表す言葉。日本ではタラコとじゃがいものサラダの略として使われることが多い。ギリシャなど地中海沿岸の国にはコイやタラなどの魚卵を使った料理の1つにタラモサラタがある。

作り方

- ①しいたけは軸と傘に分ける
- ②軸は石づきを切り、細かく刻む
- ③①と②を皿にのせ、ラップをして電子レンジ500Wで1分加熱する
- ④じゃがいもは蒸すか茹でてやわらかくして皮をむきつぶし、しいたけの軸を混ぜる
- ⑤明太子は薄皮を取り、④とマヨネーズを混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる
- ⑥しいたけは傘の裏を上にして⑤をこんもりと詰め、その上にピザ用チーズをのせて、オーブントースターかグリルでチーズがとろけるまで焼く(約3分)
- ⑦焼き上がったら、乾燥パセリを上からかけ、皿に盛りつける
※焼き過ぎると、しいたけの水分がなくなってしまうので、火の入れ過ぎには要注意

企画／食養部会 担当／老人保健施設さんとめ・野田千佳子 調理／もりたとしこ

■しいたけ
しいたけは低カロリーで、ミネラル・食物繊維が豊富。特に生活習慣病や便秘などに効果的です。
埼玉県では1953年頃から原木によるしいたけの人工栽培が始まり、県内全域で生産されています。秩父地域では原材料のコナラを秩父やその周辺の山林から伐り出し原木の産地にまでこだわっています。味や香りがよく、農薬などを使用していないので、安心して。

■さつまいも
さつまいもは江戸時代の蘭学者・青木昆陽が救荒作物として全国に普及させました。ビタミンB1、C、ベータカロテンが豊富で、特にビタミン類は他の野菜と比べ、調理したときの損失が少ないです。
埼玉県でも江戸時代から伝統的な栽培技術で品質のよいものが栽培されています。主に川越市、三芳町で栽培され、三芳町上富地区の「富の川越いも」は、さつまいもの女王といわれています。産出額は全国で第10位です。



医療協会の配置薬
虹の薬箱
今月のおススメ

今月のおススメ

▶風邪の季節に
おすすめの
マスク

フェイスマスク・大人用(50枚入り)
本体価格762円(税込価格823円)
サージカルミニマスク・Sサイズ(50枚入り)
本体価格762円(税込価格823円)

在宅患者様用の医療材料の
取り扱いを始めました

▶消毒用エタノール含浸綿

ワンショットプラス
(1枚パック×100包入)
本体価格952円
(税込価格1,028円)

▶コンパクトな少量タイプ

滅菌ガーゼ(8折5枚入)
本体価格71円
(税込価格77円)

◀使い捨て手袋

ディスポ手袋(100枚)
サイズ/S、M、L
本体価格762円
(税込価格823円)

●医療材料のご注文は1回1,000円以上(税込価格)のご利用をお願いします。
●全てその場での精算となります。

お申し込み・お問い合わせは配置薬センターへ
TEL:048-297-9841
FAX:048-296-5041

頭のクロスワード 柔軟体操！パズル

出題：熊谷市 引間信弥

1		2	3		4
		5		6	
7			9		10
	11	12			
				14	15
13					
16			17		18
20			21		

答え	A	B	C	D	E	F
----	---	---	---	---	---	---

★タテ・ヨコのカギを解いてパズルを完成させてください。A～Fの文字を順番に並べて、できた言葉が答えです。

正解者の中から
抽選で20人に
図書カード(500円分)を
プレゼント！

タテのカギ

- ①練習をすること
- ②これが入っていないと味気ない。昆布で〇〇をとる
- ③陸上競技の1つ。最も長い距離を競争する
- ④買物などをしたとき、余分にくれるもの
- ⑥売ること
- ⑧くわしいさま。〇〇〇〇〇〇に説明する
- ⑩今愛媛県の昔の国名
- ⑫野球はグラウンド、スケートは〇〇〇に出る
- ⑬雀などを追い払うためにたんばに立てる人形
- ⑮ナイルやアマゾンなど、大きな川のこと
- ⑰学校の教科の1つ
- ⑲寒い日の朝、畑に〇〇が降りた

クロスワードパズルの問題募集！

7×7のマス目で考えて編集部にお送りください。誰でも解きやすい問題をお願いします。難しい場合は、編集部で変えることがあります。採用された方には、図書カードをお送りいたします。



体験談や
聞き書きの
投稿を
お待ちしております

戦争を語り継ぐ 052



1939年(昭和14年)小学校5年生のとき
(右から2人目が筆者、3人目が次兄)

私には2人の兄がいました。長兄は陸軍で熊谷飛行学校の教官でした。次兄は海軍で水上機母艦の乗組員になっていました。ある日、休日でもないのに次兄が突然帰ってきて「村の神社の神明様へ行く」と自転車の荷台に私を乗せ猛スピードで農道を走って行き神前でしばらく手を合わせていましたが、何をお願いしていたのでしょうか？その後、家族でお茶を飲み、夕方のバスで帰りました。そのとき父が「もう生きて帰れないだろう」とうめくように言ったのを忘れられません。

着ていたので面会を許され、待合室にいると目と鼻と口だけ出し、全身包帯の人から「兄さん」と声をかけられ言葉が出なかったそうです。

そのときに長兄が聞いた様子は、実家から帰った翌日、横須賀を出航し静岡県御前崎の海上でアメリカの潜水艦に撃沈され、機関兵だった次兄は全身火傷で海に放り出され、1メートルくらいの板きれにつかまったまま意識を失い、運よく通りかかった船に助けられ、気がついたときはベッドの上だったそうです。

その後、傷もなお安心できるようになったころ、撃沈されたときに発生した大量のガスを吸っていたため肺をおかされ、呉(広島県)の病院に移されて余命を宣告されたという手紙がきました。最後は家族の看護が許され、私に世話になりたいと書いてありましたが、行くことができませんでした。

それから数日後、軍服を着た次兄が病気のため免隊の指令が出たと、帰されてきました。その後は自然の中で家族と生活し、健康になり父と畑仕事をしています。そして間もなく終戦になったのです。あのかの1通の匿名のながきが届いていなかったら次兄はどうなっていたか？そして特定秘密保護法を絶対に許してはいけないと思います。

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700字です。投稿により得られる個人情報、氏名、住所(自治体名)、年齢の掲載のほか、問い合わせなどに使います。いただいた原稿は原則お返ししません。返却ご希望の方はお知らせください。

『ヘイワノート 戦争を語り継ぐ』が1冊の本になりました。
医療生協さいたま広報委員会編
B5判72ページ 表紙:いわさきひろ
2011年7月号から2014年6月号掲載分を収録



1冊400円(本体価格370円、消費税30円)
購入は、医療生協さいたまの本部 ☎048-294-6111、病院・診療所・老人保健施設窓口へ。

すべてが秘密だった戦争

所沢市 高師節子さん(87)

福島レポート

浜通り地区の住民たちを支えている
浜通り医療生協から見た
福島の今を紹介していきます。

福島の現実を伝えたい

浜通り医療生協 組合員(理事) 早川千枝子

これからの暮らしが復興につながることを願って



初めて一時立入りが許され家に帰るときの服装。ここに集まった人だけが一時帰宅を許され、各地区行きのバスに乗り、黒いゴミ袋1袋の持ち出しが許され、破けるほど詰めて荷物を持ち帰った(2011年6月15日)



ガランとした我が家に空き巣が

榎葉町(福島県双葉郡)にある私の家の玄関には「こら! ドロボウ!! 3月12日、町のみんながどんな思いでこの町を離れたかわかるか!」と書かれた貼り紙があります。これは私の娘が一時帰宅のときに貼ったものです。原発事故直後の混乱のなか、だれもいなくなった町で空き巣の被害が多発し、悔しさと憤りから書いたものです。

私たち町民は2、3日で帰れると思い、鞆に入ったわずかな現金だけで、ほとんどの着の身着のままで町を離れました。空き巣はそんなだれもいなくなった町に入り、現金・貴金属・衣類・着物などを手当たり次第に持ち去っていききました。

また、全町避難後だれも住まなくなった家のなかには荒れ放題となり、雨漏りやカビ、動物の被害で衣類や布団、台所用品はもちろん、たんすや机のような家具、ガス台や電気製品など、家中の物が使えなくなり、すべて粗大ゴミとして処分するしかありませんでした。私の家でもほとんどの物を処分しました。ガランとした我が家、今まで何十年と築き上げてきたすべてを

失い、辛かったです。

想像を絶する過酷な避難生活

5年経った今思うことは、原発事故は故郷や人のつながり、生活、仕事、そして家族との当たり前の日常まですべてを持って行ってしまった、ということ。突然奪われた日常、生きがいだった農作業ができなくなり、それでも私たちは生きるために町を離れ、不便な避難生活を余儀なくされました。狭い仮設住宅で趣味や生きがいもなくなり、高齢者は1、2年の間に認知症になったり、足腰が弱くなり以前のように動けなくなりました。持病が悪化し、うつ病を発症する人など、不調を訴える人が増え、先の見えない避難生活は想像以上に過酷なものでした。

昨年の9月には、仮設に住んでいた85歳の女性が自らの手で命を絶ちました。一緒に避難していたご主人が4月に亡くなり、帰るはずだった家も取り壊されることになり、「仮設住宅はもう嫌だ」そう言って……。

帰町宣言しても
帰れる生活環境がない
現在は常磐線が私たちの町の

も「復興が加速する」と報道していますが、すべてが私たちの町に関係なく走り去って行くだけ。国道の両側・高速道路の足元の田畑には除染で出た放射性廃棄物が入った黒い袋が山積みされ、朽ち果てた家は取り壊され空き地が増え、閑散とした町には、病院も商店も郵便局も銀行もありません。「除染は終わった、周りの環境も整えてあげたから帰れ」と言わんばかりの3カ月長期滞在。でも津波で家を流され、自宅を壊した人のための復興住宅は一棟もなく人が戻ることはできるのでしょ

うか。9月5日に帰町宣言が出されましたが、それ以前とどれほどの変化があったのか町民にはその動きが見えません。帰れるだけの生活環境がまだ整っていないのです。

避難前、私は障がい者を支援する施設で働いていました。帰町宣言された今、いつ障がい者の方が戻ってきててもよいように、だれもない施設で受け入れられるように準備をしています。もとのような榎葉にはならないけれど、これから始まる生活が少しでも復興に近づくことを願って!

編集雑感

「すこしお」大切です。わかっちゃいるけど……。家族の味覚を変えるのは、とっても大変。せめて自作の合い言葉「汁は飲まない。愛情かけて塩かけない」を唱えながら第一歩を踏み出そう! 健やかな未来のために! (中)

医療・福祉・介護のご相談は

組合員の皆さまへお願い 転居等により、住所が変わった場合は、医療生協さいたま本部(048-294-6111)までお知らせください。

[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

●電話番号のかけまちがいにご注意ください●

