



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

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

2016

11

NOVEMBER

No.296

(毎月1回1日発行)

基本理念

私たちのこころ

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)



[1面と2面上段監修]  
あさか虹の歯科  
所長  
たけうちまこと  
武内 亮

## 実は“鼻”って、すごいです!

## 健康&美容に期待! 鼻から吸って、鼻から吐く!

### 鼻呼吸は体にいい!

呼吸をするとき、自分が鼻呼吸か口呼吸なのかを気にする人は意外に少ないと思います。どちらで呼吸をしても、それほどの違いはないように思いますが、鼻は呼吸器で、口は消化器であることから、呼吸器でない口を使って呼吸をするとさまざまな問題が生じます。

鼻呼吸は、深く息を吸い込むことができるため酸素を体内に多く取り入れることができ、血行がよくなり、免疫力や集中力を高められます。また、鼻のなかの粘膜と鼻毛がフィルターとなり、空気中に漂うさまざまな病原菌の50〜80%を鼻の粘膜に吸着させます。つまり、鼻は空気清浄機の役割をして病原菌から体を守っているのです。

一方、口呼吸は、病原菌がダイレクトにのどの粘膜まで入り、全身に運ばれます。そのため、風邪やほかの感染症を誘発しやすくなります。

また、口呼吸を続けていると、口のなかで乾燥して、虫歯菌や歯周病菌が増え、病気になるかきやすくなります。それにともない、口臭も強くなります。口のなかには細菌の温床で、細菌が肺に入り込むと肺炎を発症するなど、口呼吸は万病のもとといえます。

### 口呼吸は顔の表情にも影響

口呼吸によってあごや唇の筋力が衰え、だんだんと口角が下ががり、顔の表情が乏しくなるだけでなく、ほうれい線がでやすくなるといわれています。また上あごの発育が悪くなり、あごが小さくなるため歯並びにも影響し、舌の位置も下がってしまいます。

高齢者の場合、口の周りの筋力の衰えは誤嚥性肺炎の原因にもなります。睡眠時無呼吸症候群も口呼吸が原因の一つだといわれています。鼻呼吸は、顔全体を引き締め、あごのたるみも解消し、アンチエイジング効果も期待できます。

### 口呼吸になる原因と改善法

#### ■口の周りの筋力不足

口の周りの筋肉を鍛えるために、できるだけ大きな口を開けて、ゆっくりと「あいうべ」と発音すると(2面あいうべ体操を参照)、舌の力も強くなります。

#### ■歯並びが悪い

矯正器具をつけるものやマウスピースを使う歯列矯正により、歯並びを治すのも効果があります。

#### ■慢性的な鼻づまり

耳鼻科での治療が必要です。虫歯菌などによって副鼻腔炎を起こしたときは、歯科での治療も必要なことがあります。

#### ■口呼吸がクセ

クセを直すのは難しいですが、少しでも鼻呼吸ができるようなら、呼吸をするときに意識して鼻呼吸をしてください。

#### ■寝る姿勢

仰向けで体に負担がかからない姿勢がよいです。うつ伏せ寝や左右どちらかに片寄った寝方は、歯並びを悪くします。

まずは、鼻呼吸を意識し、口を閉じて、鼻から吸った息をそのまま鼻から吐く訓練をしてみましょう。





健康&美容効果を期待！  
鼻から吸って、鼻から吐く！

口呼吸を続けていると表情筋や舌をのどの奥に引き込む筋力が鍛えられず、舌先で前歯を押すようになり、その結果、押された歯は前に飛び出し、あごの下の筋肉がたるむ原因にもなります。「あいうべ体操」で口呼吸を予防・改善しましょう。

..... 口呼吸改善に効果的な「あいうべ体操」 .....

参考：今井一彰・岡崎好孝（共著）『口を閉じれば病気になる』（家の光協会）

「あー」のど奥が見えるくらいに口を大きく



「いー」口を大きく横に広げ、首に筋が浮くくらいにします



「うー」口を思い切り強く前に突き出します



「べー」舌をあごの先までできるだけ伸ばします



あ～べを4秒前後で10回行う（1セット）。1日3セットを目安に毎日続ける。口を大きく動かすことがポイント。

鼻呼吸ワンポイントアドバイス

- 1 姿勢をよくする
- 2 口をしっかり閉じ、口から空気が入らないようにして口角を上げる
- 3 鼻の穴をいっぱいにつくらまして深呼吸する
- 4 鼻で吸って、鼻で吐く

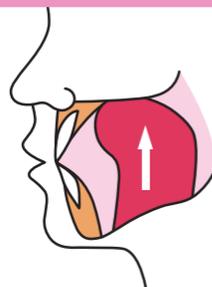
鼻から吐くことによって湿度と温度を鼻に戻すことができます。鼻呼吸力を高めるには、簡単な運動をしながら、鼻で吸って鼻で吐く練習をしてみましょう。

口呼吸チェック！

- 気が付くといつも口が開いている
- 鼻がつまりやすい
- 口が乾きやすい
- イビキをかきやすい
- 口を閉じると苦しく感じる
- 風邪をひきやすい
- 朝起きたとき、のどがカラカラになっている
- 口臭が気になる

※1つでもあてはまる場合は要注意！

正しい舌の位置



舌の位置は上あごにピッタリと！



みんなの診察室

肺炎について  
教えてください

Q 高齢者に多いという肺炎は、どんな病気ですか

A 細菌やウイルスが肺に入り、肺炎と言います。大きく細菌性肺炎とウイルス性肺炎に分けられます。肺炎の原因菌は肺炎球菌が最も多いです。現在、日本人の死亡原因の3位で、年齢別では65歳以上が4位となっています（厚生労働省2015年「人口動態統計月報」）。

Q かかりやすい人の特徴はありますか

A 肺炎にかかるリスクは、高齢者や子どものように免疫力が低い人ほど高くなります。ぜんそくなど呼吸器系の病気や糖尿病などの病気を持っている人、たばこを吸っている人、生活が不規則になりがちな人も免疫力が低下し、肺炎にかかりやすく治りにくい傾向があります。

Q どんな症状がありますか

A 個人差はありますが、せきやくしゃみ、発熱、たんが出るなど、風邪に似た症状が出ます。高齢者の場合は、こうした症状

が出ずに、ぐったりして元気がない、寝る時間が長くなった、食欲がないなどで、肺炎とは気づきにくい特徴があります。注意することもありますが、必要です。また、風邪だと思っていたら肺炎にかかっていたということもあります。風邪なら数日から1週間くらいで症状が治まります。それ以上症状が続くようなときは医療機関で受診しましょう。

Q どのような検査や治療をするのですか

A 問診や聴診などの診察のほかに、レントゲンやCTで肺に炎症があるか、血液検査で細菌に感染しているか、血中の酸素濃度は正常か、などを調べます。たんが出る場合はたんに含まれる微生物の検査をします。細菌性肺炎は、原因となる細菌の増殖を抑えたり死滅させ、原因を取り除くための抗生剤治療をします。それとあわせて、熱を下げ、せきを鎮めるなど症状を和らげる対症療法を行います。ウイルス性肺炎には抗生剤の効果がないので、対症療法が中心となります。入院の場合は1〜2週間、通院の場合は飲み薬治療だと週に1〜2回、点滴

Q 予防対策はありますか

A 肺炎の原因菌のなかで最も多い肺炎球菌ワクチンを接種することで、他の肺炎の重症化を防ぐことにもなります。1回打てば効果は5年間持続するので、高齢者には推奨されています。また、口のなかには肺炎の原因になる細菌がたくさん繁殖しており、口腔ケアが上手にできない高齢者の誤嚥性肺炎も増えています。虫歯がなくても定期的に歯科検診を受けて口腔内をチェックすることも、肺炎予防になります。歯を失うと嚥む力が弱まり、栄養バランスも悪くなり、免疫力の低下につながります。若い人も年に一度の健康診断とあわせて、ぜひ歯科検診を受けることをおすすめします。なにより、体力や抵抗力を落とさないように、規則正しく栄養バランスの取れた食事を心がけ、体調管理をしっかりとすることが大切です。



【監修】  
埼玉協同病院 内科医師  
くまのけんじ  
草野賢次

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

私は変則勤務をしながら母と二人で暮らしています。昔から母は外出や近所付き合いを好まず、加齢とともに1日中家で過ごすようになりました。冬は石油ストーブの前において、食事はストーブで沸かしたやかんのお湯で作ったカップ麺や菓子パンを食べるだけでした。トイレまで歩くこともできなくなり、私が介助しようとしても強く拒んで触れせずに暴力をふるうほどでした。気づいたときには母の全身にむくみが現れ、私は退職も考えました。

健康診断で訪れた熊谷生協病院で「訪問診療、訪問看護」ご相談ください」という掲示を目にし、「助

ひきこもりだった母を取り戻してくれた



よりそう介護

「してほしい」との思いですぐに相談しました。介護保険の利用方法から教えていただき、訪問診療・訪問看護を受けるようになりました。今では内服薬でむくみも引き、好きだったスイートンを自分で作れるようになりました。認知症の症状が進んだ母に対し、それぞれの職種の人が足並みをそろえ、根気よく接してくれたことで、母は自分を取り戻せたのでしよう。

介護のことをもっと知ってほしい、相談窓口の扉をもっと早く叩き、一人で抱え込まずにすんだと思えます。同じ苦労をしている人がいれば、教えてあげたいと思っています。(熊谷市 T・153歳)

介護の現場からひと言

同じ苦労をしている人がいれば教えてあげたいという言葉から、誰も相談できる相手がない状況で長く悩まれていたのだと感じました。専門職の人たちをご自宅に招き入れ、風を入れたことで、お母様ご自身が取り戻すことにつながったのだと思います。これからも、お母様と楽しく穏やかに時間を過ごすことができるといいですね。ご自分のお体も大切になさってください。

ケアセンターかがやき  
訪問看護師 山口則子

◎皆さんの介護体験記(約520字)を募集しています。投稿により得られる個人情報住所(自治体名)、年齢の掲載のほか、問い合わせなどに使います。



私は以前から熊谷生協病院にかかっています。もともと足腰が悪く、思うように歩けません。これまでは娘に連れて行ってもらうていましたが、最近はそれも困難になりました。これからはどうしようかと思っていたおり、病院より「ほほえみ」でくらしサポーターを知り、申し込みました。今は、申し込みました。今

では、病院の無料個別送迎車から降りると、くらしサポーターのYさんが車いすを用意して、病院内の移動を手助けしてくれます。Yさんはくらしサポーターに登録して3年とこのことです。打ちとけて話すことができ、私の要望も取り入れてもらえるので、大変助かっています。もっと多くの人にこの制度のことを知らせたいと思います。

くらしサポ(くらしサポーター制度)は、組合員どうしが暮らしの中の困りごとを助け合う有償のボランティア制度です。登録したボランティアが、家事の手伝い、通院・買い物の付き添いなどを支援します。興味のある方、利用したい方は、くらしサポーター事務局 ☎048-296-8692 までお電話ください。

病院内での移動の手助けをお願いします



特別養護老人ホームと介護老人保健施設のの違い

特別養護老人ホームは「特養」、介護老人保健施設は「老健」という略称で呼ばれ、ともに高齢者を対象にした施設ですが、その目的には大きな違いがあります。

〈特別養護老人ホーム〉  
介護が必要で自宅での生活が困難な人が、生涯そこで暮らすことができるところです。利用できるのは、要介護3以上の入居者です。2015年3月までは、要介護1の人も対象でした。

入所者ごとに作成される計画に基づき、日常生活上の機能訓練、健康管理、療養上の世話を行っています。

望ましい施設を選ぼう!



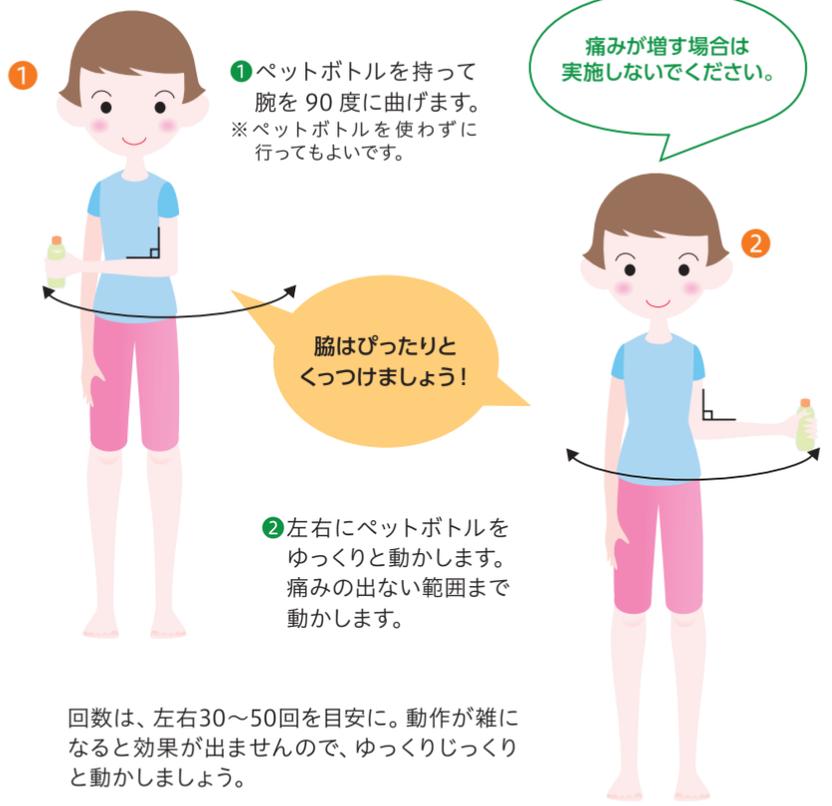
〈介護老人保健施設〉  
機能を回復して自宅で生活することをめざす施設です。利用できるのは、要介護1以上の入居者です。医師による医学的管理のもとで日常動作訓練やリハビリテーション、体を拭く清拭、食事の世話、入浴などの看護・介護サービス、教養娯楽のための催しなどを提供しています。

医療生協さいたまには特別養護老人ホームはありませんが、介護老人保健施設が川口市と所沢市にあり、入所・ショートステイ・通所リハビリのサービスを

簡単エクササイズ

肩のインナーマッスルトレーニング②

インナーマッスルとは、体の奥のほうにある筋肉の総称です。肩のインナーマッスルが衰えると、肩と腕の骨が安定しなくなります。肩のインナーマッスルを鍛えることで、腕の上がり



回数は、左右30~50回を目安に。動作が雑になると効果が出ませんので、ゆっくりじっくりと動かしましょう。

※ゆっくり息を吸って吐く自然呼吸で行いましょう。

監修: 熊谷生協病院リハビリテーション科 主任 理学療法士 金子伸比古

[川口市南町]	ケアセンターすこやか	☎048-299-8000
[草加市草加]	ケアステーションかしの木	☎048-942-7533
[春日部市谷原]	かすかべ生協診療所	☎048-752-6143

[春日部市浜川戸]	医療生協ケアセンターひだまり	☎048-760-2630
[さいたま市浦和区北浦和]	浦和民主診療所	☎048-832-6172
[さいたま市浦和区北浦和]	医療生協ケアステーションうらしん	☎048-833-7373

**楽しいゲームの時間**  
 アタマと体を使う認知症予防の認知サイズで楽しく脳も活性化




**担当チームで「報・連・相」を徹底**



**一緒にいると笑顔になれる**




**リハビリテーションも一緒に**

今月の

# 見て聞いて



**チームワークで  
働きやすい職場づくり  
“介護力”をアップ!**

秩父生協病院  
回復期リハビリテーション病棟  
副主任・介護福祉士

なかにしやすひろ  
中西康博

医療生協さいたまでは、キャリアアップを応援する制度や誰もが安心して働けるよう、サポート体制を充実させています。

**問題はチーム全体で解決**

病棟では医師・看護師・リハビリ職員・介護士などがチームで患者さんを担当。介護職も専門職として意見を述べ、情報を共有し、その人に適した介護の方針を決めていきます。介護職としての専門性を生かせることが、やりがいにつながっています。

問題を一人で抱え込まないよう、に振り返りや相談をしながら、次回の打開策をチーム全員で検討します。そのために、報告・連絡・相談を徹底しています。こうした取り組みが職員の精神的な支えとなり、それが利用者の笑顔にもつながっています。

また、「ほめ愛ノート」など、お互いを認め合い、ともに成長できる工夫をしています。

**充実した研修制度で介護力をつける**

医療生協さいたまには新卒者、既卒者ともに、介護職のための研修制度があります。年に3〜4回受講でき、職種に応じてスキルを伸ばすことができます。「スキルアップしたい」その思いを叶えるために、誰もができるだけでなく多くの研修に参加できるようにしています。

介護職員の学習意欲は高く、自分が希望する専門的な研修に積極的に参加し、さまざまな資格にチャレンジしています。その結果、全体の75%が介護福祉士の資格を持ち、ケアマネジャーや認知症専門士の資格を取得した人もいます。

専門性を高めることができる職場環境が個人のモチベーションを上げ、医療生協さいたまの「介護力」につながっています。

## インフォメーション&ニュース

### 参加しませんか!

**▶第22回埼玉県高齢者大会** 一人ぼっちの高齢者をなくそう!

【日時】 11月29日(火) 12:00~15:00 (11:30開場)  
 【会場】 蕨市市民会館ホール(蕨市中央4-21-29) 【参加費】 499円  
 【内容】 12:40/記念講演(60分)  
 講師:板垣淑子氏(NHKスペシャル 制作プロデューサー)  
 テーマ:無縁社会をのり越える、地域での「縁づくり」を  
 14:00/元気になる交流会企画(フラダンス、フラメンコ、笑いヨガ)  
 【主催】 埼玉県高齢者大会実行委員会  
 【問い合わせ・申込先】 医療生協さいたま内 実行委員会事務局  
 ☎048-296-5408(保土田)

### 募集中!

#### ▶大腸がんチェック検診を実施中!(便潜血2回法)

自宅排便を取って郵送するので、忙しい人も手軽に大腸がん健診が受けられます。過去1年以内に大腸がん検診を受けていない方に、ぜひおすすめします。

■大腸がんチェック検診の受け方

- ①電話で申し込むと容器などが郵送で届きます。事業所窓口でも申し込めます。
- ②料金を振り込みます。 ③検体を返送すると、約1週間で結果が郵送されます。

◆組合員が利用できます。  
 ◆料金は1,080円(税込み) ◆申し込み受付期間は、来年3月中旬まで。  
 ◆申し込みは、本部 けんこう文化部 ☎048-294-6111(代)

#### ▶模擬患者(Simulated Patient)を募集中!

医療生協さいたまでは、職員の対話能力や接遇向上のトレーニングとして、組合員が模擬患者(SP)となり実習を行っています。実習では、日常診療場面を描いたシナリオを使い、職員とSPがやりとりをします。職員は話し方や態度、患者の気持ちを考えるための実践的な学習をし、SP自身も賢い患者になれる場です。まずは、見学にいらっやいませんか。

【日時】 毎月第2木曜日13:30~15:30 見学、随時受付  
 【場所】 埼玉協同病院(川口市木曾呂1317)  
 【問い合わせ先】 本部 医療事業部 ☎048-296-5609(秋葉)

### ニュースファイル

#### ▶飯能市、川口市と見守り協定を締結

2016年10月4日(火)に飯能市、10月13日(木)に川口市と見守り活動に関する協定締結式を行いました。締結式では、大久保勝飯能市長、奥ノ木信夫川口市市長からそれぞれ医療生協さいたまに対する期待の言葉をいただきました。



川口市



飯能市

#### ▶10月2日(日)健康フェスタ開催!45,000人が来場しました

今年も健康フェスタをさいたまスーパーアリーナで開催しました。医師や看護師による健康相談、健康チェック、健康体操、配置薬コーナーなど、医療生協のブースは大賑わいでした。幅広い世代に医療生協さいたまを知ってもらう機会となりました。




大人も子どもも楽しめるイベントで盛り上がりました



ナース服を着て、注射



車いす体験



AED体験



脳いきいきコーナー 握力王座決定戦 憲法クイズ

医療・福祉・介護のご相談は	[さいたま市西区指扇]	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
	[さいたま市西区指扇]	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



ココロングッズ

青森から仕事の支援に来てくれた職員に、お礼にココロンのトレーナーを作ってプレゼント！  
越谷市 小松崎麻貴子(35)

# ココロンPOST



# みんなの声

掲載された方に「ココロンクリアファイル」をプレゼント！

健康の大切さを実感！  
『けんこうと平和』を読むたびに、自分で健康を心がける大切さを感じます。今は元気で、少しでも旅行にも出かけています。  
行田市 齊藤千恵子(63)

散歩人として足の記事に注目  
毎日、散歩を欠かさず続けております。9月号の1面は足に関する記事でしたので確認しながら拝読いたしました。  
新座市 清水初夫(77)

両親に聞けなかった戦争の話  
「へいわノート」は、戦時中のことを両親に聞くことなく、今日まで来てしまった私にとっては、とてもありがたい記事です。  
富士見市 秋山洋子(61)

エクササイズで筋力アップ！  
筋肉低下を感じる今日この頃、「簡単エクササイズ」がとても参考になっています。  
川口市 三浦雅江(61)

クロスワードに初挑戦  
初めてクロスワードパズルに挑戦しました。僕は埼玉協同病院で生まれました！さいたま市 中村亮介(16)

悩む靴選びに朗報！  
初めて『けんこうと平和』を読みました。私は外反拇趾で、日頃から靴選びには悩まされてきましたので、とても勉強になりました。  
ふじみ野市 小林久美子(61)

下流老人、不安ですね  
「明日のくらしのために」を読んで、自分も下流老人にならないか不安になりました。これからも老後の特集をお願いします。  
川口市 青木由希夫(61)

家族の思い出がよみがえる  
「クロスワードパズル」の答え(りんどう湖)には、子どもたちが小さい頃、家族で遊びにいった楽しい思い出があります。親も若かった！あの時代、景色がピカピカしていたように感じます。  
春日部市 木村量子(63)



絵手紙

所沢市 粕谷勝子(75)

### 俳句

リレー競争 上がる歓声 地区対抗  
春日部市 福家駿吉(77)

栗の実が こぼれて落ちる 散歩道  
所沢市 前野由紀子(69)

見上げれば 空一面の 緋雲  
春日部市 村田千恵子(70)

### 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 川口市木曾呂1317 医療生協さいたま広報課  
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医療生協さいたま本部(048-294-6111)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●

### 新年号みんなの声 募集！

2017年の抱負を「漢字四文字」で。

新年への思いを託した、漢字四文字を募集します。四字熟語でも「一日三食」などオリジナルでもOK。読み方、意味など創作した思い(100字以内)も一緒にお送りください。掲載された方には「ココロンクリアファイル」プレゼント！

11月30日(水)までに下記へお送りください。

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

### 原発ゼロに向かって

# 福島を忘れない

福島県から埼玉県に避難してきている方たちの今を紹介します。

川越市在住 富岡町復興支援員 ●鈴木直清

ダム底の高濃度セシウムは見て見ぬふり  
あれから5年半以上が経過しました。我が南相馬市は住民説明会時に発言者全員

まさかの福島第一原発事故  
大震災当時、私は南相馬市立養護老人ホームの施設長として定年を間近に控え、事務の引継ぎや身辺整理に動いていました。そのときです。未体験の激しい揺れ、しかも長く数分ごとの繰り返しに見舞われたのは。「上からの落下物に注意しろ！ 建物は丈夫だから、入居者を無理に外に出すな！」と職員に指示しながら、高い所にあった古いブラウン管テレビを揺れるたびに支えていました。幼いときに見た洋画『謎の大陸アトランティス』のワンシーンがよみがえってきました。それからです。大津波の襲来、そしてよもやの福島第一原発事故。その日の深夜、津波で複数の犠牲者を出した市内の老人保健センター職員と入居者が、私の働くホームに避難してきました。



先日、映画『シン・ゴジラ』を見ました。古代恐竜が放射性物質で巨大化した設定は、原作同様です。今回は「警戒区域」「冷却水放水車」「防護服」など、原発事故を思い出させるようなシーンがたびたびありました。ちなみに原作『ゴジラ』の特撮監督は福島県出身の円谷英二氏です。

「避難指示解除は時期尚早」と声を大にしたことは無視され、今年の7月12日、一世帯を除く全避難指示区域が解除。地元紙も「急速に進むインフラ整備、復興拠点、医療・教育施設整備」と順調に進んでいるかのように伝えていきます。私が8月のお盆時期に数回帰宅(南相馬市小高区)したとき、確かに隣近所には、劣悪な環境の仮設から「我が家」をリフォームして帰ってきた大家族がいました。しかし、彼らは「誰も歩いていない。店は一軒もない。寂しさに耐えられない」と訴えていました。今も、農業用水源大楯ダム(浪江町)、生活用水源木戸ダム(楢葉町)の底には、除染されない森林から濃縮された放射性セシウムが流入していますが、国や地元自治体は見えて見ぬふり！「原発敷地内汚染水はアンダーコントロール(管理下)」をまったく信じていない20km圏内の住民は、ここに展望が示されない限り、帰還を判断できないのです。

医療・福祉・介護のご相談は	[所沢市中富] ケアセンターとみおか ☎ 04-2942-0360	[所沢市宮本町] ケアセンターとこしん ☎ 04-2924-1119
	[所沢市宮本町] 所沢診療所 ☎ 04-2924-0121	[飯能市双柳] ケアセンターはんのう ☎ 042-983-8622
	[所沢市宮本町] 介護付有料老人ホーム桂の樹 ☎ 04-2923-3695	[朝霞市浜崎] あさか虹の歯科 ☎ 048-476-8241

# あすの明日のくらしのために



本部まちづくり推進課 小野 民外里



介護保険は本来、「介護の社会化」によって家族に集中していた介護負担を軽減するためと、介護の専門家の支援によって介護度の進行を遅らせ、住み慣れた地域でくらし続けられるようにするためにつくられました。しかし、その目的に反するような制度改悪が繰り返されています。

2015年施行の介護保険法改定によって、一定以上の所得のある利用者(合計所得金額160万円以上、単身で年金収入のみの場合

は280万円以上)の利用者負担は、1割から2割に引き上げられました。利用者からは、「訪問入浴を週1回から2週に1回に減らした」「デイサービスを1日減らした」「食費を切り詰めて増額分を捻出している」などの声が上がっているにもかかわらず、さらにその引き上げの範囲を拡大することが現在検討されており、来年の通常国会には法案として提出される見込みです。

また、低所得者に対して、介護保険施設と

シヨートステイの居住費と食費を補助する補給付の判断基準も厳格化され、世帯が別でも課税収入がある配偶者がいると、補給付の対象外となりました。

要介護度5で特別養護老人ホーム入所中のある男性は、居住費と食費の負担が月7万円増の18万円となり、年金だけでは生活できないため、60代の妻が働かなければならなくなりました。シヨートステイの利用回数を減らした利用者もいます。

## 介護保険制度の改悪、利用者は悲鳴!

今月のテーマ

生労働省は要介護1、2の利用者に対する訪問、通所介護までも介護保険から外し、新総合事業へ移行することを検討しています。また、生活支援や介護予防の担い手がボランティアなどに転換されることにより、専門的なサービスが提供されなくなることや、事業の経営圧迫なども懸念されています。

こうした利用者負担増の方向を転換し、本来の目的に沿った制度としていくことが求められています。

さらに、要支援1、2の利用者に対する訪問(ホームヘルプサービス)、通所介護(デイサービス)が介護保険から外され、市町村が実施する「新総合事業」へ移行することも決められました。この移行は来年3月までに行われますが、市町村によって進行状況に大きな差が生じています。いつまで現在のサービスを継続して受けることができるのか、各自治体に対して確認する必要があります。

**秩父事件資料館 井上伝蔵邸**  
 ●秩父市吉田久長32 ☎0494-77-0333 ●開館時間: 9時~16時30分 ●休館日: 毎週火曜日(祝祭日の場合翌日休館) ●入館料: 大人200円、子ども(小・中学生)100円 ●交通: 西武秩父駅・秩父鉄道秩父駅から吉田元気村行き西武観光バスで約40分、龍勢会館下車すぐ



映画『草の乱』のオープンセット



取材/渡部みゆき (広報委員)

「古い建物が残された趣ある旧吉田町を巡る」

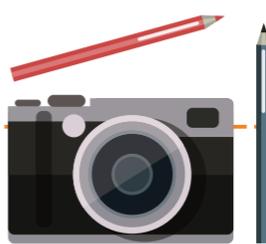
まずは車で吉田町道の駅に隣接する井上伝蔵(秩父事件の主要人物)邸へ。2004年に公開された映画『草の乱』のオープンセットで、明治時代の商家の様子が変わります。秩父事件の資料をもらい、町に出ました。ひっそりした町並みには古い建物、大正7年に建設された旧武毛銀行本店があります。現在は公開されていませんが、国の登録有形文化財に指定されています。

銀行を背に右手を見ると、古い造り酒屋、床屋の三色灯と昭和な雰囲気。和菓子屋で饅頭を買って、去年オープンした兎田ワイナリーへ。電話予約しておいた工場内を見学、製造責任者の井上さんにワインのお話を伺いました。秋はぶどうの葉が紅葉して美しいそうです。11月13日には収穫祭も開かれるとのこと、再訪したいと思います。

その先に釜の上農園村直売所があり、ワインのテイスティングもできます。近くには日帰り入浴もできる宿泊施設があり、1日楽しめます。

# だいすき! 埼玉

## 広報委員レポート



# 消費者トラブル SOS

## 保険金を使う住宅修理サービスは事前に確認を!



埼玉消費者被害をなくす会 吉村千鶴子  
 埼玉県消費生活コンサルタントの会

「火災保険金を使えば、無料で屋根や雨どいなどの住宅修理ができる。申請は当社が代行する」という電話や訪問業者にはご用心! 今夏のように大雨や強風による被害が多発するところのような勧誘が増えるため、日本損害保険協会でも注意を呼びかけています。

確かに自然災害による住宅損傷は、火災保険で補償される場合があります。しかし、補償内容は契約によって異なります。自然に古くなって壊れたときは適用外など、場合によっては保険金がおらず、工事後にトラブルになることも。

勧誘を鵜呑みにせず、自分自身で保険会社や代理店に確認してください。目的は、高額な申請手数料や仲間内の工事業者への誘導で、契約を急かすのが常套手段。契約から8日以内ならクーリング・オフができます。

自己負担ゼロじゃないの? 請求書

※消費者ホットライン 188 (局番なし) に相談しましょう。

医療・福祉・介護のご相談は	[ふじみ野市ふじみ野] 大井協同診療所 ☎049-267-1101	[秩父市阿保町] 秩父生協病院 ☎0494-23-1300
	[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	[秩父市阿保町] 生協ちちぶケアステーション ☎0494-22-9902
	[川越市砂新田] 生協ケアセンターたかしな ☎049-291-6001	[熊谷市上之] 熊谷生協病院 ☎048-524-3841



# 長ねぎのマリネ



調理時間 約10分 | エネルギー 約76kcal | 塩分 約0.8g



### 材料(1人分)

長ねぎ……………1本(80g)  
 パプリカ(赤)………1/6個(15g)  
 パプリカ(黄)………1/6個(15g)  
 オリーブオイル………小さじ1/4  
 水……………適宜

【調味料】  
 酢……………小さじ2  
 めんつゆ(ストレート)……………小さじ1と1/3  
 酒……………小さじ1  
 オリーブオイル(焼き用)……………小さじ1/2

### 作り方

- ①耐熱容器などに調味料を合わせてレンジで約1分加熱する。加熱後、小さじ1/4のオリーブオイルを加えて混ぜる
- ②長ねぎは約4cmの長さに切り、赤・黄のパプリカは種とヘタを取り1cm幅に縦に切る
- ③オリーブオイルをフライパンに入れ、長ねぎをやや強めの中火で焼く。焼き色が付いたらひっくり返し、弱火にして水を少し加えて蓋をして、長ねぎがしんなりするまで蒸し焼きにする。途中でパプリカを加えて一緒に火を通す
- ④焼けたら、熱いうちに①に漬け込む。冷蔵庫で30分以上冷やしてでき上がり

### 減塩ポイント

酢を使い、漬け込むことでなかに味がしみ込み、減塩でもおいしく食べられます。酢の一部をレモン汁に変えてもおいしいです。

企画/食養部会 担当/熊谷生協病院・管理栄養士 松本紀美子  
調理/もりたとしこ

日本には奈良時代に伝わったとされています。東日本では深谷ねぎのように白い部分が多い白ねぎ、西日本では九条ねぎのように根元近くまで緑色の青ねぎが一般的。カリウム、カルシウム、ビタミンCが豊富です。特に白ねぎには殺菌作用の強いアリシンが多く含まれており、青ねぎにはベータカロテンが多く含まれています。どちらも抗酸化作用があり、老化予防、疲労回復の効果も期待できます。

白ねぎは白い部分が長く、青い部分との境目がはっきり分かれ、巻きがしっかりとしているものが、青ねぎは根元から葉先までまっすぐで青みの濃いものが新鮮です。

白ねぎは使いやすい長さにカットして、ラップかビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室に立てて保存。緑の部分は冷凍して、肉を煮込むときの臭み消しにするとよいでしょう。青ねぎは水で湿らせた新聞紙に包んで保存。みじんや小口切りにして密閉容器で冷凍保存しておくとも便利。

埼玉県の出荷量は全国2位。

## 食品豆知識

長ねぎ



## 自分でできる健康チェック

### 特殊なガムで咀嚼力チェック!

食べ物をよくかむことは、消化を助けるほか、唾液が分泌され虫歯の予防にもつながります。加齢によりかむ力(咀嚼力)が弱くなると、食量が減り、十分な栄養状態を保てなくなってしまう。

咀嚼力をチェックする方法として、簡易に測定できる咀嚼力判定ガムがあります。ガムをかむと、ガムの色が緑から赤に変化していきます。赤色に近いほど咀嚼力が高いことが分かります。

- ①ガム1枚を通常ガムをかむように2分間かむ ※義歯(入れ歯)を使用している場合は、3分間
- ②白い紙の上などにガムを置き、ガムの色とパッケージに書かれているカラーチャートと比較する。

パッケージは、薄さ数ミリで電車の切符より一回り大きい程度です。持ち運びが簡単で、手軽に測定できますので、バスハイクや班会などで活用してみませんか。



XYLITOL咀嚼力判定ガム 114円(税込123円)  
※お近くの事業所へお問い合わせください。

## 戦国武将の健康術

たけだ しんげん  
宿痾の備え 武田信玄  
(1521~1573年)

國學院大学文学部講師 宮本義己



「風林火山」の戦とそれに因む戦略・戦術で著名な信玄ですが、一方で「人は城、人は石垣、人は堀、情は味方、仇は敵なり」の古歌が物語っているように、人間力を引き出すことや、そのための工夫と労力を惜しまな

「風林火山」の戦とそれに因む戦略・戦術で著名な信玄ですが、一方で「人は城、人は石垣、人は堀、情は味方、仇は敵なり」の古歌が物語っているように、人間力を引き出すことや、そのための工夫と労力を惜しまな

かっただようです。たとえば当代に勇名を轟かせた武田騎馬軍団にしても、編制にあたっては、小笠原慶庵と長坂釣閑斎という、本道(内科)と外科の専門医を、編隊に加えています。将卒が陣中で病に罹ったり、怪

ラリア)、それに熱気などの治療処方の後世に伝えていますが、自分自身にも活用していました。信玄は数え39歳の年だった永禄2年(1559)5月に出家して後、法体(僧侶の姿)で合戦の指揮や領国経営に当たった

とあります。医学史上、今日の食道がんや胃がんに見立てられる病です。宿望の上洛戦半ばで陣没しますが、膈の宣告から六年、養生の成果ならではの挑戦と見ることもできるのではないのでしょうか。

記されています。膈は信玄の場合、「肺肝から腹心に兆した」とあります。医学史上、今日の食道がんや胃がんに見立てられる病です。宿望の上洛戦半ばで陣没しますが、膈の宣告から六年、養生の成果ならではの挑戦と見ることもできるのではないのでしょうか。

のですが、47歳の年(永禄10年)の11月に病にかかります。そのおり、主治医の板坂法印(卜齋)から、「病はいつたん治まるけれども、1、2年のうちに『膈』という病を発症する」と告げられ、その原因が10力年に及ぶ精進齋生活(肉や魚、酒などを断ち行いを慎む)にあったこと、膈が不治の病であることを知らされると、以後、食餌療法に努め、宿痾(治らない病気)の膈に備えています。『当代記』という古記録の信玄物故記事には、「煩いによつて魚・鳥を服用する」と



戦争を語り継ぐ

064

### 豚を敵軍になぞらえ 格闘していた兄

所沢市 門脇富雄さん(80)

私には一回り違いの兄がいました。兄は村の青年団長を務め、働きの好青年で、将来を嘱望されていたといえます。その兄と私は4歳まで添い寝してました。家族は祖父母、両親、次兄、姉2人、妹の大家族。しかし、恋しかった兄は突然いなくなりました。

まだ4歳だった私には兄の所在はわかりませんでした。両親の話では、兄は山形県の代表として茨城県の内原(現・水戸市内原)にある満蒙開拓青少年義勇軍として内原訓練所にいるということでした。その兄から一枚の写真が届きました。訓練が終わって、楽しくお風呂に入っている場面で、10人ほど連なり背中を流している光景でした。

真ん中にいる兄のほほえましい笑顔がすてきでした。訓練を終えて帰村して間もなくして一枚の召集令状が来ました。満州国への出兵でした。家では動物をたくさん飼育しており、あるとき兄が豚3頭と木刀を持って格闘しているところを見て、子ども心に怖かったです。豚を敵軍としての訓練だったのだらうか。出兵前日に遠い町まで出かけて、いとこたちを含め14人で記念写真を撮ったときの軍服姿が凛々しかった兄。この写真が兄との最後の別れの写真でした。

出兵地は極寒の地という満州の牡丹江。便りのはがきが3通届き、親への思い、兄弟への思いもつづられていました。真面目な兄は、病気を治し南方に出征とのことでした。このときはすでに日本軍は方々が陥落し、負け戦状態。兄は最後の激戦地のフィリピンに向かい、昭和19年3月に戦死の報が届きました。最後の両親宛の手紙には、長らくマラリア病にかかり、九死に一生を得たと書いてありました。このとき母は、病気がもう少し



長引いていたら戦地に行かずにすんだことを涙ながらに悔やんでいたことが、今でも私の脳裏から消えません。気丈な母は兄の分まで長生きし、94歳で永眠しました。親思いの兄が最善の親孝行として残したプレゼント？ それは戦死の翌年3月に父51歳、母49歳にして授かった、今71歳になる私の実弟です。兄の生まれ変わりだと運命の絆を感じています。

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800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。

●応募先

〒333-0831

川口市木曾呂1317

医療生協さいたま広報課

## 頭の柔軟体操 クロスワードパズル

★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～Eの文字を順番に並べて、できた言葉が答えです。

1		2		3		4				
5	<input type="text" value="B"/>				<input type="text" value="E"/>					
				7						
	8		9		10	<input type="text" value="C"/>				
<input type="text" value="A"/>			13	<input type="text" value="D"/>						
14					15					
答え		A		B		C		D		E

- タテのカギ
- ①朝は「おはよう」、夜は「こんばんは」
  - ②一週間の真ん中の曜日
  - ③安いね。ひと〇〇違う
  - ④尾が切れてもまた生える
  - ⑤交通ルールを示す道路〇〇〇〇
  - ⑥〇〇〇〇は人が多い
  - ⑦「線」を英語で
  - ⑧地代を取る〇〇〇〇
  - ⑨牛肉、鶏肉、〇〇肉

- ヨコのカギ
- ①冬のスポーツ
  - ⑤アラビア数字ともいう〇〇〇〇数字
  - ⑥犬や猫にはみんなある。猫はこれで幅をはかる
  - ⑦「女」の音読みは「じょ」と〇〇と「によう」
  - ⑧ドアのこと
  - ⑩昆虫がこうなると一人前
  - ⑫自分より目下の人
  - ⑬十二干支の一番最後
  - ⑭車道と歩道との区別のない道路。人は右、車は左で向かい合って通行する〇〇〇〇交通
  - ⑮物事をするのによい〇〇日

川口市 桜井 武

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!

応募方法 ●はがき、FAX、メールで受け付けています。●答え、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いてお送りください。●本紙をお読みになった感想や日ごろ感じていることを書き添えてください(投稿欄に掲載する場合があります)。

●応募先: 郵送/〒333-0831 川口市木曾呂1317 医療生協さいたま広報課 FAX/048-294-1601 メール/kumiaiin@mcp-saitama.or.jp ●締切日: 11月末日消印有効

※パズルの応募により得られる個人情報は、当選者の氏名、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に使う場合があります。年齢は読者層の年代把握のため、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。

■クロスワードパズル9月号の正解者は、195人(応募者は199人)でした。■当選者は次の皆さんです(敬称略)。春日部市/荒木雅子、酒井幸子、中山まり子、野津山典子、川口市/青木由希夫、後藤佑治、川越市/水井ミチ、行田市/小森かおり、斉藤千恵子、熊谷市/久保田美和子、さいたま市/斉藤由佳、瀬下文男、長島敏昭、草加市/大矢結美、所沢市/井上英子、加藤正樹、野田悦孝、花田文人、深澤満、ふじみ野市/上條愛子

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。

10月号の答え

1	ベ	2	ソ	3	デ	4	シ	タ
5	ス	イ	バン	6	ン	7	ン	ウ
8	ト	ン	カ	9	イ	10	サイ	
11	ワ	コ	ク	12	マ	13	イク	
14	ン	14	サ	15	カ	16	イ	ラ
17	ン	17	ヘ	18	ヤ	19	チ	ズ
20	コ	イ	ブ	20	ミ	21	イ	セ

答えは「セカイエイワ」でした。

医療生協の配置薬 虹の薬箱

今月のオススメ

ずつつ・はいた・ねつ

メルレン(16錠) 本体価格600円(税込価格648円)

漢方胃腸薬

胃のもたれ、食欲不振、胸やけに

カ明 安中散顆粒(16包) 本体価格1,200円(税込価格1,296円)

●掲載商品は使ってから後払いとなります。

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

組織の現況(9月末現在)

組合員数 24万598人

9月の加入者数 948人

班数 2,775班

出資金総額 62億7,426万円

1人当たり平均出資金額 2万6,077円

「けんこうと平和」配布者数 1万834人

「けんこうと平和」配布部数 12万3,281部

編集雑感

あいうべ体操をやっていると、孫たちが寄ってきて、一緒に大きな口を開けてやり始めた。いつの間にか娘たちもまぎって、出した舌の色や形を見ながら健康チェックが始まった。老犬はうろさそうにあくびをして背を向けた。(野)

医療・福祉・介護のご相談は

[熊谷市上之]	熊谷生協ケアセンター	☎ 048-524-0030
[深谷市東方町]	深谷生協訪問看護ステーション	☎ 048-501-8170
[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

