



けんこうと平和。

2016
12
DECEMBER
No.297
(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として
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

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

●1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)

心も体もゆるがない！



[1面と2面上段監修]
埼玉協同病院
産婦人科副医局長
伊藤 浄樹

「更年期」と向き合い、すこやかな毎日を

更年期はつらいもの、老化の入り口と思っていませんか？

まずは上手な付き合い方を知り、不安を取り除くことが大切です。

自分と向き合い、心と体のバランスを上手に保ちながら乗り切りましょう。

更年期は体の自然な変化

日本女性の閉経年齢は平均的には50〜52歳で、閉経前後5年間を更年期といっています。卵巣の働きは30歳をピークにゆるやかに衰えはじめ、女性ホルモンであるエストロゲンと、プロゲステロンの分泌が徐々に少なくなり、やがて閉経を迎えます。

この時期はエストロゲンの減少により、心身の不調が現れやすくなります。また、女性を取り巻く環境や人間関係なども変化する頃です。子どもが独立したり、親の介護が必要になったり、最近では出産年齢が高くなってきているため、子どもの受験と更年期が重なる人も増えてきています。

更年期と更年期症状を同じだと考え、不安を抱える人も多いようです。しかし、更年期は誰にでもおとずれる、自然に体が変化する期間です。

症状には個人差がある

更年期症状には個人差があります。人によって時期も現れ方も異なり、日々変化することもあります。

主な更年期症状としては、発汗、のぼせやほてりのほか、肩こり、動悸、頭痛、めまい、不眠、イライラ、落ち込みなどがみられます。

たとえば、「汗とのぼせがあるので大変です」という人もいれば、「汗やのぼせがあるくらいです」という人もいます。同じ症状でも、人知れず悩んで日常生活に支障をきたし、家から出られなくなってしまう人もいれば、ほとんど痛みやつらさを自覚しないままに更年期が過ぎる人もいます。エストロゲンの低下に体が慣れてくると、症状は自然に落ち着きます。

生活に支障をきたしている場合は、産婦人科で相談しましょう。症状を軽減するための漢方療法や、飲み薬や貼

り薬でのホルモン補充療法など、症状に合わせた治療法があります。また、心のケアのためのカウンセリング、生活改善のアドバイスなども行います。我慢せずに治療を受けることが大切です。

更年期以降に注意したい主な病気

エストロゲンの分泌が減少すると、これまでホルモンによって守られてきた機能に影響が出てきます。それによって、今までは心配のなかった病気になりやすくなります。

■骨粗しょう症

骨密度を保つ働きが減少し、骨折しやすくなります。また、腰や背中に痛みが現れることもあります。

■動脈硬化

血液中にコレステロールが増え、血管が老化して、動脈硬化を起しやすくなります。

■生活習慣病

内臓脂肪がつきやすくなり、筋肉量や基礎代謝も低下するため、肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧などのリスクが高まります。

■萎縮性膀胱炎

細菌などに対する抵抗力が弱まり、微生物が繁殖しやすくなります。膀胱が乾燥し、かゆみや炎症を引き起こします。

更年期と上手に付き合う

更年期は、体が新しいバランスを取りながら、今後の人生を生き抜くための準備期間。そのはじめの一步が、生活習慣やライフスタイルを振り返ってみる事です。

質のよい食事、運動、睡眠を心がけ、今とこれからの健康を考えていきましょう。





「更年期」と向き合い、すこやかな毎日を

更年期を快適に過ごすには、日常生活の見直しが効果的です。まずは、できることから毎日のくらしに取り入れてみましょう。



食生活の見直し

栄養バランスのよい食事を心がけましょう。特に、ホルモンバランスを整える働きがあるビタミンEや亜鉛を意識して取る効果的です。エストロゲンに似たような作用を持つ大豆イソフラボンは更年期症状の改善に有効といわれています。1日分の適切な摂取量を確認し、食事に取り入れていきましょう。



有酸素運動

ウォーキングや水泳などの有酸素運動は肥満を防ぐだけでなく、交感神経を高めると同時に眠っている副交感神経も呼び起こし、自律神経のバランスを整えます。心身のリフレッシュにもつながるので、無理なく続けられる範囲で習慣づけましょう。



できることからチャレンジ!



コミュニケーション

家族や友人に今の状態を話すことで、精神的な負担は減るものです。また、できるだけ外出し、楽しいと思える趣味や活動に参加し、まわりの人たちと笑顔で過ごすことが大きな支えになることもあります。家から出られなくなった人には、家族が寄り添い、理解していくことが大切です。

入浴

更年期は交感神経が優位になる傾向があり、心身ともに疲れやすくなっています。お風呂にゆったり入ると血行がよくなり、副交感神経を優位にするので、心と体のリラックス効果を高めます。寝る30分～1時間くらい前に入浴し、徐々に体温を下げていくと寝つきがよくなります。



日常で避けたいこと

スマートフォンやパソコンは交感神経を刺激するので、就寝の2時間前には使用をやめましょう。また、満腹な状態で寝たり、寝る前にカフェイン入りの飲み物を取ると眠りが浅くなります。特に、たばこはエストロゲンの分泌量を低下させるので、更年期を早めることにつながります。

みんなの診察室

ギラン・バレー症候群について教えてください

【監修】
埼玉協同病院
神経内科非常勤医師
あらいゆうこ
新井祐子

Q ギラン・バレー症候群は、どんな病気ですか

A 人間の神経は脳、脊髄からなる中枢神経と、その他の末梢神経に分類されます。末梢神経はさらに筋肉を動かす運動神経、感覚を伝える感覚神経、そして自律神経からなります。

末梢神経が障害を受けると、脱力、しびれ、痛みなどが生じます。ギラン・バレー症候群は複数の末梢神経が障害を起こす病気です。

約7割の人が、発病する1～2週間くらい前に、風邪をひいたり、下痢をしています。手足のしびれ、ペットボトルのふたが開けられないなどの軽度の筋力低下からはじまり、徐々に進行していきます。

日本での発症率は年間、人口10万人あたりで1～2人とされています。どの年齢層でもかかる病気です。平均は39歳と若く、女性より男性がやや多いというデータがあります。

Q 原因はなんでしょう

A 原因ははっきりしていませんが、ウイルス感染や細菌感染

がきっかけで、本来は外敵から体を守る免疫機能が異常をきたして、自分の末梢神経を攻撃してしまう自己免疫疾患であると考えられています。

Q 症状はどのように進行しますか

A 典型的な方では、感染症状(せきや下痢など)の数日から数週間後に手足の力が入りにくくなります。通常は下肢からはじまり徐々に上肢に広がります。これらの症状が数日単位で進行していきます。なかには顔面の筋力低下や、呂律が回らない、嚥下障害などの症状が出る方もいます。

またしびれなどの感覚障害、まれに不整脈や血圧の変動など自律神経障害を生じることがあります。重症化すると呼吸ができなくなり、人工呼吸器が必要になります。

これらの症状は4週間以内にピークに達します。約7割の人は数カ月以内に、徐々に回復していきます。症状が軽い場合は自然治癒する人もおり、治療をせずに経過を見守ります。1週間以内に症状が進む場合は、内科あるいは神経内科を受診してください。

Q どのような治療をするのですか

A 従来ギラン・バレー症候群は治療をしなくても自然に改善する予後が良好な疾患と考えられてきました。しかし一部では重症化し適切な治療がされない後遺症を残す方がいます。

治療法は血液浄化療法の一種である単純血漿交換と免疫グロブリン大量静注療法があります。単純血漿交換は血漿中の有害物質を取り除いて体内に戻す治療です。全身状態の悪い方、高齢者、小児には負担がかかるため向きです。免疫グロブリン大量静注療法はヒト免疫グロブリンを5日間連日点滴します。単純血漿交換より体への負担も軽いですが、輸血のため未知のウイルスに感染するリスクがあります。

いずれの治療法も根治治療ではなく、ピーク時の症状が軽減されたり、症状の回復を早めることが分かっており、同等の効果があります。

Q 後遺症はどの程度残りますか

A 約7割の方は後遺症がなく社会復帰していますが、何らかの障害を残す方が3割程度います。

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	川口市木曽呂 川口診療所 ☎ 048-252-5512	川口市木曽呂 さいわい診療所 ☎ 048-251-6002	川口市木曽呂 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
---------------	------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	----------------------------------	---------------------------------

※お詫びと訂正 11月号2面「けんこうナビ」に掲載した「あいうべ体操」の著者名が岡崎好孝となっていました。正しくは、岡崎好秀です。お詫びして訂正いたします。



奥様が入院中に食事作りをサポート

奥様が長期入院されているご家庭で、ご主人と2歳のお子さんの食事作りをサポートしました。奥様が入院されてからは、外食が主というところで、手作りのおかずを成長期のお子さんに食べてもらおうと、7月から9月まで週2日、数人のサポーターが協力し、交代で家で作ったものをお届けしました。孫の歳くらいのお子さんが喜びそうな献立をみんな考えて、自宅に届けると喜んで食べてもらえて、サポーターとしても大変うれしくなりました。奥様が転院され、このサポートも終了となりましたが、お子さんがすこやかに成長されることを願っています。

くらしサポ(くらしサポーター制度)は、組合員どうしがくらしの困りごとを助け合う有償のボランティア制度です。登録したくらしサポーターが、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。



地域のつながりに期待しています

私の心配は、埼玉の実家でひとり暮らしをしている87歳になる父のことです。ひとりっ子の私は結婚して東京で暮らしています。父は母を支えて、家事はお手のものでした。いつも母と私の精神的な支えだった、頼もしい人でした。父は糖尿病の持病があります。民生委員さんから、父が飲み忘れた薬を大量にゴミに出したり、糖尿病の配食弁当を食べずに、好きな甘い物だけを食べているなど、近況について連絡がありました。私には病気を治そうとしない父の行動が理解できません。間違いを指摘すると、言い訳や大声を出して否定します。あの穏やかな父が違った人のように悲しくなります。父は認知症になっ

「知らない場所には行きたくない」と父は言います。救いは、民生委員さんやお隣の方が様子を見に来てくれていることです。民生委員さんの勧めで、ケアセンターさきたまきより訪問看護ステーションの看護師さんに来てもらうことが決まりました。きちんと薬を飲んでい

介護の現場からひとこと

ひとり暮らしのお父様の病状が安定せず、とても心配されていらつしやるのですね。ヘルパーが一日何回か様子を見に行ったり、看護師も緊急時に訪問する「定期巡回・随時対応型訪問介護看護」というサービスがありますので、一人で悩まず、ケアマネジャーに相談してみてください。 おみやケアセンター 赤荻秀子 介護支援専門員



サービス付き高齢者向け住宅と介護付有料老人ホームの違い

サービス付き高齢者向け住宅(以下、サ高住)と介護付有料老人ホーム(以下、特定施設)の大きな違いは契約形態とサービスの提供にあります。サ高住の場合は、アパートやマンションのように「賃貸借契約」を結ぶことになり、居住の権利が保障されたうえで、選択制でサービスを利用する賃貸住宅といえます。介護サービス等は外部の介護保険事業所と契約し、在宅の生活と同じように必要な介護サービス等を利用できます。そのため、介護サービスの種類が多くなるほど、介護保険料の負担は大きくなっていきます。一方、特定施設は「利用権契約」に

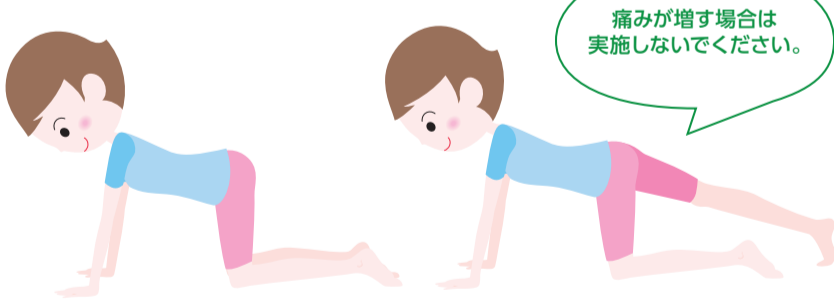


よる契約です。利用権契約とは、一般的に入居一時金を支払い、終身にわたって居室と共用設備を利用する権利と、介護や生活支援サービスを受ける権利が保障されるというものです。介護サービス等も施設の職員がすべて対応します。特定施設入居者生活介護という介護保険サービスを利用するため、介護保険料は介護度別の定額となり、継続した介護サービス等を利用できます。 樹は、特定施設です。 そのほかにも、居室面積や職員配置などの規程にも違いがあります。 介護付有料老人ホーム 桂の樹 ホーム長 森高義之

簡単エクササイズ

体幹トレーニング①初級プランク

体幹とは、頭や腕、脚以外の胴体を指し、体の中心となる部分のことです。体幹トレーニングをすることによって、腹筋群や脊柱起立筋、多裂筋などの背筋群などが強化され、体全体のバランスがよくなります。姿勢がよくなる・運動能力のアップが期待できます。



- 1 両手を床につき、肩が手首の真上にくるようにポジションを調節します。
- 2 片足ずつ足を真っ直ぐに伸ばします。



- 3 両足を閉じます。この姿勢のまま60秒間静止します。これを1~3セット行います。

※きつい場合は、15秒間からスタートして時間を延ばしていきましょう! ※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

Table with 3 columns: Location, Service Name, and Phone Number. Locations include 川口市南町, 草加市草加, 春日部市谷原, 春日部市浜川戸, さいたま市浦和区北浦和, さいたま市浦和区北浦和.

園芸



料理



趣味活動

書道



季節イベント

雪だるま作り



七夕



節分

うたごえ
みどりの杜

交流



家族交流会
ぶどう狩り



今月の

見て聞いて



開設から1年!桂の樹は、 交流の場を 大切にしています

介護付有料老人ホーム 桂の樹 ホーム長 森高義之

医療生協さいたま初の住まい事業。
この1年の活動を紹介します。

終末期の看取り

1年間で2人の看取りをしました。家族カンファレンスで医師が現状と今後について説明し、これからのケアを家族と相談しました。桂の樹で最期まで過ごしたいという本人や家族の希望があり、看取りケアを行いました。

その後、お悔やみ訪問や偲ぶ会を行いました。偲ぶ会では家族を招待し、桂の樹で過ごされた思い出やご意見をうかがいました。今後よりよいサービスを提供するため、参考となる貴重な交流の場となりました。

医療・介護の連携が 安心感につながっている

桂の樹は、今年12月で開設1年を迎えます。開設準備室のスタートから、医療生協さいたま初の施設として注目され、満室となっている現在も問い合わせや申し込みが続いています。

所沢診療所が隣接しており、医療・介護が24時間体制で連携。顔なじみの職員が見守る「安心・安全」の取り組みは、入居者だけでなく、家族との信頼関係も築いてきました。開設当初は少数だった所沢診療所との往診契約も、「安心だから」と申し込む入居者や家族が増えています。

自分の家にいるのと同じように、安心して落ち着いた日々を過ごせることが、終の住処として選ばれている理由です。

地域に開かれた コミュニティ作り

1階の地域コミュニティルームでは、組合員や地域ボランティアがさまざまな教室を開催しています。月に1度開催している「うたごえ みどりの杜」では、楽しそうに歌う入居者が増え、組合員との交流を深めています。12月には発表会をすることになっています。

そのほかにパソコン教室、書道、誕生日会、季節のイベント、外出ツアーなど、楽しいレクリエーションや行事をたくさん企画しています。

今年の秋は、家族との交流会も兼ねて家族参加のぶどう狩りを開催しました。そのほかにも、近くの幼稚園との交流会を開くなど、地域に開かれた事業所として、存在感を高めています。

インフォメーション&ニュース



参加しませんか!

▶ピースフォーラム2016を開催します

今年のピースフォーラム～沖縄の現状から平和と憲法を考えよう!では、記録映画『高江——森が泣いている』(藤本幸久・影山あさ子監督作品)の上映を行います。

政府によるヘリパッド建設が続く沖縄本島北部の東村高江地区で起きていることは、日本のどこでも起こることかもしれません。平和について私たちにできることを一緒に考えていきましょう。

[開催日時] 12月21日(水) 14:30~16:30

[場所] さいたま市民会館うらわ
(さいたま市浦和区仲町2-10-22)

JR浦和駅西口下車徒歩10分

- ①映画『高江——森が泣いている』上映(64分)
- ②2016年度 平和への取り組みについてのリレー・トークと交流
 - 戦争法廃止2千万人署名について
 - 辺野古・高江支援行動の参加者から
 - 原水爆禁止世界大会・広島行動の参加者から など

入場無料

▶『高江——森が泣いている』上映会

[開催日時] 12月21日(水) 18:30~20:00

[場所] さいたま市民会館うらわ

- ①ミニ講演会
 - ②映画『高江——森が泣いている』上映(64分)
- [連絡先] 本部 けんこう文化部 まちづくり推進課
☎048-294-6111(代)

入場料
800円

脱退・減資のお手続きについて

脱退(死亡や県外転居などを除く)・減資の手続きは、定款第10条(自由脱退)、17条(出資口数の減少)に基づき行っています。脱退・減資を希望される組合員は、12月29日までに申し込みください。出資金の返金は、2017年3月末(年度末)となります。

[申し込み先] 本部(☎048-294-6111) または最寄りの事業所

ニュースファイル

▶いわて生協「ふれあいサロン」で健康まつりを開催

医療生協さいたまでは、毎月第4金曜日のいわて生協ふれあいサロンに同行し、仮設住宅に住む方の支援を行っています。10月27日・28日、被災地見学も兼ねた支援に組合員・職員25人が参加しました。

今回はいわて生協、盛岡医療生協、おおさかパルコープとともに、初めて健康まつりを開催し、健康チェックや認知症予防、歌や折り紙などを行い、70人を超えるにぎやかなふれあいサロンとなりました。

被災地に寄り添った支援を継続していく大切さを実感できる機会となりました。

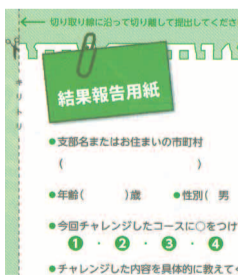


お知らせ

▶ヘルスチャレンジの結果報告用紙の提出は12月末までです

ヘルスチャレンジへの取り組みはいかがだったでしょうか。取り組み期間は11月末まで、結果報告用紙の提出締め切りは12月末です。健康への意識を高め、食生活や習慣を改善するための第一歩ですので、報告用紙の提出をお忘れなくお願いします。

[提出先] 本部ヘルスチャレンジ係
(☎048-294-6111 FAX.048-294-1490)
または 最寄りの事業所



▶義捐金へのご協力ありがとうございました

医療生協さいたまでは、8月30日に上陸した台風10号等による北海道・岩手県の災害への義捐金を募ってきました。10月末までに総額269,159円が寄せられ、北海道民医連、岩手県民医連および医療福祉生協連を通じて、被災地へ送られました。ご協力ありがとうございました。

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
[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
[さいたま市緑区東浦和]	生協歯科	☎ 048-810-6100

[上尾市弁財]	ケアセンターかもがわ	☎ 048-778-5030
[所沢市中富]	埼玉西協同病院	☎ 04-2942-0323
[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

利用者さんとスタッフで、ココロンをモチーフに、春夏秋冬の4種類のパズルを作りました。脳トレを兼ねて楽しんでます。

ケアステーションうらしんデイサービス



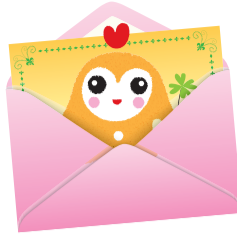
絵手紙

秩父市 豊田日出子(66)



所沢市 青木功(67)

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!

フルマラソンに初挑戦!

11月13日に開催された「さいたま国際マラソン」に出走しました。初のフルマラソンです。日常的に運動やトレーニングをして、健康的な食事をすることに気をつけながら生活しています。

三芳町 前原篤之(41)

若い人に語り継ぐ大事な「よ」

「へいわノート」を毎号欠かさず読んでいますが、本当に平和のありがたさを感じる今日この頃です。最近どうも、少し危ない方向に進みつつあるのではないかと心配です。戦争を知る老人が、若い人に語り継がなくてはいけない大事な「よ(使命)」とあります。川口市 山本洋子(71)

予防接種を受けに行きます!

「大人のための予防接種」の記事を読んで、妊娠中ということもあり、そろそろインフルエンザの予防接種を受けに行こうと思えました。「クロスワードパズル」も楽しくチャレンジしました。川口市 月岡ひとみ(25)

サンマの新しい味わい方

「すしおレシピ」で紹介された、「サンマの焼きびたし」はいいですね。サンマは塩焼きが一番おいしいと思っていたのですが、また違った味が楽しめて、少し保存できるのがいいと思いました。川口市 小澤富美子(61)

役に立つ新聞になるように!

初めてクロスワードパズルに応募しました。自宅のポストに『けんこうと平和』を入れていただき、ありがとうございます。いろいろな年代の人に役立つ新聞になることを願います。新座市 柴木美和子(44)

お弁当作りは家族の健康の証

食中毒が心配なので、夏の間はお休ませていたお弁当作りが始まりました。朝3時に起きて作ります。大変だけれど、家族が健康で働いている証だと思えば、作れるということもとても幸せなことです! 川口市 笹倉知恵子(48)

クイズの出題者はすばらしい!

最近、クロスワードパズルをするようになってきました。微妙にわかる問題や難しい問題があり、なかなか難儀しています。頭の柔軟体操とは、本当にその通りだなと思っています。このクイズを考える方は、すばらしいなと感じます。さいたま市 斉藤良子(65)

戦時中の両親の苦勞を思う

「へいわノート」を読ませていただくたびに、父と母の苦勞を思います。おじいちゃんが戦死し、長男だった父は、食糧難の子どものときから一家の柱として、私には想像もつかない苦勞をしていました。母も排他的な疎開先で、子ども時代は嫌な思い出ばかりだったそうです。川口市 飯嶋広子(43)

「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! (応募、お待ちしております!)

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お送りする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

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 上尾市に避難、現在はさいたま市在住 福島県復興支援員 ● 冨永まゆみ 方たちの今を紹介します。

子どもを守るのは親だけ

2011年3月11日は、白河市の自宅でカナダからのホームステイの子を預かって1週間目でした。彼女と2人でスーパーの駐車場にいてときに携帯電話の緊急地震速報が鳴り、車から降りて彼女を引き寄せた直後に凄く揺れがきて、駐車場のアスファルトが波を打ち、車が倒れるのではないかと思いました。彼女は「お母さん、これは何?」とパニックになっていました。主人からすぐに連絡があり、歩いて子どもたちを学校に迎えに行きました。古い校舎だったので、子どもたちの顔を見るまで心配でした。学校に行く途中、ヘルメットにリュック姿の人がペットボトルの水を買っているのを見て、「水は必要だ!」と思い、私も買いました。

幸い自宅のライフラインは無事だったので、近くに住む主人の母を迎えに行きました。弟夫婦も私の家に避難してきて、しばらくは義母と弟家族、ホームステイの子と私たち家族で暮らしながら、スーパーの長蛇の列に並び食料を確保しました。その間、ホームステイの子を返しました。

放射線量に関する情報が錯綜しており、主人は「すぐに避難しろ」と言っていました。何が揺れも続いており、何が起るかわからない状況で家族が離れるのが不安でした。でも、子どもを守るために自営業の主人を残してその年の8月に、3人で上尾市に自主避難しました。

支援員として被災者とつながることが私の使命

危険が少なく、白河までは新幹線で約1時間という好立地の上尾市を避難先に選びました。子どもたちは環境の変化にも順応でき、友だちもたくさんできました。主人は、毎週欠かさず通ってくれていますが、いつも賑やかだった家族から離れて暮らす主人の心と体の健康が心配です。

上尾の住宅には福島県から避難している人がいて、一緒に「上尾向原宿舎被災者の会」を作り、ふるさとの話をしながら交流するようになりました。

2014年に「福島県復興支援員 埼玉県事務所」が発足し、週に3回、支援員として活動しています。埼玉県に避難している人たちが戸別訪問し、体調や日常の困りごとを聞き、必要に応じて自治体に伝えていきます。高齢になると、つながりを持って一人でも耐えている人も多いため、私も避難してきた頃は引きこもっていて、訪ねてくるのはセールスや新聞の勧誘くらいでした。問題のすべてを解決することはできませんが、会って話をすることが大切です。

一人でも多くの人と出会い、つながっていくことが今の私の役割だと考えています。



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

和光大学教授(元朝日新聞記者) 竹信三恵子



女性の活躍がもてはやされる一方で、女性の貧困が目撃されています。2010年の厚生労働省調査にもとづく国立社会保障・人口問題研究所の分析によると、20〜64歳の単身女性の3人に1人が、また、高齢女性やシングルマザーとなると2人に1人が貧困状態にあり、ほぼ、どの年代でも貧困率は女性が男性を上回っています。背景にあるのは、「女性⇨家事」というレッテルです。女性は、性別役割分業のなかで、家事や育児・

女性の活躍がもてはやされる一方で、女性の貧困が目撃されています。2010年の厚生労働省調査にもとづく国立社会保障・人口問題研究所の分析によると、20〜64歳の単身女性の3人に1人が、また、高齢女性やシングルマザーとなると2人に1人が貧困状態にあり、ほぼ、どの年代でも貧困率は女性が男性を上回っています。背景にあるのは、「女性⇨家事」というレッテルです。女性は、性別役割分業のなかで、家事や育児・

女性の貧困のかけにちらつく「家事」

今月のテーマ

介護を行う存在とされてきました。人間は男女とも1日24時間しかありません。だから、女性に有償労働に充てる時間は限られてしまいます。単身女性でも、「女性の本分は家事、だから外で働いていてもそれは半端な仕事」とレッテルを貼られ、非正規や賃金の低い仕事に回されること少なくありません。女性の低収入はこうして生まれます。それでも問題にされにくいのは、夫が養うから低賃金でも大丈夫、と世間が思い込んでいるからです。

パートをはじめとする日本の非正社員の賃金が激安状態なのは、そうした女性が担う働き方として出発したからです。一方、正社員はそのような女性を扶養する男性の働き方とされ、家庭に妻がいることを前提に無制限な働き方が標準になってしまいました。これでは女性の多くは正社員として働きません。1986年に男女雇用機会均等法が施行されましたが、ここでは「男性並みになりたいなら女性保護も撤廃」という経済界の主張が通り、女性にも男性並みの無制限労働が求められるようになりまし。両立できる働き方を標準として、男女共通の労働時間規制を導入した欧州とは逆です。このため、家庭を持つ女性は短時間のパート労働へと誘導され、バブル崩壊による人件費削減の動きのなかで働く女性の6割が非正規となりました。とはいえ、夫にそれなりの収入があるうちは、低賃金でも貧困とは意識されません。離婚や死別、非婚によって単身となると、それがたちまち貧困として顕在化します。そうした低賃金や無収入が低年金・無年金として現れ、高齢女性の貧困の温床となります。こうした状況を解決するには、最低賃金の大幅引き上げや均等待遇とともに、家事と仕事を両立できる1日8時間労働へ向けた労働時間規制強化と、その時間内で生計を立てられるような産業の再設計が必要です。それは、過労死するほど働いてやっと生活できる働き方が「標準」とされるなかであえいでいる男性をも救うはずす。



カエデ園のライトアップ
巨大トランポリン (ぼんぼこマウンテン) ※11/28~2017.1/31まで修繕工事で利用休止



パッチワークのような花畑

だいすき! 埼玉 広報委員 レポート

取材/澤橋ふじ子 (広報委員)

武蔵丘陵森林公園でのんびり自然を満喫

国営武蔵丘陵森林公園は日本で最初に作られた国営公園です。東西約1km、南北約4kmで東京ドームの65倍の広さがあり、入り口が4カ所あります。とにかく広いので、目的地に合わせて入り口を選び、自転車か徒歩かなど決めてから行くことをおすすめします。園内は武蔵野の面影を残した雑木林におおわれていますが、梅、桜、ルピナス、ヤマユリ、カエデと、四季折々の花も楽しめます。散策や写真撮影におすすめです。何より広い運動場やキッズの遊び場が充実しており、お弁当持参で一日ゆっくり過ごすことができます。12月末まで、カエデ園では草月流とコラボしたライトアップや、夜の森のクリスマスコンサートが開催されます。帰りのバスで一緒になった小学生に「何が楽しかった?」とたずねたら、「ぼんぼこマウンテン」「ローラーすべり台」とニコニコ顔でした。

国営武蔵丘陵森林公園

●比企郡滑川町山田1920
☎0493-57-2111 ●開園時間: (12~2月) 9時30分~16時
●休園日: 年末年始(12/31、1/1)、1月の第3・第4月曜日
●入園料: 大人410円、子ども(小・中学生)80円 ●交通: 東武東上線森林公園駅から「立正大学」行きバス「滑川中学校」下車徒歩約5分。車の場合、関越自動車道、東松山I.Cから熊谷方面へ約10分。
●ホームページ: <http://www.shinrinkoen.jp>

消費者トラブル SOS

電子マネーの利用は簡単! 管理はしっかりと。

埼玉消費者被害をなくす会 山下則子
埼玉県消費生活コンサルタントの会

実際のお金を持たずに、買い物などの支払いができる電子マネー。あらかじめお金の価値をカードに搭載し、なくなると入金し、使用者が管理する交通系などの形式と、電子マネーの発行者がサーバーで管理するサーバー型に分けられます。最近増えているのが、サーバー型詐欺です。情報番組の利用率金滞納やアダルトサイトの料金などの請求をメールで送り、電子マネーを購入させ、その番号を通知させるといふものです。番号があれば誰でもその電子マネーを使えるので、管理が重要です。

電子マネーを買うように指示されたときは、警察や消費者ホットラインに相談しましょう。電子マネーにはポイントが貯まるなどの特典もありますが、いったんチャージされた電子マネーは、原則払い戻しはできないので、注意を。

有料コンテンツの未払い料金が発生しております

※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



鶏手羽とれんこんの具だくさん鍋



調理時間 約25分 | エネルギー 約254kcal | 塩分 約2.1g



材料(1人分)

鶏手羽元..... 3本
れんこん..... 80g
白菜..... 100g
しめじ..... 40g
水菜..... 20g
しょうが..... 少々

[調味料]

ごま油..... 小さじ1
水..... 2カップ
チキンのコンソメ..... 小さじ1/5
酒..... 小さじ1
ポン酢..... 適宜

作り方

- ①れんこんは皮をむいて4つ切りにし、麺棒でたたいて約2cmの大きさにする。しめじは石づきを取り、小房に分ける。白菜は縦半分に切り、約3cmの幅に切る。水菜は約5cmに切る。しょうがは薄切りにする
- ②鍋にごま油をひき、鶏手羽を入れ、表面に焼き色がつくまで焼く
- ③②に水とチキンのコンソメ、酒を入れ、れんこん、しめじ、しょうがを加え、中火で約10分煮込む。白菜を加えさらに煮込み、水菜を入れる
- ④器にポン酢を入れ、煮あがった具材につけて食べる

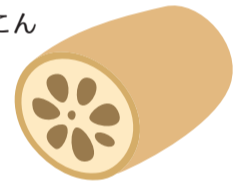
減塩ポイント

鶏肉のうまみ、きのこ、野菜などで具だくさんにすると、おいしい味わいが出て減塩できます。鍋物は練り製品(ちくわ、さつま揚げ)などを入れると塩分が多くなるので控えめに。

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

食品豆知識

れんこん



れんこんは穴があいて先が見えることから「見通しがきく」縁起のよい食べ物とされお正月や祝いごとに登場します。日本では本格的に食用とされ始めたのは、江戸時代になつてからのようです。ビタミンC、カリウム、食物繊維、ムチン、タンニン、でんぷん質が多く含まれています。ネバネバは、納豆などにも含まれているムチンという成分で、脂質やたんぱく質の消化を助け、胃腸の働きを助け保護する効果があります。ビタミンCには抵抗力をつけたり、肌の保湿効果があります。れんこんを選ぶときは、自然な肌色をした、ゆがみのない円筒形が新鮮です。丸ごと保存する場合は、水で濡らした新聞紙に包み、ポリ袋に収めて冷蔵庫に入れておけば、4〜5日は持ちます。切って保存するときは密閉容器に入れ、水につかるようにして冷蔵庫で保存すると、変色を防げます。1日くらいいで使い切りましょう。

自分でできる



尿たん白と尿糖を同時にチェック!

尿は腎臓で作られます。全身を駆けめぐった血液が腎臓でろ過され、必要なものとそうでないものに分けられます。このため、尿内の成分を分析することは、体の状態を知る手がかりになります。

新ウリエースBTを使うと、尿たん白と尿糖のチェックが簡単にできます。試験紙を尿に浸すことでその色の変化し、たん白や糖の量がわかるのです。使用説明書には「判定の解釈」の表があり、結果をどうみればいいのか書いてあります。

定期的に尿をチェックし、健康管理に役立てましょう。



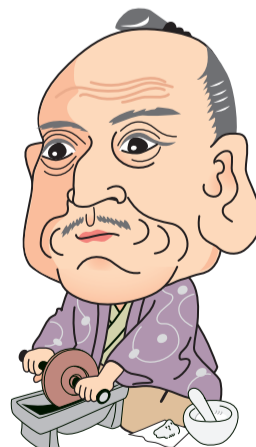
試験紙10枚入り 741円(税込800円)

※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

とくがわいえやす 徳川家康 (1542~1616年)

国学院大学文学部講師 宮本義己



近年、植物に由来する精油の芳香を活用し、これを巧みに取り込むことでリラックス効果を与え、ストレスを解消して病の予防や治療につながる試みが盛んになっています。いわゆるアロマセラピーですが、こうした

脂)がほとんどで、公家社会に伝わる伝統的な作法に由来するものです。多くの武将やその家中に広まっていますが、とりわけ熱心だったのが徳川家康でした。家康は本草(薬物)に詳しく、自

うように、症状に応じて適切な処方を与えていました。こうした、家康の数々の調剤の素材には、南方(東南アジア)の香木類が使われていますが、なかでも沈香は格別であったようです。一つには香を焚くため(薫物)の材料としてですが、

健康法は、450年余り前の戦国武将の間でも、すでに流行っていました。当時、茶の湯と一体で普及していた薫物(練り合わせた香を焚くこと)、すなわち香道がそれです。材料は沈香(ジンチョウゲ科沈香樹の芳香性樹

ら薬方(調剤)を研究しては、これを侍医(主治医)らとともに製剤し、自己治療にあてられるばかりか、一族や諸大名らにも分け与えていました。それも中風(脳出血などの病)には烏犀円、暑気(熱中症)には六和湯とい

の使用を意味しますから、樹脂が多く、より一層香気の強い香木(伽羅)が求められたわけですね。家康は香による嗅覚刺激でリラックス効果を与え、家中に望ましい雰囲気醸し出したのでしよう。

が明らかになりました。「懐」に入れるということは常温で理由はい方にあつたようです。筆者の研究により、室内で焚いて用いる方法とは別途に、懐中に入れて、つまり肌身に付けて用いていたことが明らかになりました。「懐」



戦争を語り継ぐ

065

東京大空襲から逃げて

川口市 大桑清子さん(76)

私は1940年10月に東京の深川高橋(江東区)で生まれま



出征したお父様が戦時中、肌身離さず持っていた生後8カ月の大桑さんの写真。お父様が戦地から帰ってきたときにこの写真も一緒に戻ってきました

それから5年後の3月10日に東京の下町を中心とした東京大

空襲があった夜、私は5歳でしたので記憶は曖昧なのですが、

母は私をおぶって母の妹と3人で何も持たずに家を出て、

かいられて息苦しくなったのを今でも覚えています。途中で布

の妹は、新大橋のほうに逃げて亡くなりました。新大橋下の川

体験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

●応募先 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。

7x7 crossword puzzle grid with clues and letters A-E.

行田市 伊藤直美

- タテのカギ ① シャーロックホームズが着ている...

- ヨコのカギ ① 伊勢神宮に参拝すること...

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)...

11月号の答え grid with the solution: ブンカノヒ

クロスワードパズル10月号の正解者は、245人(応募者は249人)でした。■当選者は次の皆さんです(敬称略)...

医療生協の配置薬 虹の薬箱 今月のオススメ 非ピリン系総合感冒薬 かせピラ錠

組織の現況(10月末現在) 組合員数 24万726人 10月の加入者数 1,276人

編集雑感 今号の2面「みんなの診察室」で紹介されていた、ギラン・バレー症候群は他人事ではないような気が

医療・福祉・介護のご相談は

Table with contact information for various medical and welfare centers.

