

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

2017

7

JULY

No.304

(毎月1回1日発行)

基本理念

私たちのところ

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す

●1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)

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

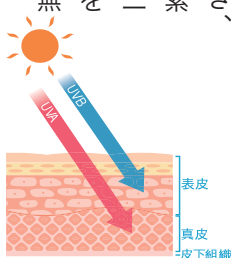
紫外線が
あなたを
老けさせる!!【1面と2面上段監修】
埼玉協同病院
皮膚科部長
いとうりえ
伊藤理恵

夏の強い日差しには、紫外線がたっぷり!

この紫外線こそが肌にダメージを与え、シミやシワをつくり、
老けた印象を与える原因となります。

紫外線を避ける工夫をして肌を守りましょう。

肌の大敵は紫外線

肌にシミやシワが目立つてくるのは
年齢だからと思いがちですが、実は紫
外線が大きな役割を果たしています。紫外線には波長の短いUVBと長いU
VAがあり、紫外線を浴びると日焼け
を起こします。日焼けとは、紫外線に
よる皮膚のやけどで、黒くなるのはメ
ラニンという皮膚の色素が増加するか
らです。日焼けの7〜8割はUVBが原因で
す。皮膚の細胞の核内のDNAに直接
吸収され、DNAを傷つけてしまうた
め、シミやシワ、皮膚がんなどの光老
化(慢性紫外線障害)への影響も強
いです。波長の長いUVAも皮膚の奥
の真皮まで届き、
体内で活性酸素
を発生させ、二
次的にDNAを
傷つけるので無
視できません。細胞にはDNAを修復する機能があ
りますが、子どもの頃から長年傷つけ
られていくうちに、修復エラーが蓄積
されます。そのような部分がたまたま
がん発生の遺伝子であった場合、増殖
して将来的に皮膚がんになるリスクが
高まります。日本人の皮膚がんの発症率は黒人よ
り多く白人より少ないのですが、若い
ときから余分な紫外線を浴びないよう
にすることが重要です。

光老化と普通の老化の違い

体の機能が年とともに損なわれてい
くのが加齢による老化で、皮膚も厚さ
や色が薄くなり、白くてカサカサした
薄いティッシュペーパーのようになり
ます。光老化による皮膚は、紫外線に
対する防御反応で厚くゴワゴワして色
も濃くなり、折り曲げると深いシワになるボール紙のようになります。無防
備に紫外線を浴びると肌への負担が大
きくなり、光老化を促進させる要因と
なります。

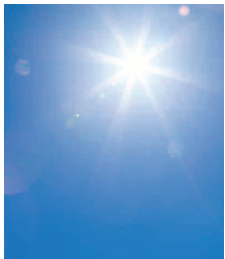
皮膚を守るポイント

紫外線防御で最も重要なことは「太
陽の光を浴びない」ということです。
紫外線が最も強い12時前後の外出は避
け、ウォーキングや散歩は日が落ちて
から行うことをおすすめします。紫外線対策として次に効果的なのは、
日傘や帽子、手袋、洋服などで物理的
に日光をさえぎることです。最近ではUVカット素材の製品も多い
ので、上手に活用するとよいでしょう。
それと併用して効果があるのが日焼け
止めクリームです。日焼け止めの効果
を保つためには、説明書の規定量を
しっかりと使うことです。汗などで流れ
た部分は、こまめに塗り直すことが大
切です。顔だけでなく胸元や首、手の
甲、腕などにもしっかりと塗りましょ
う。男女を問わずスポーツや登山などを
楽しむ人は多いと思います。心身のリ
フレッシュのためによいことですが、
山は空気の層が薄く澄んでいるため、
平地より紫外線が強いので、紫外線防
御が必要です。室内での対策については、UVBは
ガラスが1枚あるだけでほぼ100%
カットされます。ガラスを通すUVA
は、窓ガラス用の紫外線カットフィル
ムを貼ることでカットできます。日焼けをして赤くなったり痛みを感
じたときには、冷たいタオルで肌を冷
やして熱を取り除くとよいです。肌にとって一番大切なのは、紫外線
を浴びないことです。まったく日に当
たらずに生活するのは難しいですが、
浴びないための工夫をし、将来の光老
化によるシミやシワを予防しましょう。



シミやシワを増やさないためには 紫外線対策が大切

シミやシワの原因となる紫外線を防御し、皮膚を傷めないケアをしましょう。



肌に負担をかけないために

肌は



こすらない！

皮膚の角質は約14日の間隔で新陳代謝し、垢^{あか}となつてはがれ落ちます。化粧を落とすクレンジングや洗顔のときに、成分が強い洗顔剤や石けんを直接肌につけてこすると、炎症を起こしたり、色素が沈着するので肌のためによくありません。泡立てるタイプのものはしっかりと泡立て、肌をこすらないようにしましょう。洗顔のあとはタオルなどを軽く当てて拭き取ります。こすると肝斑^{かんぱん}などの原因になります。

フォトスキントypesとは

フォトスキントypesとは、紫外線に対する肌の反応の分類のことで、6つに分けられます。日本人はⅡ～Ⅳに当たります。Ⅰ、Ⅱは白人に多く、光老化を起こしやすいため、皮膚がんになりやすいtypesです。

スキントypes	反応
Ⅰ	常に赤くなり、決して皮膚色が濃くならない
Ⅱ	常に赤くなり、その後少し皮膚色が濃くなる
Ⅲ	ときどき赤くなり、必ず皮膚色が濃くなる
Ⅳ	決して赤くならず、必ず皮膚色が濃くなる
Ⅴ	皮膚色がとても濃い
Ⅵ	黒人

(日本皮膚科学会より)

目焼け止めの選び方

UVBに効果のあるSPF

紫外線を浴びてから日焼けするまでには個人差がありますが、真夏の日中なら約15～20分といわれています。たとえばSPF30なら、赤くなるまでの時間を30倍遅らせることができます。100%紫外線を防ぐことはできませんが、浴びる量を減らすことはできます。

SPF30を使った場合



赤くなるまでに
20分かかる人

20分×30

赤くなるまでの時間を
10時間延ばします



赤くなるまでに
10分かかる人

10分×30

赤くなるまでの時間を
5時間延ばします

※SPF: サンプロテクションファクター (Sun Protection Factor) の略。
主に紫外線UVBの防止効果を表す目安の数値

UVAに効果のあるPA

「+」は防止効果を表し、多いほど効果が高くなります。

PA+	散歩や買い物などの日常生活
PA++	軽い屋外活動やドライブなど
PA+++	炎天下のスポーツや海水浴など
PA++++	紫外線の強い地域や紫外線に過敏な人

※PA: プロテクショングレイドオブUVA (Protection Grade of UVA) の略。
主にUVAの防止効果を表す目安の数値 (日本皮膚科学会より)

みんなの診察室

関節リウマチについて 教えてください

Q 関節リウマチは どんな病気ですか

A 人間は自分の体のなかに免疫を持っていて、外部から侵入してくる細菌やウイルスから体を守るようにできています。その免疫の働きに異常が起こり、誤って自分自身の細胞や組織を攻撃することがあります。そのなかでも、関節の周囲を取り囲んでいる滑膜^{かまく}が腫れて炎症を起こす病気がリウマチです。悪化すると軟骨や骨が壊れ、関節が変形していきます。発症するピークは30～50歳代ですが、60歳以降に発症することもある場合があります。統計的には女性が多く発症しています。

Q どのような症状が 現れるのですか

A 初期の主な症状は、関節のこわばり、腫れと痛み、微熱です。関節を動かさなくても痛みが生じます。このほかに疲労感やだるさ、食欲がないなど全身に症状があり、関節の炎症が肺や血管などに広がることもあります。左右の関節に対称的に生じることが多いのが関節リウマチの特徴で、病状が進行すると関節が破壊され、痛みのため日常生活や仕事などにも支障をきたすようになります。

Q かかりやすいのは どこですか

A 滑膜がある関節であればどこにでも発症します。特に指や手の関節、足趾^{あしづゐ}(足の指)や足関節、肘の関節などに多いです。指の第1関節が赤く腫れて変形し、関節リウマチを心配して受診する人が多いのですが、第1関節には滑膜がないので関節リウマチによる変形は生じません。これは、ヘバーデン結節^{ヘバーデン}という加齢による変形性関節症です。

Q 診断の基準は ありますか

A 朝の手のこわばり(1時間以上)、3つ以上の関節の腫れなどが診断基準として有名ですが、最近では、そこまでの症状がなくても、問診や診察、血液検査や画像診断などを総合的に判断して、早期の診断・治療を行うことをめざしています。心配があれば、専門医の受診をおすすめします。

Q どんな治療方法が ありますか

A 薬物療法を行います。基本

Q 日常生活で心がける ことはありますか

A 基本的には薬を飲み続けることにあります。関節リウマチに対する正しい知識を持ち、前向きに病気と向き合うことがなにより大切です。また、病気や薬の影響で、感染症にかかりやすくなるため、外出時のマスクや帰宅後の手洗いとうがいの徹底やインフルエンザなどの予防接種も大切です。

たすようになります。

的には免疫を抑える抗リウマチ薬を中心に、症状に合わせて、抗炎症剤やステロイドを合わせて処方調整します。

これまでは、ゆっくりと進行し、10年以上経過してから関節破壊が起こると考えられてきましたが、最近は発症から短期間で関節破壊が進むことがわかってきました。治療法も飛躍的に進歩し、早期発見と適切な早期治療で、日常生活や仕事への影響を少なくできるように なっています。

変形してしまった関節でも現在では画期的にADL(日常生活動作)を向上させる人工関節手術も多く行われています。医師と相談して前向きに治療を続けることが重要です。

【監修】
埼玉協同病院
整形外科副部長
くわさわあやの
桑沢綾乃

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

暑い日が続く真夏のある日のこと。大きなお店の若旦那が原因不明の病気で寝込んでしまいました。心配した番頭さんが若旦那にたずねました。

「若旦那。お医者さまのおっしゃるには、なにか心に思っていることをかなえて差し上げると病気は治るんだそうです。なにか欲しいものでもございますか？」

「番頭、聞いておくれ。実はみかんが食べたい……」と思い詰めて寝込んでしまった」

「なーんだ、そんなことでお悩みでしたか。みかんぐらい、すぐにお持ちします」

ところが、これは温室栽培や冷蔵庫という便利なものがなかった江戸時代のお話で、今のようには季節におかまいなく、四

読む落語

千両みかん

落語作家 小佐田定雄

季の野菜や果物が店先に並んでいるわけありません。

真夏にみかんを手に入れることが難しいことに気づいた番頭は、若旦那をがっかりさせてはいけないというので町中の八百屋を走りまわります。

「八百屋さん、みかん、ありませんか」

「この季節にみかんがあるはずないじゃありませんか」

「みかんがなかったら、大変なことになるんですよ。なんとかありませんか」

「そんなにみかんがほしいのなら、隣町のみかん問屋に行ってみたらどうです」

八百屋さんに教えてもらって、やって来たみかん問屋。



「はい。たつたひとつだけ腐らずに残ってますよ。でも、ちょっとお高くて。値段は一つ千両で

「すいません。みかん、ありませんか？」

と番頭さんがたずねると、みかん問屋の主人は

「はい。たつたひとつだけ腐らずに残ってますよ。でも、ちょっとお高くて。値段は一つ千両で

「驚いた番頭さん、店に飛んで帰って旦那に相談しますが、「息子の命には代えられない」との旦那の判断で千両で買うことになります。」

千両で買ったみかんを持って帰ると若旦那は大喜び。さつそく皮をむいてみると、なかには十袋入っていました。つまり、一袋百両というわけです。

十袋のうち七袋食べた若旦那は「ああおいしかった。これで病気はすっかりよくなりました。番頭さん、ありがとう。このみかん、ひとつはおとつあんとひとつはおつかさん、残りのひとつは番頭さんにおすそわけだ。食べておくれ」

と言って、残りの三袋を番頭さんに手渡してくれました。手のひらにみかん三袋のせて廊下に出た番頭さん

「わたしが一生懸命働いて、いずれのれん分けさせてもらうときにいただけるお金が五十両で、この手の上に三百両か……。うーむ」

としばらく考えていましたが、みかん三袋持ったまま行方をくらましてしまいました。

妻の介護に一喜一憂するのが、私のよりそう介護

要介護4の妻を自宅で介護して4年目になります。

妻は5年前に脳梗塞で身体機能が低下し、認知症も併発しました。また、認知症からくる摂食障害で、4月末まで40日ほど点滴に頼っていました。医師からは胃ろう造設を何度も説得されて検査を受け、最終的には私の決断ということになりました。

でも妻は86歳で体重は35キロです。手術に耐えられるか、術後の管理、かわいそう等々から、胃ろう造設に踏み切れませんでした。少しずつ口からの摂取に努め、点滴を減らして様子を見ることにしました。今は週3回、ケアセンターかもがわの入浴支援を受けながら、そのつど変化する症状に対応していただいています。

『けんこうと平和』の記事を読んで、今年の1月から「くらしサポーター」を利用しています。

自分の体調がすぐれないときに、夫の通院の付き添いをお願いしています。診察に入るまでの待ち時間を一緒に過ごし、診察が終わった後には、タクシーに同乗してもらい、川口市の自宅まで送っていただいています。

これまでに複数のサポーターさんにお世話になりました。

ともに86歳の老々介護は、想像以上に大変ですが負けてはいられません。世間では「頑張らない介護」といいますが、現実にはそんなわけにはいきません。私は逃げない・あきらめない・甘えない介護が大切だと思います。つらいとき、苦しいとき、必死で私の名前を呼ぶ妻に、いつでもやさしい笑顔で世話をしているつもりです。

私が追いつめられないように、趣味やおいしいものを食べるなど、時々気晴らしもしています。

妻の介護に一喜一憂するのが、私のよりそう介護の姿勢です。少しずつ口から食事ができるようになっています。表情も体調も日増しによくなっていることが、私たちににとってはなによりの救いです。

(上尾市 N・S 86歳)

くらしサポさんと一緒に

くらしサポさんより頼りたい人
川口市 T.Aさん

夫の通院の付き添いをお願いしています

『けんこうと平和』の記事を読んで、今年の1月から「くらしサポーター」を利用しています。

自分の体調がすぐれないときに、夫の通院の付き添いをお願いしています。診察に入るまでの待ち時間を一緒に過ごし、診察が終わった後には、タクシーに同乗してもらい、川口市の自宅まで送っていただいています。

これまでに複数のサポーターさんにお世話になりました。

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。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。

※7～9月は熱中症の恐れがあるため、草取りの依頼はお断りさせていただく場合があります。ご了承ください。

介護の現場からひと言

毎日の介護、本当にお疲れ様です。ご主人がしっかりと介護されている姿が目に見えます。上手に気晴らしもされ、お手本になるような介護ですね。奥様もご主人の愛情を感じ、改善方向へ頑張っているのですね。

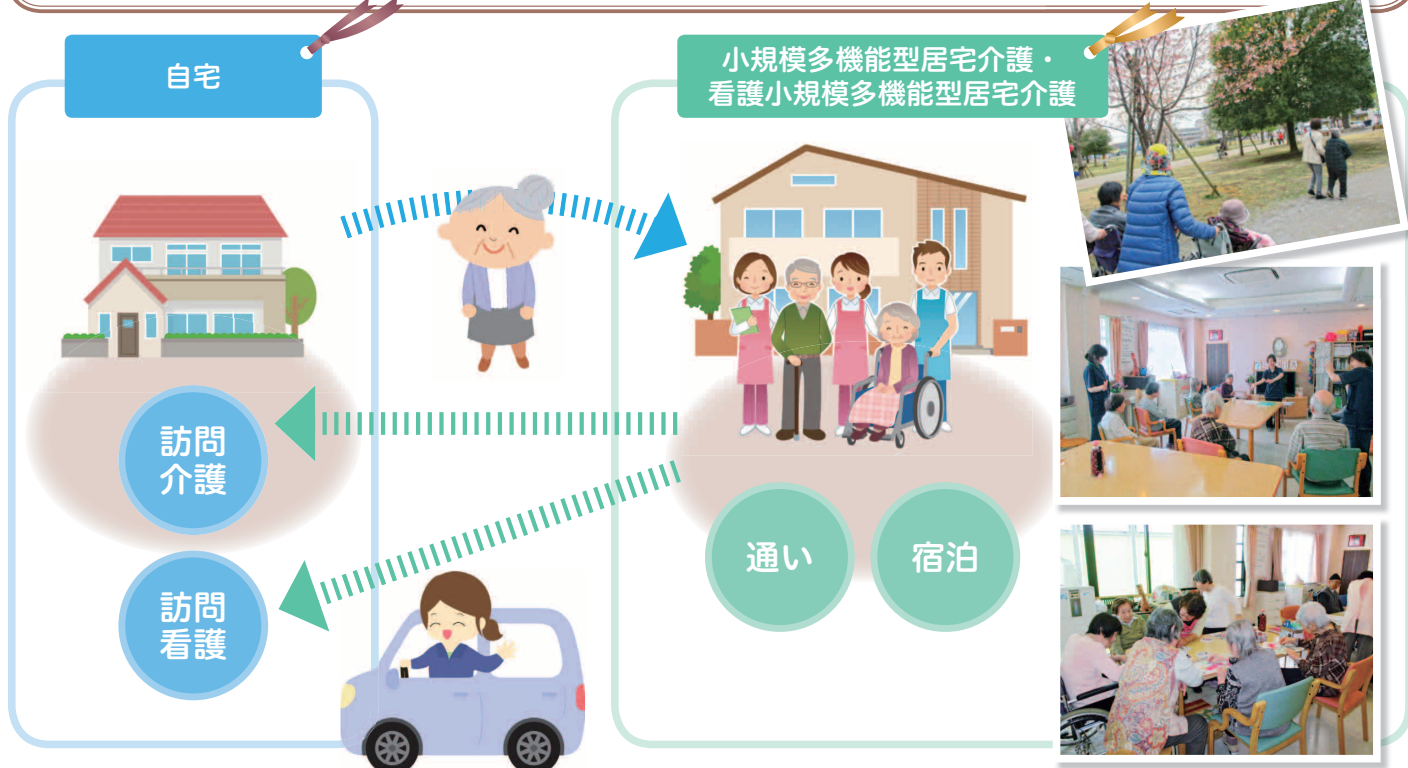
これからも、疲れる前に介護サービスを利用して休息を取り、お二人の生活が1日も長く続けられるよう応援させていただきます。

生協ちちぶケアステーション
居宅介護支援管理者 堀口美幸

©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。

医療・福祉・ 介護の ご相談は	【川口市南町】 ケアセンターすこやか ☎ 048-299-8000	【春日部市浜川戸】 ケアセンターひだまり ☎ 048-760-2630
	【草加市草加】 ケアステーションかしの木 ☎ 048-942-7533	【さいたま市浦和区北浦和】 浦和民主診療所 ☎ 048-832-6172
	【春日部市谷原】 かすかべ生協診療所 ☎ 048-752-6143	【さいたま市浦和区北浦和】 ケアステーションうらしん ☎ 048-833-7373

地域で安心して暮らせる支援を



医療福祉協会では、利用者が地域で安心して暮らせるように、ケアプランに沿って、通い・宿泊・訪問を組み合わせた柔軟な支援をしています。

ふじみ野ケアセンター所長／訪問看護ステーション管理者 石井美恵子

住み慣れた地域で暮らしのお手伝い

利用者の暮らしを見守る

介護のあり方が施設から在宅へと移行し、今後、(看護)小規模多機能サービスが地域のなかで要介護者を支える大きな役割を担うこととなります。

小規模多機能と看護小規模多機能の違いは、医療ケアができるかどうかです。常に医療ケアが必要な人に、胃ろうなど、状況に応じた医療ケアを提供できる看護小規模多機能が誕生しました。

どちらも利用者の状態に合わせて、デイサービスのようない「通い」、ショートステイのようない「宿泊」、訪問介護(看護)のようない「訪問」を選び、一つの事業所への手配や手続きで利用できます。これにより利用者の自宅・通所・宿泊の様子がすべてわかり、利用者や家族にとって大きな安心につながります。

需要に応じたサービスの充実に向けて

現在、(看護)小規模多機能サービスは基本的には、市町村を越えての利用はできませんが、利用者の立場や希望に応じた支援を実現するには、市町村の壁を取り除く必要があります。そのために、今後、各自治体に働きかけていくことが重要になります。

2017年度に入り、新たに小規模多機能さんとも(老健さんとも併設・所沢市)と、くまこ(熊谷生協病院併設)も小規模多機能サービスをスタートさせています。

インフォメーション&ニュース



参加しませんか！

第34回 2017平和のための埼玉の戦争展

過去と向き合い 平和・友好の未来をさぐる
戦後72年、日本国憲法施行70年

今年は、「YES! PEACE 2017」をテーマに開催します。写真や昔の教科書などの資料展示や著名人によるトーク、ビデオ上映や紙芝居、クイズコーナーなどの企画もあります。

[開催日時] 2017年7月29日(土)～31日(月) 10:30～18:00 (最終日は15:30まで)

[会場] 浦和コルソ7階ホール (JR浦和駅西口すぐ)

[イベントルーム企画ピーストーク]

・7月29日(土)

10:50～「国のために死ぬのはすばらしい？」
ダニー・ネフセタイ氏 (木工家具職人・イスラエル人)

15:00～「加速する軍産複合体「軍学共同」とどう向きあうか…？」
望月衣塑子氏 (『東京新聞』記者)

・7月30日(日)

17:00～「PKO情報開示請求を通じて見えてきたこと」
布施祐仁氏 (『平和新聞』編集長)

・7月31日(月)

13:30～「いまこそ憲法を生かすとき」
金子勝氏 (立正大学名誉教授)

[問い合わせ先] 「2017平和のための埼玉の戦争展」実行委員会 ☎048-825-7535

どなたでも
参加
できます
入場無料

第32回 埼玉県原爆死没者慰霊式

埼玉県原爆死没者慰霊式は、被爆から40年目に、埼玉県知事や全市町村2,000人を超える県民有志の浄財により、埼玉県原爆死没者慰霊碑が建立されたのを機に1986年から開催されてきました。原爆で亡くなられた人たちに献花し、悲惨な経験を三たび繰り返させないために、世界中に核廃絶を訴えていきたいと思います。

[開催日時] 2017年7月30日(日) 10:00～12:00

[会場] さいたま市民会館うらわ ホール(JR浦和駅西口、徒歩10分)

[問い合わせ先] 本部 まちづくり推進課 ☎048-296-5408

どなたでも
参加
できます
無料

お知らせ

通信教育で学んでみませんか

医療福祉生協連では、毎年通信教育を開講しています。「医療福祉協会の地域包括ケア」コースで支部や班が地域で果たす役割を学んだり、「医療福祉協会の憲法」コースで憲法を考える視点を養うことができます。昨年改訂の人気No.1コース「医療福祉協会の明るいまちづくり」や「高齢期のいきいき生活」コース、今年改訂された「医療福祉協会の支部運営委員・班長」コースもおすすです。また、外部のコースで、資格対策やコミュニケーション能力、生活・教養についてのコースも多数あります。

医療福祉生協連コース(12コース)

※費用はコースにより異なります

[開講] 2017年9月1日(金) [申し込み期間] 2017年7月末

[連絡先] 通信教育のパンフレットを希望する方は、各事業所の組織担当または本部組合員サポート課 ☎048-294-6111まで



ニュースファイル

熊谷市、深谷市と見守り協定を締結

4月27日(木)に熊谷市と、5月25日(木)に深谷市と、それぞれ見守り協定を締結しました。組合員は機関紙配布時に、職員は訪問介護や訪問看護を行いながら、地域の見守り活動をさらに進めていくことに対し、両市の市長から、医療福祉協会に対する感謝と期待の言葉をいただきました。また、小鹿野町には、5月26日(金)に登録をしました。

見守り協定(登録)を結んだ自治体は、32自治体となりました。



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]	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]	老人保健施設さんとも	☎ 04-2942-3202



しんとこ体操ひろば (所沢市)

新所沢東支部では、月に1回“健康のつどい”を行ってきました。今年1月に支部長が、所沢市高齢者支援課が主催する「トコロん元気百歳体操」のサポーター養成講座に参加し、サポーターになりました。体操の内容は、重りを使ったトレーニングで、ストレッチ体操、バランス運動、筋力トレーニングでした。その内容に脳トレを加えて、5月からは、“健康のつどい”を“しんとこ体操ひろば”として毎週行うようになり、みんなで声を出しながら、20数人が参加しています。

新所沢東支部主催/しんとこ体操ひろば

〔日 時〕毎週水曜日 13:30～15:00

※変更する場合もありますので、初めて参加の場合はご連絡ください。

〔場 所〕コープみらいコープ新所沢店会議室 (所沢市花園3-2371-9)

〔参加費〕無料

〔連絡先〕埼玉西協同病院組織担当・茂木 ☎070-2154-7354



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!



さいたま市 越塚文子(68)



秩父市 豊田日出子(66)

絵手紙

俳句

雨の朝 枇杷は程よく
色づさぬ
春日部市 福家駿吉(78)

子どもたちの声に苦情
最近、公園内、幼稚園や保育園から子どもたちの大きな声が聞こえてくると、苦情が寄せられるそうです。私たちが子どもの頃はどれだけ騒ぐうが、大声で遊ぶのが近隣の人たちから苦情などが来ることはありませんでした。本当にいい時代だったのだと思います。

所沢市 石田洋子(69)

うれしい筋肉痛!
2月の末に埼玉協同病院で生まれた孫。小さかったけれど、今ではおっぱいをぐんぐん飲んで、大きくなりました。ババの私は筋肉痛です。

川口市 安島圭子(69)

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●

五行歌

生きていくことがすでに恵み
何事も
生きるためのもの
死ぬためのものなんて
何一つない

所沢市 大木宏子(75)

おばあちゃんが愛読する『けんこうと平和』
おばあちゃんが愛読している『けんこうと平和』のクロスワードパズルをやらせてもらいました。老眼のおばあちゃんが一生懸命いつも読んでるので、楽しい記事がたくさん載っているんだらうなあと、思います。

さいたま市 星明利(20)

簡単エクササイズ

転倒防止エクササイズ

監修: 秩父協病院リハビリテーション室 理学療法士 大田和成

①

かかと上げ

バランスを崩さないよう、イスの背に両手を添えてつま先立ちします。ゆっくりかかとを浮かせて、しっかり体が持ち上がったら体をゆっくり下ろしていきます。

姿勢をまっすぐに、体が前に倒れないように。



②

足上げ(前後)

バランスが崩れないよう、片手をイスの背に添えます。膝を伸ばしたままゆっくり足を前に持ち上げ、しっかり持ち上がったらゆっくり戻していきます。足が元の位置に戻ったら、そのまま後ろに引き上げていき、しっかり持ち上がったら戻していきます。左右の足を行います。



上半身が前後に倒れないよう注意。

③

足の外開き

バランスが崩れないよう、片手をイスの背に添えます。姿勢をまっすぐ起こしたまま、外側の足を横にゆっくり開いていきます。しっかり持ち上げた後、ゆっくり戻していきます。左右の足を行います。



上半身が前後左右に倒れないように。つま先が外側にむかないように注意。

①～③をそれぞれ10回1セットとして、1～2セット行います。

※きつい場合は、回数を減らしてもOKです。ゆっくり息を吸って吐く自然呼吸で行いましょう。痛みがある場合は、実施しないでください。

医療・福祉・
介護の
ご相談は

〔所沢市中富〕	グループホームさんとも	☎ 04-2941-6359
〔所沢市中富〕	ケアセンターとみおか	☎ 04-2942-0360
〔所沢市宮本町〕	所沢診療所	☎ 04-2924-0121

〔所沢市宮本町〕	介護付有料老人ホーム桂の樹	☎ 04-2923-3695
〔所沢市宮本町〕	ケアセンターとこしん	☎ 04-2924-1119
〔飯能市双柳〕	ケアセンターはんのう	☎ 042-983-8622

あす 明日のくらしの ために

埼玉総合法律事務所 弁護士 高木太郎



今月の
テーマ

すべてのB型肝炎被害者の 救済をめざして

この法律は当初5年間の時限立法でした。しかし、5年を経過した今日でも、この給付金制度を利用している人は、推定被害者40万人の1割程度に過ぎません。

このため、昨年、この法律の期限を延長する法律が制定され、5年間、期限が延長されました。私たち全国弁護士団は、すでにこの給付金制度を利用している被害者の方とも手を携えて、すべてのB型肝炎被害者の救済をめざして、周知活動を行っています。同時に、B型肝炎被害者の救済が、この給付金制度だけでは十分でないことから、重症肝炎の方に對する支援の充実などを求めてさまざまな活動を行っています。まずは、全国B型肝炎訴訟埼玉弁護士団(☎048-862-10377)までお問い合わせください。

B型肝炎の持続感染(幼いときの感染でB型肝炎ウイルスを体内に保有している状態)は、血液や体液などの接触によって感染する病気で、その感染経路の特殊性から、母子感染が中心であると考えられてきました。

しかし、日本では戦後、予防接種が広く行われるようになり、その注射器・注射針が使い回しされるということが一部で行われていました。国は、予防接種を義務付けながら、この使い回しの禁止を現場まで徹底する措置

の被害者の救済は放置されたままでした。そこで2008年、全国10カ所の裁判所で、一斉に訴訟が提起されました。同時に、全国各地での運動も広がるようになり、ついに国も2012年1月13日、被害者全員を救済する制度(特定B型肝炎ウイルス感染者給付金等の支給に関する特別措置法)をつくりました。給付の対象となる方は、1948(昭和23)年7月1日から1988(昭和63)年1月27日の間に予防接種を受け、B型肝炎に持続感染させられてしまった方やその相続人、二次感染者などで、現在の病態に應じて50万3600万円の給付金が受けられます。

家族で楽しめる「かわはく」

奥秩父の甲武信岳を源として県内を流れる荒川と人々の生活の関わり方の歴史を知ることができる県立川の博物館(かわはく)に行ってきました。

かわはくは、秩父に隣接する寄居町の荒川に架かる玉淀大橋付近の川沿いにあります。駐車場から見える大きな水車が迎えてくれます。

園内の右手にある、「荒川わくわくランド」にはウォーターアスレチックがあり、子どもたちが遊びながら水の科学的性質などを学べるようになっています。

本館に入ると船車や荷船など

どが展示してあります。源流域で山間のV字谷に堰を造り、大量の水を溜め、一気に押し流し、水の力で下流に木材を送る鉄砲堰の模型は、必見です。スクリーンに実際の作業工程が映し出され、その後、模型の鉄砲堰から水が流れ出すというもので、本物のような迫力がありました。

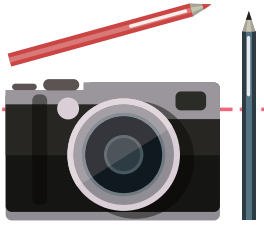
「アドベンチャーシアター」では座席が画面と連動して、水上の旅が体感でき、ワクワクしました。荒川の全長は173kmで、本館の外に1000分の1に縮尺した荒川大模型があります。歩いてみると自分が大きくなったよう

うでガリバーの気分です。展望台からその模型の全長を大水車とともに眺めることができます。

毎月いろいろなイベントがあり、7月はオオカミに関する特別展が開催されます。川遊びもでき、隣には入浴施設もあります。家族で楽しめるかわはくに、ぜひ出かけください。

だいすき！

埼玉 広報委員 レポート



取材／野口陽子(広報委員)

私は、医療生協が合併する前の1986年に熊谷小児病院で組合員になり、その後は熊谷生協病院でお世話になっています。その間に、子どもが埼玉協同病院で生まれ、私の退職後、しばらくして子どもが医療生協で働き出してから、深谷支部の運営委員となりました。

医療生協の活動では、まだまだ「青年部」。次につなぐ仲間を増やしたい！

北部地区 Bブロック深谷西支部
桂川雅宏



私は、医療生協が合併する前の1986年に熊谷小児病院で組合員になり、その後は熊谷生協病院でお世話になっています。その間に、子どもが埼玉協同病院で生まれ、私の退職後、しばらくして子どもが医療生協で働き出してから、深谷支部の運営委員となりました。

運営委員として、組合員の皆さんとの交流のなかで、地元の卓球サークルへ参加したり、現在、支部の仲間と月1回「燃やせ体脂肪教室」を定期的に開

催しています。専業主夫のため、料理クラブも献立を楽しみに参加しています。毎年8月6日には深谷の「平和の鐘」に参加して、核兵器廃絶、原発ゼロを訴えています。さらに10月に行われる「健康フェスタ」には、2年連続で要員として参加しているの

で、今年も参加できたいなと思っています。私は、医療生協の活動では、まだまだ「青年部」なので、次につなぐ仲間を増やし、いろいろな活動に参加していきたいと思っています。



かわはくのシンボルとなっている大水車



荒川わくわくランド



荒川大模型173



放水の様子を再現

埼玉県立川の博物館(かわはく)

●大里郡寄居町小園39 ☎048-581-7333 ●開館時間：9時～17時(入館は閉館30分前まで)、夏休み期間の7/21～8/31は変更 ●入場料：一般410円、学生・高校生200円、中学生以下、障がい者手帳をお持ちの方は無料。荒川わくわくランド、アドベンチャーシアターは料金別途 ●交通：東武東上線鉢形駅から徒歩20分。車の場合、関越自動車道花園インターチェンジから8分。秩父鉄道・東武東上線・JR八高線寄居駅からタクシーで7分

医療・福祉・
介護の
ご相談は

[朝霞市浜崎]	あさか虹の歯科	☎048-476-8241
[ふじみ野市ふじみ野]	大井協同診療所	☎049-267-1101
[ふじみ野市上福岡]	ふじみ野ケアセンター	☎049-267-1104

[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
[秩父市阿保町]	生協ちちぶケアステーション	☎0494-22-9902

おいしい！

すこしお

レシピ

なすのピザ

調理時間

約15分

カロリー

約203kcal

塩分

約0.9g

材料(1人分)

なす 1本(約150g)

にんにく 1/2片^{かけ}

スライスチーズ 1枚

オリーブオイル 大さじ1

トマトケチャップ 小さじ1

塩 0.3g

こしょう 少々

パセリ 適宜

タバスコ (お好みで)

作り方

①なすはヘタをとって1cm幅の輪切りにする

②にんにくは包丁の背でつぶす

③フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れてから火をつけ、なすをフライパンに敷き詰め、塩とこしょうをふり、なすを両面焼く

④なすに火が通ったら上にチーズをのせ、ふたをして火を止める

⑤チーズが溶けたら器に移し、ケチャップをかけ、パセリを散らす。お好みでタバスコをかけてもよい

減塩ポイント

オリーブオイルとにんにくの風味がしっかり染み込み、旨みを感じます。チーズのコクとケチャップの酸味がプラスされ、塩分が少なくてもおいしく食べられます。

企画／食養部会

担当／埼玉西協同病院・管理栄養士 山下ひとみ

調理／もりたとしこ

食品豆知識

オリーブオイル

イタリアンと健康ブームで脚光を浴びているオリーブオイルは、安土桃山時代に宣教師によって初めて日本に伝えられたそうです。

非加熱で抽出されたオリーブオイルには、コレステロール値のバランスを改善する作用があり、さまざまな生活習慣病対策にも効果的といわれます。豊富に含まれるオレイン酸は腸を刺激し便秘解消にも効果がありますが、取り過ぎはカロリーオーバーになるので注意しましょう。

オリーブオイルのなかでも、エクストラ・バージン・オリーブオイルと呼ばれるものは、果実を絞ってろ過しただけで、化学的処理をしていないものです。

賞味期限は、開封前なら1〜2年、開封後は2〜3カ月が目安です。

冷蔵庫で保存すると白い沈殿物ができるので、直射日光を避けた暗い所に置いてください。時間とともに色や香りが落ちるので早めに使い切りましょう。

全国の主な米軍、自衛隊基地

米軍基地

自衛隊基地

緑文字はすでに実行

※「しんぶん赤旗」2016年10月31日より作成

知っておきたい！

基地のいふこ

知らないうちに基地が
増強されている

埼玉県平和委員会事務局長 二橋元長

安倍政権は2014年、それまでは憲法違反とされていた集団的自衛権の行使を、解釈を変えて容認する「閣議決定」を行い、2016年3月、安保関連法（戦争法）が施行されました。

以前からアジアへの関与を強める米軍はいま、沖縄で普天間基地や北部訓練場の一部を返還する代わりに、辺野古や高江に新しい基地や施設を求め、伊江島では基地の増強をはかり、山口

県の岩国や東京の横田など全国の米軍基地でも増強工事を進めています。

この米軍と歩調をあわせるように、自衛隊も安保関連法制のもと、これまでの「専守防衛」から「海外展開」と大きく舵を切り、基地の強化・拡大の動きを強めています。

埼玉県内にある米軍・自衛隊の基地も例外ではありません。次回以降、その変貌ぶりを紹介していきます。

医療・福祉・ 介護の ご相談は	[熊谷市上之]	熊谷生協病院	☎ 048-524-3841	[行田市本丸]	行田協立診療所	☎ 048-556-4581
	[熊谷市上之]	熊谷生協ケアセンター	☎ 048-524-0030	[行田市本丸]	ケアセンターさきたま	☎ 048-556-4612
	[深谷市東方町]	深谷生協訪問看護ステーション	☎ 048-501-8170	[児玉郡上里町七本木]	生協介護センターこだま	☎ 0495-35-3271



戦争を語り継ぐ

072

5歳の空襲体験

所沢市 栗原由子さん(77)

私は5歳のとき、深川門前仲町に両親、姉、弟の5人家族で住んでいました。父はゲートル(すねに巻く布)を巻いて軍需工場に通っていました。

その頃、米軍機のB29が頻繁に民家スレスレの低空飛行で偵察しており、3月10日の東京大空襲の日は、空襲警報発令の知らせがいつもと違って緊迫して聞こえたそうです。早めに近所のお年寄りに声をかけ、一緒に共同の防空壕に行きました。そこはもういっぱいでしたが、詰めて重なるようにして入れてもらいました。子どもたちの泣き声が聞こえ、息苦しくなるとき、「もうここは危ない、みんな早く逃げろ!」と外から男の人の声が聞こえてきたので、夢中で外に飛び出しました。私の記憶はそこでプツリと途切れています。



栗原さんが2歳10カ月のときの七五三

ました」と昭二さんが、焼け野原になった深川一帯を探しまわってくれて、明け方に私たちと会えたのでした。タイヤが燃えて立てかけてあった2台のリヤカーの前で、「どっちにするか」という話し声で、私は目を覚ました。

姉と私がリヤカーに乗せられて橋まで来たときの周囲の光景は、今もまぶたに焼きつき忘れられません。ほとんどの建物は焼け落ちて、道の両側に残る電柱は上の部分が電線でつながっているためブラブラ状態で、木の部分はチロチロと燃えていました。その手前では、大勢の人たちがバタバタとうつぶせで亡くなっていました。呼吸をして

いるかのように肌がヒーンと張っていました。皆同じように茶褐色でした。子うさぎのような赤ん坊の近くに母親らしい女性の姿があり、皆言葉も出ませんでした。炎と熱風のなかを逃げて橋まで来て、命尽きた人たちがいました。隅田川に飛び込んだ人も多かったと聞きました。ままごと遊びの友だちの一家も全滅したと、あとで聞かされました。

戦況が厳しくなったので、わが家も、もうここには住めないということになりました。部屋には、翌日、母の実家がある信州へ送るための荷物が積まれていました。おひなさまも飾られたままになっていました。3月10日の東京大空襲で家族全員が助かったのは、おひなさまが身代わりになってくれたのだと思います。

戦争は、このように罪のない多くの人たちを巻き添えにし、命まで奪うのです。

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
川口市木曽呂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～Gの文字を順番に並べて、できた言葉が答えです。

- タテのカギ
- ① 鶏の○○○はご飯にかけてもおいしい
 - ② 長靴の形をした南欧の国
 - ③ 雨が降ったあと
 - ④ 中東にある世界有数の産油国。首都はテヘラン
 - ⑤ 読むだけでなくこの練習もしなければ
 - ⑥ 群馬県にある有名な温泉地
 - ⑦ 英語で米のこと
 - ⑧ 新鮮な魚を味わうならこれが一番
 - ⑨ 年をとると増えるもの
 - ⑩ 朝日が東の空に出てくること
 - ⑪ 日本語には、ひらがな、カタカナ、そしてこれらの三種類がある
 - ⑫ 春に咲く花で英語ではポピー

1	2		3		4	5
6			7	8		
9		10		11		
	12		13			14
15		16			17	
18	19		20	21		
22				23		

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

久喜市 武田康江

ヨコのカギ

- ① 手足などを規則正しく動かす運動で、朝早く公園などでやることもある
- ② 足が10本ある海の生物
- ③ 世界を○○にかけて活躍する
- ④ 地獄ではなく、こちらに行きたい
- ⑤ アフリカに生息する大型の動物で映画「キングコング」の主人公
- ⑥ イチ、ニの○○
- ⑦ いつもこれがきちんとできるように
- ⑧ 代表的な和食のメニューの一つ。今はまわるものも人気
- ⑨ 水が流れ、橋がかかっている
- ⑩ 木を切るときに使う道具
- ⑪ 眉と眉の間
- ⑫ 注文した食べ物を家に持ってきてもらう
- ⑬ みそ汁の具に使われる黒っぽい小さな貝

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 川口市木曽呂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:7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5月号の正解者は、369人(応募者は371人)でした。■当選者は次の皆さんです(敬称略)。桶川市/星静江、川口市/落合妙子、木野一郎、緑川馨、行田市/草間良子、佐藤宏幸、熊谷市/中村直子、西勝隆男、越谷市/勝部道子、鈴木重徳、さいたま市/折笠文子、金子直子、清水喜美子、建部立夫、中山順子、一重孝子、秩父市/増田日出之、若林留美子、所沢市/城弘子、ふじみ野市/石井聰

クロスワードパズルの問題募集中!

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。



今月のオススメ



シートハップP(6枚入)
本体価格900円
(税込972円)

▶ビワ葉エキス(保湿)
配合の植物性石けん

パックス ナチュロン
ボディソープ(500ml)
本体価格1,100円
(税込1,188円)



- 掲載商品は全てその場での精算となります。
- 供給品はどなたでも買えます。
- 薬は薬事委員会が検討承認されたものを採用しています。

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(5月末現在)

組合員数 22万6,627人
5月の加入者数 811人
班数 1,630班
出資金総額 61億8,712万円
1人当たり平均出資金額 2万7,300円
「けんこうと平和」配布者数 1万734人
「けんこうと平和」配布部数 11万7,351部

編集雑感

「読む落語」が始まりました。落語は聞くものというイメージがありますが、お楽しみいただけたでしょうか? 笑いは免疫力アップにつながると書物で読んだことがあります。腹の底から笑うことを心がけ、笑いの絶えない世の中になりますように。(澤)

声の新聞をご活用ください

声の新聞制作委員会は視覚障がいのある組合員さんに、毎月『けんこうと平和』の録音テープ(無料)を届けています。ぜひ、お気軽にお申し込みください。
[連絡先]医療生協さいたま広報課 ☎048-296-5612

