

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

2018

2

FEBRUARY

No.311

(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
様々な人々と手をつなぎあい
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

口のなかの渇き、
放っておいてはいけません！

その違和感、もしかしたらドライマウスかも

[1面と2面上段監修]
生協歯科
歯科医師
まつざわ ありさ
松澤亜理沙

唾液は心身の健康のバロメーター

ドライマウスは唾液の出る量が少なくなり、口のなかで乾燥する状態のことです。口腔乾燥症と呼ばれる口の中が乾いた状態をいいます。口の渇きや口臭が気になるのは、もしかしてドライマウスのサインかもしれません。口のなかでカラカラする、舌がヒリヒリする、話づらいなどの症状で悩んでいる人は日本で800万人以上いると推定されています。男性より女性に多くみられ、特に50代から急激に増加することから女性ホルモンが影響しているのではないかとわれています。

唾液は成人の場合、唾液腺から1日に約1・5ℓ分泌されています。唾液腺には耳下腺・顎下腺・舌下腺の大唾液腺と、唇の裏や頬の裏などの粘膜にある小唾液腺があり、口のなかにはほとんど唾液腺で覆われています。

唾液をコントロールしているのは交感神経と副交感神経です。緊張したりストレスがかかる口が渇くのは、交感神経が働き、唾液の分泌を止めてしまふからです。逆に、リラックスしているときは副交感神経が働き、唾液は多く分泌されます。唾液は心身の健康のバロメーターといえます。

唾液の役割

■アミラーゼ(消化酵素)がでんぷんを糖に変え、胃や腸で消化しやすくする

■物を噛み砕いたり、飲み込んだり、言葉を発したりする運動を円滑にする

■ムチン(粘性の唾液たんぱく)がのどや食道、胃の粘膜を保護する

■食べ物を洗い流す

■抗菌物質がウイルスを撃退し、風邪などを防ぐ

■虫歯や歯周病菌の繁殖を防ぐ

■カルシウムやリンが歯の表面のエナメル質を修復する

ドライマウスの主な原因

ドライマウスになる原因はいろいろあります。なかでも薬の副作用が多く、一般的な処方薬の約80%はドライマウスを引き起こすといわれています。代表的なものは頻尿治療薬、花粉症の薬、抗うつ剤、血圧降下剤などです。ほかにも、自己免疫疾患の一つであるシェーグレン症候群、糖尿病や腎臓病などの病気、加齢による咀嚼力の低下、ストレスなどがあげられます。ひどい場合は医師に相談しましょう。また、口呼吸や飲酒は口のなかで乾きやすくなり、唾液の分泌量を減らす要因となります。

ドライマウス対策

ドライマウスを放っておくと、虫歯や歯周病、味覚障害、食事がしにくくなる可能性もあります。

症状を改善するには唾液の分泌を促すことが大切です。食事の前の口腔ケアは欠かせません。食前に「あいいうべ体操」をしたり、頬の内側を舌や指などで触って刺激するだけで唾液は出てきます。唾液を出すためにアメを食べ続けたり、口が渇くのを我慢し、口が渇くのを我慢し、口に酸味を添え、歯の根元が虫歯になりやすくなるので気をつけましょう。ガムは唾液腺に刺激を与え、唾液を分泌しやすくします。砂糖入りではなく、キシリトール100%のものを選びましょう。

口のなかを潤すために保湿剤を使うのも効果があります。ジェルやスプレータイプなどいろいろあるので、自分にあったものを選びましょう。

義歯はドライマウスになるとすれて口内を傷つけるため、義歯の裏側に安定剤ではなくジェルを薄く塗って装着すると、唾液がたまりやすくなります。





口のなか、
しっかり潤っていますか？



生活習慣などが原因となるドライマウスは、生活を少し見直すだけで症状を改善
することができます。簡単にできる方法で取り組んでみましょう。

ドライマウスに効果的！

唾液腺マッサージ



耳下腺の刺激

両手の人差し指から小指までの4本の指をほおに当て、上の奥歯のあたりを後ろからゆっくり円を描くように前に向かってマッサージする(10回)。



顎下腺の刺激

親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下からあごの下まで5カ所くらいを順番に押す(各5回)。



舌下腺の刺激

両手の親指をそろえ、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりと押す(5～10回)。

あいうべ体操



「あー」と、喉の奥まで見えるくらいに、口を大きくあける。



「いー」と、口を大きく広げ、首の筋が浮くくらいに。



「うー」と、口を思いっきり強く前に突き出す。



「べー」と、舌をあごの先までできるだけ伸ばす。

声は出しても出さなくてもOK!

※「きらきら星」のメロディーに合わせて「あ、あ、い、い、う、う、べー」と言うといいでしょう。

参考：今井一彰・岡崎好秀（共著）『口を閉じれば病気になる』（家の光協会）

✓ ドライマウスチェック

以下のような症状はドライマウスのサインかもしれません。

- ☐ のどが渇き、水をよく飲む
- ☐ 口で呼吸をしている
- ☐ 乾いた食べ物が飲み込みにくい
- ☐ 口のなかでネバネバしている
- ☐ 舌がうまく動かず話しぶらい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 舌の表面が白い
- ☐ 義歯で口内が傷つきやすい
- ☐ 味がよくわからない

日常でできる症状改善

ドライマウスの予防は唾液を増やすのが効果的。口内環境を整えて唾液を出やすくするようにしましょう。

ポイント1 よく噛む

よく噛んで食べると唾液腺が刺激されるとともに、口のまわりの筋肉が鍛えられ、唾液の分泌を促します。

ポイント2 水分補給

室内が乾燥すると口呼吸の原因になるので、湿度に気を配りましょう。外出時はペットボトルなどを持ち、口を潤すようにしましょう。

ポイント3 うがい

うがい薬を使つてうがいをする、唾液の代わりに口内の殺菌をしてくれます。寝る前にうがいをするのが効果的です。

ポイント4 口呼吸を改善

睡眠時は特に口呼吸になりやすくなるので、マスクをして鼻だけ出しておくと鼻呼吸をしやすくなります。

ポイント5 歯みがき

口内ケアの基本です。歯みがき剤は刺激が少なく保湿効果があるものを選ぶとよいです。口内に痛みがあるときは、やわらかめの歯ブラシを使いましょう。

Q

原因は何ですか



皮膚には乾燥から守るための水溶性保湿因子があります。が、なめることでその因子が失われ、乾燥して湿疹を誘発します。舌なめずり皮膚炎の人が10

Q

どのような病気ですか

唇が乾燥することがきっかけで、唇のまわりを繰り返して舌でなめて刺激してしまうことで、湿疹の一種です。初期は軽いカサカサという乾燥ですが、皮膚を湿らせようとザラザラした舌先で皮膚をなめて刺激し、皮膚が荒れて乾燥するという繰り返しの症状を悪化させます。最終的には唇のまわりがカサカサと厚くなり、赤黒く変色してしまいます。

Q

大人もかかりますか

大人の場合は社会生活をしていることもあり、見た目も気にするので、舌なめずり皮膚炎になるほど口周囲をなめまわすことは少ないようです。ただ、唇のみに症状が出る人は多いです。唇の湿疹を口唇炎といいますが、舌なめずり皮膚炎と同じものです。大人でもなめることが原因で湿疹になるというのを知らず、唇をなめてカサカサになったところを歯や指でこすったり、噛みしめたりして悪化させていま

Q

アトピー性皮膚炎との関係は

アトピー性皮膚炎の人は、湿疹になりやすいので、そうではない人よりもかかりやすいです。アトピー性皮膚炎だから禁止される食べ物はありますが、舌なめずり皮膚炎の部分に食べ物がつくと食物アレルギーという別の病気をつくってしまうので、注意しましょう。

Q

親が子どもにできることは何ですか

言葉のわからない小さい年齢の子には、他のことに気をそらすことが大切です。カサカサやかゆみは冷やすと楽になります。直接濡らすのではなく、おしぼりなどをビニールに包んで冷やしてください。言葉がわかる年齢の子には、なめると湿疹が悪化することをやさしく説明してください。単に「やめなさい」というだけでは、治らないことも多いです。

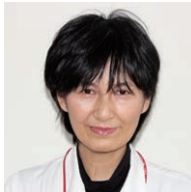
Q

どのような治療をするのですか

治療は「なめることをやめる」と「湿疹を治す薬を塗る」の2つです。薬はステロイドホルモンの塗り薬を使います。唇の乾燥が強いときはリップクリームやワセリンのような保湿剤も役に立ちます。薬を早めにやめると再発しやすいので、湿疹が治っても少し長めに使用してください。

みんなの診察室

舌なめずり皮膚炎について教えてください



【監修】
埼玉協同病院
皮膚科部長
いとうりえ
伊藤理恵

二月二日は「猫の日」。2（ニャー）2（ニャー）2（ニャー）の日なんだそうです。

古美術を取引している道具屋さんが山奥の村にやって来ました。峠の茶店でお茶を飲みながら休憩していると、飼猫たちがエサを食べています。その茶碗を見てびっくり。

「おやおや。これは絵高麗梅鉢えこうらいうめぼちの茶碗という何百万円もする値打ちものじゃないか。知らないということはおそろしいものだなあ。よし。うまいこと言つて、この茶碗を持って行つてやろう」

そう思った道具屋さんは、いきなり一匹の猫を抱き上げて、茶店のおじいさんに

「この猫ちゃん。かわいいねえ。うちにも、この子と同一ような

読む落語

猫の茶碗

落語作家 小佐田定雄

毛並みの猫ちゃんがいたんだけど、死んでしまったんですよ。この猫ちゃん、たいせつにかわいがるから、もらえないかなあ」おじいさんは困った顔で

「いやあ、うちの婆さんがかわいがっている猫なんで、差し上げるわけにはいきません」

道具屋さんは

「そうかもしれないけれど、ほんとによく似てるんだ。なんとかこれで売ってくれないかなあ」

と一万円札を差し出しました。おじいさんは

「そこまで言っていただけのなら差し上げます。かわいいがつてやってください」

「ありがとう。じゃあ、いまエサを食べていた、その汚い茶碗ももらって行くよ」

「そんな汚い茶碗より、こっちに新しいプラスチックのお椀があるから、そっちを持って行きなさい」

道具屋さん、あわてて

「賢い猫は決まった茶碗でしかエサを食べないと言うから、これでいいよ」

「この猫はそんなに賢くございませんで、どの茶碗でも食べ



ますよ」

「いやいや。やつぱり、その茶碗がいいから」

と言いつつ道具屋さんが茶碗を手に取りうとすると、おじいさんは

「その茶碗は差し上げるわけにはいきません。それは絵高麗梅鉢の茶碗と申しましてな、安く売つても百万円は下らない品物ですの」

道具屋さん、おなかのなかで

「なんだ知つてたのか」

と思いましたが、わざと知らないふりをして

「ほんとうかい？ だったら、そんな大切な茶碗で、なんだつて猫にエサをやつたりしていたんだい？」

とたずねると、おじいさんは涼しい顔で

「それがなあ、この茶碗でエサをやっているとな、なぜか猫が一万円で売れますのじゃ」

母との最期をふりかえる

私の母は、昨年8月7日に87歳でこの世を去りました。姉と弟と私の3人を育ててくれた母は、叱しかられた記憶がないほどおだやかな人で、優しくさすように話す人でした。

姉と私が実家を離れ、25年前に父が亡くなつてからは、弟と2人で山梨の実家に住んでいました。10年ほど前から、介護保険を申請してデイサービスを利用していましたが、一昨年の12月頃から体調を崩し、食事をとることが困難になり、体重が急激に減り、驚くほど痩せてしまいました。

弟も仕事があるため、自宅での介護が難しいということになり、姉弟で相談し、それぞれの家の中間地点となる東京の病院で治療を受けていました。しかしお互いに

仕事の都合があり、1週間に1回しか会いに行くことができなかったため、私の自宅に近い春日部の施設に入所しました。

それからはほぼ毎日、家族と協力して母の様子を見に行くことができました。一緒にいられる時間が多くなつたので、話をしたり、テレビを見たりと充実した生活を送れ、たくさん母の笑顔を見ることができました。近くに安心感から、母がよりそばにいるように感じるようになりました。体調が急変したときも、すぐに駆けつけることができ、最期は家族全員で看取ることができました。少ない時間でしたが、母と過ごせた貴重な時間は私にとって大切な思い出です。

（春日部市 N・I 51歳）

◎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。

よりそう介護

介護の現場からひと言

ご家族が遠く離れ、弱っていくお母様のことがとても心配だったことでしょう。

お姉様や弟様と相談しながら居心地のよい場所を見つけ、お母様の笑顔がたくさん見られ、とても幸せな時間を過ごせたことと思います。

お母様とのお別れはとても悲しいことですが、おだやかで優しいお母様を家族で看取られた大切な思い出が、皆様の支えとなりますように。

ケアセンターかもがわ 介護支援専門員 黒田さきの

くらサポさんと一緒に

くらサポさんより頼りた人 秩父市 H.Tさん

頼りになる 暮らしサポーター制度！

腰の具合が悪く、数年前に手術をしました。家の窓ガラスの拭き掃除ができずに困っていたところ、医療生協のケアマネジャーさんから「暮らしサポーター制度」を教えていただきました。12月の寒い日にもかかわらず、2人のサポーターに窓ガラスを掃除していただき、とてもきれいになりました。感謝しています。

体の調子が悪くなり、今まで自分でできていたことが段々とできなくなつてきています。

「暮らしサポーター制度」が秩父市にもあり、安心して

腰の具合が悪く、数年前に手術をしました。家の窓ガラスの拭き掃除ができずに困っていたところ、医療生協のケアマネジャーさんから「暮らしサポーター制度」を教えていただきました。12月の寒い日にもかかわらず、2人のサポーターに窓ガラスを掃除していただき、とてもきれいになりました。感謝しています。

体の調子が悪くなり、今まで自分でできていたことが段々とできなくなつてきています。

「暮らしサポーター制度」が秩父市にもあり、安心して

くらサポ（暮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。登録した暮らしサポーターが、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、暮らしサポーター事務局 ☎048-296-8692 までお電話ください。

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

充実した支部総会をめざし、企画もいろいろ！

支部総会で活動への思いを話せてよかった



みんなでこれからの支部活動について話し合った



支部総会のご案内
医療生協東岩槻支部の総会を
3月23日(木)に開催致します。



支部ニュースで総会の開催告知や結果を報告



支部総会は、支部の全組合員さんが参加対象です。総代、運営委員、班長、委員会の委員、配布者、健康ひろばや安心ルームに参加している組合員さんをはじめ、広く参加を呼びかけましょう。

支部総会に参加しよう！

常務理事 廣田美子

支部総会は支部の活動を話し合う最も大切な場

支部総会に参加することで、支部の活動方針がどのように決められているかがわかり、それに対して発言することもできます。そして、支部総会に参加すると、医療生協の活動の原点である「いのちの平等」をはじめとする理念が肌で感じられ、それが地域の活動に生かされているのがわかります。実際に取り組んでいる一つひとつの活動が「健康で明るいまちづくり」につながることを知るよい機会となります。支部総会は医療生協を知る最良の入口でもあります。

支部を知って医療生協を知る

医療生協さいたまには159の支部があります。各支部では、支部総会を毎年3月頃に開催しています。一年間の支部活動をふりかえり、次年度の活動方針や取り組みを話し合い確認するという、支部にとって最も大切な集まりの場です。また、支部長をはじめ運営委員を選出します。決算や予算なども決めています。各支部では、支部総会と合わせてフルーツ大福づくりに挑戦したり、糖尿病の学習会を開くなど、さまざまな企画を立てています。また、支部総会への参加が、健康ひろばに通うきっかけになった方もいます。

インフォメーション&ニュース



募集中

▶2018年広報委員を公募します

広報委員会（毎月第4火曜日）に参加して『けんこうと平和』の企画を検討するほか、校正や取材も行います。
※場所は、ふれあい会館（埼玉協同病院のとなり・川口市）
[任期] 2018年4月～2019年3月
[人数] 4人程度（公募枠）
[応募締め切り] 2月28日（水）
[連絡先] 本部 広報課 ☎048-296-5612
メール：kumiaiin@mcp-saitama.or.jp



▶『けんこうと平和』2018年度読者モニター大募集

あなたの声を聞かせてください！読者モニターをやってみませんか？
[モニター期間] 2018年4月～2019年3月
[活動内容] 毎月1回『けんこうと平和』を読んで、感想や意見を寄せていただきます。年に1回、モニター交流会も予定しています。
[募集人数] 100人程度（応募者多数の場合は、調整のうえ決定します）
[謝礼] 年度末に図書カードを進呈します。
[締め切り] 2018年3月26日（月）
[決定のお知らせ] 『けんこうと平和』4月号のアンケート発送（3月末）をもって決定通知とさせていただきます。
[応募方法] はがき、電話、FAX、メールで下記項目と読者モニター希望の旨をお書きのうえご応募ください。
①氏名 ②年齢 ③住所 ④電話番号
⑤アンケートの返送方法（郵便、FAX、Webのいずれか1つ）
⑥新規・継続
[応募先] 本部 広報課 ☎048-296-5612 FAX：048-294-1601
メール：kumiaiin@mcp-saitama.or.jp

▶『消費者被害防止サポーター養成講座（2017年度埼玉県委託事業）

～自分や家族、地域が被害にあわないために 今学ぼう～
[日時] 2018年3月15日（木）10：00～15：00
[会場] ふじみ野市サービスセンター2階ホール（東武東上線上福岡駅徒歩1分）
[持ち物] 昼食、筆記用具、飲み物（近くに飲食店もあります）
[共催] 医療生協さいたま 南西部・川越比企地区、埼玉県消費者被害をなくす会
[申し込み・問い合わせ先] 大井協同診療所 地域福祉部 伊藤 ☎070-2154-7351、栗原 ☎070-2154-7352

参加費無料
申込締切り
2月末日

お知らせ

▶長期住所不明組合員名簿整理のお知らせ

定款第10条第2項にもとづき、一定期間住所が不明の組合員について、名簿の整理（脱退手続き）を行います。
[名簿整理の対象者] 2016年3月31日以前に住所不明組合員として登録され、その後も不明である組合員
[名簿整理の実施日] 2018年3月31日（土）
[名簿閲覧日] 2018年2月6日（火）から3月6日（火）の間、対象者の名簿を、医療生協さいたまの病院・診療所・老人保健施設および本部で閲覧できるようにします。
※閲覧は組合員に限られます。希望する方は、組合員証の提示をお願いします。名簿は適切に保管し、閲覧期間が終了した時点で破棄します。
※再加入手続きについて：名簿整理による脱退手続き後、住所を確認できた方は、組合員として再加入手続きを行います。
※出資金持ち高通知が届かないなど、お心当たりのある方は、最寄りの事業所もしくは本部事務局（☎048-294-6111）にお問い合わせください。

参加しませんか

▶2・26埼玉大集会

[日時] 2018年2月26日（月）
18：00開場 18：30開会
[会場] 埼玉会館大ホール（JR浦和駅西口徒歩6分）
[講演] 講師／中野晃一氏（上智大学教授）
[連帯挨拶] 後援団体、政党ほか
[特別報告] 地域活動交流ほか
[主催] 「安保関連法」廃止！集团的自衛権行使容認
「閣議決定」撤回を求めるオール埼玉総行動実行委員会
[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



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



健康ひろば 健康体操 (久喜市)

栗橋支部では、毎週金曜日の午後1時から3時まで、栗橋コミュニティセンターで健康体操を行っています。

ストレッチやセラバンド、ラジオ体操などを行い、みんなで汗を流した後は、お茶を飲みながら楽しく交流しています。

参加者から「健康体操に参加してから、体の調子よかった」「体操すると、ぐっすり寝られる」と感謝されています。これからもずっと続けていきたいと思います。多くの方の参加をお待ちしています。

栗橋支部主催/健康ひろば 健康体操

〔日 時〕毎週金曜日(第5金曜日除く) 13:00～15:00

〔場 所〕栗橋コミュニティセンターくぶる(久喜市中里1048-1)

〔参加費〕1回100円(お茶、会場費ほか)

〔連絡先〕かすかべ生協診療所組織担当・水野 ☎070-2154-7361



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!

☑ 新幹線はやっぱり男のロマン?!

「だいきー!埼玉」で紹介されていた鉄道博物館に行ってきました。新幹線が見えるラウンジには、息子と同じくらいのちびっ子たちがたくさん窓に貼りついていました。やっぱり新幹線は男のロマンなんですね。

川口市 伊能ゆかり(39)

☑ 股関節を鍛える体操にトライ!

「簡単エクササイズ」の股関節を鍛える体操、手軽にできそうなのでやってみようと思いました。

さいたま市 古賀茂子(55)



絵手紙

さいたま市 相田昌子(75)

短歌

混沌の政局語り
肌寒し
飯想と言えぬ
地球の終わり
所沢市
初見千恵子(89)

☑ すこしおレシビが楽しみ

「おいしいーすこしおレシビ」を毎回楽しみにしています。ときどき、レシビを見ながらつくっています。

ふじみ野市 大木えり子(38)

☑ 適正飲酒の10力条を守ろう

私はお酒が好きです。でも、心配もしています。「けんこうナビ」の「お酒との上手な付き合い方」を読み、適正飲酒の10力条を守ろうと思いました。

秩父市 島田泰昌(73)

☑ 落語同好会の参考に!

「読む落語」を楽しみにしています。仲間といっしょに同好会をつくり、老人会などで聞いてもらっています。「アッ、こんな話もあるのか、なるほどね。おもしろいね」と笑いながら参考になっています。「盗盗人」もいつかやりたいです。

加須市 田島喜人(68)

川柳

清宮に
バット置いてけニ刀流

所沢市 鈴木啓造(79)

俳句

豆の数
数え拾いし幼き日

春日部市 福家駿吉(79)

「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!

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。

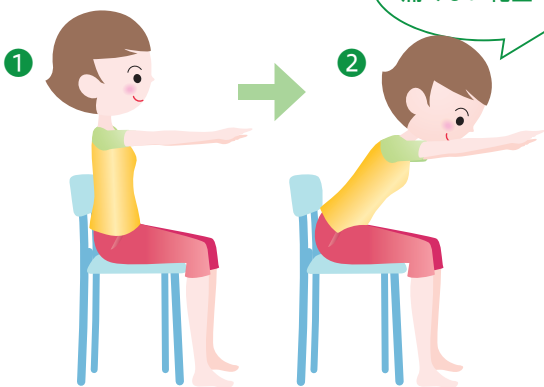
■組合員の皆さまへお願い 転居等により、住所が変わった場合は医療生協さいたま本部(048-294-6111)までお知らせください。 ●電話番号のかけまちがいにご注意ください●

簡単エクササイズ

腹筋を鍛えるエクササイズ

監修: 秩父生協病院リハビリテーション室 理学療法士 大田和成

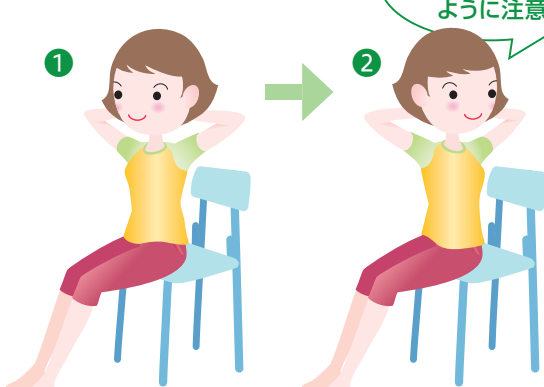
座ってする腹筋運動①



- ① いすに深くかけ、両手を前に上げます。
- ② 両手を水平にしたまま体をゆっくり前に倒します。体が動く範囲まで倒したら、後ろに戻します。20回を1セットに、2セットくらい行います。

腰などが
痛くない範囲で!

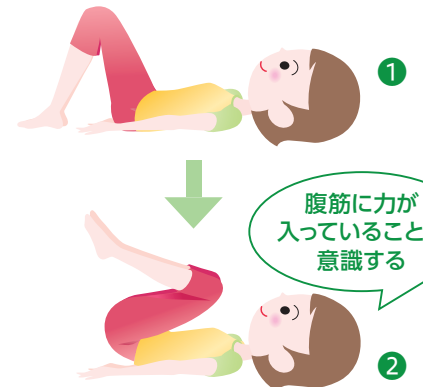
座ってする腹筋運動②



- ① 椅子に浅く腰かけ、頭の後ろで腕を組みます(手が届かない人は胸の前での腕組みでOK)。
- ② 腹筋に力が入っていることを意識しながら、後ろを振り返るように体をひねります。左右それぞれで10回を1セットに、2セットくらい行います。

膝の向きが
なるべく動かない
ように注意

仰向けでする腹筋運動



- ① 仰向けになり、両膝を立てます。
- ② 膝を曲げたまま、ゆっくりと足を持ち上げます。持ち上げられるところまで上げたら5秒間止め、ゆっくり戻します。10回を1セットに、2セットくらい行います。

腹筋に力が入っていることを意識する

※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。

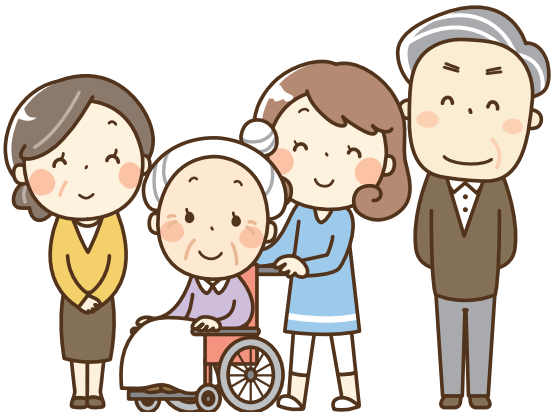
医療・福祉・
介護の
ご相談は

〔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

医療生協さいたま 本部 経営企画部次長 日野洋逸



医療生協さいたまでは、判断能力が衰えても自分の意思で「自分らしい生き方」ができるように成年後見制度の活用をすすめています。成年後見制度には、判断能力が不十分な人を支える法定後見と、今は大丈夫だけど将来に備えたい人を支える任意後見があります。

法定後見の手続きは、本人または親族が家庭裁判所に申請します。利用者の判断能力に応じて「後見（判断することが難しく、意思疎通ができない）」、「保佐（常に判断への援助が必要、自覚はないが物忘れがしばしばあり）」

る、買い物は何とかできる」、「補助（判断への支援がときどき必要、物忘れは多いが自覚はある、時間をかければ意思疎通は可能）」に分け、それぞれを支える代理人として後见人、保佐人、補助人を家庭裁判所が選びます。

任意後見の手続きは、本人が公証役場で公証人の立ち会いのもと行います。将来支えてもらいたい人を決めて一緒に生活プランについて話し合い、公正証書でやってほしいことの約束を交わします。誰でも支える人になれますが、未成年の人、破産した人、行方がわ

最期まで自分らしく生きる を支援する成年後見制度

今月の
テーマ

からない人、本人に訴訟を起こした人（配偶者と直系血族も含まれる）、過去に家庭裁判所から後見人を解任された人はなれません。

後見人の仕事は財産管理や契約などの法律に関するを中心、本人が安心して生活できるように暮らし全般をカバーします。食事の世話や介護が必要なときは、本人に代わって事業者と契約を結びます。ただし、手術などの医療行為や予防接種などに同意することはできません。親族がいない場合は担当医師が病状から判断します。

制度を利用することで守られる権利はたくさんあります。たとえば、電話勧誘で健康食品を買わされ法外な金額を支払った——こんなときに後見人がいると、契約内容をチェックして不当な契約を取り消し、詐欺被害を防ぐことにつながります。また、一人暮らしで元気があった人が病院へ運ばれ、退院後の生活が心配——こんなときも、後見人が希望を聞き、本人に代わって施設と契約することがあります。

医療生協さいたまの患者、利用者のなかでも、すでに制度を利用している人もおり、制度を紹介し専門機関につないだ事例

もあります。成年後見制度を必要とする人は、今後ますます増える傾向にあり、すでに医療・介護の現場では相談を受けています。さまざまなニーズに対応し、組合員の安心を守るために、医療生協さいたまでは、2017年度から相談事業等推進プロジェクトをつくり、生協における成年後見制度の相談窓口の具体化を検討しています。

成年後見制度を上手に活用することは、「医療福祉生協のいのちの章典」の自己決定に関する権利の実践にもつながります。

医療生協と 出会って



退職を機に組合員に。
これからの人生の新たな
テーマを見つけました！

県央地区 北本支部
もろかわせいじ 諸川誠治

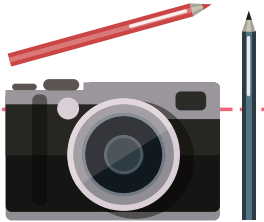
私が医療生協を知ったのは、退職して2年目の5年ほど前です。「長かったサラリーマン生活がやっと終わった！ 毎日が時間に拘束されず、自由に使える。これからが本当の人生のスタート」と思っていた頃です。やりたいこと、それは読書三昧と好きな音楽を聴きながらコーヒーを飲む、というささやかな目標であり、そのとおり努力しました。

1年後、会社のOB会でかつての上司が「妻から、平日は朝から夕方までどこかへ出かけてください」と言われていると

いう話を聞きました。この話を聞いた頃に、我が家を訪ねてきたご婦人から医療生協への加入をすすめられました。気がついてみると、自分は地域のことがさっぱりわからず、皆さんがどんな生活をしているのかも知りませんでした。言われるままに役員を引き受け、皆さんの輪に飛び込みました。いろいろな集まりにも参加し、「医療と健康、平和」という、人生の新しいテーマを見つけることができました。これからもずっと目標にしていくと思います。

だいすき！

埼玉
広報委員
レポート



取材／長澤美由紀

市民のいこいの場、川口市立グリーンセンター (川口市)

開園50周年となるグリーンセンターに行ってきました。東京都33区3市3町3村（15・8ヘクタール）の広大な敷地には、四季折々の花が彩る「植物園ゾーン」とわんぱく広場の「レジャーゾーン」に分けられています。正門から入った「植物園ゾーン」には、つつじ山、芝生広場、花壇広場、シンボルの滝・大噴水があります。花壇の脇の八角形の建物が大温室で、時計の入口を入ると3つの温室が連なっていて亜熱帯のようです。

わんぱく広場には、夢ふうせん」と名付けられた約10種類



▲大温室



▲踊り沸き上がる噴水は10時、12時、14時(30分間) 時期により変更あり



▲夢ふうせん



▲高さ20mの展望すべり台から降りてきます



▲ミニ鉄道

川口市立グリーンセンター ●川口市新井宿700 ☎048-281-2319 ●交通：埼玉高速鉄道新井宿駅から徒歩約10分、JR京浜東北線川口駅東口からバスで約25分グリーンセンター下車、JR武蔵野線東川口駅南口からバスで約25分グリーンセンター下車 ●開園時間：9時～17時（入園は16時まで） ●休園日：毎週火曜日（祝日の場合は開園翌日休園）および12月25日～1月4日 ※1月3日は新年特別開園（無料） ●入園料：大人310円、4歳～高校生100円（高校生要証明書）

の大型遊具や、スリル満点の展望すべり台があります。広場を一周するミニ鉄道の途中には駅や踏切、トンネルもあり、たくさんの親子が楽しそうに遊んでいました。

このほかにも、一年を通じて花が咲いているロックガーデン、茶室、白鳥の池があります。結婚式にも使われるヨーロッパ風に設計された大集会堂はドラマや映画の撮影にも使われています。

夏は水泳や水遊び、冬はアイススケートなど、一年を通じて楽しむことができます。

グリーンセンターは、ルートにこだわらず自由気ままに楽しめ、お土産に鉢植えも買えます。とても満足な一日でした。

近くにある見沼代用水路沿いは散歩道として整備された「水と緑のヘルシーロード」があり、のんびりと散策するのもおすすめです。



里芋のコロッケ 桜えびソースがけ

調理時間
約30分カロリー
約215kcal塩分
約1g

材料(1人分)

里芋(冷凍でも可).....	60g	溶き卵.....	5g
桜えび.....	10g	パン粉.....	10g
クリームシチューの素(顆粒) ...	6g	サラダ油.....	大さじ1
水.....	100cc	キャベツ.....	80g
小麦粉	小さじ1		

作り方

- ① 里芋を蒸し、つぶして粗熱をとる
- ② ①を楕円形に整え、小麦粉を薄くまぶし、溶き卵、パン粉の順に衣をつける
- ③ 桜えびをミキサーにかけ粉末状にする(すりこぎですりつぶす場合も、できるだけ細かくする)
- ④ 鍋にクリームシチューの素と水を入れて弱火で加熱し、とろみが出たら③を加えてさらに加熱する
- ⑤ フライパンに油をひき、加熱してから②を入れ、両面を揚げ焼きにする
- ⑥ コロッケがきつね色になったら取り出し、千切りにしたキャベツとともに盛りつけ、④のソースをたっぷりかける

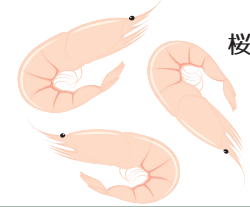
減塩ポイント

桜えびをソースに使用することにより、少ない塩分であっても風味豊かな味わいになります。

企画／食養部会 担当／老人保健施設みぬま・管理栄養士 松永順子
調理／もりたとしこ

食品豆知識

桜えび



透明感のある赤い姿が美しい桜色に見えることから、桜えびと名付けられたそうです。桜えび漁の歴史は新しく、明治の頃から行われているようになったといわれています。あじの網引き漁をしていたときに偶然、深いところに落ちた網を引き上げると、桜えびがたくさんかかったことから始まったそうです。日本国内で桜えび漁が行われているのは駿河湾だけです。富士山の河口に干され、富士川の河川敷一面を桜色に染め上げる様は静岡の春と秋の風物詩となっています。

桜えびには、骨を強くするカルシウム、整腸作用のあるキチン、免疫力強化に有効といわれるアスタキサンチンが多く含まれています。

干した桜えびを選ぶときは、賞味期限を確認して新しいものを選びましょう。保存するときは湿気が入らないようにしっかりと密封し、冷蔵庫で保存します。長期保存する場合は冷凍庫で保存するといえます。

知っておきたい!

基地のいふこ

防衛予算、過去最高の5兆1911億円に…
自衛隊入間病院の本体工事費に54億円

埼玉県平和委員会事務局長 二橋元長

昨年12月22日に閣議決定された2018(平成30)年度の政府予算案によると、SACO(沖縄に関する特別行動委員会)関係費、米軍再編関係経費などを含んだ防衛費のトータルが、5兆1911億円となり、17年度当初予算(5兆1251億円)と比べると1.3%増え、過去最高に。第2次安倍政権発足後の13年度以降、6年連続増で、4年連続して過去最高を更新しました。

められたことに応え、機体がレーダーに探知されにくいF35Aステルス戦闘機(6機、785億円)の購入など、日米同盟強化の姿勢を示す狙いも見え隠れしています。

このなかには、核兵器・ミサイル開発をすすめる北朝鮮を念頭において、海上配備型のイージス艦と同様の能力がある陸上配備の新型の迎撃ミサイルシステム「イージス・アショア」(当初は1基800億円、その後、1000億円といわれていますが…)。それを2基購入予定)の整備に向けた配

12月8日に小野寺五典防衛相が、「敵基地攻撃能力」を持つといわれる長距離巡航ミサイルの導入を表明。導入費や調査費として追加要求した22億円も満額が認められています。

このなかには、核兵器・ミサイル開発をすすめる北朝鮮を念頭において、海上配備型のイージス艦と同様の能力がある陸上配備の新型の迎撃ミサイルシステム「イージス・アショア」(当初は1基800億円、その後、1000億円といわれていますが…)。それを2基購入予定)の整備に向けた配

に発表された防衛省の概算要求で埼玉県内の主な米軍・自衛隊施設との関係でみると、航空自衛隊入間基地で自衛隊病院の本体工事費(54億円)、災害対処拠点整備費(20億円)が計上されたのははじめ、防衛医科大学校を防衛医学に関する教育・研究拠点として機能強化するための費用や陸上自衛隊朝霞駐屯地、大宮駐屯地の庁舎新設や改修費などが計上されるなど、県内各地でも基地の強化が計画されています。

また、昨年11月6日に行われた日米首脳会談で、トランプ米大統領から米国製防衛装備品の購入拡大を求



自衛隊入間病院の完成イメージ図(「入間基地隣接留保地の利用に係る基本検討成果報告書」(平成29年5月、北関東防衛局)の資料より)



高さ3メートルのフェンスで覆われた自衛隊入間病院等の建設予定地

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
【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】	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



戦争を語り継ぐ

079

両親を亡くした姉妹の戦中戦後

さいたま市 浜田鈴江さん(82)
(聞き書き／川口市 若林敬子さん)

私は1935年に渋谷で生まれました。3歳のときに妹が生まれましたが、父は支那事変で1939年に戦死し、病弱だった母は翌年に亡くなりました。両親と死別した悲しみのなか、母方の叔母に世話になることになり、秩父へ移りました。

まもなくして遺族に対して手当が出ることになり、父方の叔母に引き取られて東京に移りました。妹は孤児院に入りました。

私は本所(現・墨田区)の軍手づくりをする一家に世話になりましたが、そこで東京大空襲にあいました。黒こげの人を踏みながら浅草橋のガード下に逃げ込みました。小学校4年生の頃、志村第四小学校(現・板橋区)の近くにある孤児院から学校に通いました。

中学生になったとき、中井学園(女子の施設)に移り、近くの中学校へ通いました。卒業後は、再び秩父の叔母に引き取られました。叔母は、職人だった叔母の夫が亡くなり、これ以上世話になることもできず、近くのそば屋に頼みこんで住み込みで働きました。

パートなどで働き、交友も広がり、医療生協に出会いました。支部の旅行や健康まつり、食事に参加し交流してきました。11年前に夫に先立たれましたが、孫5人、ひ孫2人の家族に囲まれて暮らし、今が一番幸せだと感じています。

北朝鮮のミサイル発射など戦争の不安を感じるこの頃ですが、戦争のあの苦しみを二度と体験することがないようにと祈る日々です。

やがて親戚のつてを頼って東京・清瀬の開業医院に住み込みで、家事一切を引き受けることになりました。ここはかつて母がお世話になった医師の娘さんが開業した病院でした。開業医となった娘さんを「お母ちゃん」、当時NHKのアナウンサーだった娘さんの夫を「お父ちゃん」と呼び、今も家族同様の付き合いをしています。

23歳のときに妹のお見合いに出席した縁で、夫と出会いました。川口の公民館で結婚式を挙げ、夫の両親、夫の妹と一緒に暮らし、二人の子どもが成長してから



本所で暮らした小学校2年生頃の浜田さん(右)と妹さん

夫と出会いました。川口の公民館で結婚式を挙げ、夫の両親、夫の妹と一緒に暮らし、二人の子どもが成長してから

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

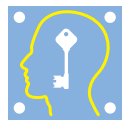
〒333-0831

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



ヨコのカギ

- ① カカオの実からつくるお菓子
- ⑤ 旅行者が泊まる場所
- ⑥ 自分の兄弟、姉妹の息子
- ⑦ 桃太郎、金太郎、○○○○太郎
- ⑧ 人を迷わす不思議な力
- ⑩ 布団のなかに入れる柔らかいもの
- ⑫ 金・銀などを紙のように薄く伸ばしたもの
- ⑬ 神社の入り口の門
- ⑭ 足の形につくった袋状の履き物
- ⑮ 人家がたくさんあるところ
- ⑯ 1000円で950円の買い物をし、50円受け取った
- ⑰ ものかず。ものの多少を表す概念

1	2	3	4		
5				6	
		7			
8	9			10	11
	12		13		
14			15		
16				17	

答え	A	B	C	D	E
----	---	---	---	---	---

★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。

- タテのカギ
- ① 家族が日常くつろぐ部屋
 - ② 水がどこおって動かないところ
 - ③ 青函トンネルに役割を譲った青函○○○船
 - ④ まわり道をしていくこと
 - ⑦ 野球で本塁から見て、外野の右側
 - ⑨ 社会生活に復帰するための総合的な治療的訓練。○○○○テーション
 - ⑪ お日さま
 - ⑬ 宅地、耕地、山林などの総称
 - ⑭ 千支で5番目にくるもの
 - ⑮ 1000の10倍

さいたま市 青木幸一

1月号の答え																			
1	タ	マ	ク	イ	ツ														
6	イ	チ	バン	キ	リ														
9	ヨ	タ	イ	リ	ツ														
11	ウ	エ	ア	ヨ	ギ	リ													
12	キ	シ	ユ	ウ	リ														
15	ア	イ	ト	リ	ハ	ダ													
17	キ	ン	ヨ	ウ	デ	リ													

答えは「マールキュリー」でした。

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: 2月末日消印有効

※パズルの応募により得られる個人情報(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12月号の正解者は、285人(応募者は286人)でした。■当選者は次の皆さんです(敬称略)。春日部市/酒井幸子、川口市/川村照枝、早川綾音、川越市/市川トミ、久喜市/折坂洋子、久保田佳代子、さいたま市/鈴木みゆき、手塚幸子、野尻まさ、早川和子、村松良子、渡辺省三、山本友香、草加市/池田初枝、所沢市/加藤幸代、野口慎子、藤野桂、ふじみ野市/小西雪子、長瀬町/猪野美智子、三芳町/佐々木正子

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

▶ヒノキの香りの植物性石けん

ナチュロン
ハンドソープ(260ml)
本体価格480円
(税込518円)



栄養補助食品
1袋中にビタミンC
1,000mg

シトラミンC顆粒タイプ(3g×60袋入)
本体価格3,400円(税込3,672円)

- 全てその場で精算となります。
- 供給品はどなたでも買えます。
- 薬は薬事委員会で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(12月末現在)

組合員数 22万9,806人

12月の加入者数 940人

班数 1,640班

出資金総額 63億3,155万円

1人当たり平均出資金額 2万7,551円

「けんこうと平和」配布者数 1万398人

「けんこうと平和」配布部数 11万6,517部

編集雑感

今月の「読む落語」には猫が登場する。うちも通いを含め4匹の猫がいる。我が家の〈威張ってる度ランキング〉では私がダントツ1位で、2位雌猫、住込み雄が3位、通い雄4位と続くが、去年入った新入りの若猫の台頭でランクに変化、5位新入り、夫が最下位に転落した。(渡)

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

