

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

2018

6

JUNE

No.315

(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

●1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)

／ みんなで考えたい／

今から始めるフレイル予防

未来の健康のために、日々の意識改革を！

フレイルとは

2014年に日本老年医学会が、高齢になって筋力や心身の活力が衰えた虚弱な状態を「フレイル」と名付けた。

具体的には、健康で自立した状態から介護が必要になるまでの中間の状態、さまざまな機能が衰えた状態のことをさします。

フレイルになる要因は1つではなく、次の3つの要因が絡み合っています。

■筋力が低下し、動作が遅くなつて転倒しやすくなるといった身体的要素
■認知機能の低下、うつ病などの精神や心理的な問題を含む精神的要素
■ひとり住まいや閉じこもりを含む社会的孤立などの社会的要素

重要なことは、早期にフレイルの兆候を見つけることです。早い時期に適切な対応をすれば、心身の機能の低下を抑えたり、健康な状態に戻すことができます。

ちょっとした段差につまずいたりしたとき「年だから」と思いがちですが、これをフレイルの兆候かもしれないと自覚し、日常生活を見直すことが大切です。

フレイル予防の3つの柱

人生百年時代といわれるなか、健康寿命を延ばすことが重要になっていきます。その鍵を握り、未来の健康につながるのが、フレイル予防です。予防には、栄養(食・口腔機能)・運動・社会参加の3つの柱があります。

毎日いきいきと健康的な生活を送るためには、しっかりと噛んでしっかり食べる、よく体を動かす、社会とのつながりをもつ、という生活習慣を意識し、3つの柱をバランスよく実践することが大切です。

栄養 (食・口腔機能)

朝・昼・夕の3食は、主食・主菜・副菜を上手に組み合わせ、栄養バランスのよい食事を心がける。家族や友だちと一緒に食事をする共食の機会を持つ。柔らかいものばかりだと噛む力が低下し、食事が減り低栄養になるのでしっかりと噛んで食べる。

フレイル予防の
3つの柱

社会参加

社会参加がなくなると、外出する機会が減り、心身の機能が低下して、フレイルが進行する。また、認知症のリスクが高まる。外出することで、交流の場が広がり、体を動かすので食欲も増す。趣味やボランティアなど、1日1回は外出することを心がける。



[1面と2面上段監修]
本部 保健看護部
ヘルスプロモーション推進室
なかしまゆうこ
保健師 中島祐子



運動

有酸素運動のウォーキングは1日8000歩で、早歩きを約20分すると認知症や骨粗しょう症予防が期待できる。スクワットなど、筋量を維持・増加させる無酸素運動(筋力トレーニング)もあわせて行う。





フレイルチェック班会を開きましょう！

医療生協さいたまでは、今年度フレイル予防に力を入れ、各地域でフレイルチェック班会の開催を呼びかけています。

フレイルチェック班会の目的

フレイルの基礎知識を学習し、そのうえでフレイルかどうかチェックをして、自分の健康状態を正しく認識します。生活習慣の見直しの必要性に気づくことで、その後の予防へとつながっていきます。

開催方法

フレイルチェック班会は、フレイルチェックサポーターのもと、これまでの活動基盤である安心ルームや健康ひろば、班会、サークルなどで開催できます。また、学習会と組み合わせで行ったり、運動教室などで扱うこともできます。

フレイルチェック班会を開くときは、まずは近くの事業所の職員（組織担当者）に相談してください。班会は、年に3回の開催を目標にしています。

フレイルチェック班会に参加した人には、「今日からできるフレイル予防」のパンフレットをお渡しします。フレイル予防のための取り組み目標を書いて生活習慣の改善につなげられるようになっていきます。それぞれの地域で班会を開き、フレイル予防を楽しく実践していきます。



フレイルチェック班会の流れ

- ①紙芝居を使って学習をします。
- ②フレイルの状態を「栄養（食・口腔機能）」「運動」「社会参加」の面から総合的にみるために、フレイルチェックシートを使って、アンケート・測定を行います。



▲ふくらはぎの太さを測る

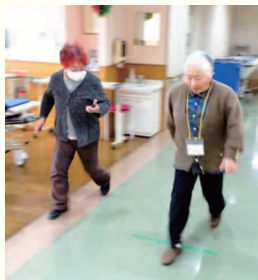


▲アンケートに記入

筋力量を
チェック
します



▲握力測定



▲歩く速さを計る



▲開眼片足立ち

- ③フレイルチェック結果シートを使って総合評価をします。
- ④結果に応じて、具体的な改善ポイントをアドバイスします。
- ⑤結果は無記名の回収用シートを任意で提出してもらい、今後の医療生協の活動に生かしていきます。

みんなの診察室

口内炎について 教えてください

Q 口内炎って何ですか

A 口のなかや周辺の粘膜にできる炎症の総称です。口内炎ができる、潰瘍や水疱などができ、食べ物が入り、歯が磨きにくいなどの不快な状態が続きます。口内炎には、アフタ性口内炎、カタル性口内炎、ヘルペス性口内炎などいくつかの種類があり、できる場所によって歯肉炎、口唇炎、舌炎、口角炎など、呼び方が違います。

Q 原因と症状を教えてください

A もっとも多くみられるアフタ性口内炎の原因は、はっきりわかりませんが、ストレスや疲れ、睡眠不足などによる免疫力の低下、ビタミンB₂の欠乏などが原因と考えられています。白っぽい潰瘍ができ、周囲との境目がはっきりしており、刺激痛があります。

カタル性口内炎は、誤って噛んでできた傷、合わない歯の被せものや矯正装置などによる刺激、虫歯や歯周病などの口腔内の不衛生が原因と考えられています。炎症の境界線がはっきりせず、口のなかで焼けるような熱さを感じます。

ヘルペス性口内炎は、ヘルペスウイルスの感染が原因で起こります。

り、乳幼児に多くみられます。水疱や歯ぐきの炎症、発熱などがあり、激しい痛みを伴います。感染した場合、体のなかにウイルスが残る、大人になって疲れたりして抵抗力が低下すると再発することがあります。

Q 間違えやすい病気はありますか

A 乳幼児がかかりやすい手足口病やヘルパンギーナ（発熱と水疱性の発疹を伴う急性のウイルス性咽頭炎）なども口内炎の症状が現れます。

まれですが、ベーチェット病もあります。この病気は眼や皮膚、陰部、口のなかなどに潰瘍ができ、約8割の人にアフタ性口内炎の症状が現れるといわれています。

Q 口内炎がでやすい人はいますか

A 過度なストレスを抱えている、慢性的な睡眠不足や疲労で抵抗力が低下している、栄養が偏っている、虫歯や歯周病などで口のなかで衛生的でない人は口内炎がでやすいです。

Q どのような治療をするのですか

A 通常、アフタ性口内炎は1



【監修】
行田協立診療所
歯科医師
はやた ゆきお
早田幸夫

2週間程度で自然に治るので、放っておいても問題はありません。症状が長引く場合は歯科を受診し、抗炎症薬の副腎皮質ステロイドの軟膏で炎症を抑えます。カタル性口内炎やヘルペス性口内炎は、その原因を取り除くために早めの歯科受診が必要です。

Q 避けたい食べ物・飲み物は

A 口内炎は、刺激を与えると痛みが増します。刺激物や塩分の多いもの、酸っぱいもの、熱すぎるもの、冷たすぎるものは避けたほうがよいです。炭酸飲料やアルコールなども刺激になるので控えましょう。

Q 日常生活で気をつけることは

A 免疫力を高めて、抵抗力をつけるためには、バランスのとれた食生活が欠かせません。皮膚の粘膜を守るビタミンB₂が豊富な納豆・レバー・青魚などを意識してとりましょう。

また、口のなかで乾燥すると細菌が繁殖しやすくなるので、こまめな水分補給も大切です。口のなかを清潔に保ち、定期的に口腔内をチェックすることをおすすめします。

真夏の昼下がり、大食い自慢の徳さんが甚兵衛さんのところにやって来ました。床の間を見ると風変わりな草がぶら下げてあります。聞いてみると「蛇含草」という山奥に生えている植物で、人間を丸呑みにして腹が張って苦しくなった大蛇が、この植物を舐めると腹の中の人間を消化することができるのとのこと。徳さんは「話の種に」と蛇含草をひとつかみもらって帰ることにしました。

話をしているうちに甚兵衛さんが餅を焼きはじめ、それを見ていた徳さんがヨダレを垂らしはじめました。そして、餅が大好物の徳さんは我慢できなくなって、甚兵衛さんが焼いている最中に手を伸ばしてひとつ食べてしまったのです。

部屋にとじこもるとうんうんうなっていました。甚兵衛さんのところで大蛇の消化剤である蛇含草をもらったことを思い出しました。喜んだ徳さんは、蛇含草をペロペロと舐めはじめました。

一方、甚兵衛さんも徳さんのことが心配になって、徳さんの家に行って来ておかみさんに「徳さん、帰って来たかい？」とたずねると、おかみさんは「うちの人は、帰って来るなり『苦しい苦しい』と言って、奥に入っただけ出てきませんよ」

甚兵衛さんは「そりゃあ心配だ。中の様子をみてみよう。おい、徳さん。大丈夫かい？」と言いながら奥の間に入ってみると、蛇含草は人間を溶かす草だったので、徳さんがすっかり溶けてしまつて、餅が徳さんの着物を着て座っていました。

※「読む落語」は今号で最終回です。



私たちは一人ではありません

私は両親を一人で介護しており、父の体調が悪化してから訪問看護をお願いするようになりました。父と改めて向き合いながら、「自宅で穏やかに過ごすためにはどうしたらよいのか」と、いろいろ考えて、父がライフワークで習っていた英会話のレッスンを自宅で再開したりもしました。

介護を始めた当初は、答えが出ないことへの不安が大きく、何が正しいのか手探りでした。介護をするということは、「暗い、大変」というイメージでしたが、徐々に父の人生をふり返り、父に寄り添っていくうちに、家族を支える尊い幸せな時間だということを実感できるようになりました。

しかし、介護をするなかでさまざまな壁にぶつかったり、孤独感を抱えることも少なくありません。『どうしたらいいの?』『これで本当にいいの?』と悩んでいるときに「一人ではないんですよ」とたくさんの方に声をかけてもらい、支えていただきました。

今、私は介護を担うさまざまな年齢の方に「一人で抱えず、地域みんなの力を借りていいんだよ」ということを伝えたいと思い、地域での活動に力を入れています。

経験者だからわかる苦悩や不安、それ以上の喜びや看取っていく心構えなどをみんなで話し合える機会に参加することが大切だと感じています。私たちは一人ではありません。

(さいたま市 N・S 45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。

介護の現場からひと言

ご家族の介護を尊い幸せな時間だと感じられることはとてもすばらしいと思います。介護を一人で悩まれている方はたくさんおられます。私どももみんな支え合える地域づくりのため日々活動していますが、N・Sさんのような方の存在は、大きな力になると実感しています。

誰もが安心して介護にのぞめるよう、今後も活動していきます。

川越地域包括支援センター(たかしな)主任介護支援専門員 原島清



くらサポさんと一緒に

くらサポさん
依頼した人
さいたま市
T.I.さん

いろいろな話をしていると
1時間はあっという間!

病気が原因で目が見えなくなり、週1〜2回ほど、介護保険で身のまわりのことや外出時の付き添いなどのサービスを受けています。でも、話し相手がほしくて、近所の友人からくらしサポーターのことを聞き、依頼をしました。普段は家のなかでラジオを聞いて過ごしていますが、月に1回サポーターの方が訪問してくれ、1時間ほど話をしています。今の流行やフアッション、ニュースの内容など、いろいろな話をしていると時間はあっという間に過ぎてしまいます。

今は登録サポーターの人数が十分ではないとのこと、月1回の利用ですが、今後、利用の回数を増やせることを期待しています。

くらサポ(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。

※「くらサポさんと一緒に」は今号で最終回です。

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

SGFAMの取り組み

総合診療医・家庭医って何？

総合診療医・家庭医は、糖尿病専門医や皮膚科専門医などと同じような専門医で、身近で何でも相談できるかかりつけ医のことです。生まれたときから最期まで、結婚・出産・介護・経済的なことなど患者のその時々、生活状況の変化も考慮しながら、家族や地域と連携し、治療を行っています。病気だけでなく、患者のかかえている悩みや生活環境である地域の状況まで、まるごと診ることのできる医師のことです。

※家庭医療専門医は、日本プライマリ・ケア連合学会のホームページで確認できます。



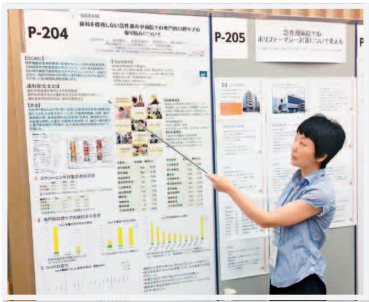
▲月に1回、患者の病状や家族構成・現在の困りごとなどの事例を紹介し、全員で話し合いながら改善策を考える機会をもっています。



▲SGFAMの医師・スタッフ



▲模擬試験では、試験科目ごとの課題に対し、研修医が実際に診療を行います。指導医や看護師からのアドバイスを受け、専門医試験に備えます。模擬患者(SP)として、組合員も協力しています。



▲学会発表の様子



家庭医育成の取り組み

エスジーファミ
SGFAM(さいたま総合診療医・家庭医センター) センター長 関口由希公
埼玉協同病院総合内科(家庭医療専門医) 山田歩美

埼玉県に総合診療医・家庭医を増やし、育成するための医療生協さいたまの取り組みを紹介します。

総合診療医・家庭医を増やしたい

埼玉県は、医師・看護師が人口比で全国一少ない県です。高齢化、貧困の深刻化、健康問題の複雑化などが進んでいます。医療生協さいたまでは、地域の健康問題に総合的に対応できる医師を育成しようと、2014年にさいたま総合診療医・家庭医センター(SGFAM)を開設しました。現在、総合診療医・家庭医の専門医が3人、指導医・スタッフが13人、研修医が4人います。

SGFAMでは、研修教育として、月に1回、家庭医をめざす研修医や指導医が集まり、家庭医療の理論や実践のふりかえりなどを行っています。また、2月には専門医試験の模擬試験を開催し、試験対策を強化する取り組みも始めています。そのほかにも、県内で家庭医療を学ぶ医師たちに呼びかけ、症例などを交流する機会を設け、埼玉県全体で総合診療医・家庭医を育成し、増やす仕組みづくりも進めています。

家庭医にかかる安心感

家庭医療の専門医は、病気の知識だけでなく、精神・心理学的なことや社会的分野についても学問・技能トレーニングを行っています。病気が長引いている場合でも、医学的な対応だけでなく、患者の希望や生活に寄り添いながら、不安を解消したり、病気の付き合い方を一緒に考えます。患者として総合診療医・家庭医にかかることは、病気の奥にあるあらゆる問題を総合的な視点から診てくれるという安心感があります。

インフォメーション&ニュース



お知らせ

▶2018年度総代選挙のお知らせ

定款および総代選挙規約に基づき、2018年度の総代選挙を行います。
詳しくは、各事業所に掲示している公告をご覧ください。
[選挙権・被選挙権] 2018年4月30日現在、組合員名簿に登録されている方
[任期] 2018年9月1日～2019年8月31日
[選挙区・定数] 地区選挙区11から組合員総代500人、常勤職員選挙区4から職員総代30人の、計15選挙区・定数530人
[総代立候補・推薦期間] 2018年5月31日(木)～7月13日(金)
[問い合わせ先] 本部 事務局 ☎048-294-6111(代)

ニュースファイル

▶2018年度健康ウォークフェスタに1,800人が参加！

4月22日(日)、越谷レイクタウン駅近くの大相模調節池親水公園でウォークフェスタを開催し、約1,800人が参加しました。
当日は天候に恵まれ、家族や仲間どうして参加するなどたくさんの方がウォーキングで汗を流しました。ほかにも、健康チェック・体力チェックを行ったり、ゲームを楽しむ若い世代の親子連れの姿が多く見られ、多世代に向けた健康づくりの取り組みとして、地域に医療生協さいたまを知らせるよい機会になりました。



楽しく一日を過ごしました！



参加しませんか

▶ヘルスチャレンジ・キッズチャレンジ2018がはじまります

はじめよう！ 自分を変える1カ月！ 気軽に楽しく健康づくりに取り組んでみませんか？ 個人はもちろん、家族や仲間と、夏休みにお子さんやお孫さんと取り組むこともおすすめです。参加費は無料です。

	ヘルスチャレンジ	キッズチャレンジ
コース	以下、10コースから選択： ぐっすり快眠、しっかり休養、きっぱり禁煙、 ほどんど飲酒、いきいき快汗、 バランスよく快食、きちんと3食、お口の健康、 脳いきいき、私の健康法(自由に目標を設定)	各自で目標設定
参加対象	健康づくりに関心がある方どなたでも	幼児から小学生くらいまで
期間	2018年7～12月の間の1カ月間	2018年7～12月の間の30回
参加者 プレゼント	・抽選で30人にプレゼント ・30人以上の報告書を回収した支部にプレゼント	全員にプレゼント

[記録用紙配布場所] 6月から医療生協さいたまの病院・診療所などの事業所で配布します。記録用紙のご提出をお忘れなく！

[問い合わせ先] 本部 ヘルスチャレンジ係 ☎048-294-6111(代)

▶2018年度分野別グループを募集します

分野別グループ活動は、組合員が関心のある分野別のテーマに基づいて取り組む自主的な活動です(「分野別グループ設置運営規則」に基づく)。7人以上で登録し、年間計画を立てて活動します。今年度は下記のグループを募集します。

- ①平和グループ：平和を守るための取り組み
- ②環境グループ：生活環境をよくする取り組み
- ③健康グループ：健康づくりの取り組み
- ④福祉グループ：住みよいまちづくりの取り組み
- ⑤こどもグループ：子どもを地域で育む取り組み

[活動期間] 2019年3月まで [募集期間] 9月30日(日)まで

[応募・問い合わせ先] 本部 組合員サポート課 ☎048-294-6111(代)

▶2018年度教育学習月間大学学習会を開催

[日時] 6月30日(土)14:30～17:00 [会場] ふれあい会館(埼玉協同病院隣)

[申込期間] 5月18日(金)～6月22日(金)まで ※事前申込制

[講師] 武田裕子氏(順天堂大学医学部医学教育研究室 教授)

[テーマ] 寄り添う医療、介護、地域へ「SDH(健康の社会的決定要因)を学ぶ」

[問い合わせ先] お近くの事業所または本部 まちづくり推進課 ☎048-296-5408

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 前川第6公園健康ひろば(川口市)

閑静な住宅地のなかにある公園で、毎月第2・第4月曜日の10時から1時間ほど、ストレッチ、ラジオ体操第1・第2、「これから音頭」などを行っています。日によっては、脳いききゲーム、あいうべ体操、ジョギングなども取り入れています。参加者どうして近況報告をしながら、和気あいあいとした雰囲気です。おしゃべりの時間も長いので、安心ルームもかねていると思っています。

前川支部主催/健康ひろば 前川第6公園健康ひろば
[日 時] 毎月第2・第4月曜日 10:00～11:00
[場 所] 前川第6公園(川口市前川2-13)
[参加費] 無料
[連絡先] さいわい診療所組織担当・伊藤 ☎ 070-2154-7362



※「地域でつながろう!」は今号で最終回です。

ココロ
POST



みんなの 声

掲載された方に“ココロクリアファイル”をプレゼント!

絵手紙



ふじみ野市 佐藤幸子(68)



川口市 菊池健児(58)

健康づくりの参考に!

『けんこうと平和』を初めて、じっくりと拝見しました。健康のための情報がたくさんありますね。今後の健康づくりの参考にしたいと思います。
川口市 菊池崇史(39)

くらサポさんは生活の強い味方

くらサポーターはとてもよい制度だと思っています。今は自分のことは自分でできていますが、これから先、困ったときには利用させていただきたいと思い、切り抜いています。生活の強い味方ですね。

所沢市 建部初美(68)

レシピを实践!

『けんこうと平和』は色鮮やかで読みやすく、毎回読んでいます。「すこしおレシピ」はたまに実践しています。

川口市 篠原絵理(29)

ヒントを得ています

『けんこうと平和』は記事の内容が充実していて、ヒントを得たり、平和について再認識したりしています。

秩父市 坂本栄一(90)

俳句

小島来て 土筆の中に
かくれんぼ

所沢市 前野由紀子(70)

『へいわノート』 第2巻を発行しました

本紙8面で連載している“へいわノート”の3年分をまとめた冊子『へいわノート～戦争を語り継ぐ』第2巻ができました。36人の戦争体験記をおさめ、見開きで読み切れるようになっています。各ページには用語解説を付けました。2015年に発売した第1巻もあわせてお読みください。詳しくは、お近くの事業所または、本部(☎048-294-6111)まで。



第2巻 400円(税込)で販売中!

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●

簡単エクササイズ

口腔を動かすエクササイズ

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

口まわりや舌の筋肉を動かす運動

あいうべ体操は、口まわりや舌の筋肉を動かす運動です。口呼吸から鼻呼吸をするように促すので、感染症の予防などに効果があるといわれています。

4つの動作を
順に繰り返す



①「あー」と声を出しながら、口を大きく開きます。



②「いー」と声を出しながら、口を横に大きく広がめます。



③「うー」と声を出しながら、口をすぼめて前に突き出します。



④「べー」と声を出しながら、舌を出して下に伸ばします。

※①から④の4つの動作を5秒くらいかけてすることを1セットとし、毎食前に10セットくらい行ってください。

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)

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



医療生協さいたま 本部介護事業支援課 統括マネジャー 國司まみね



今月のテーマ

変わりゆく介護保険制度

介護保険制度は、介護が必要となった高齢者やその家族を社会全体で支えることを目的に、2000年にスタートしました。しかし、急速な高齢化で社会保障費が膨らみ、現在、日本の介護給付金は約9・7兆円にのぼっています。2025年に団塊世代が75歳以上の後期高齢者となるため、介護や医療のニーズがさらに高まること予測されます。今年から変わる介護保険制度(介護保険法)も、社会保障費の抑制を目的とした制度改定になっています。

なります。また、自己負担の上限負担額(高額介護サービス費制度)も、一般的に年間8万6400円増えます。ただし、条件によっては3年間の時限措置があります。

■介護医療院の新設

長期入院で介護と医療のサービスを受けられる介護療養病床が2024年に廃止されるに伴い、新設されました。

■共生型サービス

介護保険制度と障害者福祉制度に、新しく共生型サービスが位置づけられました。これまで65歳になると障害者福祉制度を利用していた人は介護保険に移行し、別の事業所を利用していましたが、同じ事業所を続けて利用するようになりました。

今回の改定の一歩のねらいは、社会保障費の削減です。要介護度が改善した人が増えるなどの成果をあげれば、自治体に褒美として交付金が与えられるようになりました。それにより、成果をあげるために無理なりハビリを行った、要介護の認定が本来の状態より低く判定されたりすることが起これば、本来に必要なサービスが受けられなくなってしまう。また、利用者の自己負担が多くなると、週3回のデイサービスを2回にするなど、利用を控えることにつながります。控えた分を家族が肩代わりすることで、仕事に行けなくなり、介護離職につながりかねません。

今後、介護保険は要介護3以上の重度の人に重点をおき、軽度の人を切り捨てていく方向に進めていくとしています。その1つが、要支援の人の訪問介護と通所を介護保険の財源から外し、まだ受け皿が整っていない各自治体に丸投げしたことです。これにより自治体のサービス格差も大きな問題になってきます。

本来の介護保険制度の役割を取り戻すために、声を上げ、改悪に反対していくことが必要です。

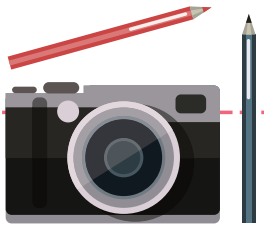


タスキを
次につなぐために!
仲間と一緒に続けます

利根北地区 行田東支部
座間文子

だいすき!

埼玉
広報委員
レポート



取材/野口陽子

妻沼のあじさい寺として親しまれる能護寺(熊谷市)

梅雨どきの花といえば、あじさいです。つゆに濡れたあじさいの花を見ると思わず「きれい!」と言ってしまう。そこで、県北の利根川沿い近くにあり、「あじさい寺」といわれている能護寺を紹介いたします。

風景です。あじさいの花が咲いている時季は本堂の扉が開けられており、天井にあじやかに描かれている、花鳥獸120画を見られるかもしれせん。また、数日間ですが、毎年チエロの演奏も行われているそうです。

虚空蔵堂には、うし、とら生まれの守り本尊である虚空蔵菩薩がまつられており、1月、3月、6月の13日にお開扉します。また、数え年で13歳になった男女がお参りする「十三参り」は幸運をもたらすといわれています。



▲虚空蔵堂



▲鐘楼堂



能護寺 ●熊谷市永井太田1141 ☎048-588-0901
●JR高崎線籠原駅からタクシーで約15分
●6月9日(土)より入山料300円(あじさいの期間中)



▲花鳥獸120画
今年は、6月17日(日)・24日(日)に一部を特別公開

医療生協について何もわからないうまま、支部のお手伝いを始めたのは合併の2、3年前からです。当時は患者として行田協立診療所にお世話になっていました。少しの時間でもよいとのこと、行田見沼支部の運営委員として仲間に入れていただきました。今は亡き当時の支部長さんのもので多くの経験することができたのは、とても幸せなことだったと感謝しています。

時々思い出します。車の運転もまだ初心者だった私は、1枚でも多く回収しなければ、と思い、地図を見ながら田んぼ道を走行していました。年末の暗くなった道はいつの間にか雪道に変わっていました。あれから25年以上経った今は、暮らしのなかに生協活動が少なからず根付いていると思います。医療生協の活動は、ゴールのない伝のようなものです。自分のタスキを誰かが受けとってくれることを信じて、仲間と一緒に続けていきたいです。

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]	生協ちびくアステーション	☎ 0494-22-9902

おいしい！
すこしお
レシピ

アジのさんが焼き





調理時間

約20分

カロリー

約98kcal

塩分

約0.7g

材料(1人分)

アジ(3枚おろし).....2枚

長ねぎ.....20g

しょうが.....1かけ

みそ.....小さじ1

みりん.....小さじ1弱

しその葉.....2枚

油.....小さじ1

作り方

1 アジは、包丁でたたき、細かく刻む

2 長ねぎ、しょうがは、みじん切りにする

3 アジに、長ねぎ、しょうが、みそ、みりんを混ぜ、2つの小判型にまとめ、しその葉で包む

4 フライパンに油を引き、弱火で両面を5分程度焼く

※アジに、骨やぜいご(かたいウロコ)がついていたら、とってから使う。

減塩ポイント

香味野菜を使うことで、調味料が少なくてもおいしく味わえます。お好みでしょうがやしその葉を増量してもよいでしょう。

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

アジ



アジの種類は多く、代表的なものにマアジ、ムロアジ、シマアジなどがあります。日本でアジといえば一般的にはマアジを指します。マアジは刺身、塩焼きやフライに、ムロアジは干物、シマアジは刺身にする人が多いです。そのほか煮付けやムニエル、酢の物など、アジを使った料理は多様です。

アジの名の由来は味がよいから「アジ」との説があり、江戸時代の儒学者・新井白石も「鰯は味なり」と言ったとか。

ほぼ1年中出回っていますが、5〜7月は産卵前で特に脂がのっていて、うま味が増します。たんぱく質、ビタミンB群、カルシウムなどが多く含まれており、栄養バランスがよいのが特徴です。また、不飽和脂肪酸を多く含み、脳の働きが活性化されるといふDHAや、血液の流れをよくするEPAなども豊富です。

アジを選ぶときのポイントは、目が白く濁っておらず、全体に丸みがあり、キズがないものにしましょう。

知っておきたい！

基地のこと⑪

米軍基地があったとき、埼玉でも米軍・米兵による事故・事件・犯罪が

埼玉県平和委員会事務局長 二橋元長

米軍基地が集中する沖縄県では、米兵による事故や事件・犯罪が多発しており、「基地と共存できない」との思いが広がっています。

埼玉県にも、かつては朝霞、入間、所沢、熊谷などに米軍基地が置かれ、現在の沖縄と同様、各地で米兵による事故や事件・犯罪が起きていました。なかでも痛ましいのは1958(昭和33)年9月7日に起きた「ロングプリー事件」です。

西武池袋線下り飯能行き電車が「稲荷山公園」駅付近(狭山市)を走行中、隣接するジョンソン基地(現・航空自衛隊入間基地)からピーター・F・ロングプリー(航空3等兵(当時19歳))が発砲。1両目に乗車していた武蔵野音大生の背中に命中し、死亡する事件が起きたのです。

浦和地方裁判所で裁判が行われ、重過失致死罪で禁固10カ月の判決が出て、被告側が上訴権を放棄したため、刑が確定しました。「撃たれ損、殺され損」といわれる、きわめて軽い判決でしたが、当時の日米関係のもとではこれが限界だったといわれています。

朝鮮戦争時、帰休兵の休暇場となった朝霞では、基地内に戦車を修理するための修理工場などがつくられ、基地周辺ではさまざまな人種が絡む殺人、暴力事件や窃盗、買春などが発生して治安が悪化し、埼玉の「上」

また朝霞には、ベトナム戦争時に野戦病院がつくられ、傷病兵が入れ替わり運ばれており、怪我が回復した米兵が町へ繰り出すなどして、暴力事件、交通事故、発砲事件、麻薬販売などが多発していました。

当時は米軍機による事故も頻発していました。1963(昭和38)年5月16日に起きた毛呂病院(毛呂山町)への米軍爆撃機(ジョンソン基地所属)の墜落事故では、死者1人、重症者3人、軽症者20人が出る惨事となりました。

県民の基地反対運動の広がりなどによって、埼玉県にあった米軍基地は、1970年代に所沢通信基地、大和田通信所などを除いて、ほぼすべての返還が進み、跡地には公園や学校、公共施設などがつくられています。

いまでは、県内での米軍・米兵による事故・事件や犯罪は、姿を消しています。

米軍基地をなくすことが、悲しい事件や事故をなくす最善の道だといえます。

※「知っておきたい！基地のこと」は今号で最終回です。



所沢市基地対策協議会(所沢市と市内の諸団体が構成)が、市内14カ所に建てた「基地全面返還は市民の願い」の看板



米軍基地跡につくられた所沢航空記念公園

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



右端が川上さん(息子さん、奥さん、お孫さんと)

私は、四国の西の端、愛媛県佐田岬の付け根で生まれました。現在は統合されて八幡浜市になっています。当時は小さな半農半漁の村でしたが、ここにも戦争のかけらがいくつも降り注ぎました。

警戒警報も空襲警報もないまま、突然5〜6機の飛行機が現れて、空中戦が始まりました。聞いたことのない爆音がして、私たちの頭上で飛び交うのです。危険が迫ったら、すぐに防空壕に駆け込むように教えられていました。

頭ではわかっていますが、いざとなると足がすくんで動けな



戦争を語り継ぐ

083

私を襲った戦争

所沢市 川上義正さん(83)

いのです。そのうち高射砲の破裂音があつて、煙の塊が花のようには開くのですが、そこには機影はなく、何を狙っているのだろうと、子ども心にはがゆい思いがしました。そのうち頭上の機影は消えて、ようやく防空壕に入りました。

ある日の午後のことです。5時間目の授業のさなかに、空襲警報が発令されました。急に授業が終わり、急いで家に帰ることになりました。

家までは300mそこそこなのですが、途中で大爆発音がしました。鼓膜が破れないように両手の親指で耳をふさぎ、残りの指で両目をふさぎました。これは何度でも学校で訓練して身に付いていました。

大きな爆風で、路地の両側の家の障子やガラス戸がはずれていました。床屋のおじさんが、私を家の中に引き込んでくれました。外の様子を見定めてから、「今のうちに帰りなさい」と言いました。

一目散で家に帰ると、再び爆発音がしました。そのとき、母が布団を頭からかぶって家から出てきて、「防空壕へ！」と叫

びました。今でもあのときの母のおびえた顔が忘れられません。

翌日、爆発音について「八幡浜駅が艦載機の機銃掃射を受け、艦載機が西に開けた海に出ようとして島に衝突したのだ」とか、「島の火薬庫に衝突して爆発したのだ」とか、いろいろ取りざたされました。

小さな村の小学校4年生だった私の戦争体験です。

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

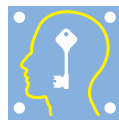
〒333-0831

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



ヨコのカギ

- ①夜空いっぱい輝く
- ④天井の対義語
- ⑥スペイン語圏などで男性につける敬称
- ⑦5〜20cmの小型サイズのタコ。望潮魚と書く
- ⑨授業や放送講座などで使われる〇〇〇〇
- ⑪一定の決まった場所。区域
- ⑫肌。〇〇〇シップ
- ⑭〇〇〇〇の人口は、宇都宮市、小山市につぐ第3位
- ⑯仏教の僧侶が身につける法衣のひとつ
- ⑰息子の妻のこと
- ⑱死後に残された財産。前代の人が残した業績
- ⑳息が合うこと。〇〇〇の呼吸

1	2	3	4	5
6		7	8	
11			12	13
16	17		18	19
20			21	

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

★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物ごとの程度や数量などの度合いを示す。ころあいのこと
 - ②進み広がること。進歩発展すること
 - ③カレー〇〇〇は人気メニュー
 - ④キリストの十二使徒の一人。裏切り者の代名詞
 - ⑤〇〇〇〇〇〇をしつかりやって試験に挑戦
 - ⑧ゴッホの絵にも描かれているヒノキ科の針葉樹
 - ⑩蚕の繭からとった絹糸
 - ⑪円や球の中心からの長さ
 - ⑬生まれつき持っている性格。気立て
 - ⑮土地の売買価格
 - ⑰七夕のときに使う竹の仲間
 - ⑲うどんなやそばなどの総称。ラー〇〇やそう〇〇もある

所沢市 安東彰義

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:6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4月号の正解者は、320人(応募者は321人)でした。■当選者は次の皆さんです(敬称略)。春日部市/下村栄美子、川口市/川野ますみ、小宮弘之、佐藤三千子、行田市/岡村幸依、久喜市/大貫康雄、清野芳子、熊谷市/唐澤恵美子、さいたま市/飯田富士子、岩本勝成、岩本トシ、金子住江、幸内知代子、田中正子、秩父市/増田日出之、所沢市/黍野陽子、戸谷雅子、戸田市/長谷川裕子、深谷市/菅野哲子、松伏町/和田秀代

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。

5月号の答え												
1	シ	ツ	ボ	キ	ク	ナ						
2			ス	テ	ン	レ	ス					
3	ヨ	ウ	ト	フ	キ	エ	ン					
4	ケ	ガ	ニ	ン	ビ	ヨ	ウ					
5	ン	ロ	ン	ビ	ヨ	ウ						
6	サ	ホ	ウ	ツ	ル	ヤ						

答えは「カンボウヤク」でした。

医療生協の配置薬
虹の薬箱

今月のオススメ

肌にやさしい
パールをつくり
紫外線から素肌を守る
＜SPF15・PA++＞

パックスナチュロン
UVクリーム(45g)
本体価格800円
(税込864円)

栄養機能食品
(ビタミンE)
ビタミンA・C・Eを
バランスよく配合

アイタイムエース
(120粒)
本体価格3,400円
(税込3,672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(4月末現在)	
組合員数	22万8,824人
4月の加入者数	749人
班数	1,491班
出資金総額	62億7,365万円
1人当たり平均出資金額	2万7,416円
「けんこうと平和」配布者数	1万257人
「けんこうと平和」配布部数	11万6,801部

編集雑感

今月号で「読む落語」や「知っておきたい!基地のこと」などは最終回。無くなるのは少しさみしいが、新しい企画に期待してほしい。寄せられた感想・意見を広報委員会で毎回ふりかえっている。これからも読者のニーズに合った紙面をつくっていきたい。(老)

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

