



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

2019

8

AUGUST

No.329

(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)

## 大好物がおいしく感じない!?

### その違和感を見逃してはいけません。

いつもより塩気を欲する。甘みを感じない。味がわからない。

そんなちよつとした変化は、味覚障害の兆しかもしれません。

#### 味細胞が食べ物の味をキャッチ

おいしい食事は人生の楽しみの一つ。その大切な役割を担っているのが味覚です。

味を感じる味細胞の多くは、舌の表面にある舌乳頭という、小さなふくらみにある味蕾のなかにあります。食べ物に含まれている成分が唾液に溶け、基本的な5つの味である、甘味、塩味、苦味、酸味、うま味を味細胞が感じます。これらの組み合わせによって、さまざまな味を感じることができるのです。

味覚障害の多くは、味を感じる舌に問題が起こっています。唾液が少なくなったり、舌に炎症が起きると、この味細胞の働きが悪くなり、食べ物の味がわからなくなったり、鈍くなる味覚障害が起こります。

「味がしない」と訴える人のなかには、嗅覚障害で匂いがわからないために、味を感じられないという人も多くいます。

#### 味覚障害の多くは亜鉛不足が原因

味覚障害の症状はさまざまです。味覚が消失する無味症、本来の味とは異なった味に感じる異味症、何も食べていないのに口のなかで特定の味が続く自発性異常味覚、特定の味だけがわからない解離性味覚障害、舌や口腔内の特定の場所だけ味を感じない部分的味覚障害などがあります。

原因の多くは、亜鉛が不足する亜鉛欠乏性味覚障害です。亜鉛不足は味細胞の新陳代謝を鈍くし、細胞の再生を妨げます。高齢になると摂取が足りないだけでなく、亜鉛の代謝がでず、亜鉛不足になることがあります。



[1面・2面上段監修]  
埼玉協同病院  
耳鼻咽喉科 部長  
おち 篤 医師



過激なダイエットやファストフードに偏った食生活も亜鉛不足の原因となっています。

そのほか、血圧を下げる降圧剤、利尿剤をはじめとするさまざまな薬剤が原因となる薬剤性味覚障害、糖尿病、肝臓病、腎臓病、逆流性食道炎などの病気が引き金になることもあります。

#### 味覚障害の放置は健康にも悪影響

味覚障害はゆつくりと進行するので気がつかないことが多い病気です。そのまま放置すると、食欲の減退につながるだけでなく、腐敗した食べ物などのチェック機能がうまくなり、判別できずに食べてしまうことがあります。また、塩味を感じないために塩分をとり過ぎたり、甘いものを食べても満足感がないために、カロリーオーバーになるなど、健康面にも悪影響を及ぼすことになります。

#### 早期発見が改善のカギ

味覚障害は症状が進行すると改善が困難になるので、早めの治療が重要になります。味覚に異変を感じたり、味つけが変わったと言われたら、耳鼻咽喉科での受診と検査をおすすめします。主な検査は採血検査、尿検査、味覚検査です。味覚検査法には、電気味覚検査、ろ紙ディスク法があります。

電気味覚検査は、舌の表面に強さを変えた電流をあて、金属の味がするかどうかを確認します。金属の味がしたら正常です。

ろ紙ディスク検査は、甘味、塩味、酸味、苦味の4つの味を調べます。それぞれの味がついた溶液をろ紙にしみこませて舌の上にのせ、5段階の濃度を正しく感じるができるかを調べます。この検査を実施している病院は少ないのですが、埼玉協同病院には生理機能検査室があるので検査を受けることができます。検査は受診したときに予約をする完全予約制で、保険診療で受けられます。

亜鉛欠乏性味覚障害と診断されたときでも、亜鉛の補充療法で効果が上がることが多いです。薬剤性味覚障害の場合は、病歴を確認し、飲まなくてよい薬は中止していきます。いずれにしても早期発見が改善のカギになります。(2面へ続く)





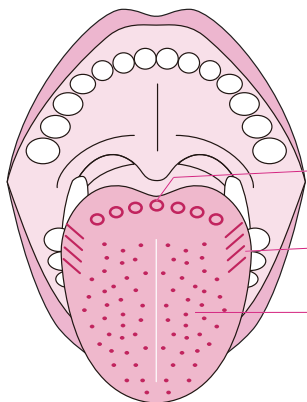
味の異変、ありませんか？

- 調味料を使う量が増えた
- 味つけが急に変わった
- 甘いものを食べても満足感がない
- 何を食べても味を感じない
- 何を食べても薄味に感じる
- おいしくない
- 甘味や塩味など、特定の味がわからない
- 口の中に苦味や渋みを感じる



舌と味蕾

舌の表面の舌乳頭には、3種類の突起があります。



味蕾

味蕾は舌乳頭のなかにあります。ここに味細胞があり、味を感じます。

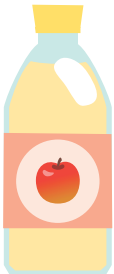


日常でできる予防法

味を感じるセンサー味蕾の味細胞は、約1カ月で生まれ変わります。細胞の再生に重要な働きをするのが亜鉛です。亜鉛が不足すると味細胞が生まれ変わることができなくなり、味覚障害を引き起こします。厚生労働省が推奨する1日の亜鉛摂取量は、男性(18～69歳)で10mg、女性(18～69歳)で8mgとされています。

一緒に食べると亜鉛の吸収を促進するものと吸収を妨げるものがあります。

動物性たんぱく質、ビタミンC、クエン酸、りんご酢などの酸性の食べ物は、吸収を促進します。コーヒー、アルコール、オレンジジュース、カルシウム、未精製の穀物や豆類に含まれるフィチン酸などは、吸収を妨げます。



① 味蕾細胞の新陳代謝を促す亜鉛の豊富な食材をとる

■ 亜鉛を多く含む主な食品例

※参考資料:文部科学省『日本食品標準成分表』

|        |                               |
|--------|-------------------------------|
| 魚介類    | カキ、ホタテ、うなぎ、煮干し、たらこなど          |
| 肉、卵類   | 豚レバー、牛肩ロース、牛もも、牛レバー、鳥レバー、卵黄など |
| 野菜類    | ホウレン草、ブロッコリー、ゴボウ、モヤシ、タケノコなど   |
| 豆類・木の实 | カシューナッツ、アーモンド、そら豆、納豆、豆腐、豆乳など  |
| 海草類    | わかめ、のり、昆布、ヒジキなど               |
| 乳製品    | チーズ類、牛乳、ヨーグルトなど               |
| 穀類     | 胚芽精米、精白米、スパゲティ、そば、食パンなど       |

② 味蕾の感受性を高める

口腔内を清潔に保つために、食後のうがい、歯磨き、舌のブラッシングが大切です。また、香り、だし、香辛料を生かした料理の工夫もしてみましょう。

③ 唾液の分泌を促す

レモン水などでうがいをする、口の中を湿らせる、シュガーレスのガムやキャンディーを口に含むのもよいです。



味が薄いと感じたら要注意！

いつもと同じみそ汁の味が「何だか薄い」「苦い」などと感じたら、味覚の減退が起きているのかもしれない。味の変化を見逃さないようにしましょう。



慢性腎臓病について  
教えてください



監修 埼玉協同病院 透析科科長 医師  
ひだ 肥田 徹

Q. どんな病気ですか

Q. どんな自覚症状がありますか

A. 初期は自覚症状がほとんどありません。進行すると食欲低下、貧血、むくみ、倦怠感、息切れなどの症状が現れますが、症状を自覚したときはかなり進行した状態です。一度失われた腎臓の機能は回復しないことが多いのですが、早期に発見し治療をすれば、機能低下を防いだり、遅らせたりすることが可能になってきました。早期発見には定期的な健康診断が有効です。

か、血液検査では腎臓の機能の進行状態を、腹部エコーでは腎臓の形や大きさ、合併症の有無を確認します。

Q. どんな治療をしますか

A. 原因や進行度によって異なります。初期の段階は、食事療法や血圧管理、薬物療法などによって、原因となる病気をコントロールすることで、透析や腎移植が必要となる末期腎不全にならないようにします。

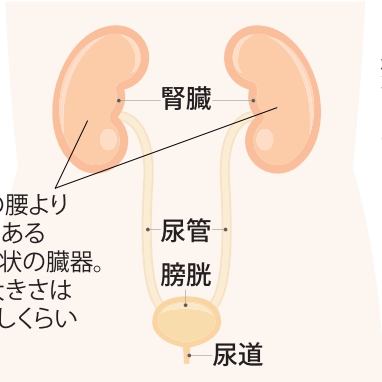
Q. どんな人がかかりやすいのですか

A. 糖尿病、高血圧、メタボリックシンドロームをはじめ、何らかの疾患がある人は発症のリスクが高くなります。

日本人でもっとも多いのは、糖尿病の合併症である糖尿病性腎症です。たんぱく質や血尿が出る慢性糸球体腎炎、高血圧が原因で腎臓の血管が動脈硬化を起こす腎硬化症なども慢性腎臓病の原因になります。

Q. 原因は何ですか

背中側の腰より少し上にあるソラマメ状の臓器。成人の大きさは握りこぶしくらい



Q. どんな検査をしますか

A. 尿検査、血液検査、腹部エコーをします。尿検査ではたんぱく質や血液が漏れ出ていない

Q. 運動はしてもよいですか

A. 進行度によって変わりますが、水泳など、運動量が多いと腎臓に負担をかけるため、避けたいのがよいです。運動をするときは、医師に相談をしてから行うようにしてください。





## 暮らしの常識

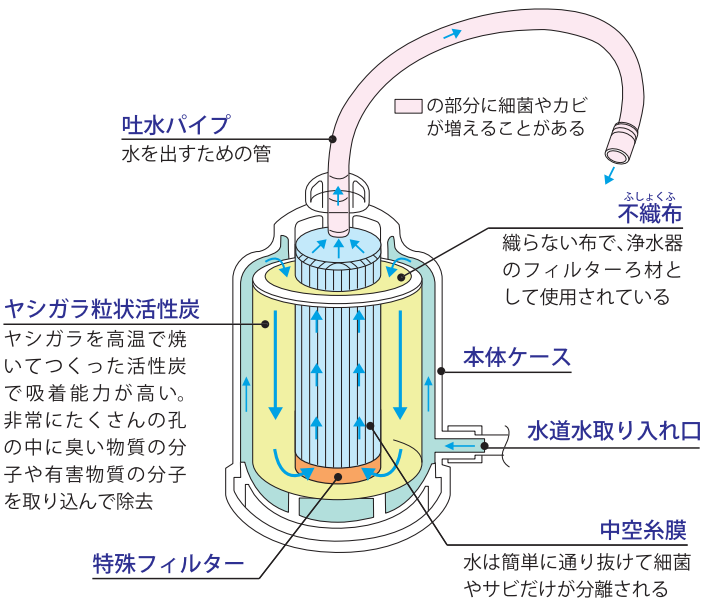
ウソ

ホント

### 浄水器の水は、健康によいの？

● 左巻健男 (東京大学講師・元法政大学教職課程センター教授) ●

#### 浄水器のしくみ (据え置き型の場合)



#### 水道水の味に不満なら

現在、日本では、約36%(2017年度・浄水器協会調べ)の家庭に浄水器が設置されています。

浄水器を設置するかどうかを決めるには、まず自分の地域の水道水の味に不満があるかどうか、集合住宅の貯水槽や配管、家庭内の配管に不安や心配があるかどうかを考えてみることです。

#### 浄水器のしくみと選び方

浄水器には、主役となる活性炭の量が多い順に、ビルトイン型、据え置き型、蛇口直結型があります。カルキ臭や味が少し気になる程度ならば、蛇口直結型や小型の据え置き型で十分でしょう。

蛇口直結型は活性炭の量が少ないので活性炭カートリッジを頻繁に交換す

る必要があります。

水道水を浄水器内の活性炭と中空糸膜(パイプ状の糸の集まり)で吸着したり、ろ過したりして、残留塩素、赤さび、臭いなどを取り除きます。

名前の知られたメーカーならば、性能はもちろん、値段も市場の競争原理が働いて適正なものになっています。

ところが「健康によい」とうたう付加価値的なものをつけて値段が高い理由にしているものがあります。根拠はないので、高額な製品は要注意です。

さらに、アルカリイオン整水器、還元電解水製造器、水素水製造器のような「整水器」「活水器」などは、浄水器の仲間ではなく、別物です。これらに健康によいという根拠はありません。

#### 浄水器使用の注意

活性炭は使っているうちに、徐々に物質を吸着する働きが弱くなり、最後には、何も吸着できなくなります。下手をすると、もとの水道水より汚れた水になってしまうこともあります。ですから、定期的に活性炭カートリッジを交換する必要があります。また、何日か浄水器を使わずにいると浄水器の活性炭で塩素吸着後の付近で、細菌やカビが増えてしまうことがあります。とくに夏は注意が必要で、このようときは、1〜2分間、浄水器の水を流してから使ってください。

## 医療生協と出会って



「知は力」。平和や健康のことを医療生協の活動を通じて学んでいきたいです

さいたま地区Aブロック大宮中央支部  
和良品邦子

知人のすすめで、医療生協さいたまの組合員になりました。娘が小学生の頃、成長痛になり、仕事を終えてから埼玉協同病院で診てもらい、大変助かりました。職場の人間ドックも埼玉協同病院が指定医で、過去に受診したときの記録があることもよかったです。その後、母の介護が始まり、おみやケアセンターでお世話になりました。デイサービスや訪問介護を利用しましたが、おみや診療所が近くにあるという安心感が何より心強かったです。

母の介護が終わる、今は運営委員をしています。バスハイク、フレイル予防の学習会、埼玉の基地めぐりなどに、運営委員になって積極的に参加し、楽しく学んでいます。「知は力」という言葉通り、国民健康保険の問題や平和・健康のことも、医療生協の活動を通じてこれからも学んでいきたいと思っています。

## よりそう介護



### みなさんの力を借りながら、母との時間を大切にしたい

大きな目と口、低い鼻……愛くるしい顔立ちからあふれる母の笑顔が大好きでした。

そんな母が、あるときから探し物や約束事を忘れることが多くなり、「どうしちゃったんだろー、頭がおかしくなっちゃった」「こんなになっちゃった」「めんね」と言い、笑顔が消え、泣き崩れる日々が続きました。

今から思えば、自分の脳の変化に気づき、不安な日々を過ごしたこの時期にこそ、母にもつと寄り添ってあげていれば後悔が残ります。

87歳の母は、アルツハイマー型認知症と診断されて15年。現在は食事、排泄、着替えなどすべてに介護が必要です。残念ながら私を娘と認識できているかどうかともわかりません。

#### 介護の現場からひと言

15年の月日は、病を抱えたお母様を支えるご家族にとつて、計り知れない日々だったと思います。笑顔の素敵なお母様が変わってしまう現実を受け入れるのはとてもつらく、時間もかかったことでしょう。家族だけで解決できないことをケアマネジャーに相談し、周りの人と力を合わせ、お母様と過ごしてきた時間は貴重です。このような時間が長く続くことを願っています。どうかお体を大切に。

熊谷生協ケアセンター

所長 栗原知亜紀

◎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 1-1-24  | ケアセンターすこやか   | ☎ 048-299-8000 | 春日部市浜川戸 2-13-17    | ケアセンターひだまり   | ☎ 048-760-2630 |
|               | 草加市草加 4-5-1   | 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 5-10-7 | 浦和民主診療所      | ☎ 048-832-6172 |
|               | 春日部市草原 2-4-12 | かすかべ生協診療所    | ☎ 048-752-6143 | さいたま市浦和区北浦和 1-8-12 | ケアステーションうらしん | ☎ 048-833-7373 |
|               |               |              |                |                    |              |                |



医療生協  
さいたまの

今月の

見聞

組合員の  
思いが形に

## 多世代ふれあい食堂「HAPPYくまここ」

医療生協さいたまが行っている多世代参加型の食堂は、地域の人が気軽に集まって一緒にごはんを食べ、交流できる場所です。今年4月、介護複合施設くまここ（熊谷生協病院敷地内）の多目的室で、多世代ふれあい食堂「HAPPYくまここ」がスタートしました。

6月28日

この日のメニューは、カレーライス、マグロの竜田揚げ、ナスの中華和え、キャベツとキュウリの梅おかか和え、マカロニ&スパゲティーサラダ、白玉きなこと、など盛りだくさん。

あ〜ん!



↑ママ友が久しぶりに再会！  
みんなで、いただきます〜す！



↑カレー大好きです！



↑おいしいね！

お楽しみタイム



↑いっぱい食べようね



↑〇×クイズ。いくつできたかな？



↑大人気。クイズ作成中



↑絵本読み聞かせ

「HAPPYくまここ」の誕生は、「子ども食堂を開きたい」という組合員が、昨年11月26日に開催された埼玉県主催「こども食堂フォーラム〜広げよう！こどもの居場所(大宮ソニックシティ)」に参加し、医療生協さいたまのブースで、「熊谷で子ども食堂を開きたい」と話したのがきっかけです。

その後、子ども食堂に賛同する組合員の有志が集まり、立ち上げに向けて定例会を発足し、名前は「HAPPYくまここ」に決めました。めざすのは、赤ちゃんからお年寄りまで、楽しく集える交流の場です。

食材協力をお願いするために、組合員が地域の農家や商店を回り、「HAPPYくまここ」の趣旨を説明しました。「野菜を取っておくよ!」のひと声に励まされました。

地域の人たちに声をかけ、熊谷生協病院に手づくりチラシを置いたり、知り合いに手渡ししたり、口コミで少しずつ知られるように。ゆっくりとおしゃべりしながら食事ができる、30人の予約制です。

食後にはお楽しみタイムがあります。参加者から「クイズが楽しかった」「親子でいろいろな体験ができた」「また来ます」など、うれしい声をたくさんいただきました。

今後は、もっと多くの人が集えるように、ほかの地域でも多世代参加型食堂を開催していきたいです。

医療生協さいたま 多世代参加型食堂 サマー企画

わいわいランチ  
(おおみや診療所)

定例:8月17日(土) 12:30~14:00  
夏祭りを予定!  
お楽しみに!  
参加費:300円、  
高校生までは無料  
連絡先:坂井☎070-2154-7360

おい コロンくらぶ  
(大井協同診療所)

定例:8月20日(火) 16:30~19:30  
ほかの日にも検討中!  
メニューもお楽しみに!  
参加費:300円、  
中学生までと75歳以上は無料  
連絡先:伊藤☎070-2154-7351

桂ん家  
(桂の樹)

サマーランチ:8月6日(火)、20日(火)、  
27日(火)11:30~13:00  
「一緒にごはんを食べよう!」  
参加費:100円  
定例:8月23日(金)17:30~19:00  
超流しそうめんパーティー  
参加費:300円、中学生までは100円、  
未就学児無料  
連絡先:清水☎070-2154-7355

さんとも☆キラ  
(埼玉西協同病院ゆるっと)

サマーランチ:8月6日(火)、13日(火)、  
20日(火)11:00~13:00  
「一緒にごはんをつくって食べよう!」  
参加費:100円  
定例:8月23日(金)17:30~19:00  
花火をします  
参加費:300円、中学生までは100円、  
未就学児無料  
連絡先:山内☎070-2154-7354

HAPPYくまここ  
(介護複合施設くまここ)

定例:9月6日(金) 17:30~19:30  
メニューも検討中! **予約制**  
お楽しみに!  
※本来、定例は毎月第4金曜日  
17:30~19:30  
参加費:300円、中学生までは100円、  
未就学児無料  
連絡先:曾田☎070-2154-7357

## インフォメーション & ニュース

### ニュースファイル

#### 第39回通常総代会、全議案が採択されました

6月22日(土)、川越プリンスホテルにおいて第39回通常総代会を開催しました。522人の総代(委任、書面含む)が出席し、2018年度の総括、2019年度基本方針、建設基本構想、役員選任など全7議案について提案・討議の採決が行われました。くわしくは、別紙の「総代会報告集」をご覧ください。



あいさつする雪田慎二理事長



採決の様子



「いいとこアピール」キャンペーン  
「いいとこ川柳」の展示

#### 自治体要請キャラバンを全市町村で行いました

今年も、自治体に対し諸団体が統一の要望書を出し働きかける、自治体要請キャラバンが6月25日(火)~7月10日(水)に行われました。埼玉県内全63市町村で、医療、介護、障害者福祉、子育て支援、生活保護の問題などについてさまざまな提案を行い、懇談しました。キャラバンでは、国保税率を県内で統一する動き、特別養護老人ホームの増設や職員確保が急務であることなどが鮮明となりました。



吉川市の様子

#### 香山リカ氏講演に226人が参加しました

埼玉民医連・医療生協さいたまでは、教育学習月間として、6月29日(土)本部・ふれあい会館(川口市)で、香山リカ氏(精神科医・立教大学現代心理学部教授)を講師に迎え、「今こそ社会に目を向けて〜精神科医から伝えたいこと〜」をテーマに大学学習会を開催しました。香山氏は「戦争は人間の心と体の健康にとって最大の有害だが、人が意図的にやることだから、止めることができる。一方、病気などにより支えが必要となる可能性はだれにでもあり、社会で支えるしくみが必要。世の中で起こっているニュースや今の時代を知り、想像し、この国の主役である私たちが“お互いさま”と助け合える社会をつくっていきましょう。」と語られました。熊谷生協病院と秩父生協病院の2カ所には、同時にインターネットによる映像配信も行われました。



#### 「2018年 経済的事由による手遅れ死亡事例調査報告」の記者会見を行いました

6月26日(水)、埼玉県民主医療機関連合会(埼玉民医連)は、埼玉県政記者クラブで「2018年 経済的事由による手遅れ死亡事例調査報告(埼玉県)」の記者会見を行いました。会見には、新聞社など3社が出席し、埼玉新聞や朝日新聞に取り上げられました。会見では、経済的な困窮状態などで受診を控え、手遅れとなって死亡した埼玉協同病院(川口市)の2事例を紹介。あわせて、埼玉民医連が作成した事例集「いのちと向き合う私たち〜無料低額診療からみえてきたこと」を紹介しました。埼玉民医連の増田剛(つよし)会長は、「現実起こっていることを知ってもらいたい。社会保障の改善に少しでも結びつけば、というのが私たちの願い」と訴えました。同調査は、今後も続ける予定です。



医療・福祉・  
介護の  
ご相談は

|                   |            |                |
|-------------------|------------|----------------|
| さいたま市西区指扇 1100-2  | おおみや診療所    | ☎ 048-624-0238 |
| さいたま市西区指扇 1070    | おおみやケアセンター | ☎ 048-620-2236 |
| さいたま市緑区東浦和 6-16-1 | 生協歯科       | ☎ 048-810-6100 |

|             |            |                |
|-------------|------------|----------------|
| 上尾市分財 1-6-1 | ケアセンターかもがわ | ☎ 048-778-5030 |
| 所沢市中富 1865  | 埼玉西協同病院    | ☎ 04-2942-0323 |
| 所沢市中富 1617  | 老人保健施設さんとも | ☎ 04-2942-3202 |



秩父市  
田嶋ヨネ子(88)

書



「不動心」(揺るがない心の意味)  
▲蕨市 横山美津子(65)



絵手紙

脳トレエクササイズを家族と一緒にやってみました。意外と難しく、途中で数え間違えてしまいます。99まで数えられるようになるまで、毎日挑戦してみます。

川口市 M・S(34)

家族でチャレンジ  
脳トレエクササイズ



みんなの声



スマホでも  
投稿できます

消費税10%絶対にノー!

「1000円カット」の理髪チェーン店の料金が、一般は1200円、シニアは1100円になりました。食品も相次いで値上げ。消費税10%は絶対にノーです。

川口市 小宮弘之(66)

お母さんと一緒に  
クロスワード

6月号のクロスワードをお母さんと一緒に楽しくときました。よこの7番がわからなかったです。次号も楽しみにしています。

秩父市 黒澤詩音(10)

生まれて初めてのダイエット

昨年の健康診断から半年。体重が3キロも増えてしまいました。自分でもビックリ! 生まれて初めてのダイエットに挑戦しています。

さいたま市 S・T(70)

「いいとこ川柳コンテスト」に挑戦してみます

「いいとこ川柳コンテスト」、おもしろそうですね。よいところを川柳として書くのは難しいですね。でも頑張ってみます。

さいたま市 飯塚頼夫(69)

家にある材料でつくれる  
のがうれしいです!

「おいしい! すこしおレシピ」の枝豆とひじきのサラダは、家にある材料でつくれるのでよかったです。乾物は災害時にも役立ちますね。

ふじみ野市 Y・S(68)

俳句

半夏生  
胸のあら波 消ゆる日は  
久喜市 清野方子(76)

短歌

徒競走  
涙流して くやしがる  
孫の気持ちに 心洗わる  
川口市 六角屋美佐子(69)

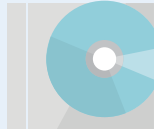
すさまじき 母の寝言に  
目が覚めて 何があったと  
部屋のだきこむ  
さいたま市 T・K(65)

### くらサポさん情報

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。興味のある方、利用したい方は、下記までお電話ください。くらしサポーター事務局 ☎048-296-8692  
※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きます。ご了承ください。

### 声の新聞を聞いてみませんか

声の新聞制作委員会は視覚障害のある組合員さんに、毎月、音声版『けんこうと平和』を届けています(無料)。ぜひ、気軽にお申し込みください。ホームページからも音声版を聞くことができます。  
<https://www.mcp-saitama.or.jp/column/>  
[申し込み先]本部広報課 ☎048-296-5612 メール:kumiaiin@mcp-saitama.or.jp



投稿・応募方法は8面をご確認ください。QRコードからの投稿・応募も簡単にできます。ご意見・ご感想をお寄せください。掲載された方に、ココロンのクリアファイルプレゼント!

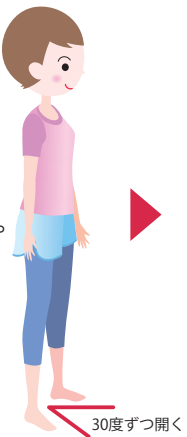
## 簡単エクササイズ 転倒予防の筋力強化エクササイズ

監修: 埼玉協同病院 リハビリテーション技術科 吉田知行

今回は、転倒予防のために、太ももの前後の筋力とふくらはぎの筋力を強化するエクササイズを紹介します。

### ◆ スクワット ◆

①両足を肩幅より少し広めに開いて立ちます。つま先は外側に30度くらい開きます。



②息を吐きながらイスに腰掛けるように重心を下げます。息を吸いながら体を元に戻します。

ひざがつま先より前に出ないように

①②の動作を1セット5~6回を目安に、1日3セットを目標に行いましょう。



※支えが必要な人は、十分注意して、机に手をついて行いましょう。  
※スクワットができないときは、イスに腰掛け、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。

### ◆ ヒールレイズ ◆

①両足で立った状態で、かかとを上げます。



かかとを上げすぎるとバランスを崩すので注意

②ゆっくりとかかとを床に下ろします。



①②の動作を1セット10~20回を目安に、1日2~3セット行いましょう。



立つバランスに不安のある人は、イスの背もたれや壁などに両手をついて行いましょう。



バランスに自信のある人は、壁などに片手をついて片足で挑戦してみましょう。

※運動中も呼吸を止めないようにしてください。途中で痛みが発生したり、気分がすぐれないときには運動を中止してください。

|               |                |            |                |                |               |                |
|---------------|----------------|------------|----------------|----------------|---------------|----------------|
| 医療・福祉・介護のご相談は | 所沢市中富 1622     | さんとめホーム    | ☎ 04-2941-6358 | 所沢市宮本町 2-23-34 | 介護付有料老人ホーム桂の樹 | ☎ 04-2923-3695 |
|               | 所沢市中富 1617     | ケアセンターとみおか | ☎ 04-2942-0360 | 所沢市宮本町 2-23-34 | ケアセンターとこしん    | ☎ 04-2924-1119 |
|               | 所沢市宮本町 2-23-34 | 所沢診療所      | ☎ 04-2924-0121 | 飯能市双柳 150-23   | ケアセンターはんのう    | ☎ 042-983-8622 |
|               |                |            |                |                |               |                |





## 予防的な視点からの 脱・プラスチック

東京農工大学 農学部 環境資源科学科 教授 高田秀重

### 食物連鎖を通して広がる生態系の汚染

世界では、年間で4億トンを超えるプラスチックが生産されています。この約半分がレジ袋、ペットボトル、コンビニの弁当箱、生鮮食品やお菓子のパッケージなどの使い捨てプラスチック。これらのプラゴミの一部は、ポイ捨てされたり、ゴミ箱から溢れたり、風で飛ばされたりして、路面や地面に落ちます。半分以上は水よりも軽いプラスチックのため、雨が降ると流され、川から海に流れ着きます。海を漂うプラスチックは、紫外線や波の力で徐々に劣化し細くなります。マイクロプラスチックと呼ばれるものは、5mm以下に小さくなったプラスチック。海流などで流されて世界中の海に50兆個以上のマイクロプラスチックが漂っていると推定されています。

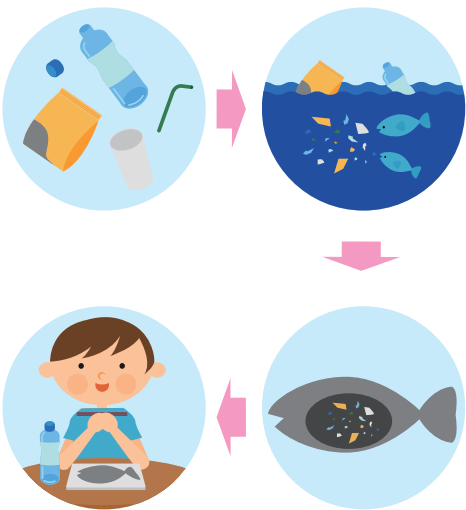
### プラゴミは有害化学物質の運び屋

もう一つの問題は、プラゴミが有害化学物質の運び屋になるという点です。プラスチック製品には性能を維持し向上させるために、さまざまな添加剤が加えられています。プラスチックを柔らかくする可塑剤、紫外線による劣化を抑える紫外線吸収剤、酸化防止剤、さらに熱がかかる場所に使うプラスチックに加ええられる難燃剤などです。添加剤のなかには内分泌攪乱、生殖毒性、アレルギーの増加、免疫力の低下、さらには肥満など、長期的に世代を超えて影響を及ぼすものがあります。

海を漂うプラスチックの一番の問題は、海の生物が餌と間違えたり区別できずに、食べてしまうことです。海鳥やウミガメなど大きな海洋生物によるプラスチック製品の摂食は1970年代から報告されてきており、海鳥の消化管から検出されるプラスチックの頻度も経年的に増加しています。現在世界の海鳥

### 日常生活を見つめ直すことが重要

予防的な視点でプラスチック、とくに飲食に関わる部分に使われるプラスチックの使用は減らしていくべきです。ペットボトルの飲み物を買う前に、レジ袋をもらう前に、本当に必要なのかを一人ひとりが考えることが、脱プラスチックにつながっていきます。



## 埼玉県立近代美術館で芸術の秋を先取り「さいたま市」

JR京浜東北線北浦和駅から徒歩3分の北浦和公園内に、埼玉県立近代美術館(MOMAS)があります。外壁が特徴的な建物は、建築家・黒川紀章氏の設計によるものです。

この美術館は、モネ、シャガール、ピカソなど海外の巨匠から日本の現代作家まで、優れた美術作品を展示しています。常設展のほか、さまざまな企画展があり、9月1日まで「May I Start? 計良宏文の越境するヘアメイク」が開催されています。

また、椅子の美術館としても有名で、「今日座れる椅子」として、コレクションのなかから実際に座ったり写真を撮ることもできると人気です。ミュージアムコンサートや講演会、親子で参加できるイベントなども行われています。

館内のミュージアムショップには、美術書やセンスのよいグッズがたくさんありますので、お土産におすすめです。

美術館のある公園内には音楽噴水があり、10時から2時間お

きに約10分、音楽に合わせた噴水ショーを見ることが出来ます。陽が落ちてからは、ライトアップも楽しめます。園内には彫刻広場のほかにも、さまざまなオブジェが点在し、探して歩くのも楽しみの一つです。

芸術を堪能し、公園内を散策したら、美術館に併設されたレストランへ。緑や彫刻を眺めながら本格的なイタリアンを楽しむことができます。

季節を先取りして、芸術を楽しんでみてはいかがでしょうか。



▲埼玉県立近代美術館外観



▲彫刻広場の彫刻



▲音楽噴水



▲レストラン



▲ミュージアムショップ



▲今日座れる椅子

# だいすき!

## 埼玉

### 広報委員レポート

取材 村瀬はるみ

**埼玉県立近代美術館**  
▶さいたま市浦和区常盤9-30-1  
☎048-824-0111  
▶交通:JR京浜東北線北浦和駅西口から徒歩3分(北浦和公園内)  
▶開館時間:10:00~17:30(展示室への入場は17:00まで) ※資料閲覧室(3階)は、13:00~17:30  
▶休館日:月曜日(祝日または県民の日の場合は開館)、年末年始、メンテナンス日  
▶入館料:無料  
▶観覧料:MOMASコレクション 一般200円、大高生100円 ※企画展は企画展ごとに変ります。  
※駐車場なし。提携駐車場「三井のリパーク 埼玉県立近代美術館東」の割引あり。



|                       |                  |            |                |              |               |                |
|-----------------------|------------------|------------|----------------|--------------|---------------|----------------|
| 医療・福祉・<br>介護の<br>ご相談は | 朝霞市浜崎 724-2      | あさか虹の歯科    | ☎ 048-476-8241 | 川越市砂新田 4-1-4 | ケアセンターたかしな    | ☎ 049-291-6001 |
|                       | ふじみ野市ふじみ野 1-1-15 | 大井協同診療所    | ☎ 049-267-1101 | 秩父市阿保町 1-11  | 秩父生協病院        | ☎ 0494-23-1300 |
|                       | ふじみ野市上福岡 3-3-7   | ふじみ野ケアセンター | ☎ 049-267-1104 | 秩父市阿保町 1-11  | 生協ちちぶケアステーション | ☎ 0494-22-9902 |



おいしい!

すこしおしシビ

いわしのカレー風味マリネ

調理時間

約20分

カロリー

約253kcal

塩分

約0.6g

※カロリー、塩分は1人分です。

材料(2人分)

いわし.....4尾  
(3枚におろしたものでOK)  
塩.....小さじ1/10  
カレー粉.....小さじ1/2  
小麦粉.....適量  
油.....適量  
ピーマン.....1個  
玉ねぎ.....1/4個

ミニトマト.....4個  
合わせ調味料  
酢.....大さじ1  
レモンの絞り汁...大さじ1/2  
(市販品もOK)  
砂糖.....小さじ1/2  
塩.....少々

作り方

1

いわしは頭を落として内臓を除いて3枚におろし、食べやすく切る

2

ピーマンは2つ割りにし薄切り、玉ねぎは繊維にそって薄切りに。ミニトマトは半分に切る

3

合わせ調味料をつくり、②の野菜を混ぜ合わせておく

4

①のいわしは、塩・カレー粉で下味をつけておく

5

④に小麦粉をつけて、フライパンに油をひいて焼く

6

焼いたいわしを皿に盛り、③の野菜を上からかける

ワンポイントアドバイス

カレー粉の風味と酢の酸味があるので、おいしく味わえる減塩メニューです。いわしにつけた小麦粉はできるだけ落としてから焼くと、カリッと仕上がります。

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

食品豆知識

レモン

レモンが日本に伝わってきたのは明治時代のことだそうです。今では、さわやかな酸味と香りを持つレモンは、トンカツや唐揚げなどに欠かせない名脇役として大活躍しています。

レモンにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、アスコルビン酸ともいわれ、コラーゲンの生成に必須で、不足すると血管がもろくなります。

レモンの酸味の主な成分はクエン酸です。クエン酸には、疲労回復効果があり、肥満の原因となる脂肪を分解・燃焼し代謝を高める効果が期待されます。また、肌荒れやストレス解消にも効果があるといわれています。

輸入品が多いですが、最近では国産レモンも増えてきています。

レモンは、色むらがなく全体が黄色で、弾力があり重いものを選ぶと果汁がたっぷり詰まっています。レモンを使って残ったら、はちみつレモンや塩レモンなどをつくらと簡単に飲み物や料理に応用ができます。

暮らしのなかの憲法 ①

埼玉総合法律事務所 弁護士 伊須 慎一郎

日々の暮らしのなかで、憲法の存在を意識することはほとんどないでしょう。今、日本国憲法の重要な部分を改変しようという動きが強まっています。今回のシリーズで、日本国憲法がどのように暮らしのなかで息づいているか、どのように活かされているのか、確かめてみましょう。

### デモは他人に迷惑をかけない範囲で？

#### デモは、憲法21条で保障されています

埼玉弁護士会でも「平和憲法を守ろう」と年に数回デモ行進をします。「デモ」というと抵抗がある人に配慮して、「パレード」と呼ぶこともあります。読者のみなさんのなかにも、デモに参加するのはちよつとなあ、と思う人もいるかもしれません。弁護士会やメーデーのデモは、1000人を超える市民のみなさんが、思いや要求を訴えながら、車道を4列で行進します。そのため、車両や歩行者の通行も制限され、仕事中の運転手さんなどは、困ったなあと思惑顔です。また、拡声器も使うのでうるさいと感じ、建物の窓を開けて非難の声をあげる人もいます。

しかし、道路交通法との関係で警察への届出をすればデモが規制されることはありません。デモを迷惑だと感じる人がいるのに、デモができるのはなぜでしょうか。

#### デモの自由は、憲法21条の集会・結社・表現の自由の一つとして保障されています。社会にはいろいろな考えの人がいます。私たちの民主主義社会が間違ったほうに向かわず、できるだけ多くの人が普通に暮らすことができるよう、自分と考えが違う人とも一緒に生きていく方策を探していくことが常に必要です。

#### そのために、情報の発信手段を多く持たない市民に保障された表現の自由は、健全な民主主義社会を守る役割も持つっており、基本的人権のなかでも最大限の尊重が必要とされています。

#### 政府に都合の悪いデモは禁止？

自由民主党の『日本国憲法改正草案』（2012年）では、「公益及び公の秩序を害することを目的とした活動を行う場合には表現の自由は認められない」とあります。『Q&A増補版』には、「公の秩序とは社会秩序のことであり、平穏な社会生活のことを意味します。個人が人権を主張する場合に、人々の社会生活に迷惑をかけてはならないのは、当然のことです」と解説されています。

しかし、「公の秩序」とはあまりに曖昧です。このような条文のもとではデモ行進も、「交通が乱れると禁止されても仕方がない」ことになり、結局、政府にとって都合の悪いデモ行進は、禁止される可能性があります。

さまざまな考えを訴えていきましょう!





普通の生活の大切さを実感しています

飯能市

始まりました。

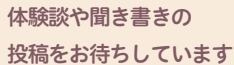
キギ拾いなど

した。

れました。

カラオケが大好きだった  
お母様(79歳頃)

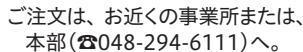
ました。



文字数は約 800 字です。投稿により得られる個人情報、紙面に掲載するほか、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。

〒333-0831  
川口市木曽呂1317  
医療生協さいたま広報課  
FAX / 048-294-1601

第2巻 400円(税込)



◀ 栄養機能食品  
1粒に50mgの  
ビタミンC

▶ヒアルロン酸、  
コラーゲンなどの  
保湿成分配合の  
日焼け止めクリーム  
〈SPF35・PA++〉

- 掲載商品はその場での精算になります。  
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

|               |          |
|---------------|----------|
| 組合員数          | 231,303人 |
| 6月の加入者数       | 813人     |
| 班数            | 1,467班   |
| 出資金総額         | 63億547万円 |
| 1人当たり平均出資金額   | 27,260円  |
| 「けんこうと平和」配布者数 | 10,262人  |
| 「けんこうと平和」配布部数 | 118,697部 |

# 編集雑感

今号の「明日のくらしのために」。プラスチックゴミの有害化学物質は、人間が食物連鎖で体内に取り込み、この40年で成人男子の精子数を半減させた要因の一つだと、深刻な事態を知らせている。海を眺めながら自然環境を考えたい。(大石)



★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～Fの文字を順番に並べて、できた言葉が答えです。

- ①よその土地の名所などを見てまわること
- ④方角。〇〇西南北
- ⑥〇〇〇便、マウンテン〇〇〇
- ⑧新宿、池袋と並ぶ東京の副都心。駅前にハチ公像がある
- ⑩役者などが演技をすること
- ⑫亀を助けて竜宮城へ行った  
〇〇〇〇太郎
- ⑬腰掛けるための家具
- ⑭燃料として使われる木や木材
- ⑮本が倒れないようにする
- ⑰優れた才能を持っている人をこう呼ぶ
- ⑱〇〇をぬく。ずば抜けていること

パズル作成／鴻巣市 佐藤由美子

■クロスワードパズル6月号の正解者は、371人(応募者は378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/大島璃月、岡田祐紀子、川野ますみ、小林三恵子、高山博子、田村隆子、さいたま市/大平弘子、  
都築正浩、志木市/谷川啓子、秩父市/島田泰昌、所沢市/加藤幸代、笹原ヒロ子、野口禎子、向野静子、戸田市/長谷川初江、  
深谷市/林敦子、富士見市/川口好美、ふじみ野市/杉浦圭吾、松伏町/青野乃利子

みんなの声  
クロスワード  
パズルなど

※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。

● 答え (クロスワードパズル応募の場合) 郵便番号、住所、氏名(ふりがな)。

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/kumiaijin@mcp-saitama.or.jp

●締切日:8月末日消印有効



## 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。

🔑 タテのカギ

- ①骨の主成分。足りないといライラするとか
- ②「やせ蛙まけるな一茶これにあり」の作者
- ③フランス語で「はい」
- ④ホーホケキヨと鳴く
- ⑤これで髪をとかします
- ⑥銀○○は、銀座にブラジルコーヒーを飲みに行くことなど、諸説ある
- ⑦一定料金で好きなだけ食べ放題の形式
- ⑧うしろの反対
- ⑨○○をわきまえる
- ⑩地中に打ち込んで支柱や目印にする樁
- ⑪首領。リーダーのこと

クロスワードパズルの  
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!**

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。

|    |   |   |    |   |   |    |   |
|----|---|---|----|---|---|----|---|
| 1  | カ | 2 | キ  | 3 | キ | 4  | ツ |
|    |   | ネ |    |   |   |    |   |
| 5  | イ | ア | 6  | ケ | チ | 7  | ル |
| 8  | セ | イ | 9  | ヨ | ウ | 10 |   |
| 11 | エ | ン | 12 | シ | ウ | 13 | フ |
| 14 | テ | マ | 15 | メ | ダ | 16 | カ |
| 17 | ツ | リ | 18 | ヘ | セ | 19 | イ |
| 20 | エ | ア | 21 | コ | ン | 22 | イ |

答えは「イイネヘイワ」でした。

■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。

