

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

12

DECEMBER

No.333

(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す

●1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)

身近な発酵食品を おいしく健康づくりに取り入れよう。

日本の風土が育んだ
貴重な食文化

最近、発酵食品が話題になっています。
私たちの食生活に根づいてきたなじみのある
発酵食品のパワーをあらためて見直してみませんか。



[1面・2面上段監修]
埼玉協同病院
管理栄養士
かわぐち
河口ゆみ

発酵食品って何？

最近、塩麴をはじめとした発酵食品が注目されています。毎日の食卓を思い浮かべてみると、みそ、漬物、酢、紅茶、納豆、しょうゆ、パン、チーズ、ヨーグルト……、これらはすべて発酵食品です。発酵食品は私たちの食生活に欠かせない存在になっています。こうした発酵食品をつくり出してきたのが発酵の力です。微生物が増殖して食品成分を分解し物質が変化していく現象を発酵または腐敗といいます。

では、発酵と腐敗は何が違うのでしょうか。この線引きは難しいのですが、微生物が人間の体に害を与えるかどうかで分かれ目になります。

たとえば、牛乳を常温で数日置くと、細菌がタンパク質やアミノ酸などをアンモニアと硫化水素に変化させガスが発生し、飲むと体に害を与えます。これは腐敗です。一方、牛乳に乳酸菌を入れるとチーズやヨーグルトになり食べることができます。これが発酵です。発酵食品をつくり出す主な微生物は次のグループに分けられます。

■カビの仲間の麹菌、青カビ、カッオブシカビなど

■細菌の仲間の乳酸菌、酢酸菌、納豆菌など

■酵母菌の仲間のパン酵母、ビール酵母、清酒酵母など

発酵食品は気候や風土、食文化に根ざした伝統食

世界中にさまざまな発酵食品が生まれてきたのは、気候や風土、食文化の違いによります。

カビは水分や湿度があるところで繁殖するため、高温多湿の日本は、発酵に適した気候に恵まれています。そのため、カビを利用した発酵食品が多くつくられ、各地域ならではの発酵食品が発展してきました。

日本の発酵食品の歴史は古く、縄文時代には発酵食品がつけられていたそうです。最も古い記録は奈良時代の木簡に記されている「瓜の塩漬け」といわれています。すでに麹菌を利用した発酵技術があり、その後、各地域で米や麦、豆などの穀物栽培が行われるようになり、麹菌を穀物に利用し、日本酒、みそ、しょうゆなど日本独特の発酵食品がつけられてきました。

昔の人たちは、発酵のメカニズムは知らなくても、それぞれの気候や風土を上手に活用し、食文化として大切に守り育ててきました。初めて発酵した食品を食べた人たちは、勇気があったのかもしれない。

発酵食品の特徴

発酵食品は「保存性がある」「栄養価が高まる」「嗜好性が高まる」という特徴があります。近年では、保存技術の進歩により、「栄養価」と「嗜好性」が注目されるようになりました。

発酵の過程でビタミンなどの新しい成分が加わり、脂質の代謝を促します。また、食材に含まれるでんぷんやタンパク質がブドウ糖やアミノ酸に変化し、甘味成分やうま味成分がつけられます。

こうした効果が認められているのは、時間をかけてじっくり発酵の工程を経た発酵食品です。最近では、おいしさを出すためにアミノ酸やグルタミン酸を添加している発酵食品も多く、これらは短時間でつくられたと考えるとよいと思います。効果についてはまだ検証されていないというのが実情です。

発酵食品を選ぶときは、食品表示に原材料以外の表示があるかどうかを確認しましょう。

日本の料理の味わいと風味で重要なのはダシです。これをおいしいと感じる日本人の嗜好性と相まって、日本独特のダシ文化が生まれ、食卓を豊かにしてきました。

(2面へ続く)



世界の主な発酵食品	
加工品	納豆・豆腐よう・葛餅(日本)、テンペ(インドネシア)、腐乳・臭豆腐(中国・台湾など)、パン(中東・ヨーロッパ)
調味料	しょうゆ・みそ・本みりん(日本)、コチュジャン(韓国・北朝鮮)、豆板醤(中国)、魚醤(東南アジア・東アジア)、シュリンプペースト(東南アジア)、ウスターソース(イギリス)
魚介加工品	鰹節・塩辛・くさや・鮎寿司(日本)、チョッカル・ホンオフエ(韓国・北朝鮮)、アンチョビ(ヨーロッパ)、シュールストレミング(スウェーデン)
野菜果実加工品	漬物(日本)、キムチ(韓国・北朝鮮)、ザーサイ・メンマ(中国)、ザワークラウト(ドイツ)、ピクルス(ヨーロッパ)、ナタデココ(フィリピン)、バニラ(メキシコ・中央アメリカ)、タバスコ(メキシコ)
酪農製品	ヨーグルト・チーズ(中東・ヨーロッパ)、馬乳酒(モンゴル)
酒	日本酒・焼酎・泡盛(日本)、マッコリ(韓国・北朝鮮)、黄酒(中国)、白酒(中国・台湾)、ワイン・ビール(中東・ヨーロッパ)、シードル(ヨーロッパ)、ヤシ酒(東南アジア・アフリカ)、ブルケ(メキシコ)、ウイスキー(イギリス)、ウォッカ(ロシア)、テキーラ(メキシコ)
茶	紅茶(中国・インド・スリランカなど)、烏龍茶(中国・台湾など)、プーアール茶(中国)
その他	醸造酢(日本・中国)、黒酢(日本・中国)、甘酒(日本)、シッケ(韓国・北朝鮮)

発酵食品をおいしく活用

発酵食品を隠し味などに使うと相乗効果を生むことがあります。たとえば、デミグラスソースの隠し味としてみそを使うと、コクが出て濃厚な味わいになります。低い温度でみそを加えるとソースがゆるくなることがあるので、ソースの温度が高くなってから入れるとよいです。

発酵食品どうしも相性がよいので、グラタンのホワイトソースの隠し味にみそを使い、チーズをのせてこんがり焼くのもオススメ。また、卵焼きに砂糖の代わりに甘酒を使うと、自然な甘みに仕上がります。

体によいが塩分にはご注意を！

けんこうナビ

発酵食品を知り、上手に取り入れたバランスのよい食事を心がけましょう

発酵食品はなぜ体によいと言われるのでしょうか。

たとえば、麹菌の働きによってビタミンB群、必須アミノ酸などがつくられ、酵素、糖質や脂質などの代謝を促します。

発酵食品に含まれる乳酸菌は腸内の善玉菌を助けて悪玉菌を抑制し、環境を整え、老廃物を排出してくれます。そのほか、酢には血行促進作用、ワインには抗酸化作用があることが認められています。

しかし発酵食品は、みそ、しょうゆなど、塩分を多く含むものもあるので注意しましょう。

たとえば、みそ汁はしっかりだしを取ることで、みその分量が少なくてもおいしくいただけます。また、具材にカリウムの豊富なサトイモなどの野菜類を多く使うと、ナトリウムの排出を促します。貝類など、食材自体に塩分が含まれているものを使うときは、みそを控えめにしましょう。

Q. 不足するとどんな症状が現れますか

A ビタミンB1を多く使うのは心臓、脳、筋肉です。不足すると食欲不振、疲労感、だるさ、痛み、手足に力が入らないなどの神経障害が起こります。ビタミンB1の欠乏が脳に影響するウェルニッケ・コルサコフ症候群は、末梢神経が侵されて歩行困難になり、死に至ることもあります。

Q. ビタミンB1はなぜ今注目されているのですか

A ビタミンB1はチアミンという名称の化合物です。水溶性ビタミンの一つで、糖質をエネルギーに変換するときに必要な栄養素。皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きをしています。日本人の失明原因の上位にある糖尿病性網膜症の発症を抑えることなども報告されています。ビタミンB1は東京帝国大学農学部 鈴木梅太郎教授によって1910年に発見されました。最初に発見されたビタミンということから、ビタミンB1と名付けられました。

Q. ビタミンB1は取り過ぎても大丈夫ですか

A ビタミンB1は、水溶性ビタミンなので代謝が早いです。通常の食生活をしていれば、取り過ぎによる過剰症の心配はほとんどありません。

Q. ビタミンB1欠乏症は自覚症状などでは気づきにくい病気です。むくみ、手足の痛み、うつ状態、集中力の低下、何もしないのに心臓がドキドキするなど症状が続く場合は、早めに内科を受診してください。

食事は白米だけでなく、ビタミンB1を多く含む肉や魚、野菜類などを一緒に取り、バランスのよい献立を心がけてください。

Q. どのような検査と治療をしますか

A 検査は、膝関節あたりをハンマーで軽くポンッと叩く膝蓋腱反射をし、原因がどこにあるのかを把握します。末梢神経や筋肉、脳などに原因があるときは反応が出にくいです。治療は、食事療法で十分にビタミンB1を補給し、あわせて錠剤あるいは点滴による治療を約1週間行います。治療後は医師の指示のもとにリハビリを行います。通常の生活に戻るようになります。

Q. 日常で気をつけることはありますか

A ビタミンB1欠乏症は自覚症状などでは気づきにくい病気です。むくみ、手足の痛み、うつ状態、集中力の低下、何もしないのに心臓がドキドキするなど症状が続く場合は、早めに内科を受診してください。

みんなの診察室

ビタミンB1欠乏症について教えてください

監修 埼玉西協同病院 院長 医師 よしの はじめ 吉野肇

医療・福祉・介護のご相談は	川口市木曽呂 1317	埼玉協同病院	☎ 048-296-4771	川口市中青木 4-1-20	さいわい診療所	☎ 048-251-6002
	川口市木曽呂 1347	ケアセンターきょうどう	☎ 048-296-4973	川口市中青木 4-1-24	ケアセンターかがやき	☎ 048-252-1321
	川口市仲町 1-36	川口診療所	☎ 048-252-5512	川口市木曽呂 1347	老人保健施設みぬま	☎ 048-294-9222



暮らしの常識

ウソ

ホント

カビの栄養源は洗剤や皮脂！

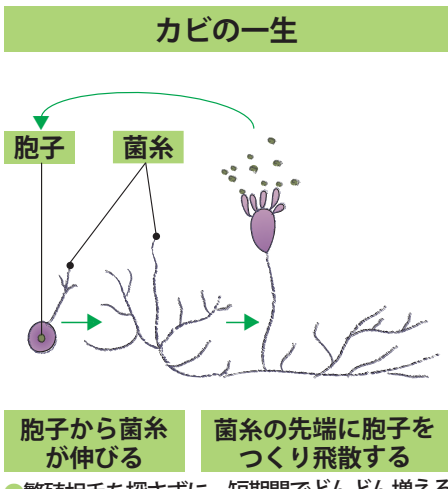
● 左巻健男 (東京大学講師・元法政大学教職課程センター教授) ●

身近なところに潜んでいるカビ

中学の理科で、菌類(カビやキノコなどの仲間)、細菌類は自然界の有機物(タンパク質など水以外の生物をつくる物質の大部分)を分解することを学びます。しかし、それ以上学ばないのでカビについてよくわからないと思います。

地球上の生物は、動物界・植物界・菌界・原生生物界・原核生物界の5つに分けられます。菌界はカビ・酵母・キノコに分けられます。カビは胞子が発芽し数日で糸状の菌糸が放射状に枝分かれして伸び、先端に胞子をつくり、飛散させます。カビは実にしぶとく生命力の強い生物です。「適度に暖かく(20℃程度)」「適度に湿った環境(湿度70%以上)」「栄養分がある」場所が居心地いいのですが、条件がないところでも生きています。この地球上でカビにお目にかからない場所はないといっ

ていいほどです。だから私たちの生活で、身近なところにも潜んでいます。



健康な人はカビの害を受けない

ちょっと古いデータ(1980年代)ですが、「長年の喘息の患者が銭湯の薬草風呂でせき込みがひどくなる」こと

から浴槽水を分析したものがあ

ります。家庭の風呂の浴槽水から薬湯より多い59種類のカビが検出されました。同時に調べた銭湯の浴槽水からは29種類の薬草風呂では53種類のカビが見つかりました。銭湯で少ないのは、浴槽水の温度が高く、湯がふんだんにあるからでしょう。家庭の風呂や薬草風呂は温度が銭湯より低く、入れ替えがあまりされないからでしょう。

風呂のカビの栄養源は、主にシャンプーなどの洗剤や皮脂です。

検出されたカビのなかには、黒カビで日和見感染症を起こしやすいカビがいくつか含まれていました。健康な人は問題ありませんが、体が弱っている人は慢性的皮膚病を起こす可能性があります。

掃除のあとはしっかりと拭き取る

カビの胞子はどこにでもついていま

す。天井にも壁にも床にも浴槽にも…。天井はモップにキッチンペーパーを何枚か重ねて除菌スプレーを吹きつけたもので拭くとよいです。

カビは高熱に弱いので、浴槽と壁の隙間などには50℃以上お湯を1カ所あたり90秒ほどかけます(火傷に注意)。カビ取り剤を使う場合は、カビ取り剤で湿らせたキッチンペーパーを貼ってラップで覆い30分ほど放置します。ゴムパッキンなどをごしごしこすっては駄目。細かい傷がたくさんできてカビが入り込み、生育しやすくなります。あとは、栄養分が残らないようにきれいに拭きとり、湿度を下げるために空気の流れをよくする(換気扇をつける、ドアを開ける)ことも必要です。

よりそう介護



寂しい・悲しい気持ちを吹き飛ばしてくれたケアマネジャーの言葉

ひとり息子が独立してから、夫婦ふたりで仲よく暮らしてきました。4年前に妻が脳梗塞を発症し、入院中に転倒して大腿骨骨折で半年間の入院を余儀なくされました。右半身に軽度の麻痺と言葉が出にくいなどの障害が残りましたが、自宅を全面リフォームして手すりや段差解消を行い、退院に備えました。

ケアマネジャーと相談しながら、介護サービスを利用して自宅での生活を再開。スーブの冷めない距離に息子家族があり、嫁がおかずを届けながら頻繁に私たちの様子を見て来てくれました。ところが先日、妻が2回目の脳梗塞を発症して入院。退院前に、医師と嫁とケアマネ

ジャーと今後について相談しました。医師は、老人保健施設に入所し、リハビリ後の帰宅を提案。嫁も私の持病を心配して医師の提案に賛成しました。でも私は、強く自宅へ戻すことを望みました。今、妻は入院前とさほど変わらず、自宅に戻るのを楽しみにリハビリを続けています。その思いにできる限り応えたいです。海外赴任が多かった私は、家のことは妻任せでした。退職後はケニア・タンザニアへ旅行し、楽しい思い出もつくりましたが、まだ行きたいところがあります。ケアマネジャーが思いをくみ、「在宅生活をやってみましょう!」と言ってくれ、私の寂しい・悲しい気持ちがいつべんに吹き飛びました!

不安ですが、みんなの力を借り妻の介護を再開したいです。(さいたま市 S・T 80代)

介護の現場からひと言

奥様への優しい思い、ご夫婦にしかわからない絆が感じられました。

自宅に奥様が帰ってくることを選ばれたご主人と、自宅に戻ることを楽しみにしながらリハビリに励んでいらっしゃる奥様。二人の思い出がさらに増え、笑顔で過ごせるように願っています。

何かあったら一人で悩まずに、ケアマネジャーに相談してくださいね。

ケアセンターさきたま

所長 藤川明美

◎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。

医療生協と出会って



健康診断がきっかけで組合員に。運営委員として活動の輪を広げていきたいです

さいたま地区Bブロック岩槻西支部 岩瀬幸子



多くの人たちは、健康で平和な暮らしを望んでいます。寝たきりにならずPPK(ピンピンコロリ)でいけたらいいですね。特に認知症にはなりたくありません。私も元気で歳を重ねることができたらと願う一人です。

私が医療生協さいたまを知ったきっかけは、浦和民主診療所で健康診断を受けたことです。診療所のなかに出資金を募るポスターが貼ってありました。出資金は、組合員になることができて、病院などの設備を整えたり、運営にも役立つ、というものでした。出資をし

て組合員になったものの、しばらくは何もしない名ばかりの組合員でした。『けんこうと平和』を読むことをすすめられ、岩槻西支部の活動に参加するようになり、今では運営委員の仲間に加えていただき活動を続けています。これまでに、健康ひろば、健康まつり、フレイル予防や認知症の学習会などに参加してきました。

活動のなかで、医療生協が掲げている「人が人として大切にされる社会をめざす」基本理念を実感しています。一人でできないことも、みんなで話し合いながら、これからの活動を広げていきたいと思っています。

医療生協さいたまの 今月の 見聞



遊びながら憲法を身近に。 憲法ビンゴで憲法を学びましょう！

憲法ビンゴでは条文の一つひとつを学ぶことができます。 支部や班会で、短い時間で学べますのでぜひ、活用してください。

憲法ビンゴって何？

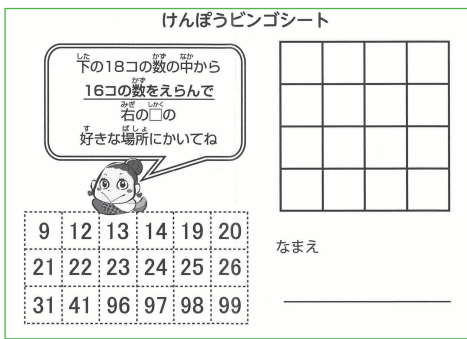
明日の自由を守る若手弁護士の会(あすわか)が制作した憲法ビンゴ。 ルールは普通のビンゴと同じですが、数字が憲法の条文になっていて、わかりやすい解説がついています。楽しく遊びながら、自然に「憲法」を学ぶことができるゲームです。

用意するもの

■条文カード



■ビンゴシート (4×4)



憲法ビンゴのルール

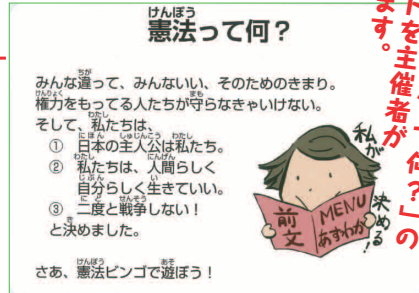
4×4のビンゴシートに書かれている番号の条文カードのみを使います。 たて、よこ、ななめ、いずれか一列の並びで、揃ったら「ビンゴ！」

1



ビンゴシートに条文の番号をランダムに記入します

2



4



引いたカードの番号と憲法の条文を読みます

5



自分のビンゴシートに番号があったら数字を○で囲みます

6



景品を用意するとさらに盛り上がります

憲法ビンゴを使用したいときは、近くの事業所の職員(組織担当者)、または本部まちづくり推進課 ☎048-296-5408までご連絡ください。貸し出します！

子どもも大人も ゲームで楽しく、 憲法を学びましょう。

インフォメーション & ニュース

ニュースファイル

● コープみらいフェスタinさいたまスーパーアリーナ 健康フェスタに5,000人！

10月20日(日)さいたまスーパーアリーナで第9回健康フェスタを開催しました。肌・脳年齢測定は今年も長蛇の列ができ、健康相談や体のしくみがわかるブースなども好評でした。今年は新たに「憲法ビンゴ」で楽しく学べる企画もありました。



親子連れの方も多く訪れ、医療生協さいたまを知らせるよい機会になりました。コープみらい、埼玉物産観光協会、埼玉県国際交流協会による各イベントと同時開催で、会場には45,000人が来場しました。



大野元裕埼玉県知事(左から2人目)も子どもと交流 車いすの乗り方や押し方を体験

● 老健みぬま、あさか虹の歯科が20周年を迎えました

9月29日(日)に老人保健施設みぬまにて、「20周年を祝う会～未来をつくるみぬまケア～」を開催し、組合員、ボランティアの会、職員、職員OBなど約70人が参加しました。利用者からの感謝と期待の言葉、職員からは開設当時のエピソードや未来への想いが述べられるなど、心温まる式典となりました。



11月9日(土)には「おかげさまで20年あさか虹の歯科のあゆみ」が開催され、組合員、患者、職員合わせて約100人が参加しました。組合員や、歴代の事務長、理事、職員のメッセージを上映した後、外部から講師を招き特別講演を行いました。講演のなかで、オーラル(お口)とオリンピックを掛け合わせたオリンピックゲームを行い、参加者全員で楽しみました。



オリンピックゲームの様子

募集中

● 郵便大腸がんチェック検診(便潜血2回法)を実施します

医療機関へ行かなくても、自宅で便を取って郵送するだけで、手軽に検診が受けられます。過去1年以内に大腸がん検診を受けていない方に、おすすめします。

■大腸がんチェック検診の受け方

- ①電話で申し込みます。
- ②自宅に容器などが郵送されます。
- ③料金を振り込みます。
- ④検体を返送すると、約1週間で結果が郵送されます。

[申し込み対象者] 組合員

[料金] 1,100円(税込)

[申し込み期間] 2020年3月25日まで

[申し込み先] 本部けんこう文化部 ☎048-296-8291または最寄りの事業所

● ヘルスチャレンジ・キッズチャレンジ報告用紙のご提出は12月末まで！

チャレンジされた方は、報告用紙の提出をお忘れなくお願いします。記録用紙に提出用のハガキが付いています。ハガキをポストに投函するか、最寄りの事業所窓口にはがきを提出してください。締め切りは12月末です。

[問い合わせ先] 本部健康づくり委員会事務局

☎048-294-6111(代) FAX048-294-1601

減資・脱退のお手続きについて

脱退(死亡や県外転居など除く)・減資の手続きは、医療生協さいたま定款第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28日(土)までにお申し込みください。出資金は、2020年3月末(年度末)に振り込みで返金となります。

[申し込み先] 本部☎048-294-6111(代)または最寄りの事業所

台風15号義捐金に、ご協力ありがとうございました

医療生協さいたまでは、9月9日(月)に千葉県を襲った台風15号の被災者に対する義捐金を募ってきました。10月末までに387,211円が集まり、千葉民主医療機関連合会を通じて、被災自治体に送りました。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 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	老人保健施設さんどめ	☎ 04-2942-3202



▲戸田市 長谷川初江(74)



▲秩父市 手島シゲ子(77)

「いいとこ川柳」コンテスト
優秀賞

医療生協さいたまの“いいとこアピール”川柳。今月号は、優秀賞2句を紹介し、ホームページにも掲載しています。

優秀賞
男として
エブロンきりりボランティア
北部地区Aブロック 匿名

優秀賞
自転車
「虹の架け橋」行く夫婦
さいたま地区Aブロック 出町正俊

Facebookページが
できました。
チェックしてね♪

アクセスは
こちらから

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

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

上記QRコード以外による投稿・応募方法は8面をご覧ください。
ご意見・ご感想をお待ちしています。
掲載された方に、ココロンのクリアファイルプレゼント!

COCORON POST

みんなの声

スマホから簡単に投稿できます

父が残したもの

多趣味だった父が亡くなり、残したものの整理が大変です。なかでも何千枚とある絵ハガキ。せっせと懸賞に出してもなかなか減らず、半分に切ってメモ用紙に。硬くて水に強いと職場で評判です。

所沢市 加藤幸代(57)

健康診断をきっかけに
息子が組合員に

息子が健康診断をきっかけに組合員になりました。『けんこうと平和』が届き読んでみると、参考になることが盛りだくさんでした。

川口市 荒井明美(55)

子育てサークルが楽しみ

埼玉協同病院の子育てサークルで一緒だった方々と、子育てサークルをつくることになりました。病院の方も協力してくださり、子育ての話を聞けるので心強いです。どんな活動になるか、今から楽しみです。

川口市 山崎淳(34)

体力の現状維持が目標

加齢とともに行動能力が衰えて、1日にできることがだんだんと少なくなってきました。当面の目標は体力の現状維持です。

越谷市 恩田恭子(74)

隙間時間を楽しんでいます

先月、クロスワードパズルに応募し、今月号の答えを見たら、間違っていました。よく見ると「入カミス」。人生と同じで、よく見ないとダメですね。

所沢市 木村良行(78)

簡単エクササイズ

腰痛改善(腹圧改善)をする

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、腰部の柔軟性向上と腹圧の改善で腰痛予防をする腹筋トレーニングを紹介します。

◆ 仰向けで、両ひざをあげる(ニーアップ) ◆

両手はひざにそえます

1 仰向けに寝て、両ひざを立てます。

2 息をゆっくりと吐きながらお腹をへこませます。

3 両ひざをゆっくり胸の方へ近づけてから、ゆっくりと戻します。

◆ 寝て、ひざを倒す(ローテーション) ◆

腰が反らないよう、肩が浮かないようにする

1 仰向けに寝て、両手を広げ両ひざを立てます。

2 息をゆっくりと吐きながらお腹をへこませます。

3 右側から両ひざをたおして腰をひねります。反対側も同様に行います。

5~10回からスタートし、慣れてきたら回数を増やしましょう。

5~10回からスタートし、慣れてきたら回数を増やしましょう。

※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	さんとおめホーム	☎ 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



明日の くらしのために 地域から家族全体が 孤立する「8050問題」

ジャーナリスト 池上正樹

世間体を気にする親世代

8050問題とは、80代の親が50代の子どもの面倒を見続けることを指します。今年5月に起きた川崎の通り魔事件など一連の事件でクローズアップされました。背景にあったのは、高齢の親が、ひきこもりで収入のない子の生活を支える、まさに8050状態の家族です。

しかし、ひきこもり状態の人は犯罪者予備軍や困った人間ではありません。社会で傷つけられ、自分の価値観を守るために、安心して居場所である家のなかに待避している人たちだからです。ひきこもる行為は、生き続けたいと頑張る選択肢です。

私は20年以上、ひきこもる数多くの人たちと関わってきましたが、共通するのは心優しくて遠慮深い、真面目な性格だということです。そんな特性の人が、何の理由もなく外に飛び出していつて、無関係な人たちに傷を負わせるなど、とても考えにくいことです。

もともと8050問題は福祉の現場から生まれた言葉です。大阪府豊中市社会福祉協議会で「1人も取りこぼさない」地域づくりを進

からです。子も隠される存在であることを感じて、身動きが取れなくなり、こうして地域から姿は見えず、家族全体が孤立してしました。

「助けて」と言える人がいるかがゴール

親は80代、90代と高齢化し、「体力的にも金銭的にも、もう限界」と、子どもの将来を心配します。しかし、相談したくても、自治体の多くは長年、40歳以上の「ひきこもり支援」に向き合ってきたませんでした。勇気を出して相談に行っても、「親の育て方が悪い」「どうしてここまで放置したの？」などと責められるので「行きたくない」「相談するのが怖い」など、相談員側のコミュニケーション自体の問題もありました。

当事者たちは、「しなくてはならない」「してはいけない」という周囲の価値観に苦しめられています。職場などで傷つけられた当事者を就労に追いやるだけでは問題の解決にはならず、ときには命の危機につながることもあります。ただ、今の生活をサポートできれば、本人も家族も目の前の不安を取り除くことができます。



めてきた勝部麗子さんが、孤立する親子を見てネーミングしました。最近まで顕在化しなかったのは、世間体を気にした親がひきこもる子の存在を恥ずかしと隠してきた

本人に安心して生きてもらうためには、まず親の愚痴を聞いてあげるなどの家族支援の維持が重要で、ひきこもる気持ちをわかち合える人材の育成が急務です。そして、地域は当事者家族に「おはよう」と挨拶したり、「お体どう？」などと生活面の困りごとを聞いたたりして声をかけていくことが、放っておかれてないという肯定感につながります。ゴールがあるとすれば、それは就労ではなく、孤立者が困ったとき、「助けて」と言える相手を持っているかどうかだと思います。

荻野吟子ゆかりの地を訪ねて(熊谷市)

旧幡羅郡 俵瀬村(現熊谷市)に生まれ、日本の公許女医第一号となった吟子。映画「一粒の麦 荻野吟子の生涯」も公開されましたね。その生涯の地は市指定史跡となり、利根川を背にした吟子像と顕彰碑のある公園になっています。また吟子ゆかりの資料を展示した記念館も併設されています。外観は生家の長屋門を模した木造平屋建ての落ち着いた和風建築。入口のスロープ脇には、埼玉県出身の俳人・金子兜太の俳句「荻野吟子の生命とありぬ 冬の利根」が刻まれています。

みなさんが参加して、常に環境を整えているので気持ちよく見学することが出来ます。吟子への尊敬や誇りに思う熱い気持ちを感じられました。

埼玉県側(葛和田)と利根川をはさんだ群馬県側(赤岩)の間は、橋がない県道のため約400メートルの川幅を動力船で行き来しています。今回、私は赤岩から乗船し、初めて県境を船で渡る体験をしました。5分間のプチ船旅は爽快でした。県道の一部として対岸へ渡るための船なので料金は無料ですが、遊覧船ではないのでご注意ください。

館内では「阿うんの会」ボランティアによる説明が聞けます。公園周辺の整備を行っている史跡保存会には、俵瀬地区全戸の

葛和田で下船後、利根川の土手を20分ほど歩くと記念館に着きます。冬の利根川、冷たい赤城おろしが吹き、寒さが厳しい



▲2006年に開館した記念館展示室入口



▲光恩寺(赤岩)に移築された生家の長屋門と吟子像



▲赤岩渡船場と動力船



▲生家の長屋門を模した記念館



▲鹿鳴館スタイルのドレス。三田佳子主演「命燃えて」の舞台で使用



▲金子兜太さんの句碑

ですが、この地に生まれ育った吟子を偲び、訪ねてみませんか。

だいすき!

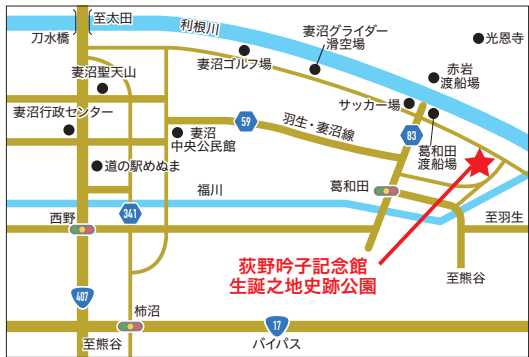
埼玉 広報委員レポート

取材

おかだきょうこ
岡田京子

荻野吟子記念館

- ▶熊谷市俵瀬581-1 ☎048-589-0004
- ▶交通:JR熊谷駅正面口から3番バス乗り場から葛和田行き土手上で下車、徒歩約20分
- ▶開館時間:9:00~17:00 ▶入館料:無料
- ▶休館日:月曜日(月曜日が祝日の場合は開館、翌平日休館)、年末年始 ▶駐車場:約10台



映画「一粒の麦 荻野吟子の生涯」

- 2020年1月7日(火)
- 会場:さいたま市民会館うらわホール(浦和駅西口から徒歩10分)
- 前売券:一般1,400円 小・中学生500円
- 当日券:一般1,600円 小・中学生500円
- 問い合わせ:090-4725-1303(倉林) 090-3233-1844(風間)

医療・福祉・
介護の
ご相談は

朝霞市浜崎 724-2

ふじみ野市ふじみ野 1-1-15

ふじみ野市上福岡 3-3-7

あさか虹の歯科

大井協同診療所

ふじみ野ケアセンター

☎ 048-476-8241

☎ 049-267-1101

☎ 049-267-1104

川越市砂新田 4-1-4

秩父市阿保町 1-11

秩父市阿保町 1-11

ケアセンターたかしな

秩父生協病院

生協ちちぶケアステーション

☎ 049-291-6001

☎ 0494-23-1300

☎ 0494-22-9902

おいしい!

すこしおしシビ

塩麴のチキンソテー



調理時間

約15分

カロリー

約137 kcal

塩分

約0.8g

※カロリー、塩分は1人分です。

材料(2人分)

鶏もも肉……………120g ブロッコリー……………20g
 塩麴……………小さじ2 にんじん……………10g
 油……………小さじ2

作り方

- 1 鶏肉は切れ目を入れ厚みを均等にし、塩麴をビニール袋に入れてよくもみ、冷蔵庫で約30分置く
- 2 フライパンに油をひき、鶏肉を皮がわから並べ、ふたをして弱火で焼く
- 3 ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、にんじんは皮をむいて5mm程度の輪切りにする。耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで1分ほど加熱する
- 4 ②の鶏肉の表面の色が変わったら裏返し、③のブロッコリーとにんじんを加えて軽く焼き色をつける
- 5 鶏肉を食べやすい大きさに切り、野菜と一緒に皿に盛りつける

ワンポイントアドバイス

塩麴でもむことで、鶏肉がしっとり柔らかくなります。塩麴は焦げやすいので、弱火でじっくり火を通すようにしましょう。野菜は柔らかくなりすぎないように。

企画／食養部会 担当／秩父生協病院 管理栄養士 乾幸巳
 調理／もりたとしこ

食品豆知識



塩麴

最近人気が高まっている塩麴は、米麴と塩、水を加えて発酵させた日本の伝統的な調味料です。

麴には、でんぷん質を糖に分解するアミラーゼ、タンパク質をアミノ酸に分解するプロテアーゼなど、多くの酵素が含まれています。アミラーゼは素材のうま味を高めるだけでなく、うま味も引き出します。プロテアーゼは胃腸薬にも利用されている酵素で、消化・吸収を助ける役割をしてくれます。女性にとってもうれしい成分であるビタミン類を生成する働きがあることや、消化のサポートをする働きがあることから、美容や健康面でも注目されています。

塩麴は塩の代わりに使うことで、料理にうま味やコクが加わります。また、酵素の力で肉や魚などの食材が柔らかく仕上がります。塩麴を使えば肉や魚はもちろん、野菜のおいしさもアップします。漬けるだけでなく、炒め物や煮込み料理などさまざまな調理に使えます。

開封後はふた付きの保存容器に入れて冷蔵庫で保存してください。

暮らしのなかの憲法

⑤



埼玉総合法律事務所
 弁護士 高木 太朗

憲法第19条 頭のなかでは何を考えてもいい

戦争の反省に立つてつくられた

とがあります。

当たり前のことを書いているだけのように見える憲法第19条ですが、できた当時は、大きな意味がありました。日本国憲法は戦争の反省に立つてつくられたものですから、二度とあのような戦争を起こさないために何が必要か、という点からとても大切だったのが「思想・良心の自由(19条)」です。

戦前は、「非国民」という言葉で、国策である戦争に反対する人を排除し、弾圧してきたのです。「戦争はマズイよ」「戦地に行っても死なないで帰ってきてね」「この戦争は負けるよ」そんな言葉を発することなど許されず、思っただけでも「非国民」と言われました。

憲法第19条と共謀罪(テロ等防止法)

また、2017年に成立した共謀罪(テロ等防止法)でも問題になります。共謀罪は、既遂^{※1}の犯罪の未遂や予備^{※2}より、さらに前の、何人かが計画について話し合った、という段階で成立します。

思想・良心の自由と現代(19条)

現代でも憲法第19条が問題になるこ

その結果、本当は話し合っていないくても、そんなつもりはなくても、あるいは冗談での会話をとらえて、警察が捜査(逮捕勾留)できることになるのです。共謀罪(テロ等防止法)は、戦前に「お前は天皇制の転覆^{てんぷく}を考えていたな」と虚偽の容疑で拷問死^{ごうもんし}させられた人たちを、また生み出してしまふ法律です。

「頭の中では何を考えてもいい」は、平和で民主的な社会に不可欠なことなのです。

※1 たとえば、他人にケガをさせようと思行したけれども、ケガはしなかった
 ※2 ケガをさせる道具を揃えるなど。刑法では処罰されません





「贅沢は敵だ」「ほしがりません、勝つまでは」戦時下では、無い物づくしで我慢の生活。

秩父市 齋藤藤枝さん(88)

日本が起こした侵略戦争は、敗戦まで足かけ15年も続きました。

私は満州事変が始まった1931(昭和6)年に生まれ、敗戦の1945(昭和20)年には旧制高等女学校2年生で、いわゆる戦中っ子です。

家は秩父盆地へ抜ける峠の中腹で傾斜地のため、農家とはいえ作物の収穫は少なく、11人家族が食べるのに精一杯でした。そのうえ、ほとんどの米は供出させられ、少しの米に麦や豆、いも類を混ぜた



前列右端が齋藤さん。小学校2年生のときの家族写真

のが主食でした。夜は野菜を多く入れた雑炊や水団などをすすりました。誰かが愚痴を言う「贅沢は敵だ」と言われ、物がほしいと言えば「ほしがりません、勝つまでは」と、教え込まれた言葉が発せられました。何もかも無い物づくしで、我慢の生活でした。

1944(昭和19)年になると戦況が悪化し、都会は盛んに空襲され死者も増えました。疎開者も多くなり、私たちの教室もいっぱいで息苦しかったです。

わが家も東京から父の高齢の叔母、孫の国民学校2年生と4歳の男の子が疎開してきました。その日から14人家族となり賑やかになりました。夕食は大鍋で2回つくりました。水は遠い井戸から汲んでくるので大切に使用

した。子どもも生き物の世話や掃除など、できることを手伝いました。

1945年、私の学校に気象観測部隊が駐屯し、私たちも動員されて通信や天気図の記入作業をしました。その夏、広島、長崎に忌まわしい原爆が投下され、ついに8月15日に敗戦となりました。戦争は終わってもわが家の苦しさは続きました。疎開していた父の叔母は他界しました。

ようやく落ち着いた頃に戦地(インドネシア・スラウェシ島)に配属されていた兄が帰ってきました。喜びもつかの間、マラリアが重くなり亡くなりました。母は戦争中の疲れが続いたために半年ほど具合が悪かったのですが回復し、明るい家族がようやく戻ってきました。

戦争は最大の罪悪です。関係のない人たちが物を犠牲にするだけで、何の利益もありません。

戦時下では、無い物づくしで我慢の生活。

戦時下では、無い物づくしで我慢の生活。

戦時下では、無い物づくしで我慢の生活。

戦時下では、無い物づくしで我慢の生活。



体験談や聞き書きの投稿をお待ちしています

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。

応募先

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

『へいわノート』第2巻
好評販売中!
第2巻 407円(税込)



ご注文は、お近くの事業所または、本部(☎048-294-6111)へ。

虹の薬箱 医療生協の配置薬

入浴剤 3種類 今月のオススメ 各種類約50回分

ゆきぐに シソエキス成分配合 酵素生薬配合

●ゆきぐに(1300g)1本 ●草・荷・譜(1050g)1本 ●バスマンリン(1050g)1本
1本税込価格2,475円

組み合わせ自由! 3本以上のご購入は
1本税込価格 2,310円

●掲載商品は全てその場で精算となります
●薬は薬事委員会が検診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(10月末現在)

組合員数 233,125人
10月の加入者数 1,064人
班数 1,475班
出資金総額 63億5,356万円
1人当たり平均出資金額 27,253円
「けんこうと平和」配布者数 10,271人
「けんこうと平和」配布部数 119,017部

編集雑感

発酵食品は「うまい!」。今回は「体によい」という切り口で展開。両者が一体となった相乗効果を狙いたいところ。「すこしおレシピ」は塩麴を使ったおいしい料理を紹介。撮影に参加した後、みんなで試食したが、やっぱり美味でした!(鬼澤)

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~Fの文字を順番に並べて、できた言葉が答えです。

ヨコのカギ

- ①○○○あるところに
- ④その国の主な国土。離島などに対していう
- ⑥秋から初冬にかけて吹く、強く冷たい風
- ⑧○○を打つ
- ⑨帽子と○○○○で防寒
- ⑩気持ちがほっとする
- ⑪体の○○まで冷え込んだ
- ⑫これが入っている布団やコートは暖かい
- ⑭貯留槽に貯めて、雑用水として利用する
- ⑯石やレンガを積むときのつぎ目
- ⑰皮膚の表面の痛みを感じる

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25

答え A B C D E F

- ②となり○○○ができたってね。へい
- ③琵琶湖がある県
- ④お菓子やパンとの相性がよいが元は果物
- ⑤年末や年度末になると、あちこちで
- ⑦南米は○○○系の音楽が盛ん
- ⑧脚が長く糸で網目をつくる生き物
- ⑩甘党は大好き。寒天とあんこ赤えんどう豆
- ⑪日本は○○国
- ⑬木の綿と書く
- ⑭魚の○○もよいお出汁が出る
- ⑮動物園を英語で言う

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!

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。

11月号の答え

ミ	ツ	カ	イ	シ	ヨ
チ	キ	ユ	ウ	ク	キ
カ	リ	ン	ン	ン	ン
ケ	イ	カ	ユ	ウ	ビ
シ	ゴ	セ	ン	イ	イ
チ	ヨ	ク	サ	バ	ナ
カ	ウ	ン	ト	ジ	ス

答えは「ミヨウジヨウ」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。



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。