

# 誰もが健康で居心地よくらせる まちづくりへの挑戦

## 感染には注意しながら食事、運動、くらしをしっかりと

医療生協の看護師や理学療法士などがお手伝いします。

「とっとり虹の健康チャレンジ」「すこしお生活」「フレイル予防」に挑戦しましょう!

### ① バランスの良い食事をしっかりととりましょう

#### お口は命の入り口

しっかり食べるために、お口を清潔に保ちましょう。様々な病気のもとにもなる歯周病予防をしましょう。かかりつけの歯科医をもち、正しいブラッシング方法や定期検診を受けましょう。

#### タンパク質や野菜などもバランスよく

「あいうべ体操」も お口まわりの筋肉を保ち、免疫力も上げる「あいうべ体操」をしましょう。



アクリル板で隔てた環境でバランスの良い食事を(加納美術館にて)



みんなでしっかり歯磨きをがんばっています。(富永さん(伯耆町)兄弟)



「デイサービスでは、マスク着用でレクリエーションもみんなで楽しく(デイサービスたんぼぼ)」

## 3つの フレイル 予防

### ② 気軽にできる 運動を毎日 しましょう

「とっとり虹の健康チャレンジ」冊子に運動ワンポイントアドバイスを紹介しています。

毎日20分程度のウォーキングやスクワット、柔軟体操、かかとの上げ下ろしなどをおすすめします。



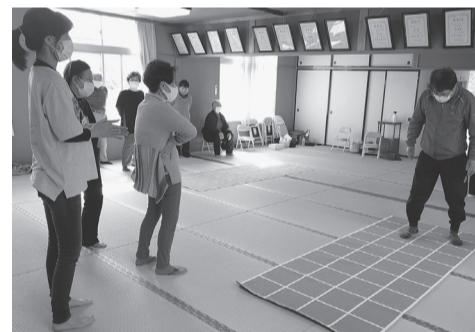
スクワットのやり方を教わった保健大学(おおたか支部)

### ③ 社会参加

新型コロナウイルスの感染拡大以降、イベントや班会などが中止になり、社会参加の機会が少なくなっています。



班会は換気をして顔を見合わせないでリラックス体操(こすもすの会)



地域の集会所で、マスクを着用してスクエアステップ(弓ヶ浜支部)

# 医療生協だより

発行  
米子医療生活協同組合  
機関紙編集委員会  
〒683-0052 米子市博労町3丁目80-1  
TEL.35-5123 FAX34-1227  
(メディケアコートにじの里おおたか) TEL.21-5942  
(ヘルパーステーションおおたか) TEL.21-0041  
(デイサービスおおたか) TEL.21-0025  
(医療生協おおたか診療所) TEL.27-9190  
(医療生協米子診療所) TEL.34-1201  
(デイサービスたんぼぼ) TEL.21-3388  
(医療生協弓ヶ浜診療所) TEL.25-6030  
(デイサービス弓ヶ浜) TEL.25-6250  
(COOP訪問看護ステーションなないろ) TEL.38-5330  
(COOP医療生協居宅介護支援センター) TEL.38-5333  
(訪問リハビリテーション) TEL.21-9090

現勢 2021年4月末日現在  
組合員 6,657人  
出資金総額 173,215千円  
班数 48班  
班会開催 21回

新型コロナウイルスが猛威を振るい、日本でも大変な状況になっています。「不要不急の外出を控えましょう」といわれて閉じこもっていると、「生活不活発」になって身体や頭の動きが低下し、動きにくくなったり、疲れやすくなりがちです。WHOは憲章のなかで「病気ではないとが、弱っていないといふことではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされていること」が「健康」であると定義しています。老化を予防するための「3つのフレイル予防」を心がけて、自宅や身近な場所で身体を動かしましょう。

## 仲間といっしょに健康づくり! 「とっとり虹の健康チャレンジ」にチャレンジしよう!

エントリーしたい方は  
各支部の役員さん、班長さんまたは診療所や各事業所、  
本部・健康増進部 ☎0859-35-5123まで

### コース一覧

パンフレットにワンポイントアドバイスも掲載

- フレイル予防
  - ①健康はお口から ②気軽に運動で筋力アップ ③バランスの良い食事
- 心と体の健康づくり
  - ④脳いきいき5か条
- 食で健康～食は生きる力
  - ⑤すこしお生活
- 禁煙・ほほど飲酒
  - ⑥きっぱり禁煙 ⑦適正飲酒
- 何でもチャレンジ
  - ⑧自分でチャレンジしたいことを決めましょう。

今年(6月)から10月に「とっとり虹の健康チャレンジ」にとりくみます。フレイル予防「心と体の健康づくり」「食で健康」「禁煙・ほほど飲酒」「何でもチャレンジ」の中から、お好きなコースを選んでエントリーし、大人は60日間、子どもは30日間とりくんでください。こどもから大人まで気軽に取り組める内容になっています。

今回は、鳥取県栄養士会と鳥取医療生協の歯科クリニック、生協病院リハビリテーション室の指導のもとにワンポイントアドバイスをしています。これを見ながら取り組むと効果もバツチリです。

家族みんなで、友だちも誘っていっしょにエントリーして健康づくりにとりくみましょう。

### 健康チャレンジで「コロナに負けない免疫カアップ」を

「健康チャレンジ」を地域に広げ、健康づくりの取り組みで、仲間づくりをすすめてみましょう

### 歩くことの健康作用について

- ・健康寿命が伸びる。
- ・認知症の予防になる。
- ・気分転換になる。
- ・筋肉がついて適正体重になる。
- ・運動仲間が出来る。
- ・栄養がたくさん摂れる。
- ・仲間と一緒に気軽に楽しめる。
- ・体力が付き心臓や肺が強くなる。
- ・うつ予防や緩和になる。
- ・糖尿病になりにくくなる。
- ・食事が美味しくなる。
- ・骨が強くなる（骨代謝が上がる）。



こんなに健康に良いのじゃな～

※健康寿命とは：心身ともに自立し、健康的に生活できる期間のことをいいます。

### 『歩く』ポイント

グリーンエクササイズ（屋外で歩くこと）が大事です

毎日5分歩くだけでもOK!

気持ちの良いところで終わりましょう



週3回～で良いですよ継続が大事!!

疲れをためない程度にしましょう

適切な歩行スピードで、仲間と話しながら、軽く息がはずむ程度に

	ポイントやその効果
グリーンエクササイズ：心理学において、自然（屋外）の中でおこなう運動のこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・気分が明るくなり、楽観的になれる（ストレス改善効果、向精神作用）</li> <li>・様々な悪い情報に価値を見出して重点を置いてしまうことを予防する効果</li> <li>・リラックス効果（副交感神経の活性）</li> <li>・うつ状態や自殺念慮、絶望感の緩和</li> <li>・もともと人間の脳は、自然と触れ合うことで認知能力が伸びると言われている</li> </ul>
成人病予防のために	朝・昼・晩の食後すぐに歩くとうい効果あり
最終目標は【連続20分】	健康に良いとされる有酸素運動の効果を得られるため有酸素運動とは： 筋肉量を増やし基礎代謝を高める運動である。各研究で健康に関わる様々な因子へ好影響を与えると報告多数。

## 『自分らしい健康』を獲得するために 外を歩きましょう

COOP訪問リハビリテーション ピース

所長 理学療法士 稲田 修敏

皆様、こんにちは。まずは「自分らしい健康」について。

WHO（世界保健機構）の概念では「健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。」と語っています。となく世の中なんでも人と比べがち。「健康」も同じで人と比べがちです。それに、テレビやラジオ、新聞、本

などでは「健康とはこうだっ！」みたいに決めつけたような内容を見ることも多々あります。でも、WHOの概念では、「健康」は人それぞれ違うものであり標準や基準など無い、と解釈されます。また、そもそも「健康」は他人と比べるものでもないんです。つまり、その人その人の人生でその時その時に「自分らしい健康」があるのです。この「自分らしい健康」という考え方。自分らしく生きていくた

めにも非常に非常に大事な言葉となります。ちなみに「歩く」ことは、WHOの健康の三要素（肉体的・精神的・社会的）をいずれも満たすことが出来るんです。左に図で『歩くことの健康作用』について各研究の報告内容を記載しておきます。



さあみなさん。早速、今日この時から「自分らしい健康」に向けて、屋外へ第一歩を踏み出してみよう!!



## 誰ひとり取り残さないために みんなで取り組むSDGs

エスディージーズ

### SDGsとは？

SDGs (Sustainable Development Goals) とは、「持続可能な開発目標」と訳され、2015年の国連サミットで世界193か国が全会一致で採択した国際目標です。

持続可能な世界を実現するための17のゴール、169のターゲットから構成され、地球上の誰ひとりとして取り残さないことを誓っています。



### SDGsと米子医療生協の関わり

SDGsの17の目標（ゴール）のうち、とりわけその3「すべての人に健康と福祉を」、11「住み続けられるまちづくりを」は米子医療生協とかわりの深い部分です。

3 すべての人に健康と福祉を  
支部や班会では、認知症予防の「脳いきいき班会」、健康ウォーキングやスクエアステップ教室の開催、県生協連との協力で、バランスの良い食事・適度な運動・社会とのつながりで健康づくりのきっかけとなる「健康チャレンジ」を推進しています。医療の現場では無料定額診療事業を中心に受診を可能な限り保障しようとしています。

11 住み続けられるまちづくりを  
支部や班会のまわりで気になる方、「医療生協だより」の手配り中に見守り活動を行うなど、くらしやすいまちづくりもすすめています。

これらはいずれも出資金を基に運営されている協同組合だからこそ可能な取り組みです。今後も医療・福祉の活動や組合員の活動を通してこれらの目標に向けて取り組んでいきます。

地域に  
寄り添って  
生協らしい  
地域包括ケアの  
実践

第一〇回

「近所付き合っていますか？」  
にじの里おおたかの小さなコミュニティから

にじの里おおたか  
事務長 川本昌和

年齢を重ねて頭も体も若い頃のようにはいかず、何をやるのも面倒に感じてくると、自宅から外に出かける機会も段々と減っていき、社会活動から離れていきます。

このこと自体も問題ですが、これにより小さな変化に気付きにくくなり、様々な疾病の初期症状を見逃す危険性を伴います。特に認知症は初期段階のケアが重要ですし、誰とも会わず話さずにいる状況はより症状の進行を早めます。

にじの里おおたかでは、朝昼夕の三食と午前・午後のお茶の時間にはみなさん居室から出てホールに集まります。開設当時は入居者も数名しかおらず寂しくも感じましたが、三〇室満室となった今では賑やかに、職員と入居者もしくは入居者同士の挨拶や会話があちこちから聞こえてきます。

ある日、Aさんが険しい顔をして職員を呼び止め声をかけました。「Bさんが具合悪そうだけれん、見てあげて。」

職員が見に行くと、普段と変わらない様子で部屋から出てくれました。

そのことをAさんに伝えると、「そげかあ、良かったわあ。声をかけても出てこんけん、心配したわ。」とようやく笑顔に戻りました。

Aさんが心配していたことをBさんに伝えると、「寝ちよったけんな。けど心配してもらえてあり

がたいことだわ。」とこちらも笑顔で嬉しそうに微笑んでおられました。

また別のある日、Cさんの部屋まで呼びに行くと本人がおられません。

仲の良いDさんの部屋をのぞくと、案の定ふたりで話し込んでおられました。

「Dさんに相談に乗ってもらってね。実はかくかくしかじかかねえ……。」

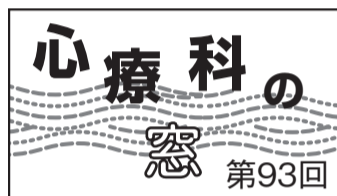
それに対しDさんは「そういうときには事務室に相談に行きないうって言ったのよ。困ったことがあったら職員さんが何とかしてくれるけんって。」

Cさんいわく、「何かあればいつもDさんに相談して助けてもらうの。」とのことでした。

にじの里おおたかでは、毎日のケアの中で細やかな状態観察を行い、変化があれば関係する医療や専門職、事業所との情報共有を行います。

一方で、こうして毎日挨拶を交わし、おしゃべりをするなど、入居者同士の交流も健康維持や認知症予防のためには必要なことです。

そばに誰かいれば安心するし、いつもの顔が見えないと心配になる……近所付き合いの大切さを、三〇人の小さなコミュニティですが、にじの里おおたかでは毎日のように感じさせてもらえます。



# 対人関係障害各論Ⅳ(まとめ)...

## 対人関係の心理学第9回

歪んだ人間関係③人を不公平に扱う心理・行動・差別 後編①



米子診療所 心療内科  
岸本朗  
後藤 百合枝

差別という分断の世界からの脱出

前回、差別という心理・行動は共支配型関係嗜好であり、こうした対人関係性を誰もが心の中に秘めていると申しました。一方被害者は誤った先入観を刷り込まれた民衆に孤立して、人生を歩んできました。本来人と人の関係は、他者の尊厳を貶める行為をせず、思いやりを持って接していくはずのものです。

人間は自分勝手な考えで他人を蔑視する仕組みを作り、その支配型人間に追随する者と組んで、ある種の弱者を蹂躪・蔑視しながら生きています。我々はこれを共支配(型関係嗜好)と呼んでいます。共支配という人間関係は多くの組織内の指導者と彼等に媚びを売る人物との間に頻りに存在する人間関係です。だが支配される差別被害者はどうでしょうか。苦痛と絶望感を抱いてただ人生を嘆いていてもよいのでしょうか。

①差別被害を受けた個人の闘争歴史  
これまでの歴史の中で差別と闘った人を順次紹介して参ります。まず、マハトマ・ガンジーはインドの中流階級に属する温かく安全な家庭で育ち、侮辱・虐待されることとは無関係で、幼少時から行く先々で尊敬を払われて育ちましたが、弁護士として南アフリカに渡った時、有色人種に対する差別が公然と行われているのを目撃したり、自身も肌の色が違う理由で、列車から放り出され

る屈辱を受けるなど社会に残る不条理を感じたのを機に、非暴力・不服従という社会運動を始めました。次にアメリカの黒人に生まれた公民権運動の母ローザ・パークスさんは、会社帰りにバスに乗っていて、運転手が彼女に席を譲るように言われたことに、ノー!と言ったため逮捕されました。当時は南アフリカのキング牧師を中心に黒人の差別撤廃運動が始まった時でもあり、彼女はこれを機に黒人バス・ボイコット運動を起こし、差別をやめよ!と立ち上がったのです。これは人間の誇り、尊厳が踏みにじられた者に起きる怒りの行動でした。同様に幾つかの公民権運動もあります。

南アフリカの元大統領ネルソン・マンデラ氏は、反アパルトヘイト(人種隔離)運動を率いて二十七年間投獄され七〇歳過ぎに釈放されました。当時人種対立の深刻化と黒人の復讐恐怖が社会に広がった時期でしたが、マンデラ氏は対話と人間力で融和の道を探りました。つまり、「どんな相手でも、例え看守であろうと彼等は変わる余地はあるのだから、あらゆる手段を尽くして、相手の心を揺り動かしていくべきだ」というのが、マンデラ氏の監獄で培った信念でした。その確信を、獄中の氏と面会した友人が氏の人格の崇高さを垣間見たといいます。面会時間がまだ残っていたのにマンデラ氏は友人に挨拶し、看守に「終わりました」と

丁寧に言葉をかけ、彼の役割に敬意を払いつつ、自らを完璧に律し、看守が自分に強く命令する機会を与えなかったのです。そんな氏に看守たちも深い敬意を払っていたといえます。彼のようにあくまで人間の姿を見せて、世界を変えていくことも差別被害者には必要であると思われまふ。人が人を信じれば良い関係を作ることもし起るのです。逆に、指導者が自分は他の人間よりも優れ、自分は特別扱いされる存在だと考えるのは間違っているのです。

②支配者と彼等に操られた民衆の目覚め  
以上の様に、差別に対する恐怖から解き放たれ、自分たちも尊厳を持つた人間であることに目覚め、何世紀・何世代にもわたって卑劣な人種だといわれ続けてきた人たちが自分自身をどう見るか、どのように人間としての尊厳を取り戻すか、自分にひどい扱いをしてきた者をどう許すか、ひどい扱いを黙って受け容れてしまった自分をどう許すかと考えて、差別撤廃運動をやり遂げた人物が、民衆を動かしたとも言えるでしょう。

アドラーは、国民を指導するには一定の支配・統制は必要だが、行き過ぎた支配・攻撃は人間関係を壊すと言っています。関係嗜好学からい

ている被害者は、自身の尊厳を守ろうと声をあげ(自分が差別されていることを言うことは隠蔽開示)で、支配者と闘っていくことが必要です。日本人は親和性の強い性格で、戦うことを好みませんが、まず偏見・差別は私達の生まれ持ったものではなく、生まれた境遇によって不合理に形成されたものなので、それを知ってエンパワメント(内的力の開花)を高めることが大切です。正しい知識を持ち、勇気を持って行動することが必要です。同和教育は、支配型人間と彼(または彼女)に追随する者と組んで、ある種の弱者を蹂躪・蔑視することで生まれることを考えるものでなくてはなりません。

③差別撲滅へのステップとしての同和教育  
ここまで差別を受けたのに、個人レベルでそれを乗り越え、差別克服に国の文化まで変えた何人かの偉人の生涯を紹介してきました。こうした積み重ねに立ち、我々は差別撲滅を次のステップに進まねばなりません。

未だ日本に見られる差別も、封建時代の為政者が作った「まやかし」であり、人民が差別を行ってしまいう風潮は、たまたま差別を受けることになかった運の良いだけのものが、自分が被差別者より優位に居ることを確認するために、共支配という関係嗜好(歪んだ対人関係)をやっている姿であることを知れば、差別を辞めることが出来ます。同和教育ではどうしてもこの構図を教えることが最も重要です。我々は、差別はその昔、①民衆を利用するために作った指導者の「まやかし」に乗って、②民衆が他人を差別して満足している姿であると気づき反省出来れば、人が知らず知らずにやってしま

う差別を消すことが出来ると考えています。

米子医療生協の診療体制

21年7月1日現在

米子診療所 米子市博労町 (県立米子工業高校グラウンド側) 電話34-1201

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 2 rows (午前, 午後) showing clinic hours for various days.

・第1・3・5土曜は岸本、第2・4土曜は藤井
・水曜は9時~18時

おおたか診療所 米子市尾高 (JA大高支所前) 電話27-9190

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 2 rows (午前, 午後) showing clinic hours for various days.

・第1・3土曜は越田、第2・5土曜は梶野、第4土曜は岡田
・月曜・火曜は9時~18時

弓ヶ浜診療所 米子市富益町 (富益郵便局西隣) 電話25-6030

Table with 7 columns (月, 火, 水, 木, 金, 土) and 2 rows (午前, 午後) showing clinic hours for various days.

・第1・3土曜は梶野、第2・4・5土曜は鳥大病院第1外科
・金曜は9時~18時
・水曜は19時までの夜間診療です

診療時間は午前8時45分から18時まで、午後は往診がありますので、各診療所へお問合せください。

- ※梶野先生の専門は呼吸器・一般内科です。
※毛利先生の専門は内科です。
※越田先生の専門は循環器・内科です。
※岸本先生の専門は心療内科です。
※岡田先生の専門は循環器・内科です。
※池原先生の専門は皮膚科です。
※藤本先生の専門は内科です。
※藤井先生の専門は内科です。

それぞれに得意分野はありますが、他の医師や病院などと連携しながら治療に当たっていますので専門科目以外でも安心してご相談ください。

大高おちらと川柳会

四月作品

一歩から歩きはじめた今日七歩
年老いて今日も明日も大事な日
此処かしこ良いとこ無しで維持に危惧
人の手前仲良し夫婦見せている
老いたなあくの字で歩く日々となる
家族の手前かしこぶつてもボロが出る
手前味噌あーあまたかど聞き流す
逃げられぬワクチン苦手いずれする
大事です手前勝手に決めないで
エンマ苦手言ったあんたが帰らない
高田 振作

笑つて下さい、いろんな句集より

合掌の姿で乗った体重計
空気がよりお経読みたくなる老後
早起きをしたくして居る訳じゃない

クイズコーナー

BMI(ビーエムアイ)とは体重と身長の数値を使って肥満や痩せを知る国際的な指標です。日本では体格指数と訳されます。肥満は通常、体が太っていると意味に使われますが、医学的には脂肪が一定以上に多くなった状態のこととされます。BMIによる判定値はあくまで参考値です。気になることがあれば診療所に相談してください。さて、クイズです。BMIの計算式は

- ① 20
② 25
③ 30
④ 35

官製はがきまたは診療所の応募紙でご応募ください。

- クイズの答え
記事の中で良かったもの
ご意見、ご感想
住所、氏名、年齢、電話番号

〆切 八月一五日

- 肥満 [?]以上
正常 18.5以上 [?]未満
やせすぎ 18.5未満

正解者の中から抽選で五名様
に図書カード(五〇〇円)を差し
上げます。

理事会だより

第九回理事会 四月三日

四月〜二月累計の事業収益は四億五四〇四万円で予算比九五・〇%、前年比一〇一・一%で推移し、経常損益では一四八三万円赤字でした。
年間の予測では一千万円規模の経常赤字が見込まれています
が、新型コロナウイルス関連の補助金の申請、交付の状況の見極めが重要になります。

組合員活動では新型コロナウイルス感染症の拡大によって全国的に班会開催の自粛、イベントの中止など多大な影響がありました。とくに四月・五月の緊急事態宣言中は学校も休校となつてほぼゼロの状態でした。しかし、ステイホームしながらも「バランスの良い食事」「適度な運動」「社会活動への参加」をしっかりと取り組むことで元気に生活しようと思ひあひながらの活動ができました。
仲間増やしは二七九人、出資金増やしは計画の一・七倍の二六五〇万円を達成しました。

組合員の声

米子市 田村祐治さん

私は今年四月より「放送大学」に入学し、心理学の「カウンセリング」を学んでいます。
心療科の窓を興味深く読んでいます。

境港市 金田佳代さん

羅針盤や心療科の窓を読むことで、自分では普段検索しない情報(医療を通じた社会情勢や歴史など)の知識が得られて勉強になります。



お知らせとお願い

転居などで住所を変更された方、結婚その他の理由で氏名が変わった方や、電話番号にお変更など、組合員になったときに記入した内容の変更についてお知らせください。

また、ご家族の組合員さんが亡くなったときには「脱退」の手続きが必要になります。亡くなった方の出資金をそのままご家族に「名義変更」することができます。手続きは簡単です。本部までお問い合わせください。

本部・電話 35-5123 (福嶋・植田)

編集後記

自宅でのんびり過ごしていたゴールデンウィークのある日、この春社会人になったばかりの県外の息子から、初任給で買ってくれたプレゼントが届いた。フラワリウムという水中で揺れ動く生花を長い期間楽しめるものだそう。早速飾って毎日眺めている。

昨年四月の緊急事態宣言時から、県外の大学に通っていた息子は思うように帰省することができなくなりました。卒業してほぼ一年ぶりだった短期間の帰省の間に、にぎやかにしたかった新しい門出のお祝いは、様々な状況から自粛せざるを得なかった。入社式に向かう息子を空港で見送った時は、何もしてあげられず申し訳なく思う気持ちとこんな状況だから仕方ないと思う気持ち、感染への不安、今度いつ会えるのかわからない寂しさが入り混じり、飛び立つ飛行機を見上げながら涙がこぼれた。届いたフラワリウムはずっと心の奥に残っていたモヤモヤした気持ちをほんの少しだけ和らげてくれた。

高齢者のワクチン接種がようやく本格的に開始された。いまだ続く感染拡大と深刻さを増す医療現場の状況に離れている家族を心配しない日はない。

(BOO子)

