

医療福祉生協連2030年ビジョン

誰もが健康で居心地よくくらせるまちづくりへの挑戦

誰ひとり取り残さないために みんなで取り組むSDGs



SDGsは2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発目標」の英語の頭文字です。2030年までに持続可能でより良い世界を目指す、17の目標と169のターゲットから構成され、地球上の「誰ひとり取り残さない」ことを誓っています。

米子医療生協でも取り組み始めていることを中心に順次紹介していきます。

COOP訪問リハビリテーションピース

こんにちは。COOP訪問リハビリテーションピースです。今回は、当事業所が取り組んでいるSDGsについて紹介します。

SDGsって最近テレビでよく見ますよね。現在、公立小学校から公立高等学校、私立中学・高等学校まで、教育現場において様々な取り組みが始まっています。つまり、最近の子どもや青年は大人よりもSDGsのことをよく知っているということになるんです。負けてられませんね。

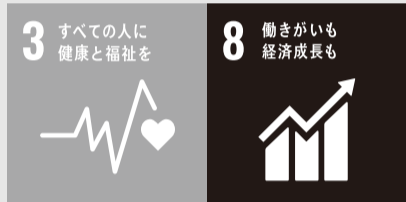
私がSDGsを知ったのは、2020年2月15日米子医療生協主催のSDGs研修会に参加したことがきっかけでした。

Sustainable Development Goals (以下SDGs) とは？

2015年に国連が全会一致で採択した「誰ひとり取り残さない」理念のもと、先進国も発展途上国も、行政機関も自治体も、企業も教育機関も、そして個人にも共通した全人類の「持続可能な世界を実現するための17のゴール」

話は戻りますが、私は20代の頃より環境問題や労働問題などに興味があったので、米子医療生協のSDGs研修会を受講した時は目が覚めるような強い共感を受けました。受講後に早速「我が訪問リハ事業所でも取り組まなければ……」と職員会議の中でSDGsを取り上げました。そして、自分たちのSDGsに関する「事業所活動の見直し」と「これから取り組むべき問題」を話し合いました。

職員会議での話し合いの結果、2021年度は以下に関して取り組むことになりました。



①「これだけ体操（腰痛改善・予防）」

おおたか診療所、訪問リハビリテーションピースで実施しました。

また、米子医療生協組合内の他事業所へこの体操を広げていきました。



②「ペーパーレス化」

無駄な紙を使用しない、使用済みの紙の再利用、情報共有の電子化を展開しました。



③「CO2削減、エネルギー消費減」

訪問リハは車で移動する仕事ですので、アイドリングストップの慣行、訪問リハのルート見直しによる移動距離短縮などを行いました。

医療生協だより

題字 清水旨伸

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) 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ピース) TEL.21-9090

現勢 2021年6月末日現在
組合員 6,648人
出資金総額 174,520千円
班数 48班
班会開催 70回

振り返るといづれもごくごく小さな取り組みです。

しかし、全世界中の人々や企業・政府などが、SDGsを意識してこうした小さな取り組みを行っていくと、それは必ず大きな力となり「持続可能な世界を実現」出来る第一歩につながるのではないかと考えています。

ん〜、ある関西芸人の「小さなことからコツコツと」というギャグが思い浮かびます。

米子医療生協は、2021年度よりSDGsに積極的に取り組んでいきます。

組合員のみなさんも生協のSDGsの取り組みに是非とも関心を持っていただき、一緒に「SDGs＝持続可能な世界を実現するための目標」について考えたり取り組んでみませんか？

リレートーク 山本史子さんから 西林いずみさんへ

米子市 西林いずみ

研究によると人間はコミュニケーションの九割を「言葉」を使わないで行っているそう。乳幼児に「噛み噛み、ごつくん」と離乳食を与えるとき、与える人の「噛み噛み」する口元が見えないと、「噛み噛み」しないで「ごつくん」と丸呑みする。子どもたちに必要なのは「言葉の学び」ではなく「体験による学び」だとつくづく思う。

新型コロナウイルス感染症のためにマスク生活を始めて、一年半。大人にとっては数十年分のうちの一年半だけ、五歳の子どものように人生の五分の一以上をマスクをして過ごしている。しかも、キーボードスタンス。じゃれあうこともできず、表情から相手の気持ちを読み取ることも難しい。大事なコミュニケーションを学ぶ大切な時期なのにできない。

こうやって子どものコミュニケーション不足を心配する。米子市子ども会連合会の副会長として子ども会に関わるのが一七年目……になると思う。「子ども会って何するの？」「役員するのが面倒だから解散しよう」という人が、一部だけでも増えていく。

えている。勘違いの個人主義で、自分の権利ばかりを主張される人もいる。そんな人は「子ども会は損ばかりで利益がありません」と言われる。本当にそうなのかな？

子ども会は、「何でもありの体験する会」です、とお話をさせていただく。もちろん安全安心を基本に。地域の子どもたちが、勉強やスポーツの得手、不得手に関係なく集まって何かする。それだけで「言葉」だけでは得られない九割のコミュニケーション技術を「体験」から学んでいる。大人は、その機会を作らなければならぬ。

大学入試改革に目を向けてみると、それに対する批判はいろいろあるけれど目指すものは、知識の質と量や記憶重視の学力ではなく、実社会において自ら問題を見つけ出し、他者とコミュニケーションをとる力が求められる。これを「生きる力」として重要視している（文科省HPより）。これからの時代に堪える人材には必要なたくさんの人材に知っていただきたい。

第73回通常総代会を開催しました

第七三回通常総代会は昨年度に引き続き新型コロナウイルス感染拡大防止のため規模を縮小して開催しました。六月二〇日(日)、米子市文化ホールで二一〇名(本人出席一〇名、書面議決書一〇〇名)の出席でした。二〇二〇年度の事業報告と決算、二〇二一年度事業計画と予算など、すべての議案が圧倒的多数の賛成で採択されました。

事業活動と組織活動の到達

第一号議案「二〇二〇年度事業報告、決算関係書類、剰余金処分案、監査報告に関する件」では、安全・安心な医療・介護の提供を最優先課題とし、「誰ひとり取り残さない」SDGsの目標を念頭に、コロナ禍で顕在化した貧困と格差の問題にもしっかりと対峙しました。「困りごとアンケート」の実施や民生委員訪問で無料低額診療制度を紹介し解決のために多職種が連携しました。診療所では協会けんぽの「生活習慣病予防健診」を幅広いみなさんに利用していただきました。多くの事業所から社員健診の受託も急増しました。

また、デイサービス、にじの里おたか(有料老人ホーム)、訪問看護、訪問リハビリテーション、居宅介護支援事業所も医療生協らしく利用者の立場に寄り添ったケアをすすめました。

コロナ禍で組合員活動の多くが中止や延期を余儀なくされ「ステイホーム」でフレイルの進行が懸念されました。しかしその中でもそれぞれ工夫して「保健大学」を実施しました。「コロナに負けない健康な生活を」を合言葉に三つの教室で五〇人が学びました。

全国の医療生協が苦戦する中で、出資金は過去最高の一億七三

今年度の方針

五〇万円まで到達しました。経営活動では、訪問看護ステーションのサテライト事業所を新設して新しい収益事業が加わり大きく貢献しました。事業収益は四億九六八五万円の事業高で、経常利益は二二七万円の黒字決算になりました。

第二号議案(二〇二一年度事業活動方針並びに二〇二一年度予算に関する件)では、新型コロナウイルス感染拡大という重大な事態に直面している今こそ、地に足を付けて歩む必要があることを強調しました。

今、医療の現場は大変です。全国各地の医療従事者の献身的な働きによってなんとか医療崩壊を防いでいる状態です。このままでは国民のいのちを守るべき医療機関の経営自体が危機的な状況です。感染への不安、生活の困窮、見通しの立たない状況が長期化します。こんなときこそ次の社会を見据えて希望の光を地域に届ける私たちの活動が求められます。日本医療福祉生協連は二〇三〇年ビジョンを決定しました。全国の民医連、医療福祉生協の仲間と手を携えて、力を合わせて全力で取り組みましょう。

第七三期役員

- 理事長 梶野 大 (常勤・再)
- 副理事長 増田茂雄 (非常勤・再)
- 専務理事 加藤公司 (常勤・再)
- 常務理事 中川 淑 (常勤・再)
- 常務理事 福嶋晴彦 (常勤・再)
- 理事 池田和子 (非常勤・再)
- 理事 遠藤 徹 (非常勤・再)
- 理事 越田俊也 (常勤・再)
- 理事 古徳洋子 (非常勤・再)
- 理事 新庄佑一 (非常勤・再)
- 理事 武島吉孝 (非常勤・再)
- 理事 永見慎一 (非常勤・再)
- 理事 中村 洋 (非常勤・再)
- 理事 仁志澄子 (非常勤・再)
- 理事 森下町子 (非常勤・再)
- 理事 井田武夫 (非常勤・再)
- 理事 和田守生 (非常勤・再)



	内容	効果
第1回	スクワット	全身筋力増強、歩行能力アップ、バランス能力アップ、膝・腰痛の緩和
第2回	座って簡単背骨運動	身体各所の痛みの緩和、姿勢の改善、全身筋力のアップ、バランス能力のアップ、ストレス解消
第3回	座って腹筋・バランス運動	姿勢改善、内臓の位置を適正化、歩行能力アップ、バランス能力アップ、腰痛の緩和
第4回	体幹ダイアゴナル	バランス能力アップ、体幹の各筋力アップ、姿勢の改善、歩行や運動能力のアップ、腰・肩痛の緩和
第5回	『自分らしい健康』を獲得するために外を歩こう	健康寿命が伸びる、認知症の予防になる、うつ予防や緩和になる、体力(心臓や肺が強く)がつく、骨代謝が上がり骨が強くなる、糖尿病になりにくくなる

今までのまとめ

皆様、こんにちは。今回は第六回目となるので、第一回から第五回までの内容をまとめてみようと思います。左の表のようになっていきます。これらの組み合わせで私のおすすめの方法をその下に紹介します。

今までご紹介した内容は、いずれも運動のやり方次第により「軽い負荷」になったり、「高強度の負荷」になったりします。継続して運動することが何よりも大事ですので、継続していくためにもその日には疲れが取れる

レッツトライ 健康体操

COOP 訪問リハビリテーションピース 所長 稲田修敏

程度の運動負荷で行ってみてください。なので、最初は「物足りないわ」と思うくらいのごく軽めの負荷がお勧めです。継続していけば心身が徐々に強くなり疲れにくくなります。自然に運動の負荷の強度が上がっていきますよ。

運動の効果ですが、多くの方が一〜三か月後には出ると思われていることが多いですが、残念ながらすぐには出ないのが現実なんです。効果が出るのは一年後以降と考えてもいい、いろいろな目標や人生設計を立てるのも良いかもしれませんね。さあ、皆さん。早速、今日この時から「自分らしい健康」に向けて、第一歩を踏み出してみよう!!

食後 すぐに!!

☆朝・昼・夕の毎食後すぐに「第1〜4回のいずれか一つ」を実施。
 ☆「第5回外を歩こう」は好きな時間に好きな家族や友人・仲間と一緒に。
 ☆頻度は、週3回〜毎日。
 ☆最初は無理せずに、回数や実施時間を少なめ、徐々に多くしていきましょう。

地域に寄り添って
生協らしい地域包括ケアの実践

第二回

地域包括ケアのおさらし

介護部長 吉田真弓

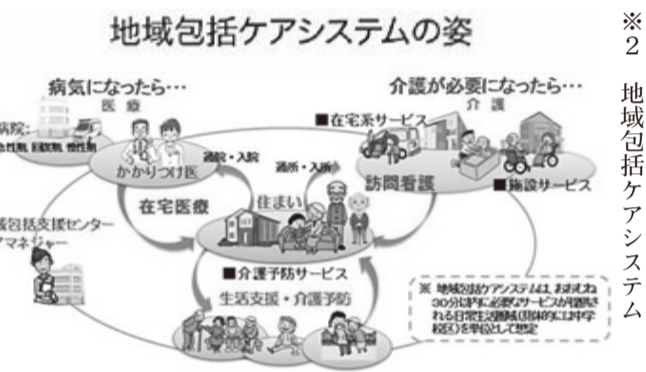
地域包括ケアとは「医療や介護が必要な状態になっても、可能な限り、住み慣れた地域でその有する能力に応じ自立した生活を続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される」という考え方で、地域包括ケアシステムはその仕組みのことを言います。ここで言う地域とは自宅から三〇分圏内中学校区を指します。

少子高齢化の時代に考えられたシステムです。ここに「すまい」は自宅や施設、「すまい方」にはその人の尊厳が守られ安心して住まうことができることが求められます。

実際に介護をしている人であれば医療や介護サービスを利用しているの何となく理解できるのではないのでしょうか。にじの里おおたかは開設七年、有料老人ホームとして住まい、介護サービスの訪問介護、通所介護、医療（介護）サービス、訪問看護を提供しています。そして隣におおたか診療所と医療の連携（通院、往診、訪問診察）、訪問リハビリとも連携しています。法人内のサービスだけでなく、外部の住宅介護

支援事業所、通所介護、訪問看護を利用されている方もあります。またにじの里おおたかは、歯科医院が近くにあり、そこから往診に来てもらっています。コロナ禍になる以前は、近所のスーパーに入居者様と共に買い物に出かけていました。入居者の中には、介護度が軽くなり住み替えをもらった方が数名ありました。また、特養に入所された方や特養からにじの里おおたかに入居された方もありました。にじの里おおたかは終の棲家でもありますので、これまで看取りも二八名あり、みなさん穏やかな顔で旅立っていかれました。お別れはさみしい気持ちもありますが、穏やかな顔を拝見していると天寿を全うされ良かったと思う気持ちの方が強く残ります。

昨年、にじの里職員に自分の親に施設入所を考える時、にじの里おおたかを利用したいか尋ねたと複数職員の職員が利用したいと答えました。それを聞いた時、心の中でガツポーズしました。職員には「介護の質はまだまだ」というようなことを答えました。入居費用の面では他の有料老人ホームと比べると入居しやすい金額にはなっていない



と受けています。生活保護を受けている方も複数名入居されています。お金の切れ目が介護の切れ目になることなく、使える制度は利用する、それも大事な権利です。これからのにじの里おおたかが、地域包括ケアにある住まい方「その人の尊厳が守られ安心して住まうことができる」ことを目指し、職員一同頑張りたいと思います。

心療科の窓 第94回

対人関係障害各論Ⅳ(まとめ)：対人関係の心理学第10(最終)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②

米子診療所 カウンセラー 後藤 百合枝
米子診療所長 心療内科 岸本 朗

差別からの脱出…尊厳に基づく人間関係を築く

前回は、差別撲滅運動に立ちあがった人々や、誤った先入観に翻弄されなかったためにも、関係嗜癖学から見た同和教育が必要であると述べました。現在日本国内にいる外国人の国籍によっては差別が存在しますが、それを打ち消していくのは、対話であり、その苦勞を知ることが差別をしないことに繋がります。人の尊厳は、全ての人が生まれながらにして持つ価値と定義され、生まれたばかりの赤ん坊を前にすれば、誰もがその生命の尊厳を認めるように、尊厳は人間に等しく備わっているのです。人は自分の尊厳が損なわれた経験を直接、言葉にして他者に認められることを望み、自分の価値を認めてもらえた時、同じように相手の価値を認めることが出来るようになります。これをエンパワメント(内的な力の開花)といいます。

私達は精神科領域で、最も治療困難とされる一人の境界型パーソナリティ障害者が、自分は酷いじめを受けて苦しい思いをした、トイレの中で一人昼の弁当を食べていた。だから自分は絶対、他人をいじめないと述べていたのを記憶しています。私達は気づかぬうちに他者の尊厳を侵害している時があり、相手を傷つける最大の行為はこの尊厳に対する理解の欠如で、これがそが人間の苦しみを生み出す最大の悪行です。その無知を克服する鍵が教育です。

まとめ

人は安全と生存を確保するための「自衛本能」(ノルアドレナリン系)と「自己拡張本能、世話と友情」(セロトニン系)という二つの本能があり、身に危険を察した時、自衛本能は危害を加える対象から離れるように促し、相手と距離をとるように対応する場合もあれば、脅威を与える対象と戦うよう警告を発する場合もあります。一方自己拡張本能は、相手と有効な関係を築くことを通して安心と安全を保障します。大切な人は人にはそうした、強靱な感情が秘められていると同時に、人はその感情をコントロールする方法もあることを知ることです。米国のハーバード大学のヒックス博士は尊厳が尊重されるための以下一〇の要素を述べています。それらは、①アイデンティティ(その人の存在を受け入れる)②仲間に迎える ③安心出来る場をつくる ④存在を認める ⑤価値を認める ⑥公平に扱う ⑦善意に解

積する ⑧理解しようとする ⑨自立を後押しする ⑩言動に責任を持つ、の一〇ヶ条です。この段階は相手に先入観・予断を持たず目を向け、耳を傾け、ありのままを受け入れることを指します。こうした尊厳を持ち合う関係を作るには、初めは双方が日常的に意識して、繰り返し実践する必要がありますが、実際にはそれほどむずかしいことではありません。それは互いに

尊厳を持って接することは知らず知らずのうちに、自分と相手双方に良い影響を及ぼすからです。アドラーは「人は努力と、訓練によって何者にもなることができる、環境や遺伝、貧困や教育などによって、自分の可能性を奪われたと感じる人は少なくないが、私達は過去(原因)によって縛られた存在ではなく、自分が選んだ未来に向かっていく存在だ」と言っています。人には、レジリエンス(困難を克服する力、回復力)があるからです。対人関係にも思うに任せぬ状況になる時がありますが、そんな時は、嘆かず、腐らず、焦らず「じつところえて、今に見ても、負けない心を持ち続けることが大切でしょう。そうした精神的成長の結果、被差別された人が、「自分はこの誰にも劣らない、価値のある人間だ」と自覚した時、差別から解放されたと言えるでしょう。私達は、差別を受ける人がどれほど苦悩し、憤り、困窮しているか、他者に対する想像力を忘れてはいけないと思います。それが欠如すると、誰も知らず知らずの内に他人を差別している可能性があります。それを防ぐのは、他者への想像力であり、共感です。他者も自分と同じように、毎日を生きている人間であり一人一人に家族・親子など大切に存在があることを、忘れてはいけないと考えます。

「介護」テーマに 川柳大募集!

毎年十一月十一日は「介護の日」です。

二〇〇八年七月に厚生労働大臣が発表して「介護の日」が誕生しました。介護について理解と認識を深め、介護従事者、介護サービス利用者及び介護家族を支援するとともに、利用者、家族、介護従事者、それらを取り巻く地域社会における支え合いや交流を促進する観点から、高齢者や障がい者に対する介護に関し、国民への啓発を重点的に実施するための日として定められたものです。

米子医療生協でも三つのデイサービスや有料老人ホーム「にじの里おたか」など、介護事業が大きく広がってきました。

そこで、米子医療生協では初めて組合員みなさんから介護川柳を募集したいと思えます。

介護する人、される人やご家族のみなさんなど、介護を通じて感じた感謝やあたたかさなどの気持ちを川柳にしてみませんか。詠んでホッとすするもの、励みになるもの、笑顔になるものなど気軽に心あたたまるエピソードなどを「五・七・五」の言葉にして、あなたの介護川柳としてご応募ください。

大高おちらと川柳会

六月作品

仏様ドライの花でゆるしてね
夏雲に想像してる人の顔
終活の粗大ごみ山金目なし
八十路でも足は達者だ小走りだ
つぎつぎと順番まらの庭の花
成長には必要です挫折感
脂肪増え筋肉減って生きてゆく
久しぶり今日は焼肉何の日だ
願い事かなえてますか流れ星

笑って下さい、いろいろな句集より

お釣りだけでもいい品物置いて来る
聞き流す癖で大事聞き漏らす
もう限界解散しようと言妻が言う

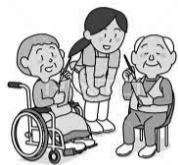
- 仲原 誠子
- 川本美津子
- 山口 栄子
- 花田美和子
- 野口 世子
- 原 亨
- 黒田紀美江
- 齊藤 将
- 高田 振作

たくさんのお応募をお待ちしています。
官製はがきでご応募ください。

- ・川柳（何句でも）
 - ・住所・氏名・年齢・電話番号
- を記入してください。

〆切 一〇月十五日

応募された作品は、二〇二二年一月号（二〇四号）に掲載します。



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、電話番号の変更など、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）

クイズコーナー

鳥取県名産「二十世紀梨」がおいしい季節になりました。生産量は五三%で二位の長野県の一六%と比べ物になりません。鳥取県民自慢の逸品ですよね。一〇〇年以上前から鳥取県の、主に中部地方の梨農家の大変な努力によって育てられてきたんですよ。

でもみなさん、二十世紀梨って鳥取県が発祥の地と思っ
ていませんか？

- ・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 一〇月十五日

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

第一〇回理事会 六月五日

四月～三月累計の事業収益は四億九六八五万円で予算比九五・二%、前年比一〇二%で推移し、経常損益では二七万円の黒字でした。

年間の事業活動では四〇〇万円程度の経常赤字ですが新型コロナウイルス感染症関連の補助金の計上により最終的に黒字決算となりました。

事業活動の特徴として、新型コロナウイルス感染症の拡大による緊急事態宣言発令中は胃カメラの中止を余儀なくされるなど大きなマイナス要素もありまし

たが、協会けんぽ健診の利用が大きく増え、健診予防活動収益は予算を上回りました。

組合員活動でも班会開催の自粛、イベントの中止など多大な影響がありました。しかし、コロナ禍だからこそその工夫した取り組みが多く支部や班会で自主的に広がりました。

仲間増やしは二七九人、出資金増やしは「医療生協の経営を守る」と医療福祉生協連合会の呼び掛けに全国の組合員が応えて、米子医療生協では計画の一・七倍の二六五〇万円を達成しました。

編集後記

「あかちゃんのとくのはなし おしえて?」

と四歳ころから六歳の息子はしよつちゅう尋ねてきます。

私は思い出しながら、答えます。

「うまれたひはおおゆきだったよ。うまれるまえは、おなかのなかにいるあなたにこんなふうにはなしかけていたよ。まはさむがりだったのに、きてくれてからさむくなくなつたよ。おかげだよ、ありがとうね」

息子はうふふとにこにこしています。

母になり、息子からたくさん気づきをもらう毎日。息子の気持ちを聞き、自分自身が小さかった頃を思い出したり、息子に答えながら、親の想いを自分自身で感じる度、親もこんな気持ちだったのかなとおもったり。

うまれてきてくれてありがとう。だいすきなのをしつていてね。きょうもげんきでぶじにすごせますように。たのしさをあたたかさ、うれしさやおもしろさがたくさんみつかりますように。

いのちにかわりはないのよと息子に伝えながら、そうだと健康が一番だと改めて深く思い直しています。こどもたちが大きくなることを楽しみに思い、毎日安心して過ごせる世の中でありたいように。

(ヒロママ)