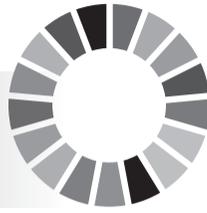


医療福祉生協連2030年ビジョン

誰もが健康で居心地よくくらす 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。

米子医療生協の取り組み紹介の2回目です。

● 米子医療生協本部の取り組み ●

■ 憲法で保障された健康で文化的に生きる権利

日本国憲法は第14条で「平等」を約束しています。「すべて国民は、法の下に平等であつて、人種、信条、性別、社会的身分又は門地により、政治的、経済的又は社会的関係において、差別されない。」

第25条生存権に謳われていることは、生きる権利とそれを保障する国の責務について簡潔に表現しています。曰く、「すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。」

(2) 国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。」

1 貧困をなくそう

■ 貧困は開発途上国の問題？ 米子でも福祉の眼が届かない場所

米子市のある町に、80歳代の女性と60歳代の息子さん2人家族がありました。

女性が骨折で入院した市内の病院から地域の民生委員さんへ連絡がありました。

「収入がない家庭で治療代と入院費が滞っている」民生委員さんは近所のこの家庭の事情を把握できていませんでした。医療生協へ相談があり、民生委員さんと一緒にケアマネジャーや医療相談員などと検討して使える制度を駆使して女性は無事に老人介護施設に入所でき、お金の心配なく安心して暮らせています。先進国であるはずの日本でもお金に困って生活ができない実態があることを心得ることが大事です。

■ 新型コロナの不十分な対策が格差拡大を助長している現状

「困りごとアンケート」を市営住宅などに配布して回答があった方々と連絡を取り合いながら相談に乗っています。「ピアノ講師をしている男性は教室が無くなって収入が無くなりました。」「養護学校を卒業した女性は『障害者枠』の雇用が激減して就職できていません。」

一方で県外から医師を目指して鳥大医学部で学ぶ医学生たちの生活もコロナで大変な事態になっています。医療生協は他の団体と協力して「フードプロジェクト」を不定期に開催して食糧支援を行っています。

先が見えないコロナの状況を踏まえて、「困難な人々の立場に寄り添う」という医療生協の原則を離さずにこれからも対応していきます。

米子医療生協は、SDGsに積極的に取り組んでいきます。

組合員みなさんも生協のSDGsの取り組みに注目してください。そしてできることから一緒に「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？

3 すべての人に健康と福祉を

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 FAX.34-1227

(メディ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8月末日現在
組合員 6,651人
出資金総額 174,138千円
班数 48班
班会開催 103回



リレートーク

西林いずみさんから 遠藤郁幸さんへ

薪ストーブ

米子市 遠藤郁幸

我が家は薪ストーブを使っています。もう十五年になります。

燃料はほぼ自給です。木を倒し、チェーンソーを使って30cmの玉にし、斧で薪にします。それを薪棚に積み上げ二年間乾燥させます。一シーズン二トン燃やします。

薪になる木は意外に手に入るもので、声をかければ庭木など快く貰えます。ごみに出さないで処理費用も掛からず自治体の負担も減り、お互いにメリットになります。

たまにですが、山に入つて木を倒したりします。カッコよくいうとアウトドアです。切った木を運び出すので運動にもなります。妻に小言を言われても、其の後静かに外に出て薪に向かつて「コノヤロ！コノヤロ！」と斧を振り下ろせば、スッキリしてすぐに仲直りできます。

炭焼きは長生きするといいますが。所説ありますが僕は、山の中で薪にする労働が体を丈夫にしストレスを発散させ、生活習慣病になりにくい体を作るものと考えています。

木を切るということは、山の新陳代謝を活発にします。大山山麓ではナラ枯れが問題になっていて、その原因の一つは老木化です。昭和の初め頃まで燃料として薪に頼っていた頃は、広葉樹を三十年程度で伐採し薪にしました。倒すのも運ぶのも手ごろだからです。地面の小枝は払って焚き付けにしました。そうやって手入れしていたおかげで、里山は理想の状態を保っていました。

今、里山に行くと、手に負えないような杉の巨木が乱立し、そこがかつて田や畑であったことが信じられなくてがっかりします。杉が育ちすぎたせいで、広葉樹に日が当たらずに朽ち果て、見るも無残な山になっている所もあります。ドングリが減って食料が無くなら、獣が人里におりてきて問題になっています。

薪を作るために山に入るということは、里山を再生し、右の問題の解決手段にもなるのです。そして、エネルギーの地産地消が実現します。

でも、いいことばかりではありません。煙や臭いで近所迷惑にならないように細心の注意を払います。薪に虫が潜んでいて、部屋を闊歩します。シーズンオフは煤だらけになって掃除をします。最近新聞の字も見えない妻が、近眼の僕でさえ見逃がす煤を目ざとく見つけ小言を言っています。そして僕は、静かに薪割りに向かいます。

改めて家庭内での感染を防ぐために…

- こまめに手を洗いましょう。あらっていない手で目や鼻、口などを触らないようにしましょう。
- 定期的に換気をしましょう。共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気をしましょう。
- 密閉、密集、密接になる場面では、家庭内でもマスクを着けましょう。マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。
- 咳やくしゃみが出るときは、ハンカチやひじなどで口を覆いましょう。



みんなで手をあらおう!



皆さん、こんにちは。さて今回は、肩・膝・腰など「身体の痛みの一因」と「その改善方法、考え方」について説明いたします。

ここでいきなりですが、組合員の皆さんにこんな質問をしてみようと思います。

Q：猫や犬、スズメ、サンマ、ゴリラ、そして人。これらの共通点は何でしょうか？

A：「動物（生き物）」です。

話を本題に戻しますね。

「身体の痛みの一因」と「その改善方法、考え方」について、以下の図を左からご覧ください。

一昔前では、腰痛などあったら「寝て直さない」と周りの方に言われていましたよね。しかし、「全身を適度に動かす」ことによって、多くの痛みは緩和・改善しやすくなります。現在では「痛みの程度にあわせながらぼちぼち動いていきましよう」と言われるのが主流なんですよ。

さあ、皆さん。最初に質問をしましたよね。

共通点の答えは「動物」でした。この言葉をバラバラにすると「動く物」となります。そうなんです。「人」というものはこの言葉の通りで「動く物」であり「動かなければならぬ宿命」にあるのです。そして、今回の痛みの緩和・改善についても「動く」ことがキーワードになるんですよね。なんだか不思議ですね。

人生一〇〇年時代に突入しました。なが〜い人生を将来設計するうえで、「動く＝運動」は、なんと、将来的な寝たきりを予防することにもつながるんですよ。

これは、すぐにも動かなければ。

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ましようっ!!

注意：痛みには、骨折やガンなどの病気が原因で「動かしてはならない時」もあります。痛みがある際は、早めに整形外科などを受診して、専門家に動かしてよいかどうか診てもらいましょうね。

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



これが大事!!

全身を適度に動かす(運動や全身体操)

動くことに伴って、筋力が付き、痛い関節を守る作用が働きやすくなる。筋肉や靭帯の柔軟性が向上しやすくなる。神経や血管が元気を取り戻し、血流により痛みの物質が流されやすくなる。脳のシステム障害の改善にもつながる。

改善させるには

「肩痛」「腰痛」「膝痛」などの発生

ひとつの要因として

「運動・活動不足」や「加齢など」による、全身や関節周囲の筋肉・靭帯・神経・血管の衰えが原因。痛みを認識する脳がシステム障害を起こす。

悪化しやすい

痛みを緩和・改善 ↗

痛みの悪化・慢性化 ↘

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

私なりに出来る事

米子診療所 事務主任 玉木美沙子



私は事務として米子医療生協に入職して一

三年目になります。米子医療生協は職員みんなが常に地域や社会情勢に目を向け、平和や社会保障拡充の運動を進め、患者様・利用者様に寄り添い無差別平等の医療・介護を実現することを目標にしています。

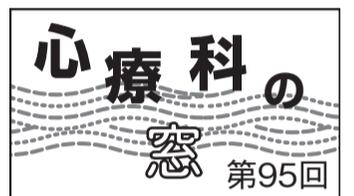
私たち職員はそれを念頭に置き日々患者様・利用者様と接しています。診療所には定期受診で元気に挨拶される方もいれば、体調が優れず苦痛を訴える方、様々な方が来られます。

中でも私たち事務職員はその様々な方の中から金銭面、生活面その他何か困っている方がいないか常にアンテナを張り、気になる患者様がいたら職員同士で情報共有し、患者様の生活背景等聞き取りをし、サービス利用が必要な場合には他職種との連携をつなぐ役割があります。

特に昨年コロナ禍で急増している事例があります。働き盛りの現役世代で、会社から時短要請を受けて勤務時間の削減を余儀なくされ、収入が減ってしまう、もしくは職を失うとい

う方々が実際におられます。そうすると体調を崩しても病院に受診するのを躊躇し、病状が悪化するケースもあります。これは現役世代に限ったことではありません。高齢者でも様々な事情で年金が少なく、十分な医療・介護が受けられず病状が悪化して、最悪の場合死に至るケースもあります。自分から手を挙げて助けを求める方は極稀です。米子医療生協が所属している全日本民医連では毎年「手遅れ死亡事例調査」を全国規模で行っていますが、毎年数十件の死亡事例が報告されます。

自分から助けを求められない人をどうやって把握し、支援することが出来るのか。やはり、日頃から地域包括支援センターや地域の民生委員さんとの繋がりを持ち連携していくことが大事なんだと思います。一人では困難なことも、他職種の力を合わせれば解決の糸口が見つかるのではないのでしょうか。これからは私なりに出来る事を模索しながら米子医療生協の事務職員として役割を果たしていけるように患者様・利用者様そして地域の方々と向き合っていきたいと思えます。



対人関係障害各論Ⅳ(まとめ) : 対人関係の心理学第11回

歪んだ人間関係④ 夫婦関係異常・腐れ縁①

米子診療所長 心療内科 岸本 朗
米子診療所 カウンセラー 後藤 百合枝

腐れ縁という夫婦関係

皆さんも良く知っている言葉に「腐れ縁」という用語があります。腐れ縁を字引で辞くと「断ちがたい関係」となっていますが「腐れ縁」は、人間が織りなす人間交流の内、男性/女性同士という同性のつきあいではなく、一般的に男女間の断ちがたい関係を指して使われています。男女間には何か訳があつて歪んだ人間関係が生じ易いに違いありません。何故親密な男女間には歪んだ人間関係が起り易いのでしょうか。

支配と愛情

これまでの人間心理の研究をみる限り、人を中心とする高等動物には、①特定の相手を自分の支配下・制御下に置こうとする心理(動物本能の報酬依存(reward dependence))と②特定の対象に愛情を抱き尽力する損害回避(Harm-avoidance)心理があり、夫々は脳の異なる神経系から生みだされており、これらも二つは高等動物に備わっている二大心理です。①の報酬依存心理は、自分自身を付けて大きく成長しよう、その力で理想をもって集団・組織を創ろうとその目標に向かって努力する気概を育み、一方②の損害回避心理は、高等動物にみられる愛情で結ばれる親子関係や、集団内では仲間を思いやり、協調する絆を育む心情です。一般に男性は①が強く、女性は②に優れていま

す。だから上記①と②は一緒に働いて、人と人が関係を作つて共通目的を達成するための基礎となる心理で、換言すれば人が安心して生きるための二大心理です。一方、②の心理は親族にあたる相手と協調しながら安心を得・家庭を作る過剰適応を生む基本的心理です。つまり一家を纏るために金を稼ぎ、統率・支配することも、相手を手助けし、時には過剰適応する心理も、人が安心を手に入れ、希望する目標に近づこうとする手段なのです。これに気付けば、アルコール症の夫婦が別離したり復縁する「腐れ縁」を続けるのは、共に安心を得ようとする手段が異なり、別れても又協調しようとするからだと解釈出来ます。男性の多くは支配・統率で、女性の多くは愛情で相手をコントロールしようとして、夫婦のそれぞれが自分の思う方法を押しかけるといった綱引きが生じ、その不一致が結果的に夫婦喧嘩は犬も食わぬ」と揶揄される対立と相手を求める依存を生み、その様子が「腐れ縁」と言われるもの原因です。次回は、統率/支配と過剰適応/依存の関係性を詳しくみていきましょう。

お詫びと訂正

前号(二〇二号)の三ページ五段目二行目から一二行目までの文章を左のように訂正します。読者のみなさんには大変ご迷惑をおかけしました。お詫びして訂正いたします。

(機関紙編集委員会事務局)

【訂正前】

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反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証します。

【訂正後】

人には生存と安全を確保するために「報酬依存本能・闘争と忍耐」(ノルアドレナリン神経系)と「損害回避本能・世話と協力」(セロトニン神経系)という二つの中枢があり、人が身に危険を察した時、前者・報酬依存本能は危険を除くために戦うか逃げるかの選択をし、後者・損害回避本能は相手と協調・協同的関係を構築することを通して安心と安全を得るよう促します。このように人の脳は戦うか同調するかの二つのうちの一つを選択し、自己の保全を図るためにプログラムされているのです。

「健康チャレンジ」に参加しました。

米子市 山崎光枝さん
やまさきひなたくん

子どもと一緒に六時まで起きてました。二時までに寝るようにしました。リズムよく過ごせてよかったです。

おかあさんといっしょにはやぐねてはやくおきました。ひるまげんきいっぱいすごしてゆうがたになつたらくたびれてねたらげんきになりました。

（山崎さん親子は「早寝早起き」コースにチャレンジしました。）

南部町 平良順子さん

「目標」をめざして一日のスケジュールを作るのでダラダラした生活になりませんでした。「コロナ太り」2kgが1kg減ったことも成果でした。体重ロスめざして今後取り組みます。

（平良さんは、「ウォーキング30分コース」にチャレンジしました。）

米子市 竹田智枝さん

家の中で、炊事・洗濯・掃除などバタバタ動いていますが、歩数はあまりのびていません。そんな時、食後に携帯をもって一〇分歩いていき、違う道を通って家まで帰るよう努めました。なかなか毎日とはいきませんが、よい動機付けになりました。

（竹田さんは、「気軽に運動で筋力アップ、一日合計二〇分コース」にチャレンジしました。）

チャレンジシートの提出は一月三〇日。「健康チャレンジ」について気軽に問い合わせください。

大高おちらと川柳会

八月作品

あと何年仲良くしましよお父さん
野良猫も生きる権利とねだる餌
試練がまん涙と苦勞メダルとり
雨つづき今日も又かと寝てしまふ
草元気吾は暑さでバテている
コロナ注射終えて世間が広がる
プラス思考で生きると決めてあしんど
登り坂よいしょの気合い胸にかけ
パラリンの熱い戦い感動だ
妻の寝言一度は呼べよ俺の名を

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

笑つて下さい、いろんな句集より

ばあちゃん、勝負肌着の診察日
幸せは妻と二人の冷奴
子には脛孫は虎の子かじられる

平和川柳入選作品

今年コロナの影響で平和のための戦争展は中止になりましたが平和川柳の募集は実施しました。入選作品のうち、米子医療生協の組合員の作品を紹介します。

フクシマを、いくつ作る気 再稼働 大久保禮吉
世界一 平和な国を 子に贈る 高田 振作
オリンピック 世界平和の 輪をつなぐ 原 亨
矛盾でしょ？ 平和の祭典 コロナ禍で 福嶋 晴彦

理事会だより

第二回理事会 七月三日
第三回理事会 九月四日

・四月～七月累計の事業収益は一億六四三二万円で予算比九四・五%、前年比一〇二・七%で推移し、経常損益では八三九万円の赤字でした。

・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

る受診控えなどマイナス要素もありましたが、事業所などの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。

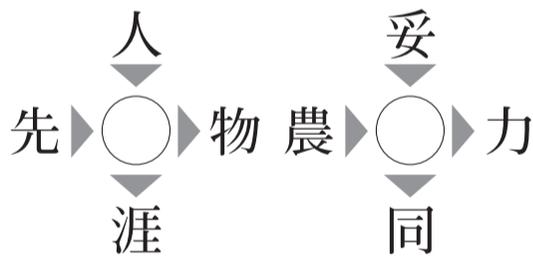
・これもコロナの影響で他の事業所も含めてデイサービス利用が減少傾向にあります。医療生協の特徴を打ち出したデイサービスを展開していきます。

・組合員活動でも班会開催の自

クイズコーナー

一九四八(昭和二三)年一月に消費生活協同組合法が制定されて以来、厚労省と全国の生協が毎年「生協強化月間」に取り組んでいます。

今回はそのことにちなんだ「漢字熟語クイズ」です。
○印に当てはまる漢字を入れて熟語をつくります。
当てはまった二つの○印の漢字を使ってさらに熟語をつくってみてください。



答え 〇〇

官製はがきでご応募ください。

・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

×切 二月五日

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。

医療生協だより手配り募集

2か月に一度発行して組合員みなさんへ情報をお届けしているこの「医療生協だより」は約5,000部発行されています。そのうち約3,000部は組合員みなさんや職員の手配りボランティアにお願いしています。

しかし残りは郵送せざるを得ず、みなさんの出資金から年間にと少なくない金額を支出しています。みなさんの周りの5～10軒ほどのお宅へ届ける「手配りボランティア」を募集しています。ぜひお力をお貸しください。

本部・電話35-5123 (福嶋・植田)

編集後記

私は猫が大好きだ。

今年の一月一七日、雪の降るとても寒い夜、庭から猫の鳴き声する。ふと窓を見ると、前足をいっぱい広げてガラスにへばりつく猫のシルエットがあった。あわてて窓を開けると子猫が部屋に入ってきた。顔を見ると眼ヤニで眼は半分しか開いてないし、鼻くそまみれ。毛並みも悪く、うんこ臭い。見た目はちよつとブサイクだが、人なつこくて、しぐさがかわいい。甘えっ子で人のそばを離れようとしなない。そのまま保護した。

その後病院で感染症の治療をした。眼の炎症が治まると、クリクリした大きな眼のハンサムな顔。きれいな縞模様の子トラ君だった。ウイルス感染は完治せず、いつもくしゃみをしてきた。獣医からこの子は長生きできないと言われていた。夏の猛暑日が続くようになつた頃から発熱を繰り返し、八月二日天国に行ってしまった。泣いた。

野良猫の寿命は三～五年といわれている。飼猫の半分以下だ。野良猫は野生の猫ではない。人間がつくったもの。この子も保護しなかったら、あの雪の日に死んでいただろう。たった七カ月だったが、幸福な時間を過ごしてくれたと信じてたい。

(みこ)