

誰もが健康で居心地よくらせるまちづくりへの挑戦 2022年もSDGsを活動の中心に掲げてとりくみます



13 気候変動に
具体的な対策を

14 海の豊かさを
守ろう

あけましておめでとうございます。今年も感染予防をしっかりと踏まえながら、フレイル予防のためにも外に出てSDGsの目標とターゲットを意識して、楽しくて元気が出る活動をすすみましょう。

弓ヶ浜支部が2010年から毎月継続している健康ウォーキング。11月は弓ヶ浜海岸清掃を兼ねた企画を実施しました。



おおたか支部では一二月におよそ二年ぶりのレクリエーションを実施。大山自然歴史館(右)では大山の移り変わりや生物の学習もしました。



境港支部ではフレイル予防学習会を開催しました。理事が講師になって、「フレイル予防実践ブック」を使ってわかりやすく学習しました。

フレイル予防の体操・食事など満載の冊子です。無料で差し上げます。

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10月末日現在
組合員 6,656人
出資金総額 173,775千円
班数 48班
班会開催 139回

題字 清水旨伸

日本国憲法とは

伯耆町 森下克彦



遠藤郁幸さんから
森下克彦さんへ

一九四六年一月三日。アジア・太平洋戦争終結の一年と二ヶ月後、「日本国憲法」が公布された。前文と第十二章百三条からなる法治国家における、国民の暮らしの規範となる法である。

この「日本国憲法」は、一八八九年、封建時代最後の徳川幕府に代わる尊王主義を唱えた明治政府が作った大日本帝国憲法に代わり、未曾有の大惨事となったアジア・太平洋戦争の敗戦の歴史を踏まえ、戦争放棄・国民主権がうたわれた「平和憲法」と称されるものである。

大戦争の敗戦後すぐの社会の混乱の中で新しく成立した憲法であるが、その成立過程での関係者のせめぎあい、今日まで続く憲法擁護・改正論議の火種となっているとも言える。この当時の関係者の動きを見るのも憲法の歴史学習的にも非常に興味深いものと思っている。

「日本国憲法」は、第九条では戦争放棄、第十条から四十条にわたっては、主権は国民にあること、などを掲げているが、今日までの憲法公布後七十五年間の動きには、憲法の精神が尊重されない、守られないことの枚挙にいとま

がない状況であった。とりわけ注視したいのは、戦争放棄をうたった憲法九条の改正論の台頭である。自民党は、この平和憲法の改正を党是とし、二〇一四年には、戦前までの大日本帝国憲法の精神に回帰する形と言える憲法改正草案を示している。そして、歴史修正主義者である安倍元首相が登場してからは、日本国憲法全面改正への突破口とすべく、「自民党改憲四項目①自衛隊の明記②緊急事態条項創設③参院選の合区解消④教育の無償化」を掲げて憲法改悪を企図している。

この間、戦争放棄、国民主権がうたわれた平和憲法を守り、活かす運動に携わる勢力は、軍事戦略国家のアメリカと共に海外で戦争する国づくりに目指す自民党政権の憲法改悪の動きに、反対の大きな声を挙げ続けている。

憲法改正には、衆・参両院の議員の三分の二以上の賛成、国民投票で有効投票数の過半数の賛成が必要とされる。先の衆議院選挙では、改悪への議論が進むことが危惧される。

公布後七十五年間、改悪を許してこなかった、日本国憲法を守り、活かす運動を更に高める必要がある。

公布後七十五年間、改悪を許してこなかった、日本国憲法を守り、活かす運動を更に高める必要がある。

2021 虹の健康チャレンジがんばりました

虹の健康チャレンジも6年目となり、幼稚園や学校、地域の方や団体などへの案内をはじめました。日南町では道の駅にもパンフレットを置いてもらいました。少しずつ広がっています。

2コースの2 椅子スクワット

意識付けができてとても良かったが、日曜日は普段と異なる生活パターンで取り組みにくかった。時間を設定することに工夫がいたると思った。

66歳 女性 米子市

2コースの1 ウォーキング

ほぼ定期的に毎日歩くことができた。少し手を振りながら、姿勢を良く保つようにして歩くように心がけることができた。

47歳 女性 米子市

2コースの5

お家でできる体操で体を動かす

毎日体操することで早起きになりました。家事をしながら身体を動かすことを意識しました。カレンダー記入をすることで習慣付けにもなりました。

68歳 女性 伯耆町

8コース 毎日健康チェック

自分の健康に気を使い、リズムやサイクルも把握できたり、少し予測できたりもするので、ストレスマネジメントの効果も得られたと思います。

36歳 女性 米子市

2コースの2と3 ラジオ体操&椅子スクワット

根気のない私でもラジオ体操、スクワット20回くらいなら毎日できるだろうと思ったら、甘かった。毎年チャレンジしているが、良い成果が出たためがない。どうしよう来年。

50歳 女性 米子市

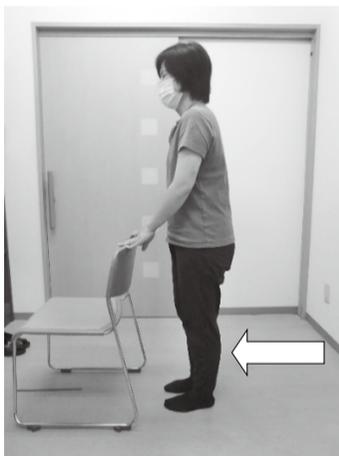
8コースの6 乗るだけダイエット

毎日体重計に乗っているとどんなものを食べたときに体重の増減があるのかわかってくる。わかってはいてもなかなか好きなものを減らせていない。次は少しずつ運動を取り入れていきたい。

49歳 女性 米子市



さて皆さん、ここで牛の乳しぼりを想像してみてください。ふくらはぎの筋肉はたくさんある筋肉があります。写真のように、踵を挙げることにによってふくらはぎの筋肉は収縮します。そうすると、乳しぼりのように筋肉がギュッと縮まり、血液が頭のほうに向かって流れる構造となっているのです。ゆえに『第二の心臓』と言われるのです。私のリハ経験上ですが、何らかの理由で日中の活動が減っている方というのは全身の筋肉が減ってきます。当然、こうした方々はふくらはぎも細くなっ



皆様、こんにちは。さて今回は、『第二の心臓』を鍛えるシンプルな方法をお伝えいたします。ご存知の方もいらっしゃるかもしれませんが、『第二の心臓』とは「ふくらはぎ」のことです。ちなみに血液は水分です。水というのは下に下に流れて溜まっていきますよね。そうなんです。足のむくみもこの原理と関連しているんですよ。

レッツトライ 健康体操

COOP 訪問リハビリテーションチーム 所長 稲田修敏



ている方が多いです。そうすると、『第二の心臓』の機能は低下してしまい、頭のほうへ血液が戻りにくくなり、本当の心臓までも弱ってくるのです。んん、恐ろしい。

さつそく、写真の運動を実施してみました。写真の美女は椅子の背もたれを持っておられますね。慣れないうちは、このように何かにつかまりながら実施してみてください。転倒してしまつては意味がありませんからね。安全第一で実施してください。注意点としては、上半身が前かがみにならないよう身体が常に天井に向かって真っすぐな姿勢で実施しましょう。足の裏で重さをしっかりと意識し体重の移動を感じながらするとさらに効果的です。動きはシンプルですが、やり方次第で難易度は大きく変わっていきますよ。訓練頻度としては、一日置きに一〇〜五〇回実施してみてください。

注意：基礎疾患や痛みがある際は、必ずかかりつけ医に相談して実施するか検討してください。

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!!

応用方法

以下を組み合わせると難易度UP

- ☆両足をくっつけて
- ☆踵の上げ下げのスピード変化
- ☆壁に手をつく、手放し
- ☆深呼吸、腹式呼吸
- ☆片足を上げて
- ☆座布団の上で
- ☆両手を天井にまっすぐ挙げながら
- ☆重いもの（水入りペットボトルや布団、ダンベルなど）を持つ

地域に
寄り添って
生協らしい
地域包括ケアの
実践

第三回

叔母夫婦のお話

弓ヶ浜診療所 事務主任 長谷川圭子

数年前ふと叔母夫婦の家を訪ねると暗い顔をした叔母に「おっちゃん、ケアマネージャーを決めると言われたけど、どうしたらいいかわからなくて困った。」と言われた。叔父の認知症状が進んでいたので、介護申請をしたら要介護2の判定だった。しかし、そこからどうしたらいいかわからず悩んでいたようである。「うちのケアマネージャーさんにたのんであげるが」と言っていると、「よかった。助かった。本当に助かった。」と笑顔を見せた。叔父の様子がおかしいなと思っただけだが、話を聞いて驚いた。テレビのリモコンの使い方が分からなくなり、ブラウン管を叩いて壊した。シャワーの使い方が分からなくなり、水道の蛇口を叩いて壊した。よく見ると台所のガラス戸が割れている。(普段はとても穏やかな叔父だ。) 下肢の筋力もかなり落ちていて、いつ転倒してもおかしくないような状態だった。すぐにケアマネージャーにお願いし、訪問してもらった。ケアマネージャーが決まると、家で生活するのに必要なサービスがどんどん決まってきた。玄関、廊下に手すり付き、以前より安全に移動できるようになった。布団での寝起きが大変だったのでベッドをレンタル

した。梶野先生に主治医になってもいい、米子診療所から訪問診療、ならないから訪問看護に入ってもらった。入浴、リハビリの為に週三回デイサービスたんぽぽに通い、家で入浴する時は訪問ヘルパーに来てもらった。しかし一年も経たないうちにおじは寝たきりになり、長年住み慣れた家を離れなければならなくなった。高齢夫婦の二人暮らしである。いろいろなサービスを利用しても、家での生活は限界だった。サービスをを使う前の叔母は一人で本当に大変だったと思う。そんな状況にもっと早く気がついてあげるべきだったと後悔した。

その後、叔父は「にじの里おたか」に入居し、昨年亡くなった。

「みなさん、私はいつも診療所の受付で忙しそうにしていますね。話しかけづらいですよ。ごめんなさい。でも気にせず、何か困ったことがあったらちょっと話を聞かせて下さい。私はあまり役に立ちませんが、私の周りにはとっても頼りになる専門職スタッフがたくさんいます。私もお世話になりました。経験済みです。安心して下さい。」

心療科の窓 第96回

対人関係障害各論Ⅳ(まとめ)..
対人関係の心理学第12回

歪んだ人間関係⑤ 夫婦関係の異常② 腐れ縁②



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

前回「腐れ縁」は、夫婦が同じ目的をもっている、男(統率・支配性が強い)・女(思いやり・絆を大事にする心性が強い)間で性格が異なるため、目的に向かう方法を巡って差が生まれ、①そこで反撥が起きるが、二人とも依存性が強いので、二人の距離が離れると寂しくて②相手の必要性を痛感して、関係を復活し、③②を繰り返す心理が「腐れ縁」を生むと述べました。また③自分達の置かれた状況を無視して、長続き出来ない関係と分かっている、互いにしがみつこうと相手に依存する関係が、「腐れ縁」となるとも言えるでしょう。それではまず男性に強い統率願望と女性に強い絆形成願望の違いについて見ていきましょう。統率は当然として、過剰適応さえも相手を求める依存であることが分かるはず

前回は「腐れ縁」は、夫婦が同じ目的をもっている、男(統率・支配性が強い)・女(思いやり・絆を大事にする心性が強い)間で性格が異なるため、目的に向かう方法を巡って差が生まれ、①そこで反撥が起きるが、二人とも依存性が強いので、二人の距離が離れると寂しくて②相手の必要性を痛感して、関係を復活し、③②を繰り返す心理が「腐れ縁」を生むと述べました。また③自分達の置かれた状況を無視して、長続き出来ない関係と分かっている、互いにしがみつこうと相手に依存する関係が、「腐れ縁」となるとも言えるでしょう。それではまず男性に強い統率願望と女性に強い絆形成願望の違いについて見ていきましょう。統率は当然として、過剰適応さえも相手を求める依存であることが分かるはずです。

支配・統率のもつ対人操作性
人・相手を強い支配・統率下に置くこと、確実にその相手を自由に制御出来ることは誰でも知っているでしょう。だが民主主義社会では、支配は相手を利用しているように見えて、実は相手に依存していることが殆どで、支配は実は依存であるという不思議な関係が見えてきます。例えば日本の封建時代に各大名が、その地に住民人民から

年貢を徴収するのは、一見大名の力まかせの支配と見えますが、少し考えれば大名が人民に依存していたことが分かります。例えばその地区の人民がもし、米や麦を作らなければ年貢の徴収が出来ずその意味で、大名は支配しているように見えて実は人民に依存しているのです。実際人民が自分の住居・耕作地を放棄して、他国に逃げる行為は脱藩といわれ、脱藩を企てた人民は大名から厳しく詮議され、命をも奪われることも珍しくありませんでした。つまり封建時代の支配・統率とは人民を逃がさずに相応しい行政(治安や福祉)を行うという義務と引き換えに、大名が人民から年貢を徴収する作業に過ぎなかったことがお分かりでしょう。支配と依存は裏腹の関係なのです。以上は昔話ですが現在でも、自分のいる国から他国へ不法に移ることは、移民ではなく亡命と言われ、どの国でも厳しく禁止しています。支配者は人民を支配しているように、実は自分が依存出来る人民を必要としているのです。不思議な事ですが、支配性が強いほど強い依存行動なのです。強い支配性は、脳の報酬依存性の強さと関係しています。具体的には脳のノルアドレナリン神経系の働きが強すぎる場合に生じます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

第55回 鳥取県消費者大会
『～支援の先に 未来につながる絆が～』

2022年3月19日(土) 10時00分～11時40分
米子市文化ホール(米子市東広町)

林上直由 代表理事

いつでも元気 30周年記念パンフ

さあ、みんなでレッツ体操

パンフは無料です

いつでも元気 お勧めの体操

きれいな姿勢をつくる 腹筋の体操

きれいな座り姿勢

3 脳トレ～お腹クルクルと頭ポンポン

2 羽ばたき体操 (腹筋・背筋・肩の筋トレ)

1 お腹凹み体操 (腹筋・背筋の筋トレ)

今回は、災害支援と貧困問題を子ども食堂の活動を通じてSDGsの視点で考えます。

民医連発行の「いつでも元気」誌に連載中の「レッツ体操」をまとめた号外版です。「ウォーキングの基本姿勢とメニュー」「体感筋トレ&表情筋」「手首・足首のほぐし&筋トレ」など12種類が掲載されています。ご希望の方に無料で差し上げます。

組合員の声

米子市 M子さん

「心療科の窓」を愛読している一人です。普段は専門用語も多くわかりにくいところもありますが今回のまとめが大変わかりやすく良かったです。

文中から引用「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いが、私たちは過去(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ゆく存在だ』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。対人関係も思うに任せぬ状況になるときもありますが『じつところらえて今に見てろ』と不屈の気持ちを持ち続けることが大切でしょう。」

納得と感動、そして勇気ももらい思わずペンをとりました。心療科の窓の続編を期待しています。

南部町 平良順子さん

①紙面全体が横書きでハラキリ文章なのでとても読みにくいです。字体も高齢者にはもう少し大きい方がよいのではないかと思います。

②「みんなで手をあらおう」は例えば「○○の歌を歌いながら○分」の方がわかりやすいです。

③班の紹介や取り組んでいる取材の記事も生き生きとした紙面になります。

大高おちらと川柳会

十月作品

とっておき出番なくなり普段着に

幸福を尋ねてみたが留守だった

心の奥扉を開ければ雑魚ばかり

土の道探して歩く土踏まず

里のみち歩けばならぶ友もなく

心の奥口に出せれば身は軽い

人生で嬉し涙が多かった

マスク下たるみっぱなし負の二年

負け涙勝って涙のうれし泣き

公園のはしやぐ声聞く至福時

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

笑って下さい、いろんな句集より

孫たちにアドレス聞かれ番地言う

脳のシワ顔に出ると孫が褒め

新党も肩書き取れば老人会

いい介護の日川柳

前号(二〇三号)で募集した、介護をテーマにした川柳に投稿いただきました。ありがとうございます。

一〇〇歳の介護ですよと笑む教え子 大久保禮吉

スリッパはあぶない転ぶよ孫が言う 匿名希望

納得をするまで計る血圧よ 森下 町子

親不孝返上するよこの先は 匿名希望

幼子にかえった祖母の手を握る 匿名希望



クイズコーナー

あけましておめでとうございませう。今年こそはみなさんにとっても医療生協にとっても良いことがいっぱいあればいいですね。

今年の干支にちなんだことわざ他の年よりも多いようです。

その中でも、前を向いて希望を持って進める四字熟語をクイズにしました。

【意味】優れた才能や技能を持つ人が機会を得て奮起すること

コロナ禍でさまざまな困難にみんなで奮起する気持ちを込めて、〇に漢字を入れて完成

させていただきます。

答え ○嘯風生

官製はがきまたは診療所の応募用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

×切 二月一五日

お正月ですので、正解者の中から抽選で普段の倍の一〇名様に図書カード(五〇〇円)を差し上げます。

理事会だより

第四回理事会 一〇月 二日

第五回理事会 十一月 六日

・上半期累計の事業収益は二億四八〇〇万円で予算比九四・三%、前年比一〇一・九%で推移し、経常損益では一〇七〇万円の赤字でした。

・事業活動の特徴として、医師体制の困難に伴い、代診・休診が重なり検診予約や新規在宅患者の受け入れに支障を生じました。

・医療収益は、困難な状況の中、新型コロナワクチン接種で昨年実績の確保ができました。介護部門では、訪問看護がなないろ・サテライトともに昨年実

績を大きく上回って収益を得ている一方、通所介護は三事業所とも利用が減り、昨年から大幅に減収でした。

・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工夫した取り組みが多く支店や班会でも自主的に広がりました。

・仲間増やしは一〇月末までに一二人、出資金増やしは「医療生協の経営を守ろう」と一〇〇万円の増加です。多くの組合員に参加してもらえ「積立増資」への取り組みをお願いしています。

編集後記

昨年を振り返ってみると、コロナに明け非常事態宣言の最中、反対の世論を押し切ってオリンピック、パラリンピックがありました。その後医療崩壊による在宅死が増え、この日本でこんなことが起こるのかと驚愕しました。そして総選挙で野党共闘に期待し、一票を投じた私は、思わぬ結果に落胆し、なかなか立ち直れませんでした。私たちの生活がだんだん暮らしていく世の中になつていくようで不安ですが、みんなの知恵と力で住みやすい社会にしたいものです。そのためにも暮らしや仕事、地域のことを語り合う年にしたいものです。今年は参議院選挙があります。私たちの生活は政治と切り離せません。政治をウォッチしていきましょう。

コロナで旅行ができなかったけど、今年こそは国内だけでなく、海外旅行もできるようになるといいですね。(M子)

