

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るまちづくりへの挑戦

いのちとくらしを守るためにも 社会保障の充実を求めましょう

この調査は米子医療生協も加盟する全日本民主医療機関連合会が二〇〇五年から毎年全...

この調査は米子医療生協も加盟する全日本民主医療機関連合会が二〇〇五年から毎年全...

経済的事由による 手遅れ死亡事例調査

一人が悩まずに周りに相談することで救われるいのちやくらしがあります。困ったときには気軽に診療所や生協に相談しましょう。

新型コロナウイルス感染拡大から二年以上が経過しました。コロナ関連で毎日のように亡くなる人が発生しています。さらに診療が受けられずに命を落とす事例が後を絶ちません。厳しい状況の中でのいのちと暮らしを守るために社会保障の分野では命がけの奮闘が続いています。

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

Table with 2 columns: 現勢 (2021年12月末日現在) and 組合員 (6,733人), 出資金総額 (173,756千円), 班数 (48班), 班会開催 (191回)

高齢者が医者にかかる機会を奪わないで

七五歳以上の後期高齢者の医療費窓口負担が二割から二割へ二倍になりました。二〇二一年六月四日に国会で成立しました。

高齢年金は九年間で六・五%引き下げられました。高齢者の七〇%は年金だけで生活しています。年金の平均は年間約二〇〇万円です。

コロナ禍を乗り切るためにも、病院・病床削減計画は撤回を

昨年夏から秋にかけての「第五波」では一日の感染者が全国で二万五千人を超え確...

進めてきた医療計画にありま す。厚生労働省がリストアップした公立・公的の四二四病院の統廃合計画を撤廃し「いつでもどこでも誰でも安心してかかる医療」の実現をめざしましょう。

無料低額診療制度を利用しましょう

米子医療生協の三つの診療所では無料低額診療制度を適用しており、その人の収入に応じて無料または低額(半額)で診療を受けられます。

医療費に不安はありませんか?

無料低額診療事業のご案内

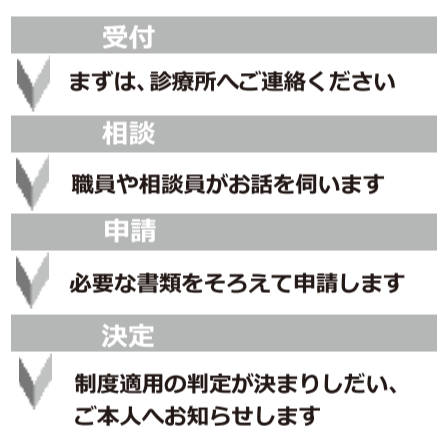
米子医療生協では、経済的な理由で適切な治療が受けられない方々に安心して医療を受けていただくため、医療費の全額または半額を免除させていただき事業を行っています。

Table with 2 columns: 無料低額診療事業を行っている医療機関, 米子診療所 (0859-34-1201), おおたか診療所 (0859-27-9190), 弓ヶ浜診療所 (0859-25-6030)

医療費のこと、生活のことなど、お悩みがございましたらお気軽におたずねください。

米子医療生活協同組合

利用の流れ



適用となれば医療費の自己負担が 減額または免除されます

たとえば、こんな時には ご相談ください

- 保険証がない
「短期保険証」「資格証明証」が発行されて困っている
リストラ、失業などで一時的に収入がなくなり、医療費が支払えない
病气や障害などで就労が厳しく、生活費だけで精一杯。医療費まで用意できない
年金生活だけでは、生活が苦しく、医療費が払えない
「医療費が払えない」と治療を受けず、困っている知り合いがいる

お金がなくても、まずは相談にいらしてください

制度の利用にあたって

- ▲利用には所定の申請書による手続きが必要です
▲利用できる方は、世帯収入が減免の基準を満たす方です
▲生活が改善されるまでの一時的な措置(約1ヶ月~最長3ヶ月)です
▲対象となる医療費は、申請された医療機関の医療保険の自己負担額です

世帯収入をお住まいの自治体の生活保護基準額と比較して医療費の自己負担が全額または一部が免除されます
例<米子市の場合>
・生活保護最低基準額の110%であれば全額免除
・" 130%であれば半額免除

医療が必要であるにもかかわらず 経済的な理由により受診をあきらめている方は いらっしゃいませんか?

無料低額診療制度を 利用して受診しましょう

わたしたちの事業所は「いのちの平等」を掲げ、地域住民の切実な要求に応える医療を実践し、介護と福祉の事業を運営してきました。

誰もが必要なときに、必要な診療・治療を受けていただく事が何よりも大切だと考えています。

安心して医療・介護・福祉が受けられるように地域のみなさんと手をたずさえて運営しています。

2021 写真で見る活動のまとめ



境港寄らいや班は12月班会で寅のマスコットを作りました。



職員全員が訪問看護の看護師から感染予防を学びました。



「フレイル予防実践ブック」を使って学習会をしました。(境港支部)

新型コロナウイルス感染症の影響で十分な活動ができませんでしたが、感染予防対策をしっかりとしながら班会や学習などを展開しました。とっとり虹の健康チャレンジでもフレイル予防実践でもコロナ対策を意識した活動をすすめました。



正福寺で樹木葬、墓じまいの話聞き、見学もしました。(駅南班)



古民家でメンバーによるコンサート。気持ちのいいひとときでした。(はなみずき班)



昔懐かしいLPレコードを鑑賞しながら話も弾みます。(元気班)

とっとり虹の健康チャレンジに300人が参加！

優秀賞を受け取る立林さん(渡すのは遠藤健康づくり委員長)。右は今年度がんばって達成賞のお絵かき帳を手にした仲田つつむ君とたつむ君。



平和行進や戦争展が縮小・中止の中で、平和のつどいを実施。鳥取県被爆者団体協議会の石川さんの話を聞きました。



弓ヶ浜支部健康ウォーキングは境港駅前から大湊神社(境港市)へ初詣で健康祈願。



米子医療生協も参加する実行委員会で、鳥取大学医学部とYMCA米子医療福祉専門学校の学生対象に食料支援を3回実施。のべ160人に米や食料品などを提供しました。

地域に寄り添って
生協らしい地域包括ケアの実践

安心して暮らせる
場所を目指して

ヘルパー・ステーションおたか
主任 一橋三恵子

私は、にじの里が開設した春に入職し、丸七年になります。開設直後は一名だった入居者様も一年後には満床となり、それから現在に至るまで多くの入居者様、ご家族様との出会いと別れがありました。

私たちの事業所は、「自分らしい生活を送れるよう、気持ちに寄り添い協力します」という理念を掲げています。にじの里に入居された方々は、心から施設への入居を希望し来られるわけではないと思います。加齢、病

気により、自宅での生活が困難となられたり、ご家族の介護が限界となられ、入居されるケースがほとんどです。施設はあくまで施設であり、入居されている方々の自宅にかなうことではないのですが、それでも、少しでもその方らしい生活を送って頂ける場所にできないか、日々模索しています。

数年前の話になりますが、入居当初から認知症を抱えておられたAさんが、ある時から、広告の裏に、「ボケて苦しい」と何度も書かれるようになりました。いつも穏やかで、職員に対しても決して自己主張されることなく無いAさんでしたが、この時は、「ボケて苦しい。家族と話がしたい。」と何度もステーションに訴えに来られました。ご家族にも事情をご説明し、何度も

電話対応して頂いたり、ご家族で外出して頂いたり、ご家族様が出来る限りの協力をして下さいました。

しばらくして、Aさんの訴えは落ち着かれましたが、今でも、「ボケて苦しい」という紙を手渡された時の、何の言葉もかけてあげられなかった無力感は今も忘れられません。

認知症がどんどん深まっていく、本人様にしか分からない苦しみに寄り添うことの難しさを痛感したと同時に、ご家族様の支えがあつてこそ、私たちの介護も支えられていくのだと改めて教えて頂きました。

以前、入居者様と帰宅されたご家族様が、「家に連れて帰っても、家の様子を忘れてしまつて落ち着かないようです」と、予定より早く帰設されるケースがありました。その方にとつての家がにじの里になつておられました。ご家族様はとても複雑な想いを抱かれたことと思えます。反対に、毎日夕方になると「家に帰ります」と訴える方もおられました。いろいろな想いを抱えながらも、今はここに居られる、ここに居ていいのだという安心感を持つて頂けるかどうか。にじの里が皆さんにとつて、安住の地となりますように、これからも日々頑張つていきたいと思ひます。

羅針盤

コロナ禍でいっそう鮮明になった地域で果たすべき役割
(米子医療生協第6次3カ年計画策定に向けて)

専務理事 加藤 公司

新型コロナウイルス感染症の感染対策の徹底を全事業所・全職員に初めて呼びかけたのが二〇二〇年二月のことでした。検温・換気・手指消毒はもとより、発熱外来・ワクチン接種・自宅療養者の健康管理と、医療・介護の現場では緊張と目の回る忙しさが丸二年続いています。

米子医療生協の各事業所が加盟する全日本民医連の調査では、全国の医科診療所の数は二〇〇九年の五二八をピークに減少傾向となり、四二カ所減つて二〇二一年には四八六となっております。通院患者の減少に伴う収益の減少、診療所を担う医師の高齢化と後継者確保の困難、併設する介護事業の人材確保と競合による利用組織の困難など、共通する課題に全国の診療所が苦戦しています。

これらはコロナ禍以前からの課題で、コロナ禍をよく持ちこたえたという評価も出来ませんが、これまでの延長線上ではなく運営上のギアチェンジが必要な時期に診療所はあります。もちろん、わたしたち米子医療生協の診療所も例外ではありません。

昨年の秋、忙しい業務の合間に時間をつくつて職員がデイサービスのチラシを地域に配布しました。その一枚のチラシがこれまで医療生協とつながりの無かつたお

一人の目にとまつて利用されることになりました。その方は他のデイサービスを利用されたことがありませんでしたが、介護保険外の「日常生活費」の負担が重くて利用したくても頻回には利用できなかったとのことです。誰でも安心して利用いただけるように設けている低料金と割引制度が活きて週四回の利用が叶いました。

無差別・平等の医療・介護活動で地域のみなさんのいのちと健康・くらしを守る実践がわたしたちの原点です。米子医療生協の診療所・事業所が地域で果たすべき役割の重要性は、コロナ禍で様々な困難が広がる中、いっそう鮮明になりました。

六月の総代会では米子医療生協の向こう三年の活動方針(第六次三カ年計画)を確認します。わたしたちの、地域の貴重な財産である米子医療生協の診療所・事業所をしっかりと守り、発展させる方針を英知を結集してつくり上げましょう。

地域ではたくさんのおみなさんが「一枚のチラシ」を待っています。

リレートーク

森下克彦さんから
立林央士さんへ

だれもが安心できる
年金制度を

米子市 立林央士

私は年金者組合の役員をしています。年金のことを書いています。とはいっても年金の相談を受けてもほとんど答えられない頼りない役員です。

現職の時は年金のことなんか頭の片隅にすらありませんでした。退職して初めて、私のように厚生年金ばかりではないこと、月に四〜五万円ぐらいにしかならない国民年金の人や年金さえない人が百万人以上もいることを知りました。厚生年金でもぎりぎりなのにこの人たちはどうやって生活しているのかと心配になりました。

こうした中でだれもが安心して老後を暮らせる年金制度(最低保障年金制度)を創ろうとがんばっている組織があることを知り、誘われて全日本年金者組合に加入しました。さて、相談といえば先日一本の電話がありました。「妹の夫が亡くなり、社会保険事務所から遺族年金の額の決定通知書が届いたけど、あんまり少なくてびっくり、どうやって生活していいのかわからない。年金者組合でなんとかならないか。」というものです。聞けば八万数千円ほどのこと、本当にこれでは生活できません。大変なことですよ。」

人の年金でやつとなの一人になつたらどうして生活していったらいいのかわからないのか、つまされる出来事でした。これが年金生活者の実態です。

政府はこうした年金生活者の実態を無視して毎年年金を引き下げてきています。さらに七五歳以上の医療費窓口負担を二倍にしてみました。命にかかわること許せません。今、私たちは国が行つた年金削減は「憲法二五条違反」と国を相手に裁判をしています。全国で五千人をこえる原告団の大運動になつていきます。なによりも、鳥取県四二人が先頭を切つたことが全国の仲間を励ましたと自負しています。

私は、年金はむしろこれから年金生活者となる若い人にとって、より大切な問題だと思つていきます。若い人の多くは非正規など不安定な働き方をしており年金の保険料など払えないと聞いています。将来無年金や低年金の人だらけになると思うとぞつとします。

このままでいいわけはありません。一日も早くすべての人が安心して老後を暮らせる年金制度を創ることが必要です。

私ももう少しがんばりますので一緒にがんばっていきましょ。

第74期通常総代会開催のご案内

開催日 2022年6月26日（日）
 開催時間 9時30分～12時30分（予定）
 会場 米子市公会堂 集会室

選挙公告

米子医療生協定款第50条に基づいて第74期通常総代会を開催しますのでお知らせします。

総代選挙公示

第74期通常総代会開催に伴って、米子医療生活協同組合総代選挙規約第4条に基づいて総代選挙の公告を行います。

①定数 111人（選挙区定数は別掲）

②立候補の受付

立候補する組合員は、所定の「総代立候補届」を米子医療生協本部または、各診療所へ提出してください。
 「総代立候補届」用紙は米子医療生協本部及び各診療所に備えてあります。

③立候補の締め切り

立候補の締め切りは、2022年5月14日（土）正午です。

④被選挙権

被選挙権（役員に立候補できる人）は、公示日である2022年3月1日現在、米子医療生協の組合員台帳に登録されているすべての組合員にあります。

⑤総代の役割

総代は、米子医療生協の組合員の代表として、生協の最高議決機関である総代会に出席します。そして提案されている議案についての討議と議決に参加します。

また、日常的に組合員の代表としてさまざまな活動に積極的に参加し、生協の民主的運営に参画します。

⑥役員任期

任期は、2023年開催の通常総代会までの約1年間となります。

2022年3月1日
 米子医療生活協同組合
 総代選挙管理委員会

第74期通常総代会選挙区と総代定数

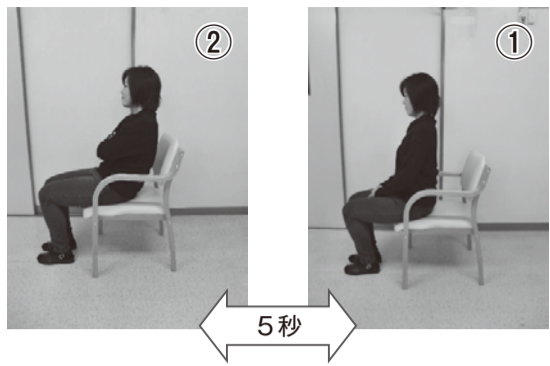
地区	組合員数	総代定数	地区	組合員数	総代定数	地区	組合員数	総代定数
湊山中学校区	247	5	尚徳中学校区	210	4	境港市	502	8
東山中学校区	524	11	箕蚊屋中学校区	1,015	19	西伯郡（日吉津村除く）	442	7
後藤ヶ丘中学校区	354	7	〃内 日吉津村	89	1	日野郡	45	3
加茂中学校区	267	5	淀江中学校区	197	4	その他区域外 職員	980	3
福生中学校区	190	4	弓ヶ浜中学校区	1,072	18			
福米中学校区	355	6	美保中学校区	303	6	合計	6,703	111

※組合員数は2021年12月1日現在

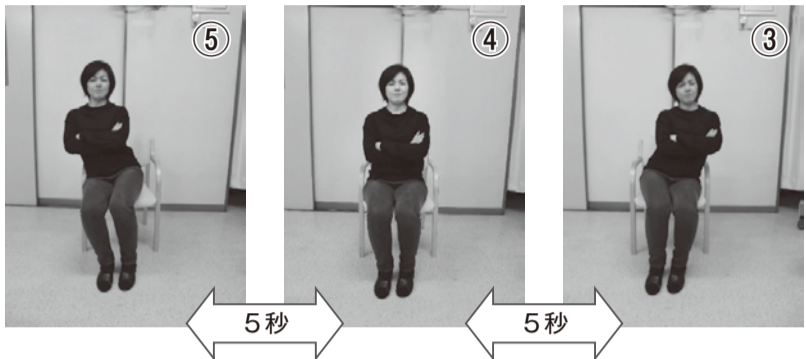
レッツトライ 健康体操

COOP 訪問リハビリテーションピース 所長 稲田修敏

皆さん、こんにちは。さて今回は、座ってできる二つの運動で背中や首、お腹、わき腹を動かしてみよう。運動効果としては、腰痛や首肩痛の緩和、お尻や腰周りの筋肉のリラクゼーション、バランス能力向上などがありますよ。シンプルで負荷の少ない運動ですがとても効果的な運動となります。いずれも、五回〜一〇回行いましょう。



写真の女性のように、①椅子に浅く座って力を抜きながら背中がシャッキリな姿勢になります。五秒数えながら背もたれに背中を近づけていき、②の姿勢（背中が背もたれに付けてはいけませんよ）になります。そして、五秒数えながら①の姿勢に戻ります。



④↓③↓④↓⑤↓④の順番に動き、↓部分で五秒数えながら動きます。

大事なポイント…②は背もたれにもたれてはいけません。③と⑤は両肩が床に対して水平です。③は右のお尻、⑤は左のお尻が浮いていますよ。お腹から大きな声を出して数えながら動きましょう。

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、第一歩を踏み出しましょう!!

心療科の窓 第97回

対人関係障害各論Ⅳ(まとめ).. 対人関係の心理学第13回

歪んだ人間関係…⑥夫婦関係の異常…腐れ縁③



米子診療所 心療内科 岸本 朗
米子診療所 カウンセラー 後藤 百合枝

今回は主に男性が強く持つ支配性についてその欠点を考えました。皮肉なことですが、他人を強く支配する人のとる姿勢は相手に依存している別の姿だという結論でした。今回は、女性に多い過剰適応を考えていきますが、過剰適応という崇高とも見える人間行動は、相手を自分に依存させる対人的操作であることが分かるはず。これらの結果は、過剰適応も過剰適応もお互いが依存し合う人間関係であり、両者とも助け合っているのではないことを示すので、民主主義社会には、不必要な人間関係であることを示しています。

原点となる動物本能があります。それは、相手に自分の必要性を刷り込む、刷り込み(刻印づけ、インプリンティング)と言われる遺伝的仕組みです。この刷り込みは鳥類以上の動物にみられる生まれついてもない子が、最初に目にした動く物体を自分の親と認識する遺伝的に組み込まれている動物の遺伝的習性で、これが終生、子が親を慕い、親に従う習性を形成するのに重要な役割を担います。皆さんも良くご存じの動物の不思議な行動・凶暴な動物(例えば成長した虎やライオン)でも自分を育ててくれた他種動物の親(例えば今は小さな犬)をみても攻撃せず、自分を育ててくれたその犬に擦りついて行くのも、親犬の存在、行動が凶暴な動物の子に、刷り込みを行なった結果、この猛獣の不思議な行動を生んだものです。

情を注ぐ本能も遺伝的習性です。まとめると、子に備わった刷り込みと養育に関する母性本能が生涯にわたる親子間に強い絆と母に対する服従習性を作っていきます。

母性に対する服従

ところで、犯罪を起こして降伏に抵抗する犯罪者の説得に実母が当たるとは誰でも知っているでしょう。この理由は、動物にもみられる母親の子育て行動には、大抵の子を従わせる力があるからです。ところが母性だけでなく、人に過剰適応された人も、過剰適応してくれた相手に同じ反応(他者服従習性)をすると考えられます。誰もが感じる「恩人に対する恩返し心理」で、逆に恩を感じた人を裏切る行為…恩を仇で返すことは、人として恥ずかしいこととされています。

マザコンとは何か

動くものを親と思う刷り込みと養育される過程で覚えた習性が母性服従習性で、この母性服従習性とは、自分を育ててくれた母を見た時、この人(母親)は自分を育ててくれた人だから、この人には逆らってはいけないことを子が思い出す心性です。我々は、母親に愛着を持ち頭の

上がらない青年を指す用語「マザコン」の本態は、子が母に愛情希求と母性服従習性の両者を持つ状態と考えています。過剰適応とは、弱い人が強い立場にいる人を、自分を頼らるべく操作する作業です。相手に必死に尽くす過剰適応は、相手を操作する手段であるという実態が見えてきます。過剰適応は自己犠牲に見えて、実は相手に自分を頼らせ、依存させる操作行動であるという不思議な実態が見えてきます。

過剰適応は人のためになるかならないか? 他人に過剰に尽くす行動は子育てをする時は絶対的に必要で、親族を助けるためにも必要となりますが、過剰適応を頻りに用いるのは良くありません。強い過剰適応は尽くす相手の人を無暗に依存、時には墮落させ、自分で考え行動する自主性、その人らしさを弱める人間関係だからです。人が強い依存性を持つと強さを失い、ひいては「腐れ縁」を助長することもあります。マザコンは腐れ縁ではありませんが、依存性が強すぎると、個人の持つ能力や可能性を低くします。以上をまとめると、過剰適応は、尽くしている相手の依存性を高め、ひいては、相手の能力、責任感を低めることに通じます。民主主義の社会基盤として、過剰支配も過剰適応も共に相手の自主性を弱め、依存性を高めるので、国民は平等で、健全な民主主義社会を作るにはまず各人の自主、独立が必要だという論理が成り立つでしょう。過剰適応は脳のセロトニン神経系の働きが健常で過剰活動できる場合に生まれます。



春に向けてお花の手入れ



みんなで羽子板に絵を描いて
きれいに作りました



二人羽織できれいに化粧して
(感染対策を充分に行った上で実施しています)



理事会だより

第五回理事会 一月 六日
 第六回理事会 二月 四日

・四月～一〇月累計の事業収益は二億八八二七万円です。前年比九三・〇％、前年比九九・四％で推移し、経常損益では一四四五万円の赤字でした。

・引き続き事業活動が厳しく推移する中で、経営改善委員会（仮称）を立ち上げ、職員有志を交えて各事業を横断的に網羅する対策を実施することになりました。新型コロナウイルスによる受診控えなどマイナ要素も引き続きありますが、より多くの職員が参加しながら知恵を出し合える委員会にします。

・各デイサービスの利用が減少傾向にあった中で、案内チラシ約四五〇〇枚を地域に配布するなど宣伝を集中的に実施しました。その効果もあって徐々に回復傾向にあります。訪問看護がなないろ・サテライトともに好調に推移しています。

・組合員活動では秋以降、班会の再開、秋レクリエーションの実施など、感染対策の上で活動の再開傾向にあります。「とつとり虹の健康チャレンジ」の普及や「フレイル予防実践ブック」を活用した学習など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。

大高おちらとりの柳会 十一月作品

行きたいが足と相談どうしよう
 良き思い出は畳んでしまふ胸の奥
 四方山ばなし老い四五人の茶飲み会
 山陰の冬は雨雪いやな日々
 里のみち歩けばならぶ友もなく
 散歩道ひらめいた句がどこえやら
 奥の手が有ったぞこれで俺の勝ち
 マスク下たるみっぱなし負の二年
 青春は楽しかったなもうないよ
 深夜そつと玉手箱あけぬすみ酒

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
 いい夫婦今じゃどうでもいい夫婦
 タバコより体に悪い妻の愚痴
 マイナンバーと聞き違い

クイズコーナー

二〇二二年が始まって早いもので二ヶ月が過ぎようとしています。春の七草といえは、正月七日の朝に七種の野草が入った「七草粥」食べると邪気を払い万病を除くと古くから言われています。

実は旧暦の一月七日は現代では二月～三月頃にあたります。七種の野草の旬は今頃なのです。

さて、春の七草は、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」とあと二種類の野草は何と何でしょうか？

答え 「と」「い」

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 四月一五日

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

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され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

この冬の灯油値上げは年金生活者にはとてもきびしい。

我が家のストーブは九リットルくらい入るので、二回の給油で一缶が無くなってしまふ。

なので、今年は極力、部屋全体にはエアコンを使い、足元は湯たんぽにしている。

先日、夫の湯たんぽを買いに出かけた。お店のコナーには、広く多種多様な湯たんぽが並んでいた。やはり昔ながらのブリキの波打った湯たんぽを購入した。夫は昼間だけ使っているが、私は夕方熱湯を入れて、夜には布団の中に持ち込む。朝には布団から出すが翌日のお昼くらいまでぬくもりがある。

この原稿も、湯たんぽを踏みつけて机のパソコンに向かって書いていた。電気こたつは持ち運びができないが、バスタオルにくるんだ湯たんぽは移動できる。

夫は山用の寝袋の中に湯たんぽを入れて、読書や、囲碁のパソコンソフトと格闘している。

どれだけ節約効果があるか、まだ分からないが、低温やけどに注意しながら、ほっこり温かい湯たんぽに癒されている。

(一子)

