

コロナ禍が継続する今 感染症対策の最前線で

# 医療・介護従事者に エールを!

新型コロナ感染症の対策が始まって3年目、米子医療生協では、診療所・デイサービス・訪問看護、訪問リハビリ・居宅介護支援事業所そして有料老人ホーム「にじの里おおたか」などの事業所があります。それぞれがつながりあって、行政や地域の医療機関、看護協会などとも手をつなぎ、コロナ対策に奮闘しています。彼らに大きな感謝と応援の気持ちを送りましょう。

この度は、地元紙で紹介された「なないろ」の活動をピックアップします。



奮闘するすべての  
医療・介護従事者のみなさんへ



訪問看護ステーションなないろ所長 伊中由理子（左）、主任の足立美佳

## 「断らない」をモットーに

普段は医師の指示の下で利用者宅を訪問して必要な看護を提供しています。なないろのモットーは「断らない看

護」。家族のようすも含めてその方の生活背景全体に寄り添って看護をしています。

「訪問看護は地域に必要」  
訪問看護ステーションなないろが  
地元紙で大きく紹介されました。

題字  
清水旨伸

# 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)	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 2022年2月末日現在	
組合員	6,745人
出資金総額	174,383千円
班数	48班
班会開催	218回



感染予防研修会では他の部署の職員へノウハウを伝えました。

## 求められる役割を 発揮

コロナ禍では、医療生協の患者さんのもとより、多忙な業務にもかかわらず看護協会の要請を受け止めて、在宅療養を強いられたコロナ感染者への健康観察を行いました。

一日三回の電話確認が中心的な役割でしたが、療養中の感染者からは不安を訴えられたり、助言を求められたりもしました。

医療生協の組合員に限らず、鳥取県西部の地域で求められる存在としてますますがらばる「なないろ」です。



## リレートーク

### 立林央士さんから 三原真由美さんへ

おいしいうなれ  
おいしいうなれ

南部町 三原真由美

手作り味噌の話です。ここ数年、町内のセンパイおば様たちに仲間に入れてもらって、毎年手作り味噌を仕込んでいるんですよ。まずは簡単に手順を書いてみますね。

一日目は、米を洗って水に浸しておく。二日目にその米を蒸してから、まほうの粉（こうじ麹ね）を混ぜて、あつたかい入れ物の中で二日間おく。二日目には、カチコチにならないように全体をほぐすのも大事なしごと。たくさん

の米こうじができますよ。その間に大豆を洗って水にかす（浸しておく）。最終日のしごとは、大豆を柔らかく蒸して塩と出来た米こうじを混ぜまぜ。その全部をつぶしたら味噌樽または桶に詰めつめ。で、しごとは終了、あとは「おいしいうなれ、おいしいうなれ」です。

しごとの合間にお茶のみしで、町内の出来事あれこれを聞かせてもらったり、どこそ

このあの方の様子を知ったり、民生児童委員の私にはこれも貴重な時間です。

さて四日目が終わるとセンパイたちは、「今年も終わったねえ」「来年また出来るかいなあ」「元気であらんと出来んよ」と言い合い、一番若手の私は、皆さんお元気でいてください、来年もきつとお願いしますよと、毎回心からお願ひするんですよ。

今年も先月、仕込みが終わりました。今回仕込んだ味噌は、早ければお盆明けごろから食べられます。

昨年の味噌は、ちと塩辛かったのですが、今回は気をつけました。皆さんにもお味見していただけたらいいのにな。一緒に「おいしいうなれ、おいしいうなれ」と祈ってもらえるとうれしいです。おしまい。



# 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！

## 健康チャレンジで フレイル予防

今年も六月から一〇月まで「とっとり虹の健康チャレンジ」に取り組みます。コロナによる長い自粛生活で体力の衰えを感じていませんか？「バランスの良い食事をしっかりとろう」「気軽にできる運動を毎日しよう」「積極的に社会参加しよう」のフレイル予防三原則のなかからできそうなことを選んで取り組みましょう。

鳥取県栄養士会に栄養指導を、せいぎょう歯科クリニックにはオーラルフレイル(口の老化)予防の指導を、生協病院のリハビリ専門家には写真付きで気軽にできる体力維持をしてもらっています。

親子で早起き、友だちとウォーキングなど、楽しく健康づくりに取り組みましょう。

生協が応援する気軽にできる健康づくり

家族で参加OK

**とっとり虹の健康チャレンジ 2022**

参加無料

チャレンジ期間: 2022年6月1日～10月31日のうち大人60日間 こども30日間

参加申し込み締め切り: 2022年8月31日

シート提出締め切り: 2022年11月30日

健康チャレンジは8コースの中からチャレンジ目標を決めて、一定期間取り組みます。「生活習慣を改善したいけど、きっかけがなくて」「やってみたいけど3日坊主で」という方、家族・仲間と一緒に取り組んで健康づくりを実現してみよう。

記録シートを提出された方の中から、50名(今年度実績)に賞品を贈ります。「個人大賞」には血圧計をプレゼント!!

お祝い期間: 2022年 6月1日～10月31日

健康チャレンジ取り組みの流れ

- 1 コースを選択  
8コースの中からチャレンジするコースを決めます。
- 2 チャレンジスタート  
6月～10月の2か月間チャレンジし、記録シートに入力します。
- 3 チャレンジシートを提出  
感想を書いて、各事業所へ提出します。

主 催: 鳥取県生活協同組合連合会

共 催: 鳥取県生活協同組合、鳥取県生活協同組合、鳥取県生活協同組合、こころ共済COOP鳥取連合本部、米子医療生活協同組合

後 援: 鳥取県、鳥取県教育委員会、鳥取市、鳥取市教育委員会、米子市、米子市教育委員会、倉吉市、倉吉市教育委員会、八雲市、八雲市教育委員会、三瓶町、三瓶町教育委員会、湯梨原町、湯梨原町教育委員会、湯梨原町教育委員会、八雲町、八雲町教育委員会、三瓶町、三瓶町教育委員会、湯梨原町、湯梨原町教育委員会、湯梨原町教育委員会、北郷町、北郷町教育委員会、日吉津村、日吉津村教育委員会、大山町、大山町教育委員会、高砂町、高砂町教育委員会、倉吉町、倉吉町教育委員会、日南町、日南町教育委員会、日野町、日野町教育委員会、江府町、江府町教育委員会

協力団体: 鳥取県栄養士会、JJA鳥取県中央会

○実施期間: 六月一日～一〇月三十一日

○申込期間: 六月一日～ 八月三十一日

この取り組みは米子医療生協の健康づくり委員会がすすめます。エントリーは各診療所やデイサービスなどの各事業所または本部・健康増進部 ☎〇八五九一三五一五一～三三まで

## レッツトライ 健康体操

COOP 訪問リハビリテーションユニット 所長 稲田敏敏

皆様、こんにちは。

“Twenty years from now, you will be more disappointed by the things you didn't do than by the ones you did do.” (Mark Twain)

訳: 今から20年後、あなたはやったことよりも、やらなかったことに失望するだろう(マーク・トウェイン)

うーん。なんとも心に響きます。読み手によって色々な意味を持つ一文ですね。という事で、皆様!! 将来の自分のためにどんどんと運動・体操をして身体と心を動かして健康になりましょう。

左記各動作のポイントは、以下の三つとなります。

① まっすぐ美しい姿勢で、深呼吸をしながら行う

次回Part2です。ご期待ください。

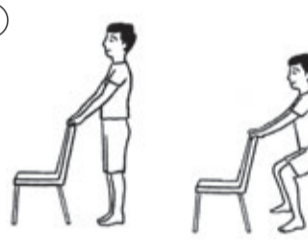
さあ、皆さん。早速、今日この時から「自分らしい健康」に向けて、第一歩を踏み出しましょうっ!!

② 各運動時には、「1. 2. 3」と大きな声を出して、3秒かけてゆっくり動かし、1秒止めて、元の姿勢に戻す際に3秒かけてゆっくり動かす

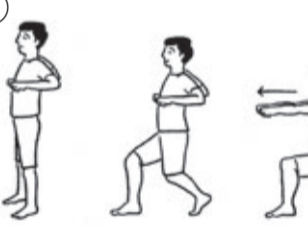
③ 各10回(左右)を1セット、3セットで、週3回、毎日実施する

補足: なるべく仲間と一緒に運動を行い毎日実施することが大切です。出来る範囲の運動を実施しましょう。運動中にケガをしては意味がないですからね。

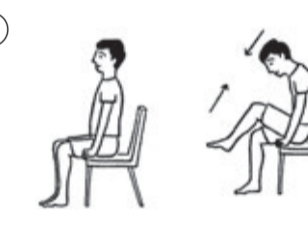
### おすすめの運動 Part 1



椅子の背もたれを軽く持ち、背筋を伸ばして立つ。膝が足のつま先より前に出ないようにする



直立で両手を胸の横へ、そこから片足を前に出して、腰を落としながら両手を水平に前に出してゆく



椅子に浅く腰かけて、背筋を伸ばした状態から片膝と頭を近づける。両手は座面横を持つても良い

## 羅針盤

戦争と平和、そして憲法九条について (ロシアのウクライナ侵攻から)

専務理事 加藤 公司

国際社会の非難を省みることなくロシアはウクライナへの軍事侵攻を続けています。二月二四日に始まったロシア軍の攻勢は日に日に激しさを増し、戦火はウクライナ全土の主要都市に及び、市民の命と暮らしを残酷に踏みつける目を覆いたくなる痛ましい惨状が連日報道されています。

この「羅針盤」は三月二一日に書いています。情勢の今後の推移は計れませんが、医療生協だより五月一日号がみなさんのお手元に届く頃にはこの惨事が平和的に解決されウクライナに平静が取り戻されていることを祈りつつ、今、平和への思いあらたにせずにはおられません。

国際連合の設立の根拠である国連憲章は、二度にわたる世界大戦の教訓を踏まえ、戦争を違法化し、国家間の戦争を未然に防ぐ世界秩序の在り方を謳っています。第一次世界大戦後に国連規約や不戦条約で戦争を禁止したにも拘わらず「自衛」の名目で戦争が行われ第二次世界大戦の惨害を防げなかったことから、武力による威嚇や行使を禁止し、力の強いものが勝つという「力の理論」を否定して、紛争を平和的に解決することを全世界に義務づけたのが国連憲章です。

ロシアの軍事侵攻は、国連憲章

に基づく世界の平和秩序を根底から脅かす蛮行であり、国際社会が積み重ねた歴史に逆行する暴挙です。

加えて、ロシア・プーチン大統領の蛮行・暴挙をもって、かねてから改憲を求めている国内の勢力が「九条で国は守れない」「国連は無力」と声を大きくしていることも看過できません。日本の軍備強化の必要を唱え、挙げ句はアメリカの核兵器を国内に配備する議論をすべきとまで言い出しています。しかし、「力には力」「核には核」という考え方は、核の保有を誇示して「力の理論」でウクライナを我が物にしようとするプーチン大統領と同じ立場に身を置くことに他なりません。

憲法九条には、何よりも日本が再び侵略国家にならないという決意とともに、自ら戦争を放棄し戦力保持を禁止することで世界平和の先駆となるという決意が込められています。国連憲章の考え方をさらに進めて、「力の理論」の否定をさらに徹底したのが憲法九条です。

全世界の全ての国々に憲法九条があつたならば...

憲法九条は、たとえプーチン大統領のような人物がリーダーに選ばれたとしても、けっして他国を侵略することを許しません。

地域に  
寄り添って  
生協らしい  
地域包括ケアの  
実践

第五回  
組合員住宅  
むくらのいじ

本部 事務主任 小椋亜希子

組合員住宅さくらは米子医療生協最初の入居施設です。二〇〇七年に米子診療所を新築移転した際、以前の診療所を改装し二二部屋の組合員向け住宅施設として開設されました。台所やお風呂、トイレなどは共同で利用していただき、自立して日常生活を送ることが出来る方の住宅施設ですが、周囲には米子診療所、デイサービスたんぼぼ、C O P 医療生協居宅介護支援センター、C O P 訪問看護ステーションなどいろいろがあり、お一人暮らしの方には、もしもの時にも安心な環境になっています。

二〇一五年ににじの里（有料老人ホーム）が開設されてからは、さくら住宅での生活が難しくなり、にじの里へ住まいを移された方が三名ありました。お二人の方は最期までににじの里で過ごされ、米子医療生協の施設から施設へと住まいの連携もできるようにになりました。

開設から一年後の二〇〇八年年末、リーマン・ショックの影響で失業者が増加し、仕事を失うと同時に住まいを失ってしまった方のためにボランティア団体や労働組合が年越し派遣村を日比谷公園に開設しました。派遣村では炊き出しや生活相談、生活保護申請の案内や年明けにハローワークが業務

開始するまでの簡易宿泊所を設置するなどの支援が行われました。二〇〇九年に入ると鳥取県西部でも同様の相談が寄せられるようになり、米子医療生協は、さくら住宅の一室を緊急用に一日単位で貸し出すことを決め、当時お二人の方が生活を立て直すための拠点として利用されました。その頃からさくら住宅は組合員住宅施設であると同時に緊急低額宿泊施設としての役割を持つようになりました。

開設から一五年が経過した現在も臨時的な入居の相談は少なくありません。米子医療生協では「米子生活と健康を守る会」と連携して、住まい、生活、医療、福祉の相談・提供を行っています。相談が相次ぎ、入居者のうちの半数が臨時入居の方となった時期もありました。

医療生協の目指す地域包括ケアは「医・福・食・住の事業を通じて安心して暮らし続けられる地域をつくること、誰一人取り残さず人々のくらしを制度の拡充を求めつつ協同の力で支えること」です。コロナ禍が続く人々の不安は医療、福祉、生活全般と多岐にわたります。米子医療生協の事業所が組合員・地域の皆様のくらしを支える拠点となれるよう頑張っていきたいと思えます。

心療科の窓 第98回

対人関係障害各論Ⅶ（まとめ）  
対人関係の心理学第14回  
歪んだ人間関係⑥夫婦関係の異常④ 腐れ縁④



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

腐れ縁を作ることのあるもう一つの因子

過ぎたが故に、腐れ縁に発展することもあるもう一つの因子

ただ私たちは、この強い感情移入性が、個人の置かれた状況を無視して、相手にのめり込んで行く因子の一つであるからと言って、良くない精神機能だとは思っていません。だが余りにも唐突で、奇妙、現状を破壊する飛びつきが、人と人の腐れ縁を生む場合もあることを知らなければならぬという注意点を、警鐘をならしているだけです。感情移入性の高まりは例えば、恋愛が始まる時に激しく燃え上がる感情であると覚えておけば良いでしょう。この強い感情移入性によって生じた誰かへののめり込みが、腐れ縁を生む場合もあることを知る必要があるということです。

先に「腐れ縁」を生む依存という人間関係を作る人の二つの精神機能である①支配・統率と②過剰適応という心理・行動を説明しましたが、実は人には、依存を招きかねないもう一つの精神機能があります。それは、芸術・文学等の人間文化・人間社会に変革を生むこともある人の情熱 (Passion) の源泉にもなる、感情移入性という人間心理です。今回はこの感情移入性という心理を説明して参ります。

長続きしない関係であってものめり込んでしまう強い感情移入性

まず客観情勢を無視して、相手にのめり込んで行く感情移入性を考えてみましょう。まず前回までに述べたように相手にのめり込んで行く心理には、特定の相手に対する①強すぎる支配・統率、②人に尽くす過剰適応の二つは既に述べたので省略します。ここで強くのめり込み

過ぎたが故に、腐れ縁に発展することもあるもう一つの因子

は、各個人がもっている感情移入性です。感情移入性とは、自分の愛情・好奇心を特定の人物に対して感じることで、相手と自分の一体化を感じる共感という精神機能です。この心理は、人が目標に向かって行動や思考を開始するエネルギーとなるホルモンで、高い感情移入性は脳のドパミン神経系の感受性が高く保たれている場合に生じます。パーキンソン病治療に用いられる薬が強すぎる場合に、無暗に買い物・賭博をするといった自制心を失う行動がみられることがあります。これらはパーキンソン病治療薬が患者の脳のドパミン神経系を賦活し過ぎて、客観的判断を逸脱した場合に起き、物や行為に執着する心理・行動です。ドパミン神経系機能は、新しい物・概念に飛びついたりする動因を生み、旨く嵌れば時代・社会変革を先取りするエネルギーを生む力を作

ります。

ただ私たちは、この強い感情移入性が、個人の置かれた状況を無視して、相手にのめり込んで行く因子の一つであるからと言って、良くない精神機能だとは思っていません。だが余りにも唐突で、奇妙、現状を破壊する飛びつきが、人と人の腐れ縁を生む場合もあることを知らなければならぬという注意点を、警鐘をならしているだけです。感情移入性の高まりは例えば、恋愛が始まる時に激しく燃え上がる感情であると覚えておけば良いでしょう。この強い感情移入性によって生じた誰かへののめり込みが、腐れ縁を生む場合もあることを知る必要があるということです。

まとめ

以上述べたように、強い支配も過剰適応も感情移入性も共に、相手を操作するように見えて、自分の相手への依存を高める心性です。以上をまとめる

と、人は強すぎる支配／過剰適応／感情移入性で他者を操作しながら、その行き過ぎは自分の他人への没入・依存に繋がります。纏めて言えば、人は強い支配・愛情と感情移入性で特定の人にまとわりつき、その結果、関係嗜癖という異常な人間関係に陥り、相手を過剰に必要とする・依存するようになることがあるのです。この相互依存関係で成り立つ人間関係、分けても男と女が長年、度を越して依存関係を持ち続けるパターンが「腐れ縁」夫婦です。以上から、人は特定の人への没入、のめり込みは良くありません。相手の良さを認めつつも自分の自立心／独立心を失ってはいけません。関係嗜癖研究は、行き過ぎた支配／統率心と過剰適応を見直し、正しい人間関係を探っていく学術です。今回は、良い腐れ縁／悪い腐れ縁とは何かを決める線引きを考えて行きます。そこでも改めてこの自立・独立心の必要性が出て参ります。



### 組合員の声

米子市 熊谷春美さん

リレートークは知らない現状や考え方などいろんな人が発信するので楽しみです。今回の年金生活者の現状が具体的にわかりやすかったです。「レッツトライ健康体操」は、ずっと続けてください。「心療科の窓」は難しくていつもスルーしてしまいます。

米子市 多田猛人さん

七五歳以上の負担額について、一割二割じゃなくてもっとくわしく記載してほしい。障害のある人、貧困の人、その他いろいろあると思う。割合を知らない人が多いと思う。

大山町 大久保禮吉さん

「生協らしい地域包括ケアの実践」コーナーのじの里の主任さんの記事。「安心して暮らせる場所をめざして」のタイトルですが、入居者の身になって努力されているようすがよくわかり、私もこんな施設を終の棲家になりたいと思いました。



### 大高おちらとりの柳会

二月作品

胸算用儲かるはずが足が出る  
たんぽぽが音符の様に飛んで行く  
免許返納半端じゃないわ溜息は  
出たがりコナコナに我慢する  
やさしさも半端にすればだめになる  
広辞苑三倍鏡で句をひねり  
まだ恋をしたいと思う卒寿じい  
ダブルパンチ値上げに寒さ金欲しい  
さらさらと春がそこまでやって来た  
妻の寝顔そつとキスした昭和あり

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

席がない会社も家も電車にも  
食事も葉でしめてお開きに  
痩せてやるご馳走覗みやせてやる

### 理事会だより

第七回理事会 三月 五日

四月～一月累計の事業収益は四億一四二一百万円で予算比92・9%、前年比99・3%で推移し、経常損益では二〇一六万円の赤字でした。

引き続き事業活動が厳しく推移する中で、経営改善委員会を立ち上げ、積極的に利用を上げる取り組みや、節約して経費を削減する工夫などを出し合い実践しています。職員みんなの知恵を出し合っ

つのでサービスを合わせて20人以上の新規利用者が増えています。訪問看護がない。サテライトともに好調に推移しています。

組合員活動は新年以降、班会の開催自粛を余儀なくされましたが、感染対策をしっかりと行っただけでの活動再開を準備しました。米子支部、おたか支部では保健大学も企画されました。

仲間増やしは2月末までに二六八人、出資金増やしは一七五〇万円の増加です。一口から気軽に参加できる「積立増資」への協力をお願いします。

### クイズコーナー

鳥取県名産の一つ、らっきょうが旬の時期になります。らっきょうは平安時代に中国から伝わったとされていますが、当時は食用ではなく、別の目的で収穫されていました。それは一体何でしょうか。

- A 薬用
- B 虫よけ
- C 魚釣りの餌

答え (記号を書いてください) ○

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

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  
×切 八月一五日

### 編集後記

せっかく良い季節が来たのに、心にはずーっと暗雲が立ち込めています。

遠くの方で西の空が燃えているのが伝わってくるのです。昨年は、洪水が、これまた遠く西の大地を襲い、友人の住むところでも石畳の美しい街並みが流されました。そして今、毎朝のニュースで映されるのは真つ黒な瓦礫と途方に暮れた住民の姿です。あの洪水もこの戦争も、この星全体をぐるっと覆いつくしてしまうんじゃないか、と私は怯えます。

洪水も戦争も、人間の営みに原因があるとすれば、人間の営みを変えることで無くすことができる、とはいかないまでも、減らすことができるのではないのでしょうか。そう思うことで自分を励まします。

とりあえず私にできることは小さな小さなことですが、資源を浪費しないこと、戦争をしない政治を選ぶこと、不戦の誓いを唱えることでしょうか。「今こそ、憲法九条を！」

(かかと)



### 米子市 「人間ドック」「胃がん健診」について中止します。

米子医療生協では、病気の早期発見・早期治療のために、これまで米子市の各種検診や事業所健診などの健康診断・保健予防活動に積極的に取り組んでいます。

しかしながら、医師体制の都合により2022年度の米子市「人間ドック」「胃がん健診」が実施できないことになりました。

例年、米子医療生協の各診療所で検診をしていただいているみなさんには大変ご迷惑をおかけします。