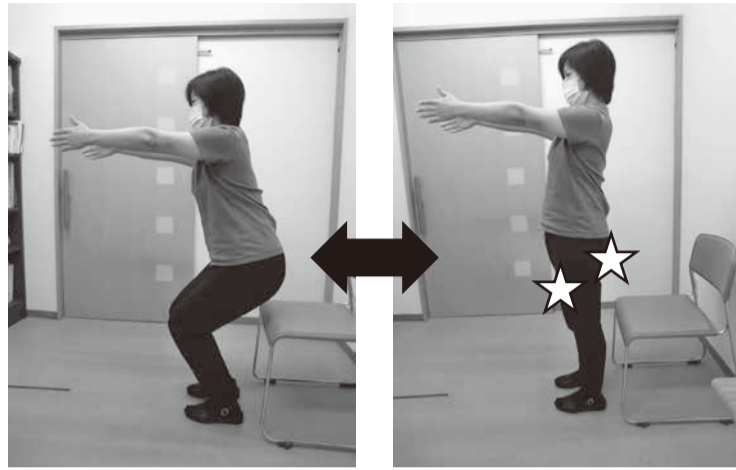


2020年度 生協強化月間 私たちの活動と事業所を守る

新型コロナウイルス感染拡大による影響をはねのけて目標達成をめざしましょう。



写真③



写真②



写真①

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



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 2020年8月末日現在
組合員 6,490人
出資金総額 165,111千円
班数 49班
班会開催 17回

皆様、こんにちは。

わたくしは「COOP 訪問リハビリテーションピース」の理学療法士、稲田と申します。このたび、「レッツトライ健康体操」をシリーズとして投稿することとなりました。よろしくお願ひします。

ところで皆さんは、人間の体の中で大きい筋肉をご存知ですか？

一番は大腿四頭筋（ふともも前の部分の筋肉）、二番は大殿筋（お尻の桃の形の筋肉）となります（写真①の☆部分）。この二つの筋肉は人間の活動で大事な「歩く」「立つ」などに最も重要な筋肉と言われています。一方で、これら大きい筋肉は年を取ると萎縮（弱る）しやすい筋肉でもあります。これらの筋肉を鍛える上で私の一番のおすすめは、「スクワット」です。写真①のように、両手を肩の高さに挙げて、足のつま先よりも膝が前に出ないように膝を曲げていきます。写真②のようにお尻が椅子に着くか着かないかのところまで降ろし、写真①の状態に戻ります。

（両手を放して実施するのが難しい方は、写真③のように椅子の背もたれを持って行いましょう。）

【この運動を毎日10〜30回行います。】

注意…持病をお持ちの方や運動で痛みが生じた方は必ずかかりつけ医に相談してから実施しましょうね。

生協強化月間

生協強化月間は、生協法が一〇月一日に施行されたことを記念して、一〇月と十一月の間、医療生協や購買生協、大学生協など全国の生協で基盤を強化することを目的に取り組みされます。

今年は、新型コロナウイルス感染拡大の中、米子医療生協でもいろいろ影響が出ています。地域では班会や保健大学、レクリエーションなど多くの企画が開催困難になり「地域の中の困った」を把握することが難しくなりました。事業所では外来受診やデイサービスの利用控え、健診・胃カメラなどの自粛で経営的に厳しい状況になっています。今年の生協強化月間では、これまで培ってきたつながりを再確認してさらに発展させるチャンスでもあります。

組合員活動委員会

委員長 中川 淑

今年の生協強化月間は

- ①「困った」人の声を聞きましょう。
- ②コロナ禍の中、増資で医療生協の経営を守りましょう。
- ③出かけること、出会うことが困難な中、工夫して活動の輪を広げましょう。

生協強化月間は12月31日までです。特にこの期間に仲間増やしと出資金増やしを重点に取り組みます。家族や友人でまだ組合員でない方を紹介ください。組合員になって一度も増資したことがない方はぜひ増資を!

リレートーク

一橋三恵子さんから

園山麻美さんへ

園山 麻美

みなさん、こんにちは。私は現在、鳥取県生協で組合員理事を務めさせていただいています。

私が生協と出会ったのは約一年前、第三子となる娘を出産して間もなくで、当時長男四歳、次男二歳を連れての買い物に悪戦苦闘していた時だったので、毎週届く商品が待ち遠しかったのを今でも覚えています。子ども達には安心・安全なものを食べさせたいという思いもありました。

当時、先輩理事さんが幼稚園のママ友だったこともあり、子ども連れでも気軽に参加できるよ！と言われて、娘が幼稚園に入園してから、本格的に組合員活動に参加するようになりました。その頃の子育てしか知らないただの主婦の私は、生協の活動とこんなに深い関わりを持つようになったなんて思ってもいませんでした。

もちろん土日のイベント活動には子ども達同伴で。幼稚園や学校が休みの日の会議の時はお弁当持参で別室で遊ばせながらの参加。一緒に活動するメンバーも同年代の子育てママなのでみんなが子どもを連れてくると、会議室はここぞとばかりにはしゃいで動物園状態。正直、母として迷惑を掛けない気が気でない

時もありました。それでも核家族のわが子達にとつては他人に注意される経験も、家族以外の人と話をしたり一緒にご飯を食べたりする経験も、貴重な体験でした。まさに私の子育ては生協と共に歩んできた日々でした。子どもの急病で活動をお休みすることになったも、家族優先だから大丈夫だよ！と助けてもらった場面もたくさんありました。組合員活動の中では特に生産現場の見学・交流、収穫体験などの自然体験。平和アニメ上映会、平和行進、広島へのバスツアー、折り鶴昇華体験、戦跡巡りなどの平和の活動は忘れられない思い出です。なので、生協活動の歴史に成長の記録でもあります。そして、どれも個人レベルでは出来ないような色々な経験が将来の子ども達に少しでもプラスになれば良いなあというのが母の願いでもあります。

そんな鳥取県生協は今年度創立七〇周年という大事な節目にあたります。予定していたイベント等はコロナ禍で自粛や中止を余儀なくされていますが、これまで多くの組合員に支えられてきたことを改めて感謝し、大きく変化した生活様式にも必要とされるような活動をこれからも続けていきたいです。

平穏な日々が戻ることを、みなさんの平和な暮らしの幸せを願っています。

地域に寄り添って 生協らしい地域包括ケアの実践



COOP居宅介護支援センター 所長 小西理咲

第一六回

最期まで自宅を過ごしたい 思いを尊重して

「救急搬送されるから来て欲しい」と連絡があり、運転する手が震えながら母の所に向かいました。

搬送先の病院で検査の結果、子宮頸がんの末期と診断され、手術は出来ない状態であること、余命は短いとの説明がありました。詳しい説明の際には母も同席して聞き、治療は抗がん剤治療を行うこととなりました。治療の度に嘔吐や食欲がなくなり、状態が悪くなって入院をするたびに「入院して病室のベッドに居ると余計に病室になった気がする。家で自由にできる方がいい」と毎回言い、抗がん剤が効かなくなると、以前から通っていた「弓ヶ浜診療所の梶野先生に診てもらおうから入院はしたくない」と話し、緩和ケア病棟への入院を勧められても最期まで自宅で過ごしたい希望を言い続けていました。

さらに状態が悪くなってくると訪問看護の利用が始まり、受診に行くことが難しくなると診療所の往診をお願いしました。動くことがつらくなると近所の人と話すこともほとんど無くなり、訪問看護の看護師さんとの時間は、家族以外の人と会話するとても貴重な時間だったように「看護師の〇〇さんはね。生まれが〇〇県なんだって……」などその時のことの報告が毎回ありました。母は最期まで家族に迷惑をかけ

ず、一人で暮らすつもりだったようですが、長時間一人でいることが危険になり始め、夜は誰かが泊まることになりました。すると「みんなに迷惑をかけるくらいなら施設でも探して」と一度だけ弱音を言いました。あんなに強く、最期は自宅だと希望しているものの気持ちは状況が変わると変化していくものだと改めて感じました。叔母と交代で夜泊まることを説得し最期は自宅で亡くなりました。

亡くなった日は末っ子の高校の入学式の日で、娘に母の家に入れてもらい、「行ってきます」と伝えて出かけた数十分後、息をしないで慌てた声で娘から電話があり訪問看護師に来てもらうよう伝えました。幸い「なないろ」の看護師がすぐに来てくださったので娘も安心したとはなしていません。

訪問看護や診療所などたくさんさんの支えがあり、母も安心して旅立つことができたと思います。また、私たち家族も、気軽に何でも相談できる場所があったおかげで最期を自宅で看取ることができました。核家族が進んでいる現在、自宅が最期まで過ごすことは、本人の状況や家族の状況により負担が大きくなることも大変です。家族が無理せず本人の思いも尊重しながら支えて行くことの難しさを日々感じています。

心療科の窓 第89回

対人関係障害各論Ⅶ(まとめ) 対人関係の心理学第6回



米子診療所長 心療内科 岸本 朗

①有ってはならない人間関係1…疑似共依存グループ 人間関係の異常は三グループに大別され、多くみられる異常の一つ目は前回「心療科の窓」で紹介した、①いじめや、会社組織で横行する②パワハラ・モラハラ、家庭内・社会でみられる③DV(家庭内暴力)・嫁/姑いびり・差別等の疑似共依存です。疑似共依存とは被害にあっていることを外部に発信出来ないため、周囲からみると、あたかも加害者が相手を仲間を誘い、相手となった被害者が一緒に行動しているように見えるため、我々が疑似(よく似ていて紛らわしい)共依存と名付けたものです。このグループにみられる人間関係では、支配・攻撃している側は快感を得ていますが、攻撃される方は恐怖で委縮し凍りた状態に陥ります。だからこれらの人間関係は支配・快感/被支配 恐怖(萎縮)という人間心理から生じています。解決策は疑似共依存グループ被害者の受けている状態を、周囲・関係組織・マスコミ等に隠蔽開示できれば大抵除去できます。

④付度という行為は共依存ではなく共支配である この共支配という歪んだ人間関係は例え、反社会的団体所属人物と非行を繰り返す少年グループのように、いずれも力を持った人物が、協力しあって善良な弱い人物に障害を与えたり、物品奪取する関係に如実にみられます。つまり共支配とは、いずれも力を持った者同士が結託して弱者を苦しめるといった人間関係であると定義出来ます。

②歪んだ人間関係2…共依存グループ 人間関係の歪みの二つ目は共依存というグループです。共依存とは関係する二人のうち片方は相手を指導/支配し、相手方は過剰適応/尽力しながら双方が、相手をコントロールし合う関係ですが、この関係は親子、血縁関係にある親族、指導者と被指導者等の深い情緒が交流する人と人との間であれば良くみられ、特に異常とは言えません。尤もこの関係であって支配/指導が行過ぎて、相手に非人間的な行為(例えば、暴力やモラハラを行ったり、家族から排除したり、養育放棄など)をする事は許されませんが、もしこうした指導/支配或は過剰適応関係が、①上記した人間関係以外で見られる場合はすべて異常であるとみなされま

す。共依存グループに入れられる人間関係とは、この原則に外れる人間関係で、我々は具体的には、共依存・疑似共存型関係嗜好という人間関係をこの共依存グループに入れていきます。 このグループに入れられる人間関係でみられる①相手を拘束する・暴力を振るう・もたれ掛かるなどの逸脱した行動を採る人、特に、最初に共依存関係を作りたがる人物は、大抵、①支配性が強い、か②例え不安が強くともやはり勝ち気な人です。共とは①か②の人が、特に親族などの身近な人を支配するか/すがり付く形でよく発生します。職場では上司が部下に不合理な指示を命じたり、不公平な業務を割り振るのに部下がそれに過度に従っている共依存が生まれることになり、だからこの関係は、上司が重圧をかけて生まれるだけでなく、部下がいつまで経っても、上司の言いなりになっている事にも原因があります。この、相手の言いなりになってしまふ期間は、例えば姑と息子嫁の場合は一生支配/過剰適応が続くことさえあります。人の性格(支配性依存、過剰適応型依存という対人関係の構え)は、簡単には変わらないのです。以上①②の許されない/歪んだ人間関係の共依存も疑似共依存も共依存も依存者と被依存者の関係の握り方で生まれたり、成立しなかったりするので、以上、①の疑似共依存グループ、②の共依存グループとも、他人を強く支配/指導する側だけでなく、その人物に過剰適応/尽くし過ぎる場合に生まれることがお分かりでしょう。

③付度するという人間関係 ところで上の①②ではありませんが、①②のどちらにも似た点のある心理・行動として、二〇一七年の年間流行語大賞になった流行語「付度」という耳慣れない

用語が日本国中を駆け巡っています。付度を国語辞典で引いてみますと、他人の心を推し測ることとなっていますが、推し測るだけでなくその人の為になにかをする行動も含まれると考えた方が正しいと思われま。 まず「付度」する人間関係は、①相手を支配する立場にいる人と、②相手に過剰適応する立場にいる人の組み合わせで生まれます。ただ①と②が合わさるだけの人間関係は共依存なのですが、付度する双方の関係は、結託して共に利益を得ようとする目的を持つ人物同士が組んでいることに特徴があります。付度し合う両者の心理は片方は支配ですが、片方は②の人物は過剰適応(相手に過剰に尽くすこと)ではなく(下位人物が上位者の持つ力を利用して)、利益を得ようと追従する形で成立します。この支配/追従心理の組み合わせは、ある条件下で追従型共支配という対人関係で頻繁にみられます。ある条件とは付度する二人共、何らかの権力を持った人物である場合です。こういう背景から、付度し合う人物は両者共に、自分の利益を得ようとする支配性の強い人物です。皆さんは、水戸黄門という長寿テレビ番組をご覧になっているでしょうか、この番組では毎回の様に取り上げられるパターンは、悪賢い商人が悪代官に金品を貢ぎ、その代りに悪代官が商人に何らかの権利を与える関係が描かれています。共支配とは、こういう関係をそのモデルと考えていけば間違いないでしょう。しかし権力を持った人物が誰か一人のために特別な取り計らいをする、その人物の就いている社会的地位によって、民主主義の根幹的課題・公平を破壊し、良心的な人達に害を与える影響が生まれます。以下付度する人間関係をベースに引き起こされる共支配について述べて参ります。

次に重要な点として、共支配では地位の低い方は一時的に論功行賞的に褒賞されるが協力関係が終わった後、下部人物は通常、使用済人物として扱われます。その点で共支配は、共依存している人間関係(一方が支配し一方が過剰適応する)という関係にはあっても両者は苦楽を共にする人間関係)ではなく、付度し合う人物が、昇進や自己保身を目的としているのです。 だから付度が許されない人間関係とは、公的な地位にある権力をもつ人物が行う場合で、その場合には共支配になることを知らねばなりません。だから、公的権利をもたない人物間で行われる付度は、ただの相談・協力でしかありません。次回は政治行政分野で大問題となっている事件を新聞・インターネット等で公開された情報を基に考えて行きます。

米子医療生協の診療体制

20年11月1日現在

米子診療所 米子市博労町(県立米子工業高校グラウンド側) 電話34-1201

Table with 7 columns (Day/Time) and 7 rows (Days of week) showing clinic hours and staff names.

・第1・3・5土曜は岸本、第2・4土曜は藤井
・水曜は9時~18時

おおたか診療所 米子市尾高(JA大高支所前) 電話27-9190

Table with 7 columns (Day/Time) and 7 rows (Days of week) showing clinic hours and staff names.

・第1・3土曜は越田、第2・5土曜は梶野、第4土曜は岡田
・月曜・火曜は9時~18時

弓ヶ浜診療所 米子市富益町(富益郵便局西隣) 電話25-6030

Table with 7 columns (Day/Time) and 7 rows (Days of week) showing clinic hours and staff names.

・第1・3土曜は梶野、第2・4・5土曜は鳥大病院第1外科
・金曜は9時~18時
・水曜は19時までの夜間診療です

診療時間は午前8時45分から18時まで、午後は往診がありますので、各診療所へお問合せください。

- ※梶野先生の専門は呼吸器・一般内科です。
※毛利先生の専門は内科です。
※越田先生の専門は循環器・内科です。
※岸本先生の専門は心療内科です。
※岡田先生の専門は循環器・内科です。
※山本先生の専門は皮膚科です。
※藤本先生の専門は内科です。
※藤井先生の専門は内科です。

それぞれに得意分野はありますが、他の医師や病院などと連携しながら治療に当たっていますので専門科目以外でも安心してご相談ください。

理事会だより

第二回理事会 八月一日
第三回理事会 九月五日

・第一四半期(四月~六月)累計の事業収益は一億一六九三万円で予算比九三・三%、前年比九九・四%で推移し、経常損益では八四五万円の赤字でした。

・傾向は通院・通所の利用が落ち込む一方、訪問看護は依頼が増加しました。

・高齢者施設「にじの里」に訪問看護ステーションのサテライト事業所を設置、看護師の動きの報酬化を図りました。

・今後の見通しとして、経済的な理由で受診が困難な人に無料低額診療制度の紹介など行政関係機関からの紹介や協会

大高おちらと川柳会

八月作品

トンネルを抜けて心の闇消える
緩むネジ堪えて野良に今日も行く
何もかも行事なくなり淋しいね
人の言葉心とませ傷も付け
旅先で恋が生まれることもある
旅好きの亡夫風に乗西東
アルバムに旅の足跡見つけ笑み
なんでもかな頑張っているが進まない
いい人だ笑顔がよくて低い腰

川本美津子
山口 栄子
花田美和子
原 亨
野口 世子
番原 晶子
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

異性の目シルバーパスを出しそびれ
妬まじや妻が犬への甘い声
我が家にも政権交代夢に見る

平和川柳入選作品

今年戦争展は中止でしたが平和川柳は募集しました。入選作品のうち、米子医療生協関係者の作品を紹介します。

軍備より コロナに使い 国の予算
核禁止 批准しない 政府なぜ?
大久保禮吉
福嶋 晴彦

けんぽ健診の事業者からの依頼などが期待できる状況にあります。これらの特徴を最大限に活かして予算達成に取り組みます。

・新型コロナウイルス感染拡大にともなう対応では、引き続き行政発信の通達などに従って対応すること、職員・患者・利用者の安全確保を第一に対応すること、会議運営と班会などの組合員活動も「三密」を避けて行うことなどを話し合いました。

・九月から十二月は生協強化月間です。組合員増やしと出資金増やしなどに協力をお願いします。

きみは 未来

コロナ禍でがんばる医学生を応援しよう
医師をめざす学生を紹介してください
鳥取県民医連 医学生担当 岡本 渉

コロナ禍で医学生も不自由な生活をしています。オンラインの授業が増え、医師国家試験の受験に必要な実習も十分に受けることができず。鳥取県民医連では五月に医学生を対象にしたコロナアンケートを実施しました。一五件の回答があり、バイトができない、親の仕事がなくなったため家の仕送りが止まるかもしれない、授業料の支払いが心配など切実な声がかえりました。高等教育無償化プロジェクトFREETの調査では、元々高かった学費にコロナの影響が加わり、一三人に一人が学校を辞める検討をしているとの結果が出ています。学生が学費を気にせず勉学に励むことができるよう、抜本的な対策が求められます。



三月号の米子医療生協だよりで、「将来、医療生協で働く医療系学生をご紹介します!」のチラシを折り込みさせていただきました。

鳥取県民医連では、アンケートの中で要望の多かったテイクアウト弁当を、コロナ禍で困っている地元企業応援も兼ねて米子市内のお

組合員のみならずの身近に医療系の学生がおられますか? 将来、医療生協で働く医療系学生をご紹介します! ~お問い合わせ・ご紹介先~ 鳥取県民主医療機関連合会 TEL 0857-29-3598 (岡本渉)

組合員の声

米子市 林 沙織さん

「あいうべ体操」は以前教えてもらったことがありましたが、記事を見て思い出しました。簡単にできるし、コロナの不急の外出自粛時には

ストレス発散にもなり、スッキリできました。
コロナの影響でいろいろなイベントが中止になり残念です。「平和のための戦争展」は忘れてはいけない日本の歴史なので今年も開催できなかったのが本当に残念で仕方ありません。来年は開催できることを願っています。

クイズコーナー

新型コロナウイルス感染症拡大は私たちのこれからの生活様式を転換させる大きな事柄です。
さて、私たちは今回「コロナ」という言葉を初めて耳にしたように思っていますが、実は「コロナ」は以前から存在し、いくつもの種類があることを知っていましたか?
ぜひ、現在存在している「コロナ」は何種類あるでしょうか。

答え ○種類

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
〆切 二月一五日
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。

編集後記

八月一三日お盆の迎え火を焚いての夜中、ペルセウス流星群を自宅の二階のベランダから観察した。虫除けスプレーと椅子を持ち出して、南東→真南→南西の範囲を見上げる角度六〇度ぐらいとして構えた。我が家は郡部で街の灯りが少なく観察環境としては恵まれている。例年、流星群観察は多くて三個くらいしかとらえられていない。

今年観察の技をチェックして、最低でも一五分間をぼんやりと見ることを実践した。「あつ出たイーチ、またニー、すごいサン、」間隔はまちまち、大小様々、尾も長短、色も青白から黄色まで、共通点は概ね南に流れることだった。

涼しくて、あつという間に二個を数えた、時間はちょうど一時間経っていた。平均五分間に一個見たことになる。翌日の新聞に一時間に数十個出現したとあった。あらゆる方向を観察することは無理だが、私は大満足だった。これならコロナも大丈夫、真夜中に流れ星と対峙することはとても癒しになる。(丁子)