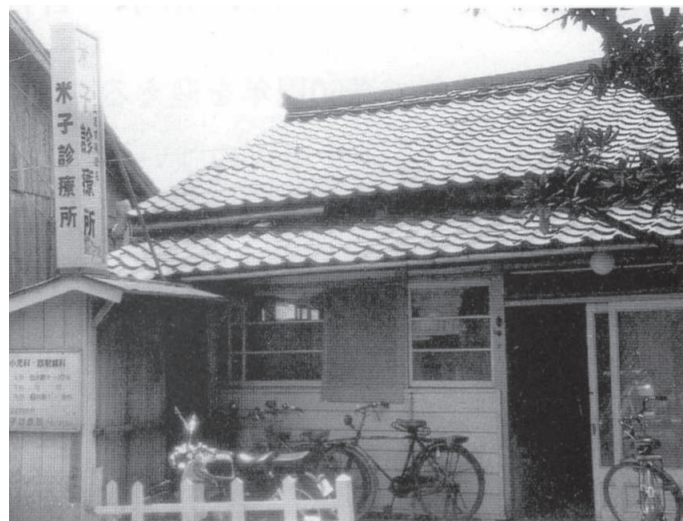


# 米子医療生協70周年 シリーズ 地域とともに70年①

## 地域になくなくてはならない医療生協をめざして

— 最も困難な人々に寄り添って —

創立依頼、米子医療生協が大切にしてきたことは「最も困難な人々のいのちとくらしを守ること」です。ある組合員の話がずっと心に残っています。その方が東京の研修会に行った時体調を崩し、研修会に帯同していた医師に診てもらいました。米子に帰って医療生協で精密検査をするように言われたその方は、医療生協より大きな病院がたくさんあると言ったら、「患者の立場に立ち切るといふ点で医療生協と他の医療機関は決定的に違います」と言われて以来、ずっと米子医療生協の患者さんです。



1953年、米子市角盤町に開設した米子診療所。患者は日雇い労働者が中心でした。

**米子医療生協が誕生した背景**  
 医者にかかるのは病気やけがで治療してもらおうのではなく、死亡診断書を書いてもらう時だけというのが当たり前だった当時、医療機関にかかれな生活困難な方々に分け隔ての無い医療を提供しようと鳥取、島根の医療機関と連携して米子診療所をオープンしました。それ以来、一貫して「最も困難な人々」に寄り添い、人権と受療権を守る取り組みを重要な柱とし、住民のいのちとくらしを守る事業と運動を続けてきました。

**二度目の移転で博労町へ**  
 角盤町で産声を上げた米子診療所は富士見町を経て一九七三(昭和四八)年に現在の博労町に移転し、一四床のベッドをもつ有床診療所としてスタートします。医師体制の変更などで約一年で入院施設を閉鎖しますが、以来四〇年間、現在地で発展の礎を築いてきました。



1975年頃米子市博労町の班会風景。右は当時の事務長です。

**「在宅で看取りまで」安心のケアをめざしています**  
 政府の社会保障と医療費削減の政策の中で、在宅での看取りがテーマになっていいます。米子医療生協は、日常生活の圏域で医療・介護ができて最期に看取りまでできるトータルケアシステムを構築することが、医療生協の理念の中でできることです。

**七〇周年を振り返りさらなる発展のために**  
 医療生協の組合員は個人加入ですので、知人・友人やご家族でまだ未加入の方がありましたらぜひご紹介ください。  
 出資金は一口一〇〇〇円ですが、多くの組合員が出資を持ち寄ることが生協の経営基盤を強くします。可能な方は毎月積立てる増資にご協力ください。

現在三診療所 (米子、おおか、

# 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 2022年10月末日現在  
 組合員 6,562人  
 出資金総額 174,015千円  
 班数 48班  
 班会開催 169回

**リレートーク**  
**西田美津子さんから 百毛晴雄さんへ**  
 チックの添加剤、難燃剤は胎盤を通過して胎児に影響を与える可能性もあります。マイクロプラスチックには様々な病原菌が付着することも分かっています。二〇一七年、黄砂飛来と心筋梗塞の発症について因果関係があることが熊本大学、京都大学等の研究で明らかにされました。根本的な原因は未解明ですが、季節風によりマイクロプラスチックが大陸から運ばれて来ることが観測の結果明らかになっています。「マイクロプラスチックは焼却する予定です。」一方、鳥取市では、ほとんどのプラスチックを分別収集して再利用に回しており、プラスチックを分別収集することを求めたいと考えます。適切に処理回収されないプラスチックは、自然には分解されず微小化しマイクロプラスチックになります。最終的には海洋を汚染します。このままの状態が続けば近い将来海洋のプラスチックの総重量が魚介類の総重量を超えることになり得ます。  
 海洋に漂うプラスチックは食物連鎖により人間の体内に取り込まれます。五〇ナノマイクロメートルのサイズのナノプラスチックは胎盤の組織に侵入して胎児の栄養素やホルモンの吸収を妨げる可能性があります。しかも、プラスチックは

最終処分場にも問題があります。今の法律では閉鎖後の検査を求めています。尾高・日下地区と新山地区を計画にあげていますが、地下水脈による水道水などへの汚染が危惧されます。排水を地下に漏らさない構造と継続して検査することが必要です。淀江に計画中の産廃処分場の建設見直しも必要です。安主で、納税負担の少ない施設建設を求めます。

# 2022年 生協強化月間のとりくみ



フレイル予防をすすめる  
健康推進リーダー養成講座  
「片足立ち、できるかな」  
(理学療法士が講師です)



生協の加入案内訪問  
(米子市内)



班会交流会 スクワット(上) スクエアステップ(下)  
8班から21人が参加して、フレイル予防について学習と実際に体験しました。



ウォーキング&クリーン活動  
(準備運動はしっかりと)  
(米子医療生協・鳥取県生協・鳥取医療生協共催)

## 虹の健康チャレンジ2022

### 「ラジオ体操」コース

朝ラジオ体操をすると肩回りの血の巡りが良くなるように思います。肩がこって頭痛となって現れる頻度がとても少なくなりました。事務職には朝のラジオ体操は欠かせません。

米子市Cさん



今年もがんばりました。

### 「ウォーキング」コース

朝5時前に起きて1時間ほど歩くようにしました。数日後には、目覚まし鳴る前に目が覚めるようになり、早起きの習慣が身につきました。スマホ片手に、夜明けの美しい景色を写真におさめ、県外にいる娘に送ってコミュニケーションをとっています。70日間で合計154万6,931歩(1日平均22,100歩)になりました。よく歩きました。

境港市Dさん

### 「椅子スクワット (30回)」コース

椅子スクワットに挑戦したお陰で、足に筋肉がつき、どんなに歩いても疲れを感じず、快適に歩けるようになり喜んでいきます。これからもずっと続けていきたいと思っています。

米子市Aさん

### 「何でもチャレンジ 大山体操」

職場で昼食後実施しました。割と習慣的にでき、楽しい時間になりました。気分転換に今後も声かけてやってもよい感じです。

境港市Bさん

### 「朝食をしっかり食べて元気アップ」コース

コロナ禍ということもあり、より一層守ろうと努力して感謝しました。エネルギーが湧くように朝食をバランスよく作り、食べて朝のスタートをきれいにしたいです。

米子市Eさん(小学校1年生の子どもと一緒にチャレンジ)

# レッツトライ 健康体操

COOP 訪問リハビリテーションコンピース 所長 稲田修敏

皆様こんにちは。皆様には、今までの投稿で「運動の継続」の大切さについて紹介を続けてきました。

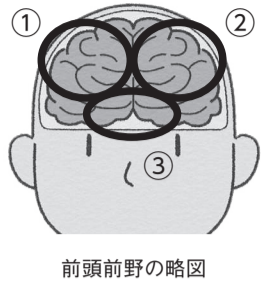
ところで「あゝ、わたしって意志が弱くて〇〇が続かないのよね〜」

これって誰しもがどこかで聞いた(言った)ことがあるセリフですよ。

そうなんです。運動を実施・継続するには「意志力」がキーポイントになります。なんだか誰もが知ってる当たり前のことのような……

そこで今回はA「意志力」に関する脳の働き、Bのようにしたら「意志力」を有効に働かせられるようになるか、をお伝えいたします。

**A 「意志力」に関する脳の働き**  
左図は脳を正面から見た図になります。



前頭前野の略図

右図では脳を大まかに①②③で囲んでいます。それぞれ【①実施をしないから】、【②実施をするから】、【③望むから】の役割を持っていますので簡単に紹介しますね。

【①実施をしないから】は、衝動や欲求を感じても流されないように働く領域で、例を挙げると、目の前のお菓子を見て「さつきも食べたし、食べすぎると病気になるし、このお菓子は絶対に食べないわ〜」。

【②実施をするから】は、仕事が面倒であったりストレスを感じてしまっても仕事をしよう働きかける領域で、

例えると「今日は疲れてるし仕事が面倒だな〜。でも仕事をやるぞ〜」。

【③望むから】は、目標や欲求を記憶して時には行動を起こしたり、時には欲求に屈しない判断をする領域となります。例を挙げると「孫(子ども)のために健康になるぞ〜、だから運動をするぞ〜」となります。

①②③いずれの働きも私たちの日々の生活の中で行われる「意志力」行動の選択・運動の継続」に大きく関わっています。

**B どのようにしたら「意志力」を有効に働かせられるようになるか**  
さあ、①②③のこれらを鍛えるにはどうしたら良いでしょうか？

ここでは二つ紹介いたしますね。一つ目は、「瞑想」が良いとされています。瞑想を行うと①②③の領域の血流が上昇し、これらの領域の能力は向上することになります。

「瞑想」で最も簡単な方法が、座って呼吸を最低五分間意識してみる、というやり方です。ぜひやってみてくださいね。

二つ目は、「とにかく何も考えずに身体を動かし始めるという荒業」です。特に良いのは散歩がおすすです。散歩をするということは全身が勝手に動きをします。屋外で動くことは身体の神経(五感)が刺激され活発化されます。それから五感神経を伝って脳に電気信号を受けます。脳は電気信号を受けますので必然的に活動が活発化します。それに伴ってその部分は血流が上昇し、結果、①②③の脳領域も活動が向上するんです。

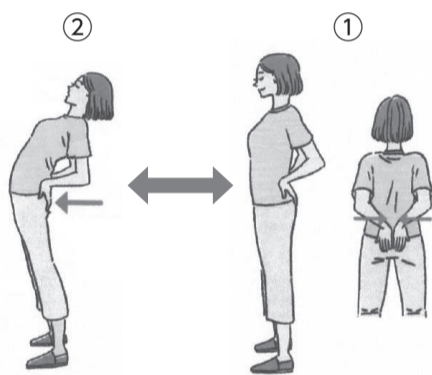
さてここで体操を紹介いたします。今回は前回の続き「これだけ体操2」を紹介しようかと思えます。この体操は「腰痛予防改善」の効果が期待できます。この体操ですが、私が所属するCOOP訪問リハビリテーションコンピースやおたか診療所のメンバーで業務終了前に取り組んでいるんですよ。オススメですので、ぜひ、お試しくださいね。

①足は肩幅より広めに開いて立ち、両手をお尻に当てます。この時、指は下向きです。

②息を吐きながら、上体をゆっくりと反らします。この時、膝は伸ばしたままです。

③を三秒間キープしたら①に戻ります。腰痛を予防するためには1〜3回、腰痛を治療する場合は10回繰り返しましょう。

これだけなんです。まさに「これだけ体操」!!



長時間の作業(仕事や家事、趣味など)で座り続けたり、立ち続けたり、歩いたりして、腰に負担がかかった時に行ってみてください。屋外でもどこでも簡単にできますよ。

なお、腰痛持ちの方は、整形外科等でこのような運動をしてよいか確認してから行ってください。

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、第一歩を踏み出しましょう!!

## 心療科の窓 第102回

### 対人関係障害各論Ⅶ(まとめ)：対人関係の心理学第18回

歪んだ人間関係④C 夫婦関係の異常…腐れ縁からの脱出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

まず、現代の心理学には、腐れ縁に関する記述はなく、そこから抜け出すにはどうするかについての方針もありません。だが我々は対人関係の歪みを解く関係心理学に基づいて予防方法を考えています。そこで最後に腐れ縁を繰り返していた二人の(歪んだ)関係を解く方法を提言します。

その方法とは、自分と相手を知らずして深い仲になるという人間関係の癖にこそ、腐れ縁から抜け出すヒントがあり、互いに生き方を学ぶことで、腐れ縁を切る考え方は、現在既に多少とも相手との関係がしつくりいついていないか、相手と自分の間に、依存しあっている癖がある。或いは、将来、腐れ縁になりそうなお二人は、ご自分と相手の関係を思い出しながらお読みください。知らず知らずの内に、お互いが相手に頼り過ぎてしまう癖を防ぐ知識です。

①許される範囲の腐れ縁…老齢になった二人の心中に浮かぶ心理  
●二人がなんとかやってこれたのは、これまでの人生で十分ではなかったが、協力しつつ何とかやってきた。それは、相手も自分も相手に対する愛情をもっており、相手は自分の頑張りを受けていたからではないか。自

分はそれに気付かず距離を取ったりして、相手を十分に受け止めることが出来なかった。見方を変えれば、「二人共しつかりした人生観を持たず歩んできた。何度も衝突して別れようとしたが離れると寂しくて、また元の鞘に収まってきた。これまで困ったときが何度もあったが、何とか乗り切ってきた」という気持ちで浮かぶのであれば、許される範囲の腐れ縁・男女関係です。

②腐れ縁となる原因は、二人が協力とも見れる相互依存をすることに  
●前回の本章、④Bで腐れ縁になるのは二人が、近似共依存という関係にあるからだと書きました。近似共依存とは相手に近づくと発端者が相手にもたれかかっているが、その内にだんだん発端者が支配的になるというパターンで、アルコール依存症に多い人間関係です。これが互いに依存し合うようになるのは、発端者は自分が不得手な部分は、相手がやるものと宛てにしてしまい、それを相手が出来ない相手と批判し、批判が支配に変わり、相手は過剰適応となるからです。こうして支配と過剰適応のパターンが定着し、協力ではない相互依存という近似共依存が生まれます。支配と

過剰適応で結びつく男女関係は相互依存で、長続きするのが通常です。  
●協力と依存の差は、自分の意志で相手に協力するか相手を頼るかですが、これは二人が自己同一性を持っていれば腐れ縁には陥りません。自己同一性を持つということは、おのおの一人でも生きる意志を持つことで、その際自分も相手も周囲から尊重される価値があり、故にお互いは尊重し合うことが条件です。二人にそれがなく、互いに他人任せにしていたのに何かの問題が起こった時、一人では解決できない自信の無さや不安から、相手に依存する癖が出る、腐れ縁夫婦・腐れ縁男女になると言えるでしょう。

●腐れ縁の男女二人は互いの関係が、協力ではなく依存し合っていることに気づき、依存しないように話し合いながら人生を送る必要があります。協力とは、自分独自の生き方を求める男女が共通目的を追求作業で、その際注意しなければならぬのは、相互依存を生む二種の心理・行動、即ち過剰支配と過剰適応をしないことです。

# 大高おちらと川柳会

一〇月作品

あれこれと趣味が増えてく古希すぎて  
やる気あるついていけないこの身体  
友と会う変わらないねが有り難い  
さつま芋手塩にかけて猪のエサ  
若返るための体操一二三  
稲刈られ小鳥よろこびワラかぶり  
日本一大山の四季見える村  
風よ吹けフラダンス待つ川柳  
孝行は母さんのぐち聞いたこと  
今日もまた旅支度だけはしておくか  
フレイルの仲間作ってワツハツハ

笑って下さい いろんな句集より

禁煙で知った主治医のヤニくささ  
聞こえない振りをしている老いの知恵  
続けよう三日坊主を何度でも

高嶋なずな  
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  
斉藤 将  
高田 振作



## 理事会だより

第四回理事会 一〇月 八日  
第五回理事会 十一月 五日

四月〜九月累計の決算は、事業収益は二億三五〇五万円で予算比八六・五%、前年比九四・八%、經常損益では三六一六万円の赤字でした。

・現場では米子・おたか・弓ヶ浜の各エリア別に医療部門と介護部門が一緒に具体的な対策を検討する委員会を設置して日々実践をすすめています。

この間の取り組みで、にじの里の空室が解消され一〇月以降満床状態になっています。デイサービスもケアマネジャーや他

事業所からの紹介もお断りせず  
に受け入れるスタンスで利用者  
の拡大に努めています。

・鳥取県民医連からは具体的な指導を継続的に受けており、各部門・各現場の職員も工夫しながら利用増と組織課題、経費節減などに懸命に取り組んでいます。

・労働組合とも経営課題について率直に見聞交換をしながら、当面年末一時金について断続的に話し合いを重ねてきました。

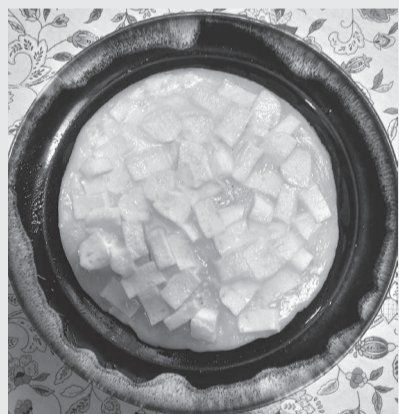
・生協強化月間(九月〜十二月)で理事会が先頭に立って組合員増やし、出資金増やしをすすめ、組合員活動でも経営に貢献するためにできることを話し合いました。

## 伊達巻味のオムレツ

はなみずき班 池田和子さん

- ①お好みの味の溶き卵に賽の目に切ったはんぺんを混ぜます。(甘いのがおすすめです)
- ②油をひいたフライパンで焼きます。裏が焦げないように火加減を調節します。

伊達巻の材料ですが、はんぺんの裏ごしも、巻くこともなくお手軽に、ふわふわ食感のオムレツができます。



## クイズコーナー

お正月の締めくくりの「小正月」は一月一五日に各地で行われる「とんどさん」として知られています。「とんど焼き」は歳神様を見送る火祭りです。  
とんど焼きでは松の内まで飾っていたしめ飾りや書初め、去年のお札やお守りなどを持ち寄っておおきき上げる行事です。  
この火で鏡餅を焼いて食べると無病息災で一年間過ごせるそうです。子どもの頃は楽しみな行事でしたよね。  
さて、この「とんど焼き」って相当不思議な名前ですが、なぜとんど焼きというのでしょうか？

- ①とんどん燃えるから
- ②とんどんという大きな音が鳴るから
- ③ほとんど焼き尽くすから

答え ○番

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

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

二〇二三年、新しい年を迎えることができました。皆さまにとって本年が幸多き一年でありますよう、心よりお祈り申し上げます。

唐突ですが、味噌汁は「食べ」ますか、それとも「吸い」ますか。

大正生まれの私の祖母は、よく私に、「味噌汁、吸ったかえ。」と聞いてきました。

当時の私は八〇年代中頃を生きる高校生。クールのコンソープに目がくらみ、お味噌汁の価値なんて微塵も感じていませんでした。つけてもらった味噌汁を残すことも多かったです。それから四〇年を経た現在、ようやくおばあちゃんの気持ちがわかるようになりました。

さて、冒頭の質問です。味噌汁は「食べる」ものでしょうか、それとも「吸う」ものでしょうか。

私の祖母は「吸う」を使っていました。私自身は味噌汁は「食べる」の方をよく使います。作る際は季節の野菜やお豆腐などを具沢山に入れて、一椀だけで十分栄養が摂れるよう心がけています。

思えば祖母の作ってくれた味噌汁も具沢山でした。春はカンラン(キャベツ)、夏はワカメや玉ねぎ、秋はカブ、冬はダイコンなど、育てた野菜をたっぷり刻んで、手前味噌を使って作ってくれました。カンランの味噌汁には必ず茹った青虫が入っていたのも懐かしい思い出です。

味噌汁を「吸う」というのは方言でしょうか、それとも世代でしょうか。そんなことを考えながら、今年も季節の恵みいっぱいのお味噌汁をいただき、心も身体も健康な一年にしたいと思います。(かかと)