

# 米子医療生協70周年 シリーズ地域とともに70年⑥

## いのちと健康を守ることを大切にしてきました。 創立当初から変わらぬ思いをもって



1989（昭和64）年から「保健大学」が始まり、現在も継続しています。受講生はのべ900人にのびります。写真は、おおたか診療所建設運動の1994（平成6）年開催の保健大学。講師は岡田睦博米子診療所長（現鳥取生協病院副院長）

一九五三（昭和二八）年の創立当初は終戦直後で不衛生な環境のもとで、赤痢・腸チフス・コレラなどの感染症が流行していました。加えて食糧難で栄養不足などの課題もありました。私たちは病気の人だけではなく、地域の健康づくりに役立つ医療生協をめざしてさまざまな取り組みをしてきました。



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ぼ) Tel.21-3388  
(医療生協弓ヶ浜診療所) Tel.25-6030  
(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 2023年8月末日現在

組合員	6,617人
出資金総額	170,743千円
班数	21班
班会開催	127回



ウォーキングなどの体力づくり（左）やお口の健康講座（右）などさまざまな企画に取り組んでいます。



### リレートーク

#### 仁志澄子さんから 古徳洋子さんへ

境港市 古徳洋子

私は現在要介護四の母（九四歳）と二人暮らしです。二〇一六年三月、岡山医療生協を定年退職し、境港に帰ってきました。

高校を卒業してから実家を離れていた母との生活は久しぶりでした。畑仕事を習ったり、一緒に料理を作ることが新鮮で、長く続いてほしいと思つて過ごしていました。

二〇二二年一月、本格的な介護生活が始まりました。脊柱管狭窄症から車いす生活です。車いすで転倒し、頭を打ったり、先日は白湯をひっくり返し、右前腕と右大腿部を火傷するというアクシデント。ますます大変になりそうな心配がするこの頃です。

母は家でゆっくり過ごすのが好きでデイサービスも入浴目的でやつと週二日通っています（現在は火傷のため休み中）。また、弓ヶ浜診療所に月一回通院していますがいずれ来るであろう時期には往診を期待しています。境港にも来てもらえるかと聞くと心強いです。

そして私自身は独身です。で、最期に近い時期までは自立して元気な一〇〇歳を目指しています。現在は境港市のフレイルサポーターとして活動中です。これは市民が講習を受けてやっているもので、

みなさんがいろいろなことを積極的になされているのでとても刺激を受けて私もがんばれています。

最期は米子医療生協の先生や看護師さんに看取られて人生を全うしたいです。

岡山にいた時、社会学者の上野千鶴子さんの「おひとりさまの老後」という講演を聞いて、できるなら自宅で最期を迎えたいと考えるようになりました（もちろんそのころには介護保険が充実していたほしいです）。

母の介護生活は自分のことを考える大きな経験になりました。

今は趣味でやっている庭や畑仕事がいままでできるか、母や私の荷物の整理をどのタイミングでどこまでするか考える日々です。

組合員活動では、こうなればいいなと思うことがあります。

元気な組合員が増えてボランティア組織ができることです。ボランティアをするとポイントをもらえて自分が困った時、そのポイントを使つて助けてもらえるという制度です。例えばゴミ出しや庭の草取り、網戸の直し、若い人も若い人なりに助けてほしいことはあると思うし、世代を超えて地域や医療生協で助け合える感じになるとステキだなと思います。

# 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

皆様こんにちは。  
いよいよ、小春日和の好季、そして紅葉の季節を迎えました。鳥取県各所の紅葉も盛んになっている頃でしょうか。

さて、左の図をご覧くださいいただけますでしょうか。①新車、②中古車があります。



ここで問題です。皆様はどちらの車に、整備(メンテナンス)が必要だと思いますか？

おそらく皆様は②と答えられたと思います。車の使用年数が増えれば増えるほど、部品の劣化などが進み整備は非常に重要になってきます。これを人間に置き換えてみると全く同じですよね。人間も高齢化してくれば、日々の整備がより重要になってくるということです。

ところで、人間にとっての整備とは何なんでしょう？

## 人間にとっての三つの整備(心身を整える)

一つ目は、適度に心身を動かす(日課とする)こと

えっ!?整備なのに動かし続けるってどういうこと?と感じがしませんか。動かさない車で例えると、バッテリーが上がってしまったら、エンジンがかかりにくくなったり、あちこちにサビが出てしまう、結果、車は動きにくくなり色々な不調が出てきます。これは人間も一緒で、心身(こころとからだ)を動かさないと全身の筋力・体力の低下

や認知面の低下、免疫機能の低下などが生じます。これらの機能低下は悪循環を起し更に心身の衰弱化(高齢化)を加速させてしまうのです。つまり衰弱化を予防するために「整備」適度に心身を動かすこと」は重要なんです。

二つ目は、適切な量の(バランスがとれた)栄養を摂ること

車にとっての栄養はガソリンになります。車はガソリンが無いと走りません。ごくごく当たり前のことですね。

人間でいうとガソリンは、「炭水化物」「タンパク質」「脂質」「ビタミン類」などの栄養素にあたります。これら栄養を「バランス良く摂ること」が重要になります。こうした栄養源によって心身の動きは円滑になります。「バランス良く摂る」については前回の投稿で記載していますのでご参照ください。

## 三つ目は、疲労回復

疲労回復は苦手な方が多いのではないのでしょうか。また、多くの方が最もほったらかしにしている(言い方を変えると注目されにくい)部分でもあります。

なお、疲労回復で大事なものは「睡眠」です。最近、大谷翔平選手が十二時間くらい寝ると報道で聞きました。スリーパーヒーローは良く寝ますね。あれだけの大活躍をしている方ですから、活躍に見合う疲労回復は必要になりますもんね。しかし、一般人の私たちに十二時間は必要ないと思います。

一般人の私たちが疲労を取るのに適切な睡眠時間については諸説ありますが「八時間程度の睡眠時間確保が大事」と言われています。また、他の研究では「寝始めてから一時間程度の間にいかに深い眠りに入るかが重要」といった報告もあります。どちらにしても良質な睡眠をとるためには、環境を

しっかりと準備することが非常に重要です。準備の方法として、寝るためのルーティーン(以下参照)を作ってしまうといいらしいです。

良質な睡眠を得るためには、まずは副交感神経へ切り替えて寝るための準備をしましょう

例「寝る」一〜二時間前くらいから部屋を暗くする(光を断つ)、「決まったベッドや枕で寝る癖をつける」、「寝る前に好きなルームフレグランスを使う」、「腹式呼吸をする」、「ストレッチをする」など

さてさて、話を最初の質問に戻します。はたして、①②のどちらの車に整備が必要なのでしょうか……?

答えは①と②の両方必要なんです。①は新車ですが日々の整備を行わないとあつという間に各部品の劣化が進んでしまいます。これって人間も同じですよ。そういう状態であれ「日々の整備(心身を整える)」は重要なんです。



今回の体操は腸腰筋(以下図矢印部)を中心に体幹筋を鍛える運動です。この体操の効果は、歩行能力UP、バランス能力UP、腰痛改善、下腹部の引き締めなどが期待できます。

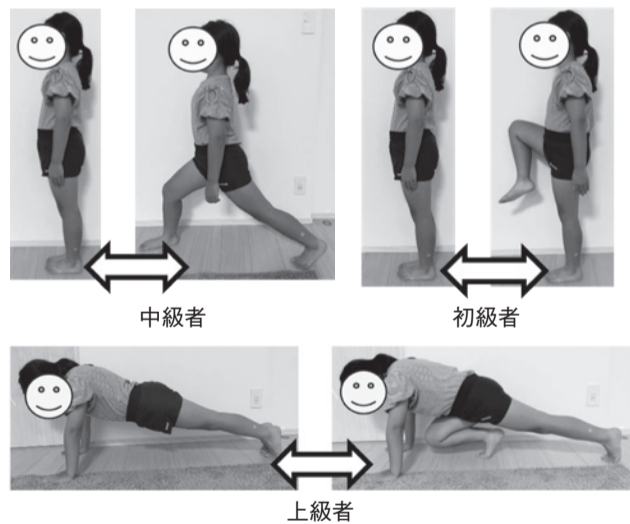
以下写真の【初級者】中級者】上級者】超上級者用】をお伝えしますね。いずれも一日に左右五回(三〇回、一〜三セット)を実施してみてください。最初は初級者から始めてみましょうね。

## 初級者用

きれいな姿勢で立って、片膝を最大まで挙げます。これを左右交互に実施します。上半身が前後左右に傾かないようにしましょうね。フラフラする方など不安定な方は手すりを持ちながら実施してもよいですよ。

## 中級者用

立った状態から左右の足を交



互に前へ大きく踏み出して戻します。この時もきれいな姿勢を心がけて、上半身が前後左右に傾かないようにしましょうね。大きく踏み出せば踏み出すほど負荷が強くなりますよ。

## 上級者用

床に両手を肩の真下につきます。全体を頭から足まで一直線にします。その状態から左右の足を交互に胸の方に向かって大きく踏み出します。これも大きく前に踏み出せば踏み出すほど負荷が強くなりますよ。上級者用はかなりきつい体操なので覚悟をしてください(笑)。

## 超上級者用: TABATA Training

初級者から上級者にかけての動作をタバタ式トレーニングで実施してみてください。タバタ式トレーニングとは、「二〇秒間の連続運動と一〇秒間の休息を二ラウンドとして、それを八ラウンド繰り返す」というものです。超上級者用をやった翌日は筋肉痛間違いありませんよ(笑)。

なお、整形疾患や内科の病気を持っている方は、今回紹介している運動をしてよいかどうかを必ず医師に相談・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!!

# 2023 生協強化月間は職員が班会などに出かけていきます!

職員が班会に参加します。医療や介護の話、社会保障や平和の話などいっしょに語りましょう。班会がなくても数人の集まりがあれば対応しますので気軽に相談してください。

## 班会に呼んでください

健康診断の結果の見方について診療所看護師が参加してお話ししています。さまざまな職種の職員がいますので気軽に声かけしてください。

## 保健大学に出かけました

九月に開催した保健大学境港教室に、診療所看護師が出かけて、夏から秋にかけての体調管理の話などを実践を交えてお伝えしました。



脳いきいき班会インストラクター養成講座を受けた人(下)が保健大学の講師です(上)。

診察室から

新型コロナはもう大丈夫？  
〜今だからこそ、気をつけること〜

弓ヶ浜診療所 所長 梶野 大



府・マスコミは死者の増加（コロナだけじゃなくて病院機能低下で他の病気の死者が増えます）より経済をとったみたいですねえ。

「またワクチン打つの？」二年前はコロナ「デルタ株」が流行ってました。コイツは怖いやつで

死者がたくさん出ました。皆さん熱が出るのに我慢してワクチン打ちました。昨年「オミクロン株（BA.1）」（オミ株と略す）というのが流行ってます。

コイツは死亡率は低いですが感染率が高くて大勢に感染して結果、死者はかえって増えました。だから今年の春はコイツに対抗してワクチンは「オミ株」用でした。そしたらですねえ、今年の春は「オミ株」が「オミ株XBB」に変化しました。スゴいでしょ。「流行歌」みたいに半年ほどで変化してしまうんです。

「泳げたいやきくん」から「シクラメンのかほり」ですよ（年齢層大丈夫か？）。二〇二三年九月から接種が始まるワクチンは「シクラメンの」じゃなかった、「オミ株XBB」用のワクチンです。すでに二〇二三年の暑い夏、つまり今なんです。「オミ株EG5」に流行が変化してます（「たより」が出る頃には秋で

「今コロナは流行ってるの？」流行ってます！超・流行ってます！二〇二三年九月中旬現在「第九波」襲来中！なんで国は「警報」出さなのかな不思議？と、医者は思ってます。震度六強！台風直撃！みたいな感じですよ。都会の病院は救急受け入れが困難な状態です。なんで報道しないの？ どうも政

しょうねえ）。コイツは「オミ株XBB」の親戚なので新ワクチンが効きます。

「いったい、いつまでワクチンを打てばいいんじゃない」という声が聞こえてきます。ワクチンを三回以上打ってる人で元氣な若者は、う〜ん、まあ、痛いのがイヤなら打たなくていいでしょう。ただコロナは後遺症が四人に一人ぐらい出るとも言われており（一年でいたい消えるそうですけど）後遺症が怖い人は若くても打ちましょう。慎重なドクターは「若くても打て」と言ってます。

逆に高齢な方（六五才以上）は打ちましょう。危険因子が多い人ほどワクチンの意味は大きくなります。七〇歳より八〇歳九〇歳、病気をいくつも持っている人、病気が悪く調子が良くない人、弱っている人ほどワクチンを打つべきでしょう。そして弱った人が感染したら抗ウイルス薬を使いましょう。

元気で病気がない若者はかかって寝てれば治ります。ワクチン三回打つてれば、なおよるしい。薬なんかいららん。ただし、かかったらマスクして！弱い人に近づかないこと！



いのちに関わる保険証をなくさないで！

マイナンバーカードと健康保険証の一体化・保険証の廃止、マイナンバーカードの利用範囲拡大がいま大きな問題として注目されています。

政府は来年秋に健康保険証を廃止し、任意であるマイナンバーカードの使用を強要する改定マイナンバー法が施行されました。参考人質疑では、マイナ保険証カードリーダー機器設置の義務付けに伴って課される負担により、小規模の病院が廃業を決めるなど、地域医療に大きな影響が出始めています。健康保険証の廃止に伴って創設される「資格確認証」は自分から申請しなければ受け取れません。そのため多くの無保険者を生み出すことも心配です。日本が世界に誇る「国民皆保険制度」を崩壊させることにもつながります。また各種手続きへの障がい者のアクセスが保障されておらず、医療から取りこぼされることも心配です。さらに健康保険証をマイナンバーカードと一体化させることにより高齢者施設・障がい者施設などでは保険証を預かることができなくなるなど、多くの弊害が明らかになりました。

開業医の団体である「全国保険医団体連合会」の調査で、①マイナ保険証を使用している医療機関の六〇％で「被保険者の情報が正しく反映されない」、②転職・退職などで加入する保険変更や個人情報

報が何か月も変更されなかったために、保険資格確認ができず「いったん窓口で一〇割負担の請求」となった、③後期高齢者医療保険の負担割合が誤って表示された、④別人の医療情報がひもづけられたなど、いのちに直結する問題も発生していることが報告されています。これらの深刻なトラブルの全容は未解明であるにもかかわらず、政府はデジタル施策に関する「重点計画」を閣議決定し、母子健康手帳とマイナンバーカードを一体化させることを打ち出すなど、利用範囲を拡大しようとしています。

いま政府が行うべきは、マイナンバーカードへの利用をどんどん拡大するのではなく、健康保険証を廃止することを中止し、出てきている多くの問題の解消を最優先にすることです。

東京新聞社説（七月二八日）では「健康保険証の廃止は撤回せよ」と主張し、七月のNHKの世論調査で、「来年秋に保険証廃止する政府方針を撤回もしくは延期すべき」は七一％にのぼっています。「現行の健康保険証を残してください」の請願署名にみんなを取り組みましょう。

衆議院議員 梶野 大  
参議院議員 梶野 大

### 現行の健康保険証を残してください

【請願署名】

政府は2023年6月に、現行の健康保険証を2024年秋に廃止し、マイナンバーカードに一本化する法案を可決成立させました。しかし、誤登録や情報漏れ、[資格無効]と表示される等、マイナンバーカードでの受診によるトラブルが頻出し、多くの患者・国民が不安を抱えています。また、健康保険証が廃止されれば、マイナンバーカードを持たない人は公的医療機関から遠ざけられる結果となりかねず、国民皆保険制度の下で守られている国民のいのちと健康が脅かされます。国民も、患者も、医療機関も望んでいないマイナンバーカードとの一本化はただちにやめて、現行の健康保険証を残してください。

【請願事項】

一、現行の健康保険証を残してください

※氏名・住所の欄に「[上]」「[下]」は不可。住所は郵便番号でご記入願います。

氏名	住所
梶野 大	〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
梶野 大	〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
梶野 大	〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
梶野 大	〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
梶野 大	〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
梶野 大	〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
梶野 大	〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
梶野 大	〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
梶野 大	〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
梶野 大	〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1

※この署名は、憲法16条で保障された請願権に基づいて行うもので、国会請願以外の目的では使用しません。  
※印刷や「文字が消せるボールペン」でのご記入はご遠慮ください。

【お願い】

中央社会福祉協議会(全国保険医団体連合会・全国日本民主医療機関連合会・日本医療福祉生活協同組合連合会・新医師・日本医療労働組合連合会)  
取り扱い団体: 全日本民主医療機関連合会

食卓の知恵袋

ゴーヤのかき揚げ・ゴーヤのツナ和え

米子市 林 宇宙さん (14歳)

中2男子でも短時間で簡単に作れて、苦みも少なく食べやすいです。夏バテ防止になります。

●ゴーヤのかき揚げ

材料 ゴーヤ 1本 青のり お好みで
塩 少々 片栗粉 大さじ3
から揚げ粉 (減塩タイプ) 大さじ1



作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切って種を取り、スライスしてボールに入れ塩を振り1時間位冷蔵庫へ。
②しんなりしたゴーヤを手で絞り水分を取りボールに戻す。
③ボールの中から揚げ粉と青のりを入れ混ぜて、片栗粉を入れてさっくり混ぜる。
④フライパンに2cm位の油を入れて170℃になったら、ゴーヤを適当な量を手で集め合わせて油で揚げる。両面こんがりしたら出来上がり。

●ゴーヤのツナ和え

材料 ゴーヤ 1本
ツナ缶 缶半分
パックコーン 袋半分
塩 少々
ポン酢 大さじ1



作り方

- ①ゴーヤのかき揚げ①と同じ。
②しんなりしたゴーヤを手で絞り水分を取りボールに戻す。
③ボールの中にツナとコーンとポン酢を入れて混ぜれば出来上がり。

理事会だより

第三回理事会 八月 五日
第四回理事会 九月 九日

四月〜七月累計の決算は、事業収益は一億九二七九万円で予算比一一〇・九%、前年比一二七・三%、経常損益では二二二一〇万円の赤字でした。
この間の経営改善の取り組みで、各事業所ともに奮闘を重ねて基礎収益が改善しています。
この収益水準を維持・継続するための管理と、経営構造転換を具体的にすすめることが肝要です。
周知のように最低賃金が改定されたことに伴い、パート時給の引き上げについて提案し決議されました。
常勤職員の定年年齢を引き上げる提案を行いました。
この収益水準を維持・継続するための管理と、経営構造転換を具体的にすすめることが肝要です。
周知のように最低賃金が改定されたことに伴い、パート時給の引き上げについて提案し決議されました。
常勤職員の定年年齢を引き上げる提案を行いました。
現在の六〇歳として現制度を改定し、本年一〇月一日より常勤職員の定年年齢を六五歳とする、その際、退職金の取り扱いについて、また現在六五歳に満たない継続雇用職員の扱いなどについても併せて決議しました。
九月から一二月までの四か月間、生協強化月間を実施しています。
四月からの加入は五六人で組合員数は六六一七人、出資金は五六五万円の増資があり、出資金総額は一億七〇七五万円の生協になりました。
班会や健康チェック、地域訪問などの組合員活動も積極的に職員が参加していっしょに取り組んでいきますが、引き続き感染予防対策は万全に整えながらすすめています。

大高おちらとり柳会

八月作品

カキフライ好きで食べたが食あたり
パワハラと知らずに言ってキズつける
年老いて楽しみだけを捜してる
試着室アレコレ似合い決められぬ
無農薬自家製野菜舌づつみ
雨被害降り過ぎて害降らぬ害
川柳が好きで指折る日々である
似合わないそれでも欲しいプレゼント
夢を見てみんなで行った空の旅
暑いのも峠越したか秋味覚
時々は遺影差し替え話しする
高嶋なずな
仲原 誠子
川本美津子
山口 栄子
花田美和子
番原 晶子
原 亨
黒田紀美江
野口 世子
斉藤 将
高田 振作

平和川柳入選作品

今年の平和のための戦争展では多くの実行委員会の会員から八三句の応募がありました。入選作品のうち、米子医療生協の組合員の作品を紹介します。

ホタル飛ぶ 平和を願う 友が飛ぶ 高田 振作
平和って 願うでなくて 作るもの 佐々木照美
空仰ぎ 平和な日本 感謝する 原 亨

クイズコーナー

秋の味覚「さつまいも」にはビタミンやミネラルなどの栄養素や食物繊維が豊富に含まれています。そんなさつまいもにちなんだクイズです。

Q 大学芋の名前の由来は何でしょうか?

- ①大学生が開発した。
②大学という土地で誕生した。
③大学生が好んで食べた。

答え 番号を

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

×切 一二月一五日

正解者の中から抽選で五名様に図書カード(五〇〇〇円)を差し上げます。

一三三(七月)号の答えは「ひまわり」でした。

編集後記

我が家には二匹の金魚がいる。「金太郎」と「黒」という名前だ。金ちゃんは赤色でちよつとお腹がぷつぷつとした琉金。黒ちゃんは真っ黒で大きな目の出目金だ。一年半前に同僚から「金魚いらない?」と言われ、飼育経験もなく不安だったが、思い切つて飼つてみることにした。もともと生き物は好きな方だが、「魚類はどうか?」なんて思っていたが、これがもうびつくりするぐらいかわいい。本当に癒される。ヒラヒラと美しいヒレを揺らしながら泳ぐ二匹を水鉢の上から眺め「あんな達は本当にかわいいね」とひとり言を毎日つぶやいている。(怖)

そして二匹がやってきてから、水鉢の中のウンコ取りが私の日課となった。良い水質を保つ為にスポイトで水底のウンコをひたすら吸い取るのだが、この作業が意外と無の心になれるので、イライラした気分の日でも水底がきれいになる頃には気が落ち着いている(ウソみたいだけど本当です)。

愛しの金ちゃん、黒ちゃんいつも癒やしをありがとう。長生きしてね。(みこ)

