

2024年度 生協強化月間 9月1日～12月31日 医療生協をたくさんの人に知ってもらい、 組合員が主人公の活動をともにつくろう



湊山公園でじゃんけん



美保基地見学



認知症について



スクエアステップ



食料無料市



山陰高齢者大会

公民館などでは市町村といっしょにフレイル予防や認知症予防、健康体操などに取り組んでいます。気にはなっている日程が合わないという一人では参加しにくいという人も。医療生協でも公民館や市町村と連携して様々なことができます。

「思い切り身体を動かしたい」、「いつまでも元気で生活したい」、「こんなことやってみたいけど」とひらめいたこと、なんでも相談してみてください。

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 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 2024年6月末日現在

組合員	6,481人
出資金総額	173,630千円
班数	23班
班会開催	70回



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ぜひ増資を！

蹴上がり

常務理事 中川 淑

その後、鉄棒にぶら下がる機会は、ほぼ無いままに月日は流れた。

た。



園山麻美さんから 中川 淑さんへ

中学に入学し担任になった先生は、体格のがっちりとした、体育教師だった。

はじめての体育の授業で、体育館の鉄棒を囲みながら「蹴上がり」の見本をした後、「みんな出来るかな?」「やってみなさい」とひとりずつ試された。誰も出来なかった。多分誰もはじめての事なのだ。そして「夏休みまで、いつでも練習できるように鉄棒を設置したままにしておくから練習しなさい」と宣言してその日の授業は終わった。

それから先、クラスの男子の様子は一変した。昼休憩だけなら理解できるが、授業の合間の休憩も一目散に体育館めがけて練習に望んでいた。一週間過ぎて成功するものはでなかった。ほとんどの者は、指の皮が剥けた。包帯を巻きながら続いた。しかし、だれも諦めることなく向かった。そして、夏休みを待たずにめでたく全員目標を完了した。

そんな体験があつてか、高校の体育で鉄棒に上がる一〇種類近くの技術はクリア出来

六〇才を過ぎたころから、「民医連」など、全国組織の会議で、年に数回東京で宿泊する事が出来た。日常とは違う夜は早く休み、朝は日が昇らないころには目覚めた。せっかくの時間を早朝散歩で迎えるをぶらつく事が習慣になった。上野公園の近くの宿の時、不忍池辺りから上野公園の入り口を目指していた時、砂場と何台かの大人の鉄棒が目に入った。「これは良いものが……」と飛びついて少しぶらぶら体を振った後、蹴上がりを試みた。なんと子供の時と同じようにすーっと棒の上に上がる事が出来た。普段、何の訓練もしないのにこの年で出来たか!とひとりで感心していた。

あれから既に一〇年は経過してしまっただけで、同じように上げられるものか? この春から、行政あげてフレイル教室のすすめが盛んになって来た。身近なところから気軽に、日常的にからだの機能を維持する積み重ねに心がけたいものだ。

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。九月になってもまだ残暑が続いておりますが、朝夕はようやく涼しくなってきました。ひと昔前は大衆魚、今となっては高級魚の『サンマ』が美味しい季節となりましたね。いよいよ待望の食欲（運動）の秋に突入です。

今回は「運動の際の音楽の効果」について紹介いたします。

皆さん、音楽やリズムを聞くと衝動的に身体が勝手に動きませんか？音楽界ではこうした本能・衝動を「グルーブ」といいます。この本能は産まれてすぐの赤ちゃんにも表れるそうです。人間は生まれた時から音楽を楽しむ、音楽に合わせて体を動かす能力を持っているようです。

音楽の影響は、人間の脳にも刺激を与えます。音楽刺激は脳神経伝達物質の「アドレナリン」「ドーパミン」「エンドルフィン」の分泌を誘発します。これら伝達物質は、人間に対して【活力増強】【痛みの緩和】といった効果を与えるようです。

リハビリの場面では、重度認知症の利用者様に好きな音楽（幼少期から青年期の歌謡曲や童謡など）を流すと、無表情だった人に笑顔が生じたり、会話が急に出来るようになったり、痛みの訴えが少なくなったりする場面もあるんですよ。

スポーツ選手などは、運動前や運動している際にお気に入りの曲を聴く選手が多いですよ。

リハビリやスポーツの場面などで音楽が活用されているのには、「グ

ルーブ」や「脳神経伝達物質の分泌誘発」を活用しているという理由があるからなのでしょう。

さて、今日ご紹介する運動は「骨盤底筋群の強化」です。

先日、米子医療生活協同組合のリハビリスタッフが集まる会議を行いました。その中で訪問リハビリの遠藤作業療法士が排泄障害に関する講義をしてくれました。

排泄障害というのは要因が様々ありますので、リハビリで関わる内容の一つとして「骨盤底筋群の強化」というものがあります。



図：骨盤底筋群

この図は、お腹の下にある骨盤を上から見た図になります。このように骨盤の下に張り付いている筋肉で、内臓を支えたり、便意や尿意があると筋肉の収縮による排出調整機能があります。つまり、ご高齢の方や産後の方に尿（便）漏れが多いのは、この筋肉が十分な機能を果たしていないことが考えられます。

トレーニング方法..

準備内容（写真…理想的な姿勢参照）
仰向けになり、リラックスして背中や頭を床にべったりとなるようにして深呼吸を五回ほどしましょう。
足は肩幅にゆったり開き膝は九〇度程度に曲げます。

両手指先をへそ下一〇cmのところ
にふんわりと置きます。

実施内容

①肛門と陰部の中間あたりに力を入れて、その部分をおへそに近づけていくようにします。例…おしっこやうんこを我慢する感じです。全身が力まないようにしながら、一〇秒程度行いましょう。

②力を抜いて二〇秒ほどリラックスします。深呼吸しましょう。

③①一〇秒と②二〇秒を一〇回繰り返し行います。

注意するポイントは、なるべく骨盤底筋群のみに力を入れるよう集中して実施しましょう。とにかく他の部分の力を抜いて行うことが大事です。

また、低い負荷の訓練ですので毎日実施（積み重ね）することが非常に大事です。効果が出るのは、個人差がありますがほしい二〜四週間出てくるかと思います。根気強く頑張ってください。

難易度を上げる方法

寝て実施するのが慣れてきたら、「椅子に座り背もたれに完全にもたれて」立った状態で両手を壁につけて「行」と、とても難易度が上がりますよ。

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!!



悪い例二つ：余計なところに力が入っている（首や腹筋、足など）



理想的な姿勢

強化月間

成功させましょう

専務理事 加藤 公司

今年も生協強化月間が始まりました。

生協強化月間は、生協について広く地域のみなさんに知っていただき、多くの組合員を迎え入れることで生協の基盤を大きく強くするための集中期間として全国で取り組まれます。

米子医療生協は、地域のみなさんが、それぞれの健康とくらしにかかわる問題を持ち寄り、組織をつくり、診療所や介護事業所を運営して、組合員と職員との協同によって問題を解決するための運動を行う、消費生活協同組合法に基づき地域住民の自主的組織です。

組合員一人一人の参加と協同によって米子医療生協の今があります。

健康で平和な暮らしのため、地域の組合員のみなさんと医師・看護師などの職員が協力し合って、学び合い、知恵を出し合い、交流しながら活動しています。

活動への共感を広げ、組合員と出資金を増やすことは、米子医療生協を支え強めるだけではありません。それは、助け合い支え合う地域社会を広げる活動でもあります。

七月に開かれた医療福祉生協連の「いのちの章典実践交流集会」で村木厚子さんの講演を聴くことができました。

いわれない事件に巻き込まれて逮捕・拘留された辛い経験から学んだこととして「人は誰でも一夜にして『支えられる存在』になる」とお話しされました。そして、「二種類の人間がいるのでは無く、一人の人間が支える側にも支えられる側にもなる」のだと。

また、困難を抱える少女を支援するNPO活動にご自身も取り組まれながら、生協の持つ力として、「施設を持っている」「情報発信の手段を持っている」「学習する文化がある」「力を持った組合員がいる」などを挙げられたのですが、「一番先に『助け合う』というコンセプトを持っている」ということを示してエールを送って下さいました。

戦争や貧困と格差の拡大など、くらしを取り巻く状況に不安が募る中で、今年の強化月間の取り組みはいっそう重要です。

健康づくりやレクリエーション、食糧支援活動や平和・社会保障の学習など、様々な企画を案内します。ご近所の方、親戚、友達、あらゆる人に声を掛けて参加の輪を広げましょう。

医療生協の持つ力を最大限に発揮して強化月間を成功させ、米子医療生協を大きく強くしましょう。

診察室
から

スキンケアについて

弓ヶ浜診療所 皮膚科 池原 明子

医師…

「今日はこういった事で受診されました？」

患者さん…

「最近、体のあちこちが痒いんですよ。」

毎年寒い時期になると、すぐく痒くなるけど、暑くなる頃には良くなるんです。

掻いていると白く粉を吹いて、（不愉快な表情で）服につくんですよ…」

寒い時期から春にかけて、こんな風に訴える方が受診されます。なんで、こんな時期に寒い時期の痒みの話をするの？と思われたかもしれませんが、確かに、この話題なら、もっと寒くなってからでもいいんじゃないかとなるのでしょうか、それがそうでもないんです。寒くなってから、体中痒くならないためにも、早めに行けるスキンケアについて少しお話しようかと思えます。

スキンケアというと、まず思い浮かぶのが「保湿」ですね。確かに保湿も大事ですが、健康な皮膚を保つためには、それ以外にも気を付ける事があるんです。

では、どうしたらいいのでしょうか。冒頭の患者さんと、もう少し

やり取りを続けてみましょう。

医師…

「お風呂はどうしていますか？」

患者さん…

「お風呂には毎日入っていますよ」

医師…

「石鹸やボディソープは使っていますか？」

患者さん…

「はい、ボディソープを使っています」

医師…

「ナイロンタオルやボディブラシにつけて洗っていますか？」

患者さん…

「ナイロンタオルにつけて、ゴシゴシ擦っています」

硬いタオルで擦ると気持ちいいし、普通のタオルだと洗った気がしないから」

確かに、ボディソープをナイロンタオルにつけて洗うと泡立ちもいいし、気持ちがいいですね。でも、強くこすると皮膚表面はどうなるでしょうか？ 皮膚の一番外側には、細菌やダニなど外からの有害物質が体の中に入らないようにしている角質層というバリアがあります。この角質層には、体の

水分が外に逃げないようにする働きもあります。ナイロンタオルでゴシゴシ擦ると、この角質層はさくれて傷だらけになります。もう少し、詳しい説明をすると、角質層がバリア機能を発揮するためには、角質そのものには天然保湿因子、角質の隙間には角質細胞間脂質、角質層の表面には皮脂膜が必要です。毎日、ボディソープで洗っていると、角質層の表面にある皮脂膜も洗い流してしまい、皮膚の水分はどんどん抜けてカラカラの乾燥状態になります。

夏だつて毎日お風呂に入つてボディソープで洗っているけど、どうして寒い時期だけ痒みが強くなるの？という疑問も湧いてきますよね。

更にお話を聞いてみます。

医師…

「いつも痒いですか？」

患者さん…

「昼間はあまり気にならないけど、夜に痒みが強く、夜中に目が覚める事があります」

医師…

「何か暖房を使っていますか？電気毛布を使っていますか？」

患者さん…

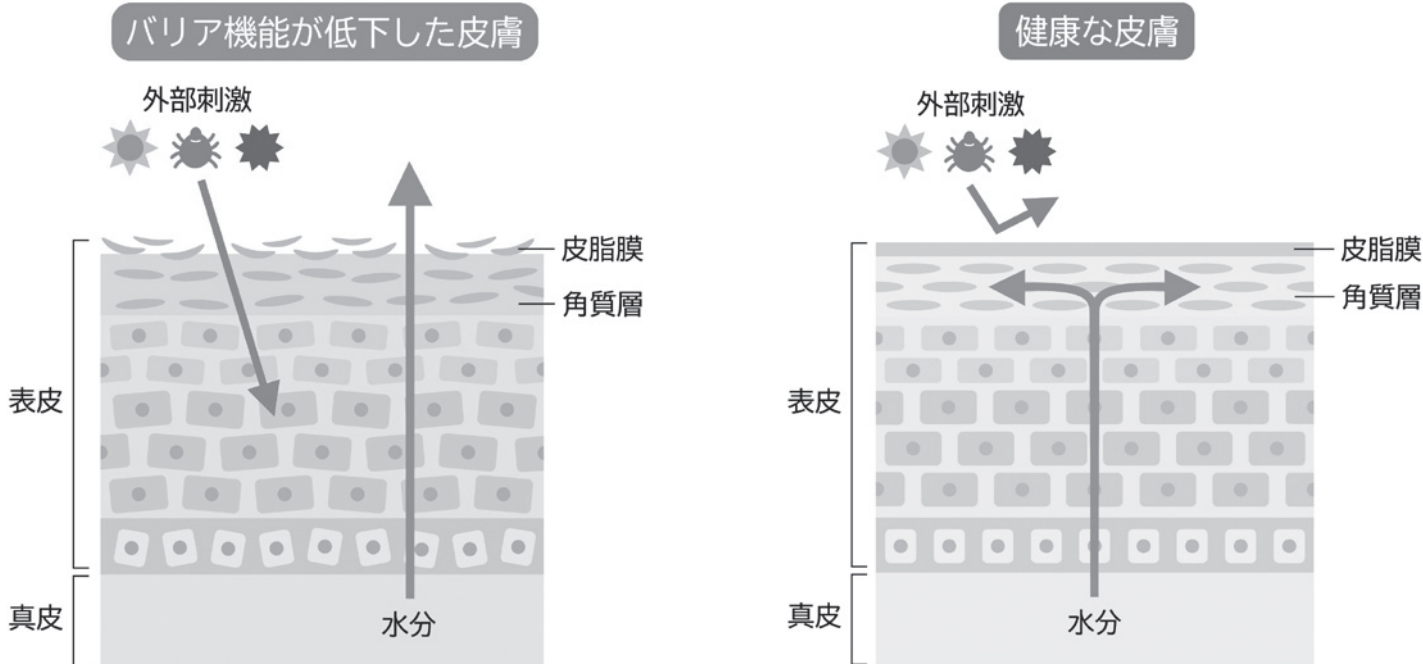
「昼間はエアコンをずっとつけています」

寝る時に電気毛布をつけて、朝までつけてます」

ボディソープをつけたナイロンタオルでゴシゴシ擦った皮膚は皮脂膜が洗い流され、角質層はさくれています。エアコンに長い

時間晒されると、どんどん乾燥していきます。さくれた皮膚は少しの刺激でも痒みを感じるようになります。元々、痒みは温めるとより強くなるものです。就寝時に布団に入つて数時間もすると、布団の中の温度が上昇し体も温められ痒みは更に強くなります。電気毛布を使えば、布団の中の温度は更に上がり、皮膚はより乾燥し、痒みは益々強くなります。こんな状況になってから保湿剤だけ塗り始めても、皮膚は相当に傷んでいるので、痒みはそう簡単には治まりません。掻き傷だらけの湿疹に至る事もあります。こうなると、症状に応じた治療が必要になります。こうなる前に、遅くとも秋頃には保湿を中心としたスキンケアを始めましょう。皮膚の清潔を保つためには洗浄は必要です。でも、硬いナイロンタオルで強く擦り落とす事は皮膚には良くないのです。よく泡立てた泡で優しく洗い、洗浄剤の成分が残らないように、よくすすぎましょう。入浴後には、保湿剤を使いましょう。保湿剤の種類も、クリームタイプのものやローションタイプのもの、泡状ローションなど様々なものがあり、使用感も違います。自分の皮膚に合った使い心地のよい保湿剤でスキンケアを続けて下さい。また、空気が乾燥すると、皮膚も乾燥して痒みが強くなります。冷暖房のきかせすぎに注意し、適度な湿度を保ちましょう。

今回は寒い時期にむけたスキンケアについて述べてみました。何か参考になれば、幸いです。



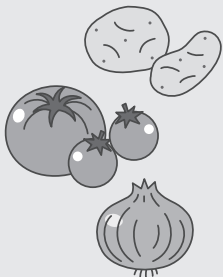


フライパン一つでじゃがピザ

大山町 角田 美佳 さん



材 料：じゃがいも（スライス）
玉ねぎ（スライス）
トマト（スライス）
シーチキン
とろけるチーズ



作り方：

- ① フライパンに油を引きじゃがいも、玉ねぎ、シーチキン、トマトの順に敷く。
- ② ①に塩コショウして蓋をし、弱火で蒸し焼きにする。
- ③ じゃがいもが柔らかくなったらとろけるチーズをのせ、もう一度蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ チーズがとろけたら出来上がり。



理事会だより

第一三回理事会 六月 八日

・二〇二三年度は経常利益七一
六一万円の黒字で予算より六
六一〇万円、前年より六六九
八万円の利益増となり、過去
最高の経営結果になりました。
税金などの会計処理を行
った結果、最終の当期利益
は三三五万円となり、米子
医療生協が過去に積み重ねて
きた一億円以上の赤字額を七
五六三万円へ減少させること
ができました。

・経営改善の主な要因は、全事
業所で事業収益が増え、前年
より七二七八万円増加しまし
た。

・米子医療生協の事業活動と経
営のカギは、医療と介護、在
宅事業の法人内の連携と地域
との連携です。今年度もさら
に連携を強化していくことが
重要です。

・医療福祉生協連が全国四課題
としてすすめている、仲間増
やしでは一五九人が新しく加
入し、組合員数六四八八人に、
出資金は一五一三万円増えて
一億七四四二万円の生協に到
達しました。班会は二班新た
に誕生して二三班に、機関紙
の手配りさんは五人増えて二
一九人になりました。



大高おちらと川柳会

六月作品

農作業楽しさわかり奥深い
忙しいそれでも身体ついて行く
かわいだけ駄目が出来ぬ孫のもり
胸の奥ドアを開けたら空金庫
目を閉じて音色聞きますコンサート
友が逝く終活仕事急がねば
老いた脳を若返えさせる川柳だ
忙しい断わり方もうまくなる
オリンピック選手じゃないが見て疲れ
故郷はいつになっても懐かしや
麺類は割り箸で喰うこのすべり

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

笑って下さい いろんな句集より
祝い酒五臓六腑が盆踊り
ゴミの日と通院日だけ決まってる
共白髪会話成り立つ「あれ」「あれ」で

クイズコーナー

今年一二月二日に廃止され
るのは次のうちどれでしょ
う。

いけません。健康保険証とマイ
ナカードを選ぶようにすれ
ば良いと思います。

（全国保険医新聞号外二〇二四年
二月を参照しました）

- ① 健康保険証
- ② 運転免許証
- ③ 紙の切符（JRの乗車券）

官製はがきでご応募くださ
い。

【ヒント】
政府は今年の一二月に健康
保険証を廃止する予定です。
廃止後はマイナ保険証での受
診が推進されます。運転免許
証はマイナカードとの一体化
をめざしていましたが見送ら
れました。JRなどの紙の切
符（乗車券）はスイカやイコ
カなどのカードと併用されて
いて廃止にはなりません。私
たちはデジタル化を否定して

- ・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。

編集後記

機関紙作成にかかわって
いて、思わぬ人から感想を
もらいとても嬉しかったこ
とが二度ある。私は診療所
近くの歯科に通院してい
る。先日、担当の歯科衛生士
さんに「看護師さんですか」
と問われた。げげんな顔を
していると、組合員だより
掲載の写真を見ていて、先
生が「これ彼女ではないか
と言われ、話題になりました
た」「そうです」というと、
先生も加わって「やっぱり、
うちも組合員なので読んで
います」凄く読まれている。
もうひとつ、たよりを郵
送されている親友が「あな
たと長く付き合っているけ
ど、なんで医療生協に転職
したのか知らなかった。で
もあの記事を読んで納得し
た、あなたらしいね」と言
われた時だった。

読み手の立場に立つて作
成しているつもりだが、あ
らためて組合員だよりの波
及効果を再認識した。襟を
正して、皆さんに読んでい
ただける紙面作成に努力し
ます。

（K子）

