

米子医療生協では要介護状態になることを遅らせて、いつまでも元気で生活することをめざしてさまざまな取り組みをしています。

お口の機能を鍛え保つことで、なんでもよく噛んで食べられる機能を鍛えましょう。

一月には組合員と職員が合同で「プレストレーナー養成講座」を実施しました。

吹き戻し（ピロピロ）を使って、お口のまわりの筋肉を鍛える方法を学びました。

はなみずき班（南部町）では、

オーラルフレイル予防



医療生協で健康づくり
班会で広げよう



お口の機能を簡単に測る器械です。班会で活用しましょう。



健康づくり委員会（福嶋）
☎三三五一五二三

さっそく養成講座を受講した理事の池田和子さんが講師になって計測と実践を行いました。

ピロピロには状態に合わせてさまざまな強さがあります。毎日吹くことでお口が鍛えられます。

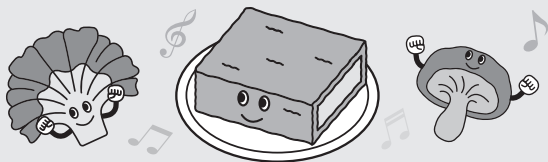
あなたのお口の機能がわかる簡易測定器も貸し出しできます。

一度問い合わせてください。

食卓の知恵袋

厚揚げのきのこソースかけ

米子市 増田育子さん



仕事から帰って簡単に作れるレシピです。

きのこ類の旨味で塩分を抑えても満足感のある味に。また顆粒だしの素を使用することで作るのももちろん塩分の計算も楽に出来るようにしました。

きのこ類はどの種類でも大丈夫できのこを変えるだけでまた違った風味になります。

今回は厚揚げを使用しましたが、豆腐、温野菜、肉、魚、パスタ等、何にでも合うソースなのでアレンジも無限大で子供から大人まで幅広く楽しむ事ができるのが魅力です。

亡き父が生前、高血圧の為塩分を控えておりましたが、美味しいものを食べてもらいたい、そして父でも簡単に作れアレンジも出来る料理を考えたレシピです。

- ・厚揚げはグリルで焼いたらヘルシーに、油で揚げたらガッツリになります。
- ・なるべく洗いを減らしたいのでキッチンバサミを使用しましたが、まな板包丁でも大丈夫です。
- ・今回はガッツリ系に仕上げたのでごま油を使用しましたが、あっさり仕上げたい場合はなくてもOKです。

(材 料)

厚揚げ	50 g	A	しめじ	25 g
サラダ油	大さじ2		ブナピー	25 g
顆粒だしの素	1 g		しいたけ	10 g
ごま油	数滴		舞茸	10 g
水菜	極少量			

(準備品)

- ・フライパン、蓋
- ・キッチンバサミ

(作り方)

- ①フライパンを熱しサラダ油を入れ、厚揚げを入れて蓋をして弱火で7分焼く。
- ②厚揚げを焼いている間に、しいたけをハサミでスライスしほかのキノコは手でほぐす。
- ③7分たった厚揚げを強火にして、両面パリッとするまで焼き（30秒から1分）皿に盛る。
- ④厚揚げを焼いたフライパンにAを入れ、火が通るまで炒める（2分ぐらい）
- ⑤Aに火が通ったら火を止め、顆粒だしの素を入れ最後にごま油を入れ軽く混ぜる。
- ⑥皿の厚揚げに⑤をかけ仕上げに水菜をハサミでカットしながら散らして完成。

診察室
から

やっぱりコレステロール
下げないとダメ？

弓ヶ浜診療所 梶野 大

私、薬を出すのが好きではない医者なので、効果がハッキリしない薬は出しません。効果はハッキリしないのに副作用はしっかり出たりしますんで、私があり出さない薬にコレステロールの薬があるんですね。いやね、必要な人にはもちろん出しますよ。脳梗塞とか心筋梗塞をした人がコレステロールが高ければ出します。むしろ必ず出す。でもね、健康人でコレステロールだけが高い人にはね、慎重に判断します。なぜかというと効果があまりないから。これは薬がコレステロールを下げないという意味ではありません。逆にコレステロールの薬は非常に優秀でして、安いし副作用も減多に出ないのにコレステロールが三〇も四〇もすぐ下がります。これは薬の中では優秀な方です。高血圧の薬はこんなにハッキリ下がってくれませんか。しかしですね、日本人は欧米人と違ってコレステロールが高くても病気になる割合が低いので、コレステロールをバッチリ下げてもあんまり心臓病・脳梗塞が減らないんですよね。日本動脈硬化学会が出している二〇二二年版の動脈硬化性疾患予防ガイドラインに沿って、心筋梗塞・脳卒中にかかる確率を計算するアプリがあります。これで例

えば六五歳のタバコを吸わない健康女性がLDL（悪玉）コレステロールが一八〇まであがっていたとして（正常は一四〇以下です）、一〇年間で血管がつまる確率を計算すると三・四％です。一〇年で三・四％。高いでしょうか？低いでしょうか？「高い！」という人もいれば「一〇年で九七％は大丈夫なんかあ」と思う人もいますよ。まあ、心配な人はいますよね。薬飲みますか。ちょっと待って、そこで考えてほしいのですが薬を飲んだらこの数字が〇％になると思いませんか。そういうわけではありません。薬を飲んでコレステロールを一三五と正常まで下げましょう。すると一〇年間で血管がつまる確率を計算すると二・六％です。クリニックに一〇年通って、待合室で待ってお金払って、改善する確率は〇・八％。コスパ悪すぎませんか？副作用が出る可能性もありますよ。なにより財布によろしく無い。まあ、薬の値段は安いですけどね（一錠一六円ぐらい）。これが男性で喫煙者で高血圧もあるって人だと話が違います。リスクは一五・五％（！）に上がります。コレステロール薬を飲むと一・九％、さらに血圧を下げると九・一％、さらにタバコをやめると六・九％に減ります。

す。計八・六％も下がります。半分以下ですね。「男」はやめられないのでこのあたりが限界。これなら薬を飲む価値がある。つまり危険因子が多いほど治療する価値が大きい。日本の女性は危険因子が少ないのでコレステロールを下げる価値は少ないのです。しかしー！ ハイ、今日の話の本筋はこれからです。LDLコレステロールが高いと認知症になる確率が高いことが分かってきました！有名な医学雑誌「ランセット」に、去年「認知症の予防、介入、ケア（二〇二四年版）」という論文が載りました。これには「高いLDLコレステロール」が認知症の原因の七％にあたりとされています。これは「難聴（七％）」と同じ数字です。難聴は以前から認知症の原因とされていて、中年以降の認知症の危険因子の最大のものに当たるんですね。補聴器作ってくださいよ。糖尿病が二％、高血圧二％、喫煙が二％ですから、これらよりコレステロールのほうが認知症には良くないことが分かった。コレステロールを下げることは認知症予防になると「ランセット」は言うわけですよ。ちなみに（二〇二〇年版）にはコレステロールのことは書いてありませんでした。この四年間で分かったことです。うーん、これからは女性にもコレステロールの薬を出さないといけないか。薬を出すのが嫌いな私としては悩ましいところです。うーん。

レッツトライ 健康体操

COOP 訪問リハビリテーションコース 所長 稲田修敏

組合員の皆様こんにちは。青葉若葉のさわやかな季節、風薫る五月となりましたね。

今回は、お釈迦様のお言葉【第一の矢・第二の矢】の話を紹介いたします。

わたしの仕事はリハビリです。以下はリハビリ中に利用者様からよくお聞きするお話を載せてみました。利用者様A「今回は腰を痛めてとても大変でした。腰痛は繰り返すつていますよね。これからの腰の痛みが続くなんてとても怖いんです。あんな思いはもう嫌です。またあんなに痛くなりますよね。」

利用者様B「お医者さんに変形性膝関節症と言われました。私はこのまま今までのように思うように歩けなくなっていくんですか？」

利用者様家族C「こないだ母の病名を聞きました。これからどんな悪くなっていくんですかね。今は家の事を色々出て来ますけど、今後は介護が増えて大変になるんですかね。母はあと何年生きられるんですかね。」

いずれも各利用者様やご家族が非常に悩んでおられる状況がよくわかります。他人ごとではないですよ。

ここで【第一の矢・第二の矢】の話に戻ります。この言葉を解説すると……。

第一の矢とは、老いや病そのもの。修行の中で悟りを開いた人でも、身の身体である限り、老いや病からは逃れられないこと、を指します。第二の矢とは、苦悩（老いや病が起因による）となります。老いや病気の苦しみ、それに執われた悩みや不安といった二重の苦悩を味わうこと、を指します（時にこの苦悩は他者に向けられることもあります。結果、その苦悩が差別につながることもあるそうです）。

【第一の矢・第二の矢】とても意

味深い言葉ですね。

わたしたちは生きている限り、何かしらの老いや病の【第一の矢】を次々と受けていく運命です。これは誰も避けて通れない現象であり、縁でもあります。

第一の矢を受けたわたしたちは、そこからあれこれといらぬことを考えてしまい、【第二の矢】を自らで受けてしまいがちなんですよね。

お釈迦様は弟子にこう言ったそうです。

「わたしは第一の矢は受けるけど、第二の矢は受けない」と。まさに「悟り」の極致。

皆さんも知っての通り、現在の医療・介護分野は目覚ましい発展をしております。

ですので、【第一の矢】については医療・介護の専門職の方々に任せ、これが一番だと思えます。

そして、問題となる【第二の矢】ですが、これを受けるか受けないかはすべて自分のこの次第ということ。日頃より第二の矢に気づくこと、自分自身や他者に対してのわたくしたちの心の在り方を見つめなおすことが重要なんです。第二の矢こそ、私たちが真剣に向かい合う必要がある大きな問題なんです。

さて、話は戻ります。利用者様Aさん、Bさん、Cさんのお話を読み直してみてもう一つもよいでしょうか。そして、【第一の矢・第二の矢】の視点でぜひ分析してみてください。【第二の矢】が日常にたくさんあふれていることに気づかれますね。

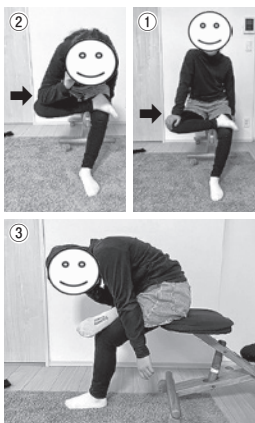
今日は二種類の体操をお伝えします。座って行うので、就寝前後にベッドサイドや台所の椅子、職場などでも簡単に行えます。椅子に浅めに座って行ってください。

体操A

一、写真①のように片足の外側くるぶしを反対の膝上に置き、手で組んだ足を床と水平にしましょう。

二、写真②（正面図）そこから、上半身を前かがみにしていきます。肘に支えられていきます。

三、一、二分程度、ゆったりと呼吸をしながら写真②、③（横から見た図）の姿勢を保ちます。反対の足でも同様に行ってください。

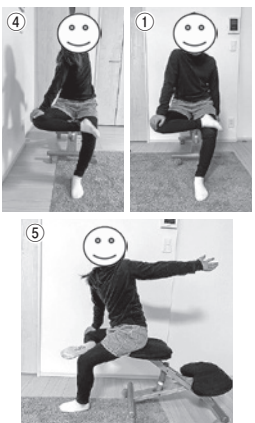


体操B

一、写真①のように片足の外側くるぶしを反対の膝上に置き、手で組んだ足を床と水平にしましょう。

二、そこから、写真④（正面図）のように反対の手を背中の方に回して上半身をひねります。

三、一、二分程度、ゆったりと呼吸をしながら写真④、⑤（横から見た図）の姿勢を保ちます。反対の足でも同様に行ってください。



注意点

整形外科疾患や手術既往がある方は担当医に実施してよいかどうかを必ず確認してください。

体操A、B いずれもゆったりと腹式呼吸をしながら実施すると、より多くの良い効果加わります。

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!!

機関紙手配りさんになりませんか？

米子医療生協と組合員さんをつないでいる機関紙「医療生協だより」を、2か月に1回、ご自宅の近くの組合員さんへ配る組合員活動をしてみませんか？

ウォーキングがてら、自分の家の近くなら配れるという方を募集します！

下記までご連絡ください。

本部・電話 35-5123
(福島・植田)



大高おちらと川柳会

二月作品

タレントも言葉一つが命とり
面倒な問題手にし瘦せこける
ポケットに今年の夢を入れておく
地球乱す主異常気象は困りもの
何でもねうまくつかえば儲かるぞ
幸せをすそ分けしたいウクライナ
人育つ日々の面倒楽しもう
乱筆で終り文句にすべてよし
度胸だよ半端にやらずどんとやれ
残り火がまだくすぶっているおんな

笑って下さい いろんな句集より

目覚めたら曜日と月日そつといい
春が来た目に来た鼻と喉に来た
顔洗いついでに笑顔見ておくか

仲原 誠子
山口 栄子
川本美津子
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

第八回理事会 二月八日
第九回理事会 三月八日

・二月の経営成績は、在宅患者さんの看取りが多く、管理件数が減少したことなどの特徴もあり、事業収益で一〇五万円、経常利益は九三万円の予算未達成という結果でした。
・四月～二月の経常利益は、昨年に比べて二二五〇万円減少しましたが、予算に対しては一四四二万円超過し、三九三万円の黒字になりました。
・在宅事業と介護事業で大きく収益を伸ばしていることが特長です。
・現預金残高は一億六二七四万円、前月比三五六万円の増、期首から二七三万円増えました。月商倍率で二倍以上を確保しており、資金繰りは安定しています。

・出資金残高は一億八二九万円で期首から七八七万円増加しました。
・組合員活動ではおおたか支部と弓ヶ浜支部で保健大学を企画しています。フレイル予防や認知症予防の最新情報、ゴスペルオーブやスクエアステップ・絵手紙教室など全身を使つて元気になる科目が満載です。また、三つの支部で春のお花見レクリエーション企画を実施、とくに医療生協に未加入の方、支部の企画に参加したことのない組合員をお誘いする取り組みを意識しました。



クイズコーナー

皆さん花は好きですか？
きれいな花は見ているだけで心が
いやされます。育てるのも楽しい
ですね。

さて、「アナベル」・「ダンスパー
ティー」・「コンペイトウ」
これらは何の花の品種でしょう
か？

ヒント①
雨がとっても似合う花です。
ヒント②
漢字で2文字、平仮名だと
4文字になります。

答え ○○○○

〆切 六月十五日

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。
官製はがき、またはQRコード
からご応募ください。



編集後記

この春まで自治会長を二年間担当した。昨今の自治会事情は多岐にわたり対応が大変になってきた、という印象だ。特に思ったのは「防災」について、多くの学習や取り組みが行われていることだ。

阪神淡路・東日本・熊本・能登など地震が頻発し、山林火災も世界中で発生したりと、自然災害が身近になってきている印象がある。二〇〇〇年には鳥取県西部地震、二〇一六年には中部地震もあった。一番身近に恐怖だった経験は二〇一一年元日の大雪と大規模停電だ。

わが自治会は五二戸の小さい規模だが、ご多分に漏れず高齢世帯が多く、障がい者世帯なども含む「要援助者」は二割近くに及ぶ。

自主防災会はほぼすべての自治会に組織されているが、活動の実態がないところも少なくない。わが自治会も同様の状態だった。必要性を痛感したのは、私が自治会長だった二年間に七人もの物故者があり、普段の見守りの体制づくりの重要性だった。自主防災会の役員が分担して対象者の担当を決め、日常的にかかわりを強くする。顔が見える地域づくりがすすむと隣近所の会話が広がり、自然に笑顔があふれる街になる。それは防災対応のためだけではなく、楽しくにぎやかな地域づくりそのものだと思う。

ところで、我が地域は島根原発から三〇キロ圏内にある。島根原発は施設見学を自治会に提案している。日程さえ決めれば弁当付きバスでの送迎を提供してくれる。遠足気分で見学ツアーを企画する自治会もある。

いざ原発事故が発生するとまず屋内退避、その後倉吉市へ避難することになっている。そのことについて多くの住民が不安と疑念を抱いている。「なぜ風下へ避難するのか」という人もいるし「事故が起きたらあきらめるしかない」と達観？する人も少なくない。

原発がなくならない、という発想まではなかなか議論の週上にはのぼらない。話題を絶やささないことが大事だ。

(Q太郎)