

2025年度全国の医療生協の中心テーマ 誰もが健康で居心地よくらせるまちづくりへの挑戦



# 日本医療福祉生協連中四国ブロック 2025年組合員活動交流集会in米子(山陰)

中国・四国の医療生協の組合員が米子に集合しました。  
楽しくて元気が出る交流を通じて笑顔の輪が広がりました。



10月27日～28日の2日間、米子コンベンションセンターを会場に、中四国にある18の医療生協から230人の組合員が集まりました。在宅看取りをテーマに孫大輔鳥大准教授の講演で学び、グループ討議。

翌日はたまり場づくり、平和、環境など7つの分科会で各地の取り組みを学んで交流。新しい友達もできて元気をいっぱいもらい、これからの活動のヒントを携えて帰途につきました。

題字  
清水旨伸

# 医療生協だより

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  
(COOP訪問看護ステーションないうら) 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 2025年10月31日現在  
組合員 6,509人  
出資金総額 182,367千円  
班数 23班  
班会開催 171回



孫大輔氏の講演



28グループで感想を出し合い、討議・交流しました。



オープニングは淀江さんこ節保存会の歓迎



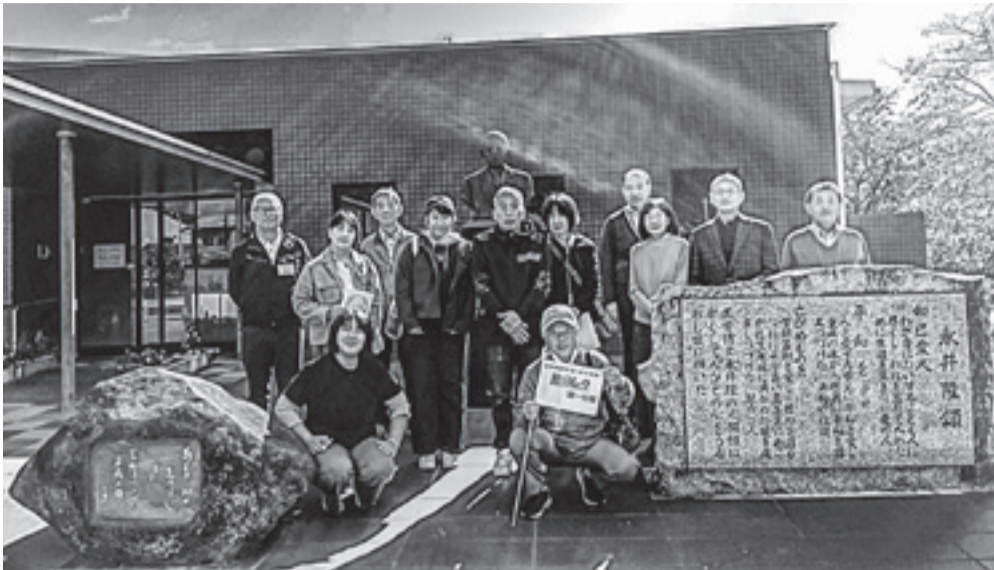
各生協ごとに記念写真を撮りました(左は岡山医療生協)。米子医療生協の理事・職員も運営スタッフとして大活躍しました。



分科会はさまざまなテーマで親しく学習・交流できました。



# 2025年 生協強化月間の振り返り



米子支部秋レクは、三刀屋町出身で長崎原爆で自らも被爆しながら、患者を献身的に治療した永井隆の記念館で平和学習でした。永井隆が晩年を過ごして、「長崎の鐘」などを執筆した如己堂<sup>にゅこどう</sup>を再現した庵もあり、充実したレクリエーションでした。

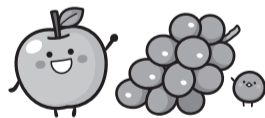
今年の生協強化月間は、支部と診療所・デイサービスの職員がペアで組合員を訪問したり、お誘いセットのポスティングなどを行いました。りんご狩りも人気の企画でした。「楽しい企画」に「誰でも参加」を合言葉に未加入の方もお誘いして医療生協の案内を積極的にすすめました。



食料無料市は7月と11月に開催。

鳥取県協同組合まつりでは、鳥取医療生協はじめ県内の生協・農協などと集いました。

弓ヶ浜支部はウォーキング企画としてりんご狩り企画（右上）、寄らいや境港班も翌日にりんご狩り（右下）。



今年2025年は「国際協同組合年」でもあり、中四国組合員活動交流集会という大きなイベントを成功させた秋でした。さらに山陰の医療生協などとの連帯・連携も大きく広げ、生協強化月間スタート集会では松江保健生協の取り組みを、山陰高齢者大会では平和をメインに学びました。



山陰高齢者大会（左）と生協強化月間スタート集会（右）

診察室から

免疫力アップ！は詐欺のシルシ

弓ヶ浜診療所 梶野 大

ちまたでよく見られる健康食品とかサブリの宣伝で「免疫力アップ！」という決まり文句があります。これを大々的に謳っているものは「詐欺」だと思つてください(人断言した)。だって、免疫力上昇を科学的に測定することはできないんですから。ただし、免疫力が低下していることはいくつか測定方法があります。

たとえば後天性免疫不全症候群(いわゆる「エイズ」)で免疫力が低下しているかどうかは特定のリンパ球(白血球の一種)の数が減っていることで推定します。これもあくまで「推定」です。じゃあ、リンパ球が増えれば免疫力が上がるのか? それはよく分かっていません。増えすぎると、それはいわゆる「白血病」というヤツでむしろ免疫力は下がります。まずね、「免疫力」という言葉が曖昧な言葉でして、「女子力!」みたいなな結局なんやねん?みたいなものでして、「疫を免れる力」なわけです。ほら、もう怪しい。かなり大ザツパな概念なんですよね「免疫力」って。医学の世界では使わない言葉です。「疫」というのが感染症による病です。

糖尿病を「疫病」って言わないでしょう? 免疫とは「感染症を免れる力」で、別に「健康を保つ力」ではないですよ。なんだか混同している人が多い。免疫力をアップ!元気が出る!ではない。

免疫は天然痘(痘そう)という中世の恐ろしい感染症に対して有名なジェンナーが「種痘」の天然痘をあらかじめ感染させたら人間の天然痘より軽くすんで、本番の天然痘にはかからなくなる、から始まります。と、思ったら、これは「牛痘」でした。がーん。ネットで調べたら違っていました。種痘の歴史はもっと古かった! 一七〇〇年代初め(江戸時代中期「暴れん坊將軍」吉宗の頃ですな)にはオスマン帝国で人間の天然痘の膿を健康人に植え付ける「人痘」をやりました(中国、インドで始まったという説もあります)。これは急速に世界に広がります。一七九〇年に福岡藩で日本最初の種痘(人痘法)が行われています。ジェンナーに先駆けること六年!(ジェンナーは一七九六年「牛痘法」でした。天然痘の死亡率は当時二〇%(五人に一人が死亡)でしたが、人痘

では約二%以下まで下げることができたようです。しかし、人痘は二次的に家族に天然痘が発生するリスクがありました。これを改良して牛痘による種痘を開発したのがジェンナーなわけです。

牛痘法(いわゆる種痘)は画期的でして、死亡率は〇・〇一%、一〇〇万人に一人、ほとんど死ぬような副作用が無い初めての「ワクチン」だったので。なんだか天然痘のエッセイになってきたな。そう、この種痘が人工「免疫」のはじまりで、コレの研究が発展して「免疫学」が起ります。で、免疫学がさらに発展して免疫のシステムが明らかに、感染症だけではなくアレルギーや癌の制御の学問にまで発達するのです。その免疫学には「免疫力」という言葉が使われていません。ほら「女子力」みたいでしょ。多方面に「免疫」が関係することが分かります。「疫」は感染症ばかりではなく「病氣」一般の意味に受け止められるようになり「免疫力」という言葉が重宝に使われるようになったのでしようねえ。特に健康食品業界に。

では! 本当に「免疫力」を高める方法とは! ……はい、時間(紙面)切れ!  
え? 編集長、まだ紙面ある? いや、ここでやめましょうよ。面白くないから。つまらん話になるんですよ。よく寝て、酒タバコはやめて、運動しろとか。

組合員の皆様、お元気で新年をお迎えのことと存じます。本年もよろしくお願いいたします。  
当事業所「COOP訪問リハビリテーション ピース」ですが二〇二六年四月一日を迎えますと、開業から九年目に突入、二〇二七年四月にはいよいよ一〇年目となります。このように事業所が継続できるのは、組合員の皆様のご愛顧とご支援によるものと深く感謝しております。今後とも引き続きよろしくお願いいたします。  
ここで話が急に変わりますが、なにやら医療生協だよりが二〇二六年三月号よりリニューアルされること。どんな形になるのでしょうか。ん、とても楽しみです。よね。

レッツトライ 健康体操

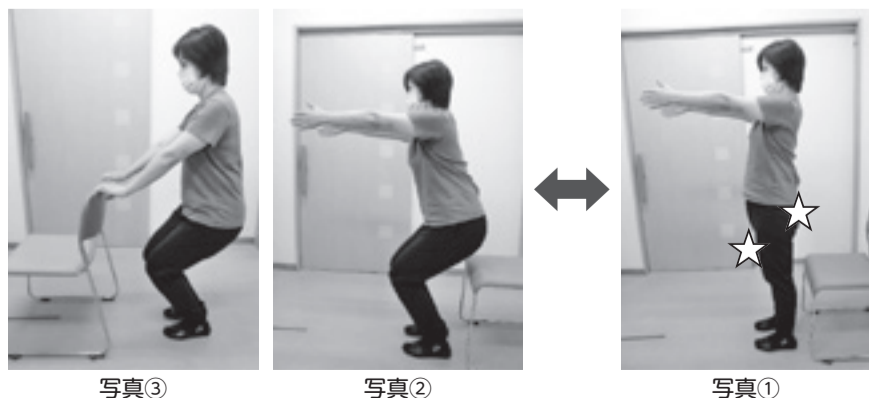
COOP 訪問リハビリテーションピース 所長 稲田修敏

ことです。  
ここで「歩く」ポイントを図を交えてお伝えいたします。  
私たちは日常生活でいろいろな動作をして過ごしています。その中でもこの「歩く」という行為はトイレやお風呂、買い物、仕事、趣味活動など日常生活の動作の中で必須の動作となります。現在、人生一〇〇年時代と言われています。永い人生、いつまでも自分の足で歩ける身体でありたいですよ。

そして二番目のお勧めは、「スクワット」です。  
皆様は、人間の体の中で一番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四〇代以降で萎縮(弱る)しやすい筋肉でもあります。萎縮すると「歩く」「立つ」ことが難しくなり、いわゆる寝たきり状態に近づいていきます。

つまり、日頃よりこれら筋肉を鍛え加齢による萎縮を予防することがとても重要ということなんです。そして、このふたつの筋肉を鍛えるうえで一番のおすすしが「スクワット」なのです。  
【スクワット運動を毎日一〇〇三〇回行いましょう】  
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ください。  
写真②のようにお尻が椅子に着くか着かないところまで降ろし、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。  
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!!

週3回~毎日  
で良いですよ  
継続することが大事!!  
グリーン  
エクササイズ  
屋外で歩くことが  
ポイントです  
一度に沢山歩かない。  
疲れをためない  
程度にしましょう  
毎日5分歩く  
だけでもOK!  
気持ちの良いところ  
で(時に)  
終わら  
ましょ  
軽く息がはずむ  
程度の歩行  
スピードで、  
仲間と  
話しながら



写真③

写真②

写真①

リレートーク

仲村明さんから中村洋さんへ

治安維持法一〇〇年

治安維持法犠牲者  
国家賠償要求同盟  
鳥取県西部支部 中村 洋

二〇二五年は治安維持法公布一〇〇年、廃止八〇年です。富国強兵を合言葉にした政府による近代化は、外国の土地や領土を植民地化する帝国主義にほかなりません。戦争をするために治安維持法を制定しました。制定当初は共産主義者が主要な取り締まり対象でしたが、次第に社会主義者・民族独立運動家、さらに自由主義者、弁護士、学界、言論界、宗教界へと弾圧の対象を広げるとともに、人々を侵略戦争に駆り立てる武器としました。

少しでも治安維持法違反と疑われた人は片っ端から検挙され、拷問により自白を迫られました。有名なプロレタリア作家の小林多喜二もその一人で、激しい拷問を受けて命を落としました。

治安維持法犠牲者国家賠償要求同盟の調査では、警察署での拷問による虐殺者九三人、服役中・未決拘留中の獄死者一二八人、所内での暴行・虐待等で発病し、出獄後

に死亡した人二〇八人、弾圧後に自死した人二五人、宗教弾圧による虐殺・獄死者など六〇人と、合計五〇〇人を超えています。萩野富士夫(小樽商大名誉教授)さんの調査では、検挙数六八二七四人、起訴六五五〇人、起訴猶予七三一人、留保処分二六六八人となっており、治安維持法違反の嫌疑で検束・拘留され未送検となった人々は数十万人ともいわれています。

先の参議院議員選挙での街頭演説などで、参政党の神谷代表は、「公務員を対象に極端な思想の人を洗い出すため」に「スパイ防止法」が必要だと発言しています。「スパイ防止法」制定の狙いは、国民の「知る権利」をつぶし、競争体制や軍事化に反対する公務員や国民を弾圧するためのものです。

スパイ防止法案は、参政党だけでなく自民党はもちろん、国民民主党や日本維新の会も政策にあげています。戦争につながる言論統制や思想統制となる「スパイ防止法」の制定強行を許してはなりません。また、戦前の治安維持法や国家総動員法などの再来を決して許してはなりません。

理事会だより

第六回理事会 一月一三日

二〇二五年度上半期(四月―九月)は、経常利益一二八万円の赤字ですが、予算差では十七〇万円となっています。前年に比べて経常利益が二八六二万円悪化していますが、その要因は、訪問看護の利用制限による収益減が一八五六万円と、賃金改定による人件費増一五五四万円によるものです。

法人全体の事業収益は二八〇万円の予算超過、事業費用は二二七万円の超過執行です。予防接種の実施が増えた影響で材料費が一五九万円増加していますが、予防接種収益の予算差十一三五万円につながついています。

現預金の残高は月商倍率の三・一倍となる一億四九一四万円で資金繰りは引き続き安定しています。生協強化月間のとりくみでは、おたか支部で組合員と職員とのペアで組合員訪問を実施しています。境港支部ではりんご狩り班会に誘った未加入の方を一二月のクリスマス班会に招待するなど積極的な行動がすすめられています。

大高おちらと川柳会 一〇月作品

卒寿過ぎなれた地下足袋草を取る  
すきま風あわわて締める秋の夕  
間もなくだ吾が人生の暮あがる  
お笑いだまもなく開く芸の道  
軒の下干柿並び美味しそう  
鏡の中うつる吾が顔もう飽きた  
女性会飽きる事ない今日も行く  
飽きる程使ってみたい論吉さん  
老いたなあ三度も夜中トイレ行く  
誕生日サンマ一匹追加され  
笑いましょう 声出して  
忘れたらいいよなことは覚えてる  
同級会歳の数には格差なく  
紙袋中愚痴入れパンと割る

- 番原 晶子
- 黒田紀美江
- 野口 世子
- 齊藤 将
- 仲原 誠子
- 山口 栄子
- 花田美和子
- 川本美津子
- 原 亨
- 高田 振作

クイズコーナー

新年明けましておめでとうござ  
います。  
二〇二六年午年ですね。みなさん、初詣で行かれましたか？  
神様へのお願い……  
「今年一年皆様が□□に過ごせますよう、お祈りいたします。」

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

□□に入る言葉はなんでしょう。  
ヒント

- ① 暴れん坊將軍・松平 □
- ② 徳川初代將軍・徳川家 □

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。

答え □□



編集後記

今年の午年(二〇二六年)は「丙午」で、情熱と行動力が活発になり、物事が大きく進展する、勢いのある年になると考えられています。新しい挑戦が実を結びやすい一方、激しさや変化を伴う可能性もあるため、冷静さを意識して行動することが重要です。鳥取県内にも馬にまつわる神社がいくつかあります。西伯郡大山町にある大神山神社は、自然石の参道が特徴で、牛馬の守護にご利益があるとされています。東伯郡北栄町にある、千束八幡神社には、源頼朝の愛馬「池月」にまつわる伝説が残っています。

鳥取市河原町神馬に鎮座する、神馬神社は、その名の通り、馬にゆかりがあり、牛馬の守護神としても知られています。例祭では県の無形民俗文化財である「麒麟獅子舞」が奉納されます。干支にちなんだ神社巡りは、開運招福といい、その年の運氣上昇や開運にご利益があるとされています。今年は、神社巡りをして運を引き寄せてみたいものです。(いづる)

