

第229号 2026年3月

発行

米子医療生活協同組合
〒683-0052 米子市博労町3丁目80-1
TEL 0859-35-5123(健康増進部)
URL https://www.ymc-net.or.jp

米子医療生活協同組合
(2025年12月31日現在)

組合員	6,531人
出資金	1億8,158万円 (平均出資額27,802円)
班数	25班
班会開催	224回

医療生協だより

題字 清水旨伸

安心して医療を受けられることができる社会に

「病院を経営しているわけでもないあなた方(米子医療生協)が、どうして、この署名を集めるのですか?」

これは、昨年11月、おおたか支部のみなさんと職員が組をつくって地域訪問した際に言われた言葉です。集めていた署名のタイトルは、「地域住民の医療を受ける権利を保障するために、医療機関の維持・存続への支援を求める請願署名」です。

2024年は、医療機関の倒産が過去最多でした。2025年上半期は、そのペースを上回る勢いで倒産が相次いでいます。このままでは、地域医療は崩壊しかねません。

「医療機関で支払う料金は「公定価格」

病院や診療所で支払う料金は、厚生労働大臣により決められた診療報酬(公定価格)となっています。どんなに物価が高騰しても、人件費が増えてもそれを価格に転嫁することはできないのです。医薬品や入院時の食料・医療機器なども価格はうなぎのぼりです。加えて、かかる費用の消費税は医療機関が負担しなければならず、医療機関の7割が赤字経

営を強いられています。大病院であるうが、まちのお医者さん(診療所・クリニック)であろうが同じように苦しいのです。

日本中の医療団体・医療機関が声を上げています

このままでは、必要な時に必要な医療が受けられず「医療を受ける国民の権利の危機」となりかねません。日本医師会と6病院団体(日本病院会、全日本病院協会、日本医療法人協会、日本精神科病院協会、日本慢性期医療協会、全国自治体病院協議会)は、「このままでは、ある日突然病院がなくなり、地域医療は崩壊寸前」と警鐘を鳴らしました。

必要な時に、必要な医療をつける
—憲法で保障された国民の権利—

誰もが必要な医療を受ける権利を保障するため、国に動いてもらわなければならない瀬戸際です。医療機関の維持・存続のための思い切った財政措置が必要です。そして、何より地域医療をまもるためには、地域に住んでいる住民のみなさんの声と力が必要です。

診察室から

カリフォルニアの娘

弓ヶ浜診療所
医師 梶野 大

いや、私に娘はいませんよ。20年ほど昔、私は「看取りの作法」という患者さん向けのスライドを作ったのです。すでに10年ほど在宅診療での看取りのキャリアをつんでいたのですが、その経験のまとめのようなスライドを作ったんですね。そこでは、ムリな延命処置はむしろ患者を苦しめる結果になりがちなこととか、患者が息を引き取る「最後のとき」を家族が24時間「監視」するようなことはおやめなさい、と解説しました。そのなかにですね、「東京と大阪の親戚には気をつけろ」と書いたのです。在宅や施設の看取りをおこなっていると、そろそろ最終ステージに差し掛かった頃に遠方の親戚がやってきて「なぜ、こんなに状態が悪いのに入院させないのだ!」とクレームを言う人たちがいるんですね。こういう人たちは日頃の患者をみてないので経過も知らないし、状態も十分に把握しておられない。地元の家族は納得して最後のときを自宅や慣れた自室で過ごさせたいと協議済みなのですが、いよいよ看取

りの時が近くなるとやってきます。まあ、こちらも「最後にお顔を見せてあげたい人には見せてあげてくださいね」なんてことを言うわけですけど。そういうタイミングでやるのですな「遠くの親戚」が。で、「瀕死の状態だから入院させろ!」というのです。そりゃ、看取りの前ですから「瀕死」ですよ。今まで自宅での看取りを希望していた家族がえ、やっぱり入院させなきゃダメ?と不安になってくる。いやいや、老衰状態や癌末期状態の方が入院しても病院ですることはありません。看取りの前には体をきれいに保つことと口をぬらして乾かさないこと(「末期(まつご)の水」というやつです)、あとは家族の方がときどき声をかけてあげることぐらいです。

後に文献で知っていますが、この末期状態にやってきてクレームをあげて「最後のとき」をブチ壊す人物をアメリカでは「カリフォルニアの娘」というそうです。そうか!世界的な問題であったか!



2025年 写真で見る活動のまとめ



山陰高齢者大会は100人以上が参加 日本被団協代表理事の本間恵美子さん(中央)の講演をメインに交流を深めました

健康づくりで元気に!そして地域を元気に!他の生協や協同組合といっしょにできることを!
医療生協の組合員どうしの楽しい交流で、一年間通して職員も一緒に学習し交流しています。



食料無料市ボランティア(左)、虹の健康チャレンジキックオフ集会(中)、公会堂春の文化祭で健康チェック(右)など担い手が活躍

生協連や地域との協同



「ご縁マルシェ」で握力測定など健康チェック 協同組合まつりでは参加者の健康チェック 協同の取り組み支援で米子民商婦人部バザー

平和の取り組み



デイサービス利用者さんから折り鶴を 平和のための戦争展で被爆ピアノを演奏したみなさん 国民平和大行進、島根県へ引継ぎ

支部の交流



弓ヶ浜支部境港支部合同りんご狩り 米子支部秋レク 永井隆記念館(三刀屋町) 平和学習兼ねてのツアー おおたか支部春レク 初代琴桜と

Let's Try

健康
体操

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。
桃の節句が近づいてまいりました。そして、いよいよ春到来ですね。わたしは彼岸前後のお墓掃除やお墓参りが終わってからの「ふきのとう」の収穫が何より好きなんです。この収穫作業では、春の息吹を感じることができ、五感がことさらに研ぎ澄まされるのです。
この時期は冷たい風の中にふと土の湿った匂いが混ざっていたり、芽吹く前の植物が放つ微かな何ともいえない甘い香りを感じることがあります。枯木茶色だらけの枯れた野山や道端の落ち葉の中、一部わずかに残る雪の中で、瑞々しい萌黄色を放ちながら「ふきのとう」が顔を出しています。収穫の時は、体の芯まで冷え切ってしまうほどですが、その冷たさこそが春の始まりなんだ、と感じてしまうのです。そして、袋に詰めた「ふきのとう」とまとわりついた土の香りを楽しみ眺めながら、お裾分けした時の家族や隣人の喜ぶ顔を思い浮かべる。そんなひと時まで含めて私にとって春の至福の時なのです。

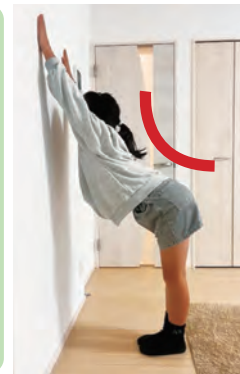
今回のテーマは「壁」を使って簡単な体操です。全身の筋肉を鍛えていく中でストレッチ効果、腰痛予防なども期待されます。

①壁から少し離れて立ち、両手を壁の目線あたりの高さ位置に置きます。



実施している時に、どこらへんがストレッチされているかをじっくりと感じてみましょう。

②膝は伸ばしたまま図の線のよう背中を反らします。そこから、ゆっくりと声を出して5秒数えます。3〜5回実施してください。



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っ!!



①壁を背に向けて、すこし離れて足を肩幅にして立ちます。
②体をひねって両手を自分の体の真後ろあたりの壁につけていきます。壁につける手の位置によって難易度が変わりますよ。この時に両足の向きは変えないようにしてください。両手をつけてから、ゆっくりと声を出して5秒数えます。3〜5回実施してみてください。



②写真のように片足を後ろに下げて、アキレス腱伸ばしを行います。そこから、ゆっくりと声を出して5秒数えます。3〜5回実施してみてください。
③壁を押しながら行うと腹筋を中心とした体幹筋も鍛えることができます。

介護の話

にじいろ
かふえ
開催中

Medikaeコートにじの里おおたか
施設長 介護部長
看護師 認知症ケア上級専門士
鳥取県認知症介護指導者
吉田 真弓

2025年9月10日(水) おおたか診療所の隣、だんだんカフェで第1回にじいろカフェ(認知症カフェ)を開催。定期開催は毎月第2水曜日の14時から15時。現在は3月に7回目を予定しています。

認知症カフェは、2015年の認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)に「認知症の人の介護者の負担軽減」や「認知症の人やその家族、地域の人や専門家と相互に情報を共有し、お互いを理解し合う」と明記され、施策として全国に設置が進められ2023年度

時点で全国の91.4%の市町村が設置。米子市内は16か所開催中で開催頻度、時間、内容等は様々です。

初回は、加藤専務の挨拶で始まり、尾高駐在所1名、地域包括担当者2名、法人内事業所のご利用者様のご家族1名、職員5名が参加。ご家族様から在宅介護の工夫等についてお話がありました。

カフェは介護・看護の専門職がサポートできる体制で継続しています。今後、米子医療生協の職員全体で関わり継続していきます。そこには地域のサポーターとして、組合員さんの参加を期待しています。地域の皆様もお気軽にご参加お待ちしております。共生社会の実現に一步踏み出しましょう。



食卓の知恵袋

ゆず香る 和風焼きそば

増田育子さん(米子市)

調理時間
約30分



材料 1名分

- 大山そば(生).....120g
- 豚肉.....100g
- えのき.....50g
- ヒラタケ.....50g
- 舞茸.....30g
- 青ネギ.....2本

- 長ネギ.....2分の1本
- 春菊.....50g
- ゆず.....中1個
- サラダ油.....大さじ2杯
- だしの素.....大さじ1杯
- 胡椒.....少量

作り方

- ゆずは洗い、皮の3分の1は細かく切り、残りはすりおろします。
- そばを規定より1分短く茹でます。
- 野菜、きのこを食べやすい大きさに切ります。
- 熱したフライパンにサラダ油を入れて豚肉を炒めます。
- 豚肉に火が通ったら、きのこを入れ炒めます。
- きのこがしんなりしてきたら、茹でたそばを入れ炒めます。
- 全体に熱が回ったら野菜、すりおろしたゆず、だしの素、胡椒を入れ軽く加熱して盛り付けます。盛り付け後、細く切ったゆずの皮をちらして完成。



作り方のコツ ・ポイント

そばをパスタ、中華麺、うどんに変えて楽しめます。

そばは少し焼き目がつくぐらい炒めると風味が増します。

きのこはお好きな物でOKです。

野菜も冷蔵庫にあるものでOKです。

ゆずは、生姜、ニンニク、レモンに置き換えても楽しめます。

クイズ Quizコーナー

2011年3月11日に発生した東日本大震災は15年たった今でも多くの課題を抱えています。

今年1月には鳥取県西部でも震度5強の大きな地震がありました。今後遠くないといわれる南海トラフ地震などにも真剣に備える必要があります。

15年目を迎えるにあたってさまざまなことを想定しながら根拠をもって災害に備えるようにしたいものです。

さて、2011年のあの日、首都圏で帰宅困難に見舞われた人は何人だったでしょう？

答え 万人

- ★ 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 5月15日

正解者の中から抽選で5名様に
図書カード(500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。



大高おちらと川柳会

やさしさも半端にすればだめになる
野口市無料にしたら人だかり
留守居の電話出るか出ないか迷う古い
AIが作れぬ句でもひねろうか
今日もまた元気で過ごすありがとう
にこにこ顔クジ当てたのね図星です
冬の雲洗濯びよりありせん
シクラメン今年も買って年を越す
人生にチャンス掴めず古希となる
得意なのはおもて芸より腹芸だ

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

12月作品紹介

笑ってください

妻不在喋る相手は猫二匹
寝る頃にやっと名前思い出す
どこへ行く俺も一緒に連れてって

