

お知らせ

栃木保健医療生活協のホームページがリニューアルされました！イベント情報なども確認いただけます。ぜひご覧ください。

<https://www.tochihoken.or.jp/>



健康とくらし

第486号 2019.10.20

栃木保健医療生活協同組合

発行所 〒320-0061 宇都宮市宝木町 2-2554-14
TEL 028(652)3714 FAX 028(652)3653
発行人/関口真紀 印刷所/下野印刷株式会社

毎月1回20日発行(1部50円)
(昭和54年12月7日第三種郵便物認可)
この購読料は、組合員出資金に含まれています。

口から元気なまぢゅーん

毎年開催しているお口の健康講座。今年は宮城県石巻市宮雄勝歯科診療所の河瀬聡一朗所長を講師にお迎えしました。河瀬先生は歯の治療にとどまらず、東日本大震災で大きな被害を受けた雄勝町のコミュニティ再生にも取り組んでいます。まちや人が元気になっていく様子を学びました。(8月31日ふれあいコープで開催)

震災の町に家族で移住

河瀬先生は2011年の東日本大震災で大きな被害を受け、歯科医師がいなくなってしまう石巻市雄勝町に自ら志願して家族で移住しました。信州大学での研究職の座を投げうっての大きな決断でした。



男の介護教室で使用している「男技」エプロンを着用する河瀬先生

男性の介護力に注目

男性は、育児や家事の経験が少ない、他人に聞くことに抵抗がある、地域とのかかわりが少ない、完ぺきにこなそうとする...という



宮城県石巻市雄勝町 ©Google

「男の介護教室」では、誰にも相談できず悩み苦しんでいたが、河瀬先生らと関わりを持つことで前向きな気持ちになり、家族に對

コミュニティ再生の力に

「男の介護教室」はたちまち評判となり、近隣の自治体でも取り組まれるようになりました。河瀬先生は歯科診療とともに、全国を飛び回って「男の介護教室」の講演を続けています。

講座の最後に、認知症で胃ろうになってしまった80代女性の動画



みんなで簡単な調理方法を実践

普段は台所に立つことはないという宇都宮南支部の石戸資宜さんは、「簡単にできて意外といけるので驚いた。家でつくって妻に食べさせたい。」と話していました。

今回の講座では、簡単調理実習を参加した男性と一緒に「甘納豆入り蒸しパン」と「チキンの塩麴漬け」です。ビニール袋に材料を入れ、揉んでよく混ぜ、空気を抜いて袋を密閉し、熱湯をはった大鍋に袋ごと入れて40分湯煎をするだけ、という簡単な調理法です。

紹介されました。「花見に行きたい」「家族でお寿司屋さんに行きたい」という女性の希望を受け止め、家族の協力のもと懸命な介護とリハビリを行いました。口の機能が徐々に回復し、口からの栄養摂取が皆無だった段階から流動食、キザミ食と段階を上げていきました。そしてついに、家族みんなで近くの土手で花見をし、お寿司屋さんにも行くことが出来ました。お店の協力で特別に小さく握った生の握り寿司を食べ、家族の「美味しいですか？」の問いに「はい」と答える女性の姿に参加者は涙をぬぐっていました。



熱心に話を聞く参加者

「口は命の入り口、心の出口」と言われますが、お口の健康で人の生活が大きく変わり、家族や地域全体にも良い影響を与えていく実践を学んで勇気が出ました。」と感想が出されました。

待合室

夏になると暑さとともに気になるのが台風です。8月は5つ、9月は4つ...これは今年日本列島に発生した台風の数です。千葉県に甚大な被害をもたらした台風15号は「ファクサイ」という名称でした。これはラオスの女性の名前を表しています。台風の名称は、台風委員会(日本含む14カ国等が加盟)で各加盟国の提案した名前があらかじめ140用意されており、発生順につけられます。準備された140の名称を繰り返し使用されますが、大きな災害をもたらした台風などがあると、加盟国からの要請によってその名前を以後の台風では使用しないように別の名前に変更することもあります。

今回は栃木県でも停電などの被害がありました。千葉県では倒木や土砂崩れ、電柱の倒壊などによる大規模停電が今なお続いています。(※9月中旬現在)地域や行政、関係機関が連携を図り、一刻も早く復旧活動が行き届くことを願ってやみません。

多くの人が心を痛めた東日本大震災から8年が経ちました。繰り返される自然災害の脅威から逃れられずとも、みんなで「SDGs」を目指す世の中になって欲しいと思います。

※2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」にて記載された2016年から2030年までの国際目標。

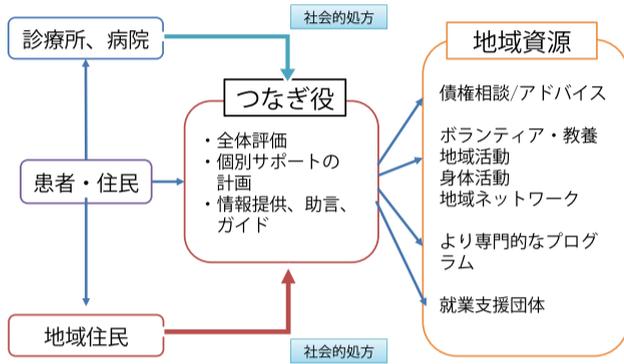
「健康格差」と社会的処方⑨

医師 千嶋 巖

前回は困り事を抱えている人を見つけ勇気を出して声をかける事、地域や社会の資源に繋げる事を提案させて頂きました。今回は「社会的処方」という言葉についてお話をさせて頂きます。

この言葉は遥か海の向こう、イギリスで生まれました。イギリスは日本と医療制度が異なる、医療機関に受診する場合は救急受診を除いてまずは「かかりつけ医」の診察を受けねばなりません。更に高度な医療が必要な場合はかかりつけ医が専門医のいる病院に紹介するという流れになっています。

社会的処方全体像



「寂しさに対しては薬ではなく友人と集いお喋りする機会を」「眠れない事に対しては安定剤ではなくその背景にある経済的不安のサポートを」というように、個人個人に合った繋がりやサービスを提供できる事が出来れば、みんなの健康にも幸せにも役立てるのでないか。医師から「つなぎ役」(図)に紹介する事で適切な支援が得られ解決の糸口になるのではないか。薬ではなく「社会のつながり」

「笑いと健康」テーマに

9月4日、5日に新潟県月岡温泉で関信越ブロック組合員交流集会在開催され、栃木から31人が参加しました。『笑いと健康』をテーマに開催された今回は、漫談やお笑い芸人によるライブが行われ、大いに盛り上がりました。1日目の基調報告では、馬場康彰氏(日本医療福祉生協連常務理事)が「あなたを医療福祉生協に誘うのはあなたに健康で長生きして欲しいから!」と話し、人とのつながりの大切さを組合員に語りかけました。



来年は長野県で開催予定です



歌声ひろばで演奏 左: 秋元晴男さん 右: 糸川吉見さん



第4分科会で発表する 慶野初江さん



じゃんけんで脳トレで大笑い

A large advertisement for '健康まつり' (Health Festival) featuring two event posters. The first poster is for '健康まつり 2019.12/1 (日) 小規模先行' and the second is for 'ふたば健康まつり 10月27日(日) 9:00~13:30'. The ad includes contact information and a 'お知らせ' (Notice) section.

健康が一番 158

仲間のおかげで 元気です

那須町 大倉 孝子さん (77歳)



今日の服もご自身が つくりました

東京から移住して20年になります。ゴルフ好きの主人のたつての希望で那須について来ました。東京にいた時には気が付かなかった自然のありがたさがここにはあり、心から感激しました。花、木、川、空気を受け入れ自己流で野菜を育てて、おいしさを実感しました。21年目の今年は、4月の転居をきっかけに草花を育てはじめました。夫は一昨年他界し、

立ち直るのに時間がかかりましたが、地域の仲間たちの存在が力になり、感謝しています。月2回のストレッチ体操も15年続けることができています。物作りも大好きで、人形作り、洋服作りの趣味を通じて人との出会いがあり、大事にしています。9月20日にグローバル気候マーチに参加し、大変うれしく思いました。9条人形を12個作り、9月29日に行われる那須の九尾祭りに展示します。(※取材は9月上旬)

医学部奨学生の報告

9月18日(水)宇都宮協立診療所3Fにて「医学生ゼミナール」&「反核医師の会」に参加した医学部奨学生の報告会が開かれました。

「笑いとは健康は密接に関係していることを学んできました。医療生協の笑いヨガもその一つだと思えます。私もマスターしたいです。」(獨協医科大学3年小林明子さん)

「憲法を守る主体は国で、国民は憲法を守る側。国がしっかり憲法を守ればもつと住みやすい国になるはず。医療者を目指す者として、みんなが幸せに生きられる社会にできたら良いと思

います。」(獨協医科大学3年林創太さん) 「笑いとは健康は密接に関係していることを学んできました。医療生協の笑いヨガもその一つだと思えます。私もマスターしたいです。」(獨協医科大学3年小林明子さん) 「反核医師の会」に参加した林さんからは「核兵器製造企業への融資をやめさせようという訴えに共感しました。」と報告がありました。報告を聞いた医師は「毎回学んでいる内



写真中央に座るのが林さん(左)と小林さん(右)

笑顔がはじける夏

デイサービス虹では、毎年恒例の夏祭りを開催しました。

色々なボランティアさんのご協力で、今年も大盛り上がり！一緒に踊ったり、歌ったり、笑顔がはじける一週間でした。

笑顔でいることは健康にもつながります。笑顔は最高ですね。利用者さんたちの笑顔で職員も笑顔になる、そんな場所であり続けたいと思います。

所長 榎 忠光

お気軽にお問合せ下さい 0208-95268501



フラダンス鑑賞

インフルエンザ予防接種

お近くの医療機関で早めの接種をおすすめします

宇都宮協立診療所、生協ふたば診療所でも随時受け付けています。予約は不要です。

両診療所での接種料金(10%税込)
1回目 3,570円(組合員) 4,780円(非組合員)
2回目 2,960円(組合員) 4,170円(非組合員)



宇都宮市の助成制度

※市民税非課税世帯、生活保護世帯の場合、1回目に限って無料券が発行されます。印鑑を持って、地区市民センターや出張所・市役所で無料券を受け取り、実施医療機関にて接種を受けてください。

回数	組合員	非組合員	必要書類	
65歳以上	1回目	1,500円	1,500円	無料券 (医師の判断)
	2回目	0円	0円	
2歳~64歳	1回目	2,960円	4,170円	(13歳以上は医師の判断) 印鑑(シャチハタは不可) 母子手帳と保険証など (上記価格はすべて税込みです)
	2回目	3,570円	4,780円	
接種時に満1歳	1回目	2,960円	3,780円	
	2回目	1,960円	3,170円	

※他の自治体にも同様の助成制度があります。お住いの自治体保健窓口にご確認ください。
※13歳未満は2回接種となります。
※6カ月未満の乳児には接種できません

宇都宮協立診療所の外来診療表

●火・水・金の外来は4時30分までの受付となります。夜は医師研修のため休診になります。
〒320-0061 宇都宮市宝木町2-1016-5 TEL028-650-7881 FAX028-650-7884

	月	火	水	木	金	土
AM9:00 ~ 11:45	①武井(予約) ②関口 ③川口 軽部(内視鏡)	①天谷 ②関口(予約) 平野(内視鏡)	①軽部(予約) ②関口 ③田	①軽部(予約) ②関口 北岡(内視鏡)	①軽部(予約) ②関口	交替制 関口 軽部 武井 内視鏡(予約) 上原
PM3:00 ~ 6:00	①軽部(予約) ②関口 ③川口 (小児予約) (禁煙外来)	①田 ②川口 (小児予約) (禁煙外来)	①水曜担当医	①木曜担当医 ②軽部 (18:00~予約)	①軽部(予約) ②金曜担当医 関口(予約)※	AM11:45まで受付 午後休診
	PM6:00まで受付 夜間休診	PM4:30まで受付 夜間休診	PM4:30まで受付 夜間休診	PM6:00まで受付 夜間休診	PM4:30まで受付 夜間休診	

※金曜日の午後は、第1,3,5週は矢吹医師、第2,4週は田医師が武井医師が担当します。①②③④は診療室の番号です。

予約の変更や診療時間のお問い合わせなどは、朝9時から夜7時までの間をお願いします。電話での診察予約はできません。来院時、窓口でお願いします。○休日の受診のときは、必ず前もって電話でご相談ください。○夜間は、「宇都宮夜間休日救急診療所」をご利用ください。

生協ふたば診療所の外来診療表

〒321-0164 宇都宮市双葉1-13-56 TEL028-684-6200 FAX028-684-6208

	月	火	水	木	金	土
AM8:45 ~ 11:45	①天谷 ②北岡 ③鈴木	①武井 ②北岡 ③鈴木 (外来または訪問診療)	①天谷 ②鈴木	①天谷 ②鈴木 訪問診療(千嶋) 訪問診療(北岡・隔週)	①天谷 ②北岡 (~10:30まで予約)	交替制 北岡・天谷 鈴木
PM4:00 ~ 6:00	①天谷 ②鈴木	①軽部(予約) ②天谷	休診	①天谷	交替制 関口(第1,3) 北岡(第2,4,5)	休診
		訪問診療(北岡・天谷・鈴木)	訪問診療(天谷・鈴木)	訪問診療(北岡・天谷・鈴木)	訪問診療(北岡・天谷)	



アレルギーマーチとは

アレルギーを起こしやすい原因物質(アレルゲン)は年代によって変化。赤ちゃんの時は、原因物質の多くは食べ物。2~3歳になると、室内に多いダニやハウスダスト、ペットの毛やフケ。4~5歳になって、屋外で遊ぶようになると、スギや雑草の花粉に反応。これが同じ人に次々に起きるとアレルギー症状がどんどん進展しているように見え、これをアレルギーマーチと言う。

九州北部豪雨と台風15号の被害が深刻です。被災されたすべての方々にお見舞い申し上げます。この「記録的」な大災害の連続は、地球温暖化によるものとも誰が思うはずですか。16歳のグレタさんが国連でスピーチしました。「先進国の人々が気候変動への責任を果たすべき」と。私も同意します。日本の政府や首脳たちは、世界中で立ち上がった若者たちと正面から向き合うべきです。(宮)

編集後記

**12月・1月
合併号の
お知らせ**

**あなたからの絵
手紙・年賀状を
募集します!**

**絵手紙・年賀状の
特集をします。**

**ねずみ年の方
募集します!**

**ねずみ年の方
年の抱負を書いて
送って下さい。**

**それぞれ紙面でご紹
介させていただきます
す。掲載者には図書
カード(500円)を
進呈いたします。**

※11月10日〆切



ゆったりストレッチ体操



身体が柔らかくなります

あすなるレインボー班(中央)
今回は主にマットの上で体操をしました。身体が伸びると気持ちが良いです。(9/5)

緊張のそば打ち



コシが大切ですね

C級グルメ班(北西)
緊張して血圧が高くなりまりました。そば打ちは大変奥が深いです。感じがます。難しかったですが、先生が素晴らしいくみんなそれなりに仕上げる事が出来ました。(9/2)

**組合員の
いきいき活動**



レインボー宝木班(北西)
継続は力なり、と思ひみんなどで体操を続けています。休憩時間にする世間話も楽しみのひとつです。(8/28)

元気に体操



にぎやかな班会です

ふたばレインボー体操班(南)
ふたば診療所2Fのデイケア室でやっています。しばらくぶりの方、新しい方の参加で元気に体操ができました。(9/13)

全身を使って笑います



上にのびのびと...

笑いケア班(中央)
暑さも笑いで吹き飛ばす勢いで班会を行いました。(8/28)

8月の班会開催状況

宇都宮北西支部(北西)	エンジョイレインボー班(5回)、みんなで歌おう班、OB班、ハッピーカラオケ班(3回)、レインボー宝木班(2回)、レインボー宝木班(2回)、さざんか班、ニコニコカフェ、ほほえみ班、はなみずき班、暮班(2回)、ピンポン班、宝木1丁目班、カラオケ班、レインボー細谷班		
宇都宮中央支部(中)	あすなる班、手作り班、虹のそばトモ会、YOKOとゆかいな仲間たち班		
宇都宮東支部(東)	石井班、歩笑班、むすぶ班、絆レインボー班		
宇都宮南支部(南)	お抹茶班、織り編み班、清原わくわく班、四季のグルメ、ふたばライオン班、オパール班、囲碁班(2回)、トロレインボー、ふたばレインボー体操班、B級グルメ班、南レインボー体操班		
安蘇支部(安蘇)	書道班、ストレッチ体操班(2回)、ふれ愛体操班		
下都賀ブロック(下)	あじさいお茶会		
塩谷ブロック	矢板班		
支部名	班名	支部名	班名
佐野支部	佐野班	足利	足利班
真岡支部	支部役員班	大田原	大田原班

合計58回、465名が参加しました。

今日のメイン料理は「ビーフシチュー」



みんな良い顔してるでしょ!

トマト班(北西)
じっくり煮込んだ牛肉たっぷりの本格料理。昼食で美味しく頂きました。(9/20)

筋肉と脳を刺激します



みんなでスクワット

対角線ナンプレクイズ

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	8			1				
1			6		5			2
	3			2			9	1
	6					5		
	1	3	8	7			4	
		2					1	
3	4			6			2	
6			2		1			8
				7				6

縦列、横列、対角線と、9つのブロックには1~9の数字が入ります。答えがわかったら、はがきかFAXでご応募ください。正解者の中から抽選で3名の方に図書カードをプレゼント。紙面の感想や身近な出来事などをお書き添えください。

※当選者名と読者の声は、紙面に掲載させていただく場合があります。ペンネーム希望の方は明記してください。応募締切 11月15日消印有効 「健康とくらし」編集委員会 〒320-0061 宇都宮市宝木町 2-2554-14 FAX028-652-3653

クイズの答えと当選者

答え ① 海 ② 川

漢字クイズ当選者 宇都宮市 菊池洋子さん

当選者には、図書カードをお送りします。多数のご応募ありがとうございました。

川柳

人工弁ペースメーカーで長生きよ
宇都宮市 市川八千代さん

AIが愛に気づけば世話になる
ゆらゆら登さん

短歌

各県の活動に耳を傾けていのちを守る意義学びゆく
佐野市 猪瀬清美さん

「宝の木」
宇都宮市 久賀伊二さん

【お詫びと訂正】9月号短歌「意思軒昂」ではなく正しくは「意気軒昂」でした。

宇都宮協立診療所入口の陶板に描かれている木です

読者の声

奥日光ウォーキング
諸事情で行けずがっかりでしたが、8月号に掲載されたみなさんの元気なニコニコ顔を見ました。大勢の中に私も写っているような気がしました。
宇都宮市 市川八千代さん

クイズで脳トレ
辞書を開くこともなく過ごす毎日ですがクイズに挑戦するのは辞書を片手に考えます。認知防止のためにも楽しいです。新しい発見もありますし。
宇都宮市 秋元稔子さん

心も足もホッカホカ
「介護家族のふたばカフェ」に参加しています。悩みや困ったことなどを話し、時にはアドバイスをもらいます。足のケアを教えていただき、寒暖差アレルギーの私には助かります。帰りには心も足もホッカホカで帰宅します。
宇都宮市 菊池洋子さん

暑い夏も過ぎゆく
暑い夏もいよいよ終盤。気温も下がりはっきりとしています。秋は外で身体を使い草取りも運動もおもしろいことができますね。
宇都宮市 佐藤恵子さん

健康とくらしを読んで
さまざまな活動をして写真、読者の声、脳トレクイズ等々、毎回楽しみにしています。
宇都宮市 丸山昌洋さん