

# 健康とくらし

## 第506号 2021.06.20



栃木保健医療生活協同組合

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

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。

# 長〜い息で長生きしよう!

## 6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」



「ロングピロピロ」組合員特別価格600円  
各支部、本部で販売しています。  
郵送希望の場合は別途送料が発生します。  
購入希望者は本部までご連絡ください。  
(028-652-3714)

◀みんなで一斉にふーっ!宇都宮東支部総会での様子

表情をあまり気にしなくなり、口角が下がってきていませんか。会話の機会が減少し、表情筋や口の周りの筋肉を動かさなくなること、滑舌が悪くなり、むせることが多くなっていますか。

また、噛んだり飲み込むためにはお口周りの筋肉だけでなく、首から背中にかけて多くの筋肉が関係しているため、噛む力が衰えると全身の筋力低下にもつながります。

お口周りの筋肉、呼吸に関わる筋肉を鍛える方法として「ロングピロピロ」があります。楽しくオーラルフレイル予防をしていきましょう。

### 口の衰えは全身の衰え

マスク生活が続く中でオーラルフレイル(口元の機能の低下)が心配です。

息苦しさから呼吸が浅くなったり、口呼吸が増えていませんか。口の中が乾きやすくなり、唾液が減ります。すると口臭が強くなったり、むし歯や歯周病のリスクが高くなります。お家では大きく深呼吸をして肺活量を鍛えましょう。

### マスクの下で口が開いてる?

③3秒かけてゆっくり戻します。息を止めると紙筒が一気に戻ってしまうので、戻す時も息は止めません。また強い力で吹くと伸びるので、紙筒がゆっくり戻ってくるくらいので息を吹き続けることがコツです。



②ロングピロピロをくわえて10秒かけてゆっくり伸ばしたら、そのままキープします。このとき、息を止めると紙筒が巻き戻ってくるので、息は吹き続けます。口腔周囲、腹筋を使っていることを意識しましょう。



大切なのは呼吸。腹式呼吸を意識して行い、腹筋を鍛えて姿勢を正しましょう。

### 基本

①姿勢をよくして鼻からゆっくり深い呼吸を意識してお腹に息を吸い込みましょう。

## ロングピロピロの正しい使い方

自分に合ったレベルで挑戦!

### レベル1

一つ目の印まで伸ばす(小さいお子さん、自信のない方)



レベル2  
二つ目の印まで伸ばす



レベル3  
三つ目の印まで伸ばす(自信のある方)

※無理なくできる所から、慣れたら三つ目をめざしましょう!

紙筒は最大1m  
約25センチ間隔で黄色い印がついています。



※まずは、1セット×10回、慣れてきたら3セット×10回に挑戦してみましょう。

## 待合室



コロナ禍にガーデニングを始めました。ハーブやお花など、気になる種類を植えてみました。毎日観察して水やりをして、いよいよ生えてきた小さな芽がとてかわいく思えました。この春に植えて夏に大きく育つのが楽しみです。

あわせて、庭の小さな畑の一角に生ごみを混ぜてかんたんコンポストを作っています。廃棄に出す生ゴミは減り、肥料は質が良くなり、良い循環だと感じます。

コンポストとは、落ち葉や枯れ草、野菜くずなどを微生物の働きで分解、発酵させて作られた堆肥のことです。野菜くずは細かく切り、よくかき混ぜるのが分解を早く進めるコツです。

コンポストには様々な種類があります。段ボール式、電動式、密閉容器式、最近ではバッグ式も手軽で人気だそうです。バッグ式はそのままプランダで家庭菜園にも早変わり。人が品切れだとか。かんだんで手軽に始められると、そこからまた新たに次の段階へ挑戦しようと思えますね。

# どきどき聞いても「ただかうソーシャルワーカー」

## 荻津守さんに聞く(元)済生会宇都宮病院MSW・現乳児院院長

この特集では、SDH(健康の社会的決定要因)について、県内で様々な実践をする人たちにインタビューしています。

無料低額診療事業で連携する済生会宇都宮病院で、長く医療ソーシャルワーカー(MSW)として活躍し、現在は同じ済生会が運営する乳児院の院長を務める荻津守さんに登場していただきました。(聞き手:宮本進、写真:沼尾里砂湖)

「医療ソーシャルワーカーとはどんな職業で、荻津さんがその職業を選んだ理由は?」

### 原点は「キャンディキャンディ」!

荻津・私が学生時代に「キャンディキャンディ」というアニメが流行っていました。簡単に言うと、孤児院に拾われた主人公の少女が施設職員に愛情をもって育てられ自立し看護師になっていくストーリーなのですが、今考えるとキャンディのようなハンディを持つ人の手助けをする仕事がしたいと、なんとなく仕事を選ばる際に影響を受けていたのだと思います。

私は養護施設か病院へ就職しようと考えていましたが、社会福祉法人の病院(恩賜会済生会宇都宮病院)で医療ソーシャルワーカーとなりました。医療ソーシャルワーカーとは、医療の専門知識を生かして、患者や相談に来た方を



学生向けに支援物資を配るボランティアに参加する荻津さん

社会的に支援する仕事です。

病院在職中に影響を受けた『ベナー看護論』の著者がパトリシア・ベナーなのですが、主人公キャンディの親友の名前がパトリシアでした。

昨年、済生会宇都宮病院を定年退職して養護施設である乳児院の院長となりました。乳児院は様々な事情で親とは暮らせない乳児を預かり育てる施設です。不思議な巡り合わせで、医療ソーシャルワーカーを志した原点に戻った気がしました。

荻津さんが現在力を入れている活動に「ソーシャルインクルージョン」というものがあると聞ききました。どんな活動ですか?

### 誰もが支援者になれる「きっかけ」づくり

済生会のホームページから、ソーシャルインクルージョンを開くと活動が紹介されています。2019年秋の台風による水害の被災地で炊き出しをしたときの様子も載っています。(https://www.socialinclusion.saiseikai.or.jp/)

「炊き出しをする」「生活困窮者に食料品などを提供する」といった支援は、いわば支援する人↓さ

れる人といった1次元(点・線)や2次元(面)の支援です。炊き出しや食料品やお金がなくなったら、基本的には支援は終わってしまいます。でも、私はその先、「3次元」の立体的な支援をめざしています。

それは、「支援したい人々も支援する」ということです。「何かしたい」と考えている人は多いのですが、なかなか行動にはつながりません。

そこで、気軽に支援できる仕組みをつくったり、支援の場を用意したりする。きっかけづくりが必要と思っています。

「なるほど、まさに社会的処方ですね。特別な資格はいらない。「人の役に立ちたい」という気持ちさえあれば誰でも支援者になれるのですね。」

その通りです。そして一度仕組みをつくってしまえば、つくった人の手を離れても、地域の中で回っていく。つまり「地域の人々が助け合える仕組みをつくる」とこと。私がソーシャルインクルージョンの実現に向けて目標としているのは、そういった活動です。

荻津さんと私たち医療生協は、無料低額診療の連携をきっかけに、子どもの支援、コロナで困窮



する学生の支援、「生理の貧困」へのアプローチ、SDHの勉強会を協同開催など様々な所で接点を持つことができましたね。

### ソーシャルワーカーのネットワークづくりを

埼玉など近隣の済生会や民医連の医療ソーシャルワーカーが集まって、外国籍の方の支援を定期的に行っています。実はこれだけでも大変です。入管法の改正案も出ていますが改善案とは思えない。そのような中で医療弱者を支援していかなければならない。医療機関の一ソーシャルワーカーの責任とするには荷が重い。

この連携をもっと強くしたいです。ソーシャルワーカーとしての裁量や専門性を発揮していくために、日常の相談体制、メーリングリストなどで気軽に聞きあえる関係をつくりたいですね。新人の1人職場であっても、相談者30人とつながれば30人分の知識が得られる。

「さいごにひまごとお願います。どこにいても、ただかうソーシャルワーカーとして、困っている人の支援を続けていきたいと思っています。」

## 「健康」をひろげる 手配りにご協力を!

「健康とくらし」は毎月全組合員にお届けしています。郵送だけでなく、多くの組合員さんがボランティアで手配り配布してくれています。「日課のウォーキングついでに続けていますよ」という方も。



手配り仲間募集中!!

栃木保健医療生活協同組合では、その手配りにご協力いただける方を募集しています。ご近所の組合員さんに1部でも2部でも届けてくれませんか(10部程度まで)。各支部の運営委員または地域活動部までご連絡ください。(028-652-3714)

## 新型コロナ・ワクチン 接種予約について

新型コロナ・ワクチン接種の予約について多数の問い合わせをいただきます。

宇都宮協立診療所、生協ふたば診療所とも接種ができる医療機関になっているのですが、1日当たりの予定件数がすぐに埋まってしまうため「ネットがつかない」「診療所名が出て来ない」など、みなさまに大変ご不便をおかけしています。

栃木県は「6月16日から大規模接種センター開設」と伝えていますが、そうなる予約が取りやすくなるものと思われ、ワクチンの予約でお困りの方は気軽にご相談ください。

なお、お住まいの自治体により対応が異なりますので、自治体が発表する情報をご確認ください。

栃木保健医療生活協同組合

医療生協介護サービスセンター虹 通所介護

# 栄養満点ご飯

デイサービス虹のお昼ご飯は利用者のみならずから大好評です！  
 協立診療所の管理栄養士がメニューを考案し、毎日厨房で調理師が手作りしています。利用者さんに合わせた食事形態にし、食事を楽しんでいただいています。お試し利用で、お昼ご飯を気に入って下さり利用につながるケースもあります。

現在、ホームページで毎日メニューと写真を更新していますので、是非チェックしてみてください。  
<https://www.day-service-niji-tochiginoken.or.jp/>

所長 榎 忠光  
 ☎028-65218501



色どりもあざやかに

介護サービスセンター虹のHPもご覧ください。



## 健康が一番 176

### ゆるやかなつながりを大切に

佐野市 峯岸貴志子さん 70歳

今年5月に開いた佐野支部総会で新たに支部長になりました。もともと購買生協で働き、共同購入の班に商品を届ける仕事をしていました。班ではみんなが買った商品を仕分けしながら、料理の仕方や子育ての悩みなどを言い合ったり、多世代の関りで教えたり教えられたり、大切な交流の場だと感じています。

佐野支部では現在3つの班が活動していますが、あと3つはつくりたいと思っています。ウォーキングを楽しんだり、俳句や短歌など共通の趣味を持つ方がグループで交流できたらいいなと思っています。

長く支部長を務めた町田順一さん(元理事)からバトンを受け継ぎましたので先輩たちの思いを大事にしたいです。また、同じ佐野市内で活動する安蘇支部の方たちとも連携して活動していきたいです。

そのために、「健康とくらし」の手配り網を確立しようと、支部運営委員が手分けして組合員訪問と対話をすすめています。組合員同士がゆるやかなつながりによって、そこからいろんな交流の場づくりにつなげたいですね。



佐野市のみなさまお待ちしています

## 映画「一粒の麦」上映会のお知らせ

栃木県内 上映予定

・7月3日(土) 小山市文化センター 小ホール  
 上映時間①10:30～ ②14:00～ (字幕付き)  
 {前売り券} 一般1,200円 {当日券} 一般1,500円  
 お問合せ先: 良い映画を観る会  
 ☎03-5332-3991 (平日10:00～18:00)



## 私たちと一緒に働きませんか

ケアマネジャー・介護職員(訪問介護・通所介護)・看護師を募集しています。  
 経験年数や常勤・非常勤は問いません。勤務時間等も相談に応じます。お気軽にお電話ください。

栃木保健医療生活協同組合 本部

HPも併せてご覧ください

☎028-65213714



## 医療メモ

### コロナ対策と歯周病予防

新型コロナ感染拡大で歯科受診を控えています。歯を無くす原因の第一位は歯周病であり、お口の中の細菌が誤嚥や血液を経由し全身へと流れ、心内膜炎、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病、早産、低体重出産などにつながる。  
 全身の衰え(フレイル)はお口の衰え(オーラルフレイル)から始まる。お口のケアはコロナ重症化予防にもなるので定期的な受診を。今のところ歯科がクラスターになった例はありません。

今年は5月後半から曇りの日が多く、気温と湿度も高く鬱陶しい天気が続いています。  
 新型コロナウイルス感染症防止のためステイホームが長く日常化し、気持ちも塞ぎ勝ちになっていませんか。「何をやるのも億劫」と言う状態は「フレイル」の始まりかも知れません。気を付けましょう。  
 イライラしている時は呼吸を整える、大きく息を吸いゆっくり深く息を吐く、これを数回繰り返すと気持ちが落ち着いてきます。是非、お試し下さい。(酒)

編集後記

### 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	植木(予約) 関口 川口 軽部/武井(内視鏡)	関口(予約) 池田 川口	軽部(予約) 水曜担当医 (武井/平野)	軽部(予約) 関口 武井 植木 川口(内視鏡)	軽部(予約) 関口 武井 寶田 平野(内視鏡)	交替制
PM3:00～6:00	軽部(予約) 月曜担当医 (関口/植木/寶田)	火曜担当医 (平野/池田/寶田)	水曜担当医 (植木/池田)	軽部(予約) 木曜担当医 (平野/池田)	軽部(予約) 金曜担当医 (川口/寶田)	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	

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。

※両診療所、新型コロナウイルス感染症対策中のため診療体制が変更になることがあります。

### 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	北岡(胃カメラあり) 鈴木/千嶋 (外来/往診)	北岡 武井 千嶋	鈴木 天谷	北岡 鈴木 古橋	天谷 千嶋	交替制
PM4:00～6:00	千嶋	軽部(予約) 天谷	休診	千嶋	関口	休診

手作り班 (5月14日・中央)



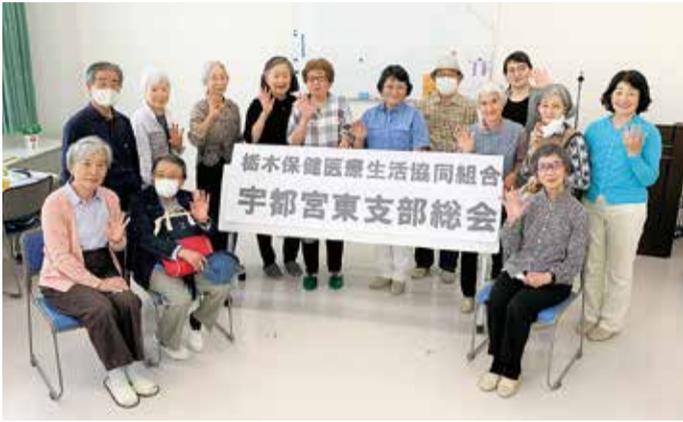
新ニコニコはうすで作品作りをしています。作品を持ち寄りアドバイスなど合せて楽しんでいます。

増友班 (5月4日・南)



天気も良くお花見日和。みんなでポピーの花畑を楽しみました。

東支部総会 (5月26日)



「医療生協の診療所が早く駅東にできるといいね」という意見が出されました。また、班会や支部の行事などに集まるのに、「車の乗り合いは難しくなっている」という話題から、日常生活を支える「足」を支援する仕組みづくりを考えることになりました。

佐野支部総会 (5月15日)



佐野支部総会では、長く支部長を務めた町田順一さんから、峯岸貴志子さんにバトンタッチしました。新しい支部役員さんも決まって、新班づくりをすすめます。



北西支部総会 (6月3日)



協立診療所にいる平野医師とwebでつないで交流しました。新しい組合員活動を広げようと話し合いました。

文芸コーナー



植えて7年が経ち、なんじゃもんじゃの花がやっと咲きました。細くて、花弁が切れ込んだ質素な白い珍しい花です。  
宇都宮市 大坪和昭さん

絵・写真

俳句

一人ずつ集ひ総出の田植かな  
宇都宮市 澤井好明さん

川柳

空の猪口昔の手柄虚ろ聞く  
ゆらゆら登

短歌

新しき会場に百花繚乱  
デイサービスの再開うれし  
佐野市 猪瀬清美さん  
ワクチン接種の予約は取れたかい  
民生委員が心配し来る  
宇都宮市 菊池洋勝さん

クイズコーナー

☆4文字熟語の問題です。□に漢字を入れ、それぞれの意味に合う4文字熟語を完成しなさい。答えがわかったら、下記の方法でご応募ください。正解者の中から抽選で3名の方にグルメ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。  
～応募方法～  
メール、FAX、切り取ってはがきに貼る、封筒に入れて郵便投函、両診療所窓口へ名前と住所を書いてご提出ください、どんな形でも受付します。  
ご質問は028-652-3714 (沼尾宛)まで。

- ① □□□□ 達 心が広くのびのびとして、物事にこだわらないさま
- ② □□□□ 決 多くの人の議論や相談によって、意見が一致し、物事が決まること
- ③ □□□□ 貫 最初から最後まで、主義主張や言動が変わらないこと
- ④ □□□□ 行 時間をかけて十分に考えた上で、思い切って実行すること

※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7月15日 (消印有効)  
※必ず氏名 (ペンネーム) と住所を明記ください。

「健康とくらし」編集委員会 (栃木保健医療生活協同組合内)  
〒320-0061 宇都宮市宝木町 2-2554-14 TEL028-652-3714 FAX028-652-3653

4月号クイズの答えと当選者

- ① 開物成務 ナンプレクイズ当選者
- ② 才気煥発 佐野市 村野久代さん
- ③ 談論風発 佐野市 荒井英二さん
- ④ 抜本塞源 宇都宮市 森山啓子さん

【訂正】4月号掲載時、②と③の意味が入っていました。

栃木保健医療生活協のHPもご覧ください。

読者の声

梅雨の時期  
今日は朝から1日中雨模様です。そろそろ梅雨入りになるのかしら。コロナももう少しの辛抱とがんばって家におります。毎月ナンプレが楽しみです。これからも宜しくお願い致します。  
宇都宮市 大類ふみさん

漢字クイズ  
ふたば診療所につっとお世話になっています。数字はちよっと苦手です。やっと送れるクイズありました。笑  
宇都宮市 吉成志津子さん

わが家の庭に：  
風薫る5月さわやかな風に乗って黒楊羽蝶が我が家の庭に。草花に羽根を休ませ、飛び立っていくのを見送るながら、コロナ下で巣ごもり状態の今、郊外に出て思い切り両手を伸ばし背伸びをそして深呼吸をしたくなりました。1日も早い収束を願っています。  
宇都宮市 田辺アヤ子さん