

健康とくらし

2024年9月
545号

特集
2・3面

認知症と安心のまちづくり



待合室

いつものコンビニの駐車場で、購入した缶コーヒーのふたを開ける時、気づいたのは、一度も店員さんの顔を見ることがなく買い物が終わってしまったことでした。

多くのコンビニのレジが自動釣銭機に移行して久しい今日、タッチパネルに困惑しながら釣銭機にお金を投入する買い物客と、会計が終わるまでどこか手持無沙汰な様子で待機する店員という構図に、少なからず違和感を覚える方は少なくないのではないでしょうか。

防犯、ヒューマンエラー、人件費削減など、セルフレジ導入によるメリットには計り知れないものがあるのかもしれませんが。スーパーなどのレジでは半無人化がスタンダードになりつつあり、都心の一部のキオスクでは、完全無人化がなされているところまであります。そして徐々にではあります。私たちはその状況に適応しつつあります。

2016年、芥川賞を受賞した村田沙耶香著『コンビニ人間』は、コンビニという限定された空間に最適化された主人公が、公私ともにコンビニ店員を貫き通す姿から、普通であることは何かを考えさせられる作品でした。

2024年現在、作品を振り返ると、当時異質とされた主人公からは機械的であれ、人間性を感じられたように思います。その人間性すら排除された合理化の果てに、私たちは何を手に入れ、何を失ったのでしょうか。

人との関わり合いの中で摩擦が生じることは避けられません。しかし、その摩擦が生み出す熱を、私たちはよく知っています。医療福祉生協は、人と人とのゆるやかなつながりを大切にしています。生協というしくみの中で、生まれた関わりが、ささやかながら皆さまの人生において生きがいの一部となることを願いつつ、私はコーヒーを一息に飲み干しました。

特集

認知症と安心のまちづくり

「国際アルツハイマー病協会」は、世界保健機関(WHO)と共同で9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、様々な認知症の啓蒙を実施しています。アルツハイマー病は認知症を起こす病気の一種です。今月は生協ふたば診療所の千嶋医師より「認知症と安心のまちづくり」のお話です。



生協ふたば診療所
医師 千嶋 巖

認知症と生活習慣

認知症とは、様々な脳の病気によって記憶や思考などの機能の低下が起こり日常生活に支障をきたしている状態です。2025年には高齢者人口の5人に1人が認知症になると推計されています。現時点では残念ながら、「いつすれば認知症になら

ない」という方法はありません。しかし「どうすれば認知症になりにくいのか」ということは少しずつわかってきました。**発症を予防するには高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防、つまり適切な食事や運動、アルコールとタバコを控えること、適切な睡眠習慣が重要であることがわかっています**（だからこそ医師は日々の血圧や血糖の事を口酸っぱく指摘するわけじゃ）。

つながりの力で介護予防

このほか、**認知症の発症予防には人と接することや社会参加することが非常に重要**と言われています。人と繋がり合う事の効果は凄まじく、趣味活動や憩いの場に定期的に参加していた人は数年後の要介護認定率が5割（一）、認知症発症が3割（二）も少なかったという報告があるほどです。さて、ここで何か気づくことはないでしょうか？

実はここまでにお示ししたことは、全て医療生協の組合員の方々が日々熱心に取り組んでいる事そのものなのです。何気なく行っている日々の活動がとても誇らしく思えますね。皆さんのお住まいの地域にはどのような人とつながる活動がある

でしょうか？また、お住まいの地域で人や社会との繋がりが合いが減って困っている方がおられないでしょうか？優しく温かいつながりの輪を、皆さんのできる範囲で、少しずつ広げていきませんか？



その人らしく生きる、をサポート

先に述べた通り、現時点では認知症を治す方法は確立していません。認知症の対応策は上述の「できるものなら予防」ですが、もう一つの対応策として、もし認知症になった場合は**「治せなくても当事者がその人らしく過ごす手助けをする」というものがあります**。認知症の人に「投薬することや「治療」することが医療職の役割と考えるならば、治療ができるまで何も出来ることがないということになります。しかし、当事者や家族の話をよく聞いて、介護保険などの社会制度を活用したり、地域の憩いの場や集いの場など地域特有の資源を紹介するという事を通して、当事者や家族を支援していくことができます。

「社会的包摂」で 安心して暮らせるまちへ

私が勤める生協ふたば診療所の近くにも「つながるカフェ★カムカム くらしを守るまちの保健室」という、地域住民の集いの場ができました。診療所と地域の集いの場が互いを補い合うような、とても素晴らしい関係ができています。さらに、地域全体の絆やつながりが豊かになった結果、認知症などの困り事があっても近隣に住む人たちがさりげなく見守り、地域の高齢者全体の徘徊を見守る大きなネットワークが出来ている地域が実際にあります。全体を包み込み、誰も排除されず、全員が社会に参画する機会を持つ活動のことを「社会的包摂」と呼びます。社会的包摂が日本中に浸透していくことを願って止みません。



つながるカフェ★カムカム
多世代が集い、トランプをする様子

最後に一つ、オススメの書籍の紹介をさせていただきます。「ぼけ日和」(矢部太郎著、かんき出版)という本です。認知症の世界は知っているつもりで知らない事が多いはず。認知症に対して取り組みためにはある程度の知識も必要だと私は思います。この本は認知症当事者と家族の事を優しく、丁寧に描いたものです。認知症の症状と進行具合を四季(春夏秋冬)に分けて、認知症患者さんどんな変化が起こり、介護者さんはどのように対応したら良いのかがわかる構成になっています。笑って、泣いて、不安が和らぐ本です。漫画なので非常に読みやすく、皆さんの頭と心にスーッと入ってくると思います。心動かされ涙を流す人もおられるのではないのでしょうか。ぜひ、お読みください。



マンガ ぼけ日和
著 矢部太郎 原案 長谷川嘉哉
出版社名(かんき出版)

組合員ふやし

出資金ふやしにご協力を

生協強化月間はじまる

10月・11月は、生協強化月間です。組合員ふやし1000人、出資金ふやし5000万円の年間目標達成に弾みをつけるために、地域で、事業所で、創意工夫した取り組みを行いましょう。組合員が増え、人々のつながりが増えることは、孤立を防ぎ、地域を元気にする力になります。「世帯で一人」ではなく、ご家族みなさん一人ひとりの個人加入を推奨しています。出資金は、私たちの事業と活動を支える元手になります。

班会を開こう

組合員が3人寄れば班会ができます。楽しくてためになる班会に参加しませんか? 未加入のお友達も気軽に誘ってみましょう。各地で多彩なイベントが予定されています。興味のある方はお問い合わせください。

加入・増資にご協力を

組合員の加入や増資は栃木保健医療生協の各事業所でいつでも受け付けています。

9月初旬に全組合員に出資高通知を発送しました。出資現在高と所在確認を目的に毎年実施しておりますのでご了承ください。

地域活動部

☎028-6000-1606

被爆から79年目の ヒロシマへ



8月4日から6日、栃木保健医療生協から4名、レインボー薬局から1名が広島で開催された原水爆禁止世界大会に参加しました。被爆から79年が経ったヒロシマで参加者が何を感じたかレポートします。

気候危機と平和の危機

看護部長 前田 弘子

原水爆禁止世界大会参加は2回目です。気候危機から平和の危機を考える分科会に参加しました。地球温暖化による水温上昇があり、魚が住めない海になっていることや海洋プラスチック問題（ペットボトル・マイクロプラスチック・化学繊維など）の現状を知り、地球の未来に強い危機意識を感じました。その要因が核実験や戦争による環境破壊です。対話による外交で平和な世界を築くためにも憲法を守り、子どもたちの未来を明るくする努力をしていきたいです。

未来への使命

宇都宮協立診療所 看護師 吉岡 美月

戦争の歴史について、世界大会で学びたいと思っていました。1日目は原爆資料館に行きました。被爆すると皮は剥け、服が破れ、喉が渇く。原爆は鉄も溶かし被爆地を焼き尽くす、後遺症が残るといことが写真や解説で記されていました。私達は被爆者の方と同じように語り継ぐ事は出来ないと思いますが、調べたり話し合う事で知識を補足して語り継ぐことは未来へ

の使命でもあったと感じています。

差別の現実にも胸が痛む

生協ふたば診療所 事務 大房 路奈

広島で、核兵器のない平和な社会を望む多くの人々と交流しました。平和公園で原爆碑や遺跡を巡り、戦争の愚かさ、平和の尊さ、命の大切さを学びました。被爆者の話を聴き、原爆の被害に苦しんでいること、被爆者への差別が現在も続いている現実に驚き、とても胸が痛みました。今回の学びを多くの人に伝えて、戦争や原爆の恐ろしさと、平和を考えるきっかけを作り、過ちは繰り返さないよう、できることに取り組んでいきます。

語り継ぐ大切さ

訪問看護ステーション虹 事務 南雲 彩花

被爆された方から直接お話を伺える機会を大切にしたいと考え、今回の原水爆禁止世界大会に参加しました。

分科会では、被爆者の方に体験談をお話いただきました。広島には空襲が無かったこと。家族で疎開したこと。原爆投下時の状況。大げさに語らないで様子によりいっそう、現実を起こったことであると感じさせられました。

事実を知っている人が減っていくなかで、身の周りの人へ語り継いでいく必要があると思いました。まずは友人や家族など身近な人に今回知ったことを共有し、戦争を忘れない、忘れさせないことに協力したいと思います。

軍事化の危険を止めたい

レインボー薬局 宝木店 事務 田口 凌子

私が今回、原水爆禁止世界大会に参加して衝撃を受けたことは、日本が軍事化している事実です。岸田政権が日米同盟下での軍事協力、大軍拡、防衛費の倍増を行っていることを私は知りませんでした。私達が納めている税金は平和とは逆のことに使われてしまっている事実に悲しくなりました。日本は唯一の被爆国にも関わらず、核兵器禁止条約に参加していません。私は政治に関心を持ち、署名活動等に参加をし、日本がこれ以上軍事化しないように防ぎたいと思いました。



世界大会会場にて
左から 前田さん、大房さん、
吉岡さん、田口さん、南雲さん



原爆ドーム
(撮影：前田 弘子)

健康づくり委員会 企画イベント

①すこしお学習会 ― 塩と上手なお付き合い ―

9/26 (木) 13:30 ~ 15:30 ※減塩ドレッシングの試食あり！

栃木保健医療生協 虹の杜 (宇都宮市宝木町 2-1028-17)

②バスで行く！秋の那須散策 (八幡つつじ群落周辺)

10/21 (月) ※宇都宮、佐野市、栃木市よりバスが出ます

参加費：4000 円程度 申込：10/7 締切 (先着順)

TEL：028-600-1606



③健康チャレンジ ― 健康習慣づくりに取り組もう ―

期間：10/1 ~ 11/30 内の 1 か月間 (キッズは 2 週間)

事業所や支部にてチャレンジシートを配布します



レインボー薬局

薬と健康の週間イベント

日 時

R 6 年 10 月 23 日 (水) 15 時から 17 時

場 所

レインボー薬局宝木店

お薬相談会

薬の服用方法やサプリメントなどの飲み合わせ、余っている薬があるなどの薬に関する相談・健康診断結果の見方など健康に関する相談・かかりつけ薬剤師についての相談など
薬剤師がお話をお伺いします



健康イベント 「減塩」

15 時 ~ 15 時半 (30 分) 減塩のお話
減塩についてのクイズもご用意しています！



☆参加費は無料です。どなたでもお気軽にご参加ください
☆事前予約も可能です。参加をご希望の方は職員にお声掛け下さい

連絡先：レインボー薬局宝木店
028-650-5444



工事開始時のカンセキスタジアム
(撮影：栗山 一也さん)

緑が丘通りを南に進むと、カンセキスタジアムのドーム状屋根が正面に見えてきます。サッカーや陸上競技で活用されています。夏場は各方面から学生を運んできたバスが沢山駐車しています。近くに住んでいても行く機会が無かったのですが、班会の皆さんの希望で見学してきました。スタジアムを一周すると遠くの山々やすぐ隣の遊園地を眺めることができます。

この地は50年前競馬場でした。競馬がある時は、周辺道路は渋滞に。陽南の購買生協へ買い物に出かけて渋滞にハマった事を思い出します。その後競馬の廃止、建物の解体。しばらく更地になっていましたが、スタジアムの建設になりました。近くに住む組合員が撮影した工事開始の写真です。

宇都宮南支部 増山 民江

めぐる、
とちぎ



宇都宮南支部

通所介護 デイサービス虹 心に沁みる夏のイベント

毎年恒例「夏まつり週間」と銘打って、お盆明けの一週間は日替わりで演奏家や手品師のボランティアさんに来ていただいたり、射的ゲームや水ヨーヨーで童心に帰ってみたりして、いつもとは少し違うレクリエーションの時間を楽しみました。普段なかなか聴けない弦楽器やケイナ等の音色に合わせて思い出の曲を口ずさむ方、和太鼓の迫力に圧倒される方、涙を流して「今日は来て良かった」と喜んでくださった方等々、利用者様はそれぞれに満喫されたようでした。ボランティアの皆さん、楽しい時間を提供してくださりありがとうございました。

デイサービス虹 所長 金田千恵
☎028-600-11601

体験利用・見学を実施しています。
(体験利用は昼食代700円がかかります)
まずはお問合せください。



涌井利満さんのマジックショー

組合員の

いきいき活動



昼食会を再開！冷やし中華で暑気払い
(7/26 那須支部 おしゃべりサロン)



夏野菜で栄養満点！笑顔満載！
(7/27 矢板班)



みんなで体操の時間
(8/21 安蘇支部
デイサービスからさわ)



手作りオニヤンマで虫よけ
(8/20 宇都宮北西支部
ニコニコカフェ)



盆中日も健康チェック
場所：コープ越戸店
(8/15 宇都宮東支部)



緑が丘ふるさと祭りに出店 (7/28 宇都宮南支部)

緑が丘連合自治会主催の夏祭りに出店しました。おかし釣りやラムネの販売等を行い、150名の子どもたちが来てくれました！

生協ふたば診療所の職員は双葉1丁目自治会グループに入り、日光和楽踊りを披露しました。



文芸コーナー

俳句・川柳

豆しほり法被すがたの夏まつり

佐野市 西村 久子さん

亡き父の戦争ダメの声今も

ペンネーム 青花

炎天下信号待ちでビルの影

宇都宮市 橋本とめ子さん

短歌

さりげなく介護士のつくターコイズブルーのピアス目を慰むる

宇都宮市 菊池 洋勝さん

夕暮れや線香花火楽しみてゆかたの花が咲きてにぎやか

ペンネーム スズヤカ

絵・写真



日光市 神山キヌ子さん



真岡市 深野 俱子さん



ペンネーム 青花



栃木市 味村 節子さん



烏山線小塙駅沿いの ひまわり畑
宇都宮市 井上 隆夫さん



読者の声

生きる・楽しむ

レインボー体操で仲間の皆さんと楽しいひとときを過ごさせていたっています。

高齢で持病（心臓人工弁とペースメーカー）のある私は、最近のこの暑さの中、息をするのは精一杯というところですが、熱中症にならないように栄養をとる。その為には食材を買いに自転車ですーパーへ。肉や魚、牛乳やアイスクリーム、各種飲料水のペットボトル等は重いし、家に戻ると汗びっしょりです。生きる！って本当に大変なことです。

宇都宮市 市川八千代さん

減（ひく）く「はたけ」の機会

スーパーでも機械化によりなじみの人達がいなくなってしまう。人手不足等々でしかたない事かもしれませんが、さみしいです。人とのふれあいを大切にしたいと思う私には、指一本の世界にとけこめません。

宇都宮市 宇梶美津江さん

暑い夏のお付まつり

朝晩、いくらか秋の気配を感じますが、まだまだ猛暑は続きそうですね。暑さとたたかわないで、じょうずにつきあって秋を待ちましょう。ご自愛ください。

栃木市 味村 節子さん

平和の句

東京大空襲で逃げ回った体験を子どもの頃何度も聞かされました。夏になると「戦争は絶対にダメだよ」と言っていた父を思い出します。

ペンネーム 青花

孫娘と食べるおにぎり

孫娘が塾の合間を縫って帰省した。心配りができ、優しい子で、それだけで十分と思うのに、親にしてみれば偏差値云々を言う。

届いていた今月号に目を通して、ひじきしそおにぎりを作ると言う。手を出さず待っていると、それは美味しい物が出来上がり、笑みがこぼれた。今月の記事（レシピ）に感謝!!

宇都宮市 小池美美子さん

医療メモ

肥満大敵、生活習慣病

検診で体重測定が重視されるようになったのは08年からだ。ウエスト計って男性で85cm女性で90cmでひっかけて、これに高血圧、糖尿病、高脂血症の3疾患のうち2つ以上あればメタボリック症候群と言って運動や栄養指導が強化される。その流れで今回の診療報酬改定ではこの3疾患を「生活習慣病」という新たなくりで紙による指導箋発行の対象となった。お互い肥満対策で脳心事故など重大合併症を予防したい。

生協ふたば診療所 医師 天谷 静雄

出資金情報

いま生協は

- ①加入組合員(7月)
……65人
 - ②組合員総数
……11,862人
 - ③増資金額(7月)
……1,807,000円
 - ④出資金総額
……330,727,000円
 - ⑤一人平均出資額
……27,881円
- (2024年7月31日確定)

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

クイズコーナー

今月は比較的易しい出題です。凌ぎやすい時期になりました。
目標時間は15分。

抽選で3名の方にQUOカードをプレゼント!

応募締切 10月15日 消印有効

7月号クイズの答えと当選者

宇都宮市 市川八千代さん
宇都宮市 宇梶美津江さん
宇都宮市 山本威子さん



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

夜6時以降や休診日は、宇都宮市の夜間休日救急診療所へお願いします。☎ 028-625-2211

宇都宮協立診療所の外来診療表

〒320-0061 宇都宮市宝木町 2-1016-5

TEL 028-650-7881(代)
FAX 028-650-7884

新患の方、急患の方、予約日はまだだけれど具合が悪くなった方などは予約がなくても診察ができますので、ご来院ください。

	月	火	水	木	金	土
AM	植木(予約) 関口 山口 三田 軽部/武井(内視鏡)	安倍 関口(予約) 大津 亀井 大澤	軽部(予約) 大津 山口 亀井	軽部(予約) 関口 應武 三田	軽部(予約) 関口 瀬山 亀井(内視鏡)	交代制
PM	軽部(予約) 関口 植木 大澤	池田 山口 三田 大澤	休診	軽部(予約) 大津 池田 三田	軽部(予約) 瀬山 池田 亀井	休診

*両診療所、新型コロナウイルス感染症対策のため診療体制が変更になることがあります。※乳児検診(4ヵ月、10ヵ月) 希望の方は、事前にお電話下さい。

お知らせ
お願い
4月1日より、朝の玄関の開錠時間が8時45分になりました。受付時間は朝は8時45分から、午後は2時30分
からになります。ご迷惑おかけしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いします。
また、予約の変更や診療時間、検査の問い合わせは、平日朝9時から夜7時の間にお願いします。

●火曜日と金曜日の受付は午後4時30分までです。●「予約」と書いてあるところは時間予約がとれます。予約をとった患者さんのみの
診療となります。●予約の無い方は、予約の無い患者さんを診る医師がおりますので、そちらをご利用ください。●申し訳ありませんが、
電話での診療予約はできません。来院時、窓口をお願いします。予約の変更は電話でもできます。●土曜日は、交替制となっています。
担当する医師は外来に掲示します。

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

TEL 028-684-6200
FAX 028-684-6208

	月	火	水	木	金	土
AM	北岡(胃カメラあり) 鈴木(胃カメラあり) 千嶋	北岡(胃カメラあり) 千嶋 武井	鈴木(胃カメラあり) 天谷 安倍	北岡 植木 古橋	千嶋 天谷	交代制
PM	交代制	鈴木 軽部(予約)	休診	千嶋 安倍	関口	休診

月曜の午後・土曜の午前中の担当医についてはお問い合わせください。

【投稿の募集要項】クイズコーナーの解答、文芸コーナー、読者の声を募集しています。
／手紙、はがき、FAX、メール、診療所や班会での手渡し、どのような形でも受
付します。／毎月の投稿締め切りは翌月15日です。／お名前(ペンネーム可)、住所、
連絡先を明記してください。／感想やご意見などは、文意を変えずに編集させていた
だくことがあります。掲載作品は原則として返却いたしません。返却希望の方は必ず
投稿時にお申し出ください。

1世帯あたり1通、郵送もしくは組合員による手配りで毎月お届けしています。
本人が住んでいない、お引越しなどの場合はお手続きが必要です。

連絡・投稿先 ♡ 栃木保健医療生活協同組合

「健康とくらし」編集委員会 宛
〒320-0061 栃木県宇都宮市宝木町2-1028-17
電話 028-600-1606 FAX 028-600-1607
HP <https://www.tochigihoken.or.jp/>
メール chiiki@tochigihoken.or.jp
発行人：関口真紀 印刷所：㈱マルダイ印刷
毎月1回20日発行

HPIはこちら



事業所情報

「健診」と「検診」
同じ読み方ですが別々のものです。
「健診」＝健康状態を調べるために行います。
「検診」＝特定の病気を早期発見するために行います。
宇都宮協立診療所、生協ふたば診療所では、宇都宮市内にお住いの国保や後期
高齢者保険加入者の特定健診とがん検診を実施しています。
「健診受診券」はがきと保険証を持ってお越しください。宇都宮市以外にお住ま
いの方にも同様に「受診券」はがきが届きます。
健やかな生活を保つため、健診と検診を定期的に受けましょう。

「認知症サポーター養成講座」私も数年前に受講
し、認知症サポーターの証として「オレンジリング」
が授けられました。「認知症サポーターは、何か特
別なことをする人ではありません。認知症の特徴を
理解し、認知症の方が困っていたら気軽に声をかけ
てあげてください」そのように学びました。
社会全体で講座を受講した「サポーター」がふえ
れば、地域の見守り力が強くなり、認知症になっ
ても安心してくらせるまちになる。私が講座を受講し
た時よりも高齢化率は上がっているの、相対的に
認知症の人は増えていっていると思います。あらためて認
知症を正しく理解する人を増やすことが必要です
ね。(み)

編集後記