

らぽう通信

【発行】
たじま医療生活協同組合
理事長 安 木 洪

【連絡先】
〒668-0851
兵庫県豊岡市今森465番地の1
事務局 ☎ 24-7035
ホームページ
<http://tajima-coop.com/index.html>

第154号 2021. 3. 15



城崎温泉 大谿川 撮影 藤木 澄男

明けない夜はない

「明けない夜はない」という本があります。著者は村山ひでさんです。戦前の山形の小学校で教員となり、村山俊太郎と出会い結婚しました。しかし、夫は、生活綴方教育の実践者として治安維持法違反で2回逮捕、検挙されています。獄中の夫を支え、結核で釈放されるまでの2年間の記録です。獄中にいた夫を「こんな世の中がそう長く続くはずがない」と励まし続けた言葉が「明けない夜はない」でした。本は1969年に出版され版を重ね多くの読者を得ています。

東日本大震災で津波に襲われ避難した多くの人たちが、食べ物はない、水もない、雲まじりの雨の降る寒い夜に身を寄せ合って励まし合った言葉が「朝日は必ず昇るから」と被災の記録の中にあります。

米国ではコロナ禍のもと約2400万人が十分な食事のできない、貧困にあえいでいる一方、650人の億万長者の富は1兆ドルも増加しています。日本も同じです。昨今の異常な株高が、持つ者と持たざる者の格差の拡大を象徴しています。コロナの闇は深いですが、必ず朝は来ます。「巨大な富裕層に公平な課税をし、それ以外の全ての人に支援を届けよう」という声が世界には溢れています。

コロナの夜が明けたとき、たんにコロナの前に戻るのでなく、より持続可能で公平な朝を迎えたい。世界28カ国で行った世論調査で86%の人が答えています。夜明けは希望です。

光みつ春は希望を連れてくる なお規

コロナフレイルに気をつけよう！

最近よく聞く「コロナフレイル」

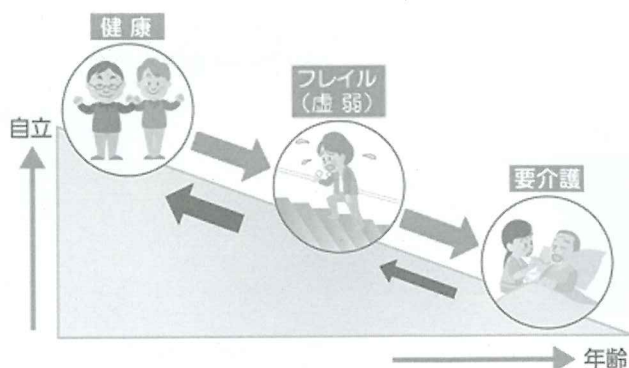
新型コロナウイルスに対する感染予防はとても大切です。

しかし、感染を恐れるあまり家に閉じこもってしまうと、運動不足になってしまいうえ、人とのつながりが薄くなってしまいがちです。

そのような状態が長く続くと「フレイル」に近づいてしまいます。「フレイル」とは、心身ともに機能が低下し、社会的なつながりが弱くなった状態のことです。そのままだと要介護状態になる可能性があります。

- ・ものがおいしく食べられなくなった
- ・何をしても面倒で疲れやすくなった
- ・前よりも体重が減ってきた

これって
フレイルかも！！



予防するにはどうすればいいの？

フレイルを予防するために、次の3つのポイントを押さえてみましょう。

フレイル予防は、毎日の生活習慣と結びついています。

① 栄養

② 運動

③ 社会参加

をもう一度振り返って、心身ともに元気に過しましょう。

① 栄養バランスのよい 食事をとる

コロナに負けないように、免疫力を高める食材を使い、バランスのよい食事をしっかりととりましょう。

高齢の方は筋肉を維持するために「たんぱく質」を意識して摂取しましょう。

料理をするのが負担にならないように、市販の惣菜や缶詰なども上手に活用しましょう。

65歳を過ぎて病気でもないのにやせてきたら要注意。まずはかかりつけ医に相談しましょう。

② 適度な運動をする

自分の体の状態に合った、無理のない運動を続けて行ないましょう。

コロナで外に出るのが怖いという方は、家の中のラジオ体操やストレッチも有効です。しかし、気分転換やストレス解消のため外の空気に触れることや、重要な栄養素を活性化させるために太陽の光を浴びることも大切です。

人が少ない時間を選んでウォーキングなどに、感染防止対策をしっかりとって出かけましょう。帰ってからの手洗い・うがいも忘れずに。

じゃんけん足踏み（有酸素運動＋脳トレ）

*いすに座って行なってもOK！

【基本動作】

肘を軽く曲げ、後ろに引くように腕を振りながら、その場で30歩足踏みをする。

【脳トレ】

基本動作をしながら両手でじゃんけんをし、前にある手が常に勝っているようにする。

- ・常に「前にある手をパー、後ろにある手をグーにする」
- ・常に「前にある手をチョキ、後ろにある手をパーにする」
- ・常に「前にある手をグー、後ろにある手をチョキにする」



いつでも元気「レッツ体操」より

③ 社会参加をする

コロナのために外出を控えることで、人との「つながり」が減っています。感染予防対策をとり、趣味やボランティアなど、自分に合った活動を続けましょう。

人と直接会って話をするのが気になるという方は、電話を通じてでも外の社会と「つながり」続けましょう

たじま医療生活協同組合 2021年度 第26回通常総代会

と き：2021年6月26日(土) 13時30分から16時30分

ところ：但馬空港ターミナルビル 多目的ホール

議 案

- 第1号議案 2020年度のまとめと2021年度の事業と運動のすすめ方
- 第2号議案 2020年度の決算報告および剰余金処分承認の件ならびに監査報告承認の件
- 第3号議案 2021年度予算および役員報酬承認の件
- 第4号議案 定款の一部変更の件
- 第5号議案 議案議決効力発生承認の件

総代選挙公告

2021年3月15日

たじま医療生活協同組合

(1) 選挙区及び選挙区ごとの定数

支部名	新田 中筋	神美	鶴城	亀城	北西	日高	出石	きたみ	やぶ	朝来	美方	職員	合計
総代数	19	9	9	11	12	9	5	6	4	4	4	8	100

(2) 候補者登録の受付期間および受付方法

- ① 受付期間 2021年3月15日(月) から5月15日(土) まで
- ② 受付方法 候補者の立候補および推薦は事務局で受け付ける。
- ③ そ の 他 候補者は2021年3月31日現在の組合員名簿登録者とする。
理事、監事、家族組合員は候補者になることができない。

理事のつぶやき

川嶋 正弘

私は昨年の6月20日、コロナ禍の中開催されました、第25回通常総代会において理事になりました。「理事のつぶやき」という題名で、理事として日頃思っておられること等、どんなことでも構いませんという原稿依頼がありましたので、私が思っていることを、素直に書かせていただきます。

今まで、たじま医療生活協同組合といえば、ろっぽう診療所というくらいのレベルでした。診療所以外にも居宅介護支援事業所、訪問看護ステーション、ヘルパーステーション、訪問入浴サービスの介護事業所があることを知りました。

理事会と専門委員会に出席するために、年休の申し込みをします。月1回の理事会では、きちんと作成された資料で経営報告等詳しく説明していただいております。正直言って私の頭の中では、大変難しいお話ばかりです。

専門委員会は、組合員活動委員会に所属しています。

今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、グラウンド・ゴルフ大会、健康まつりなどが中止になりました。課題として、仲間ふやしや出資金ふやし等の活動があります。私の中では大変高いハードルになっています。

さて、国は医療や介護にかかる費用を削減するために、2019年9月に424病院の統廃合を発表しました。2020年1月に追加されて440病院が対象となりました。人口減と高齢化が進む中、我が家でも親の介護を通じて、近い将来、自分自身が寝たきりにならないか、認知症にならないかなど、色々不安になる時があります。

若者も高齢者も、誰もが安心して暮らせる社会になるように、理事として微力ながら勉強をしていきたいと思えます。



認知症ほっと② 予防できるか

前田 恵利

認知症にならないために何ができる手立てはないのか？

世界的に評価の高い医学誌『ランセット』に「認知症の予防・介入・ケア ランセッ

ト委員会2020年報告書」が出ました。12のリスク要因を改善することで、最大40%を発症を遅らせ、予防する効果が期待できるということです。その内訳は表に示しました。%は項目ごとのリスクの値です。

まず45歳未満の若年期では短すぎる教育期間がリスクになります。特に脳が柔らかい

子ども時代の初等、中等教育の重要性が指摘されています。では45歳以上では取り戻せないのでしょうか。ある研究で、

成人としての知的活動、特に問題解決にかかわる仕事は認知能力獲得に関連するとしています。

66歳以上では、読むことや、ゲームをすることは認知症のリスクが0.7倍に低下し、旅行、社交、音楽、芸術、身体活動、読書、第二言語を話すことは認知レベルを維持するとされています。

45〜65歳では、難聴、頭部外傷、高血圧、過度の飲酒、肥満が影響します。

難聴は刺激の低下が認知機能の低下をもたらすと考えられ、脳のある部分の容積損失もいわれています。補聴器はそれを補います。誰でも使えるように、補助金、使いやすさの支援が必要です。

また中年期は、130 mmHg以下の収縮期血圧を目指すことで、脳血管障害のみならず他の種類の認知症予防にも関連します。

飲酒は週21単位（純アルコールで168g）以下に。ちなみに純アルコール20gは、ビール

500ml、日本酒1合、焼酎110mlです

65歳以上では、喫煙、うつ病、社会的孤立、運動不足、大気汚染、糖尿病です。

これらは世界の中・低所得層でリスクが高く、文化、人種、貧困、紛争、不平等の格差の改善によって認知症の予防効果も上がるとしています。

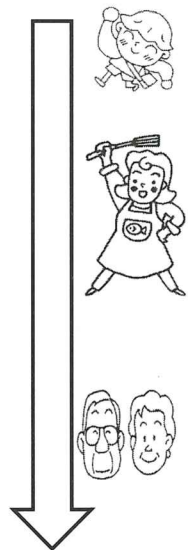
残念ながら説明できる要因は40%で、60%は不明です。ならないための予防には限界があり、認知症の発症は個人が努力しなかったからとは言えないのです。

次回「早期診断はなぜ必要か」です。

12の予防可能な危険因子

(年代ごと)

45歳未満	不十分な子ども時代の教育	7%
45歳〜65歳	難聴	8%
	頭部外傷	3%
	高血圧	2%
	飲酒 21単位以上/週	1%
	肥満	1%
65歳以上	喫煙	5%
	うつ病	4%
	社会的孤立	4%
	運動不足	2%
	大気汚染	2%
	糖尿病	1%
計		40%



認知症の予防・介入・ケア：ランセット検討会による2020年報告書 (Lancet2020.7.30)より作表

ろっぽうクイズ

介護事業所津居山サテライトは移転します。どこに移転するでしょう？

- ④ 瀬戸
③ 気比
② 三開山

はがき、FAX、メール、または待合室の応募箱にて、クイズの答えと、医療生協に対するご意見やご感想を添えて「たじま医療生協クイズ係」までご応募ください。

正解者の中から抽選で3名様に、図書カードをプレゼントします。ご住所、お名前をお忘れなく。当選者は次号のろっぽう通信で発表します。そのさいペンネームでの記載をご希望の方は、併せてご記入ください。

締め切りは4月15日です。

ご意見・ご感想より

● 前回の「医療費控除」の記事は、大変参考になりました。それにしても、計算が大変！

● 「がん」と向き合つてのその後を読みました。これからも「がん」と向き合つていく」という和田さんの言葉が胸に響きました。

● 今年はコロナが落ち着いて、色んなイベントができるようになっていいなと思う。

● 前回の答えは「③3人」でした。

● 正解者の中から抽選の結果、次の方に図書カードを進呈します。

おめでとーございます。

雪解け水さん (豊岡市)
但馬猫さん (豊岡市)
春間近さん (養父市)



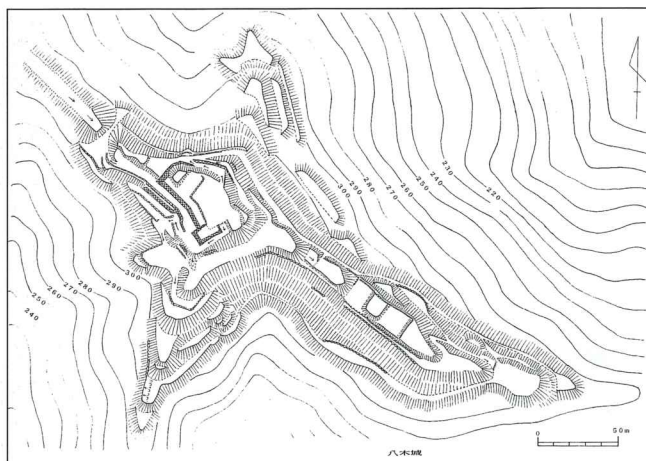
宛先

〒668-0851
豊岡市今森465-1
たじま医療生協クイズ係
FAX 0796-24-7010
メールアドレス
info@tajima-coop.com

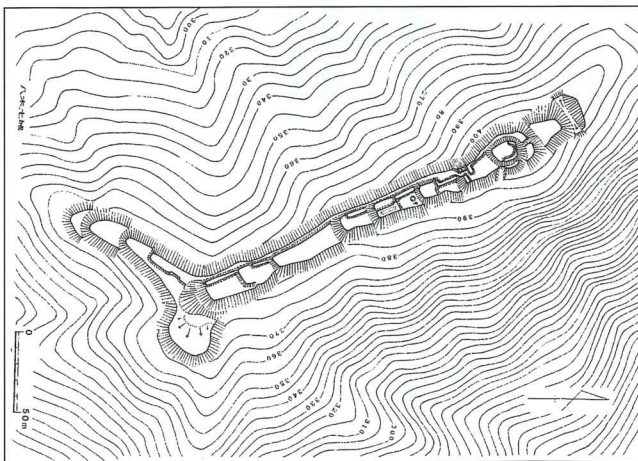
シリーズ 但馬の城 八木城（養父市八鹿町八木） 第7回 西尾孝昌

八木氏は但馬日下部氏の一族で、但馬朝倉氏の分流とされる。弘安8年（1285）の「但馬太田文」には八木庄の地頭として八木又三郎覚円（泰家）の名がみえる。元亨元年（1321）八木氏（家直）は国衙の上に立ち、但馬守護太田氏に次ぐ地位にあったとされ（日下部某書下『進美寺文書』）、この頃、八木氏による八木城の築城が想定されている。南北朝期における八木氏の動向を窺う史料は不明である。宝徳～文明年間（1449～1487）八木宗頼は山名持豊を補佐して京都で活動し、一条兼良邸などの連歌会に参加する文武兼備の人として知られている。八木宗頼の曾孫にあたる八木豊信は、天正3年（1575）春の「芸但和睦」以降吉川元春に与同、同年11月には但馬の情勢を元春に報告して、元春の但馬出兵を懇請している（八木豊信書状『吉川家文書』）。しかし、天正5年（1577）10月、羽柴秀長の第一次但馬攻めによって落城した。その後、天正6年（1578）6月豊信は今滝寺に十六善神・十六羅漢の画像を寄進し、その子八木信慶も天正7年（1579）8月石原村恒富内大井一色分の田地を妙見社に安堵しており（八木信慶田地寄進状『日光院文書』）、豊信・信慶父子はその後八木城を奪回していたとみられる。天正7年7月に吉川元春は但馬出兵を決意し、毛利隆景にその了解を求めているが（吉川元春等連署書状案『吉川家文書』）、その中で元春は但馬の内陸では八木豊信・太田垣輝延（竹田城主）が毛利方として活躍している、但馬における対織田防衛線として竹野ー竹田又は竹野ー八木のラインを設定している旨を記している。しかし、当城は天正8年（1580）3月、秀長の第二次但馬進攻によって再度落城した。

その後豊信は秀吉の因幡鳥取城攻めに動員され、天正8年6月には若桜鬼ヶ城（鳥取県若桜町）の守備を命じられている（羽柴秀吉書状『利生護国寺文書』）。天正9年（1581）6月24日羽柴秀吉は若桜鬼ヶ城に在番する豊信に対し、但馬一揆（小代一揆）成敗のため木下平太夫（木下重堅）らを派遣するので、その軍勢への協力を命じている（羽柴秀吉書状『総持寺文書』）。この頃まで豊信は、八木城主としてその支配を任されていたものであろうか。その後豊信は秀吉から離れ、日向（宮崎県）佐土原城主島津家久の祐筆として補任されている。



八鹿・八木城



八鹿・八木土城

ろっぽう診療所 診療時間

診療体制	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時	○	○	○	○	○	○
午後	～往診・予防接種～					
夜間 16時～18時			○		○	

受付時間 午前診療 受付 8:30～12:00
午後診療 受付 15:30～18:00
日曜・祝日休診

ろっぽう診療所

〒668-0851 豊岡市今森465-1 ☎ 24-7007
F 24-7010

介護事業所 えがお

〒668-0852 豊岡市江本396-1 101号・102号
居宅介護支援事業所えがお ☎ 24-7013
F 24-6154
訪問看護ステーションえがお ☎ 24-6144
F 24-6154
ヘルパーステーションえがお ☎ 24-4731
F 24-4733
訪問入浴サービスえがお ☎ 34-9110
F 24-4733

急募

診療所看護師（非常勤）
介護支援専門員（非常勤）
訪問看護師（常勤・非常勤）
ヘルパー（登録型）
訪問入浴看護師（非常勤）
担当：松本・瀬渡まで
(TEL 0796-24-7035)

発足からはや5年！ ～くらしの助け合いの会「なんなっと」～

くらしの助け合いの会「なんなっと」(有償ボランティア)が発足して2月で5年が経ちました。この間3人の代表と3人のコーディネーター(事務局兼務)が変わりました。試行錯誤の末、会の運営も軌道に乗ってきました。今日に至るまで多くの皆さんの努力や励ましがあったことに感謝します。

高齢化率の高い但馬にあって私達のようなボランティア団体は少なく、社協、病院の地域連携室、介護施設、地域包括など多方面からの支援要請を受け「なんなっと」の存在意義は一層高まっています。しかし多様化する支援内容に対応する支援者の高齢化と人材不足の解消は緊急の課題となっています。活力のある支援者を紹介してください。会からの切なるお願いです。

コロナ禍で活動が制約される中、月平均150件にも及び要請に応じて奮闘中の支援者の皆さんと一緒に、5周年を盛大に祝いたいものです。

次号より「なんなっと」コーナーを開設させていただきます。愛読宜しくお願い致します。

くらしの助け合いの会「なんなっと」事務局

これまでの支援内容の一例です

○多い事例

家事 掃除 買物 ゴミ出し 見守り
付き添い 病院通院 洗濯 剪定 草刈

○その他

精米 電球交換 お届け物代行 リモコン探し
こたつの電源入れ 雪吊 電話機購入・設定
物干竿の調整 木の根っ子掘り 墓掃除 家の片づけ
石の移動 ペンキ塗り 遺失物の受取と一緒に警察へ
ハチの巣とり 天井補修 網戸・障子張り替え など



一緒に
「助け合い活動」
に参加しませんか？

お問い合わせは
「なんなっと事務局」
0796-24-7015
まで！

地域の医療・介護を守るため、あなたの力をお貸しください！

新型コロナウイルスの感染拡大が続いており、入院ベッドがひっ迫するなど、全国的に医療・介護の経営状況は厳しくなっています。

医療・介護事業に取り組んでいまだに医療生活協同組合「も、厳しい経営状況になっています。

この難局を乗り越えて、地域の医療・介護を守るため、組合員の皆さまに「出資・利用・参加」の3本柱で支えていただきますよう、切にお願い申し上げます。



介護事業所

**津居山サテライトが
移転します**

2015年7月に開設した、介護事業所津居山サテライトが、4月1日に移転します。

これまで、介護事業所スタッフの訪問活動の拠点や、地域支部の集いの場としていましたが、移転後も同様に活用します。

新住所

豊岡市瀬戸202-2

出資金の増資にご協力いただける方は、たじま医療生協本部、ろっぽう診療所、介護事業所えがおの職員、お住まいの支部の運営委員などにお声かけください。

たじま医療生協は、皆様からお預かりしている出資金を元手に事業を運営しています。ぜひ診療所・介護事業所をご利用ください。

また、たじま医療生協がよりよいものとなり、愛着を持っていただけのように「意見・要望をお寄せください。よろしく願い申し上げます。

「めいどは」のめいど

**補聴器は自分に
合ったものを
使いましょう**



補聴器は、医薬品医療機器等法に定められた医療機器です。

自分や家族が、補聴器が必要かどうかを判断する前に、まずは耳鼻咽喉科の医師の診察を受けましょう。補聴器が必要と診断された場合は「認定補聴器技能者」がいる専門店などに相談し、自分に合ったものを選びましょう。

通信販売などで「集音器」や「助聴器」といった名称で販売されているものがあります。これらは「補聴器」とは違います。注意しましょう。