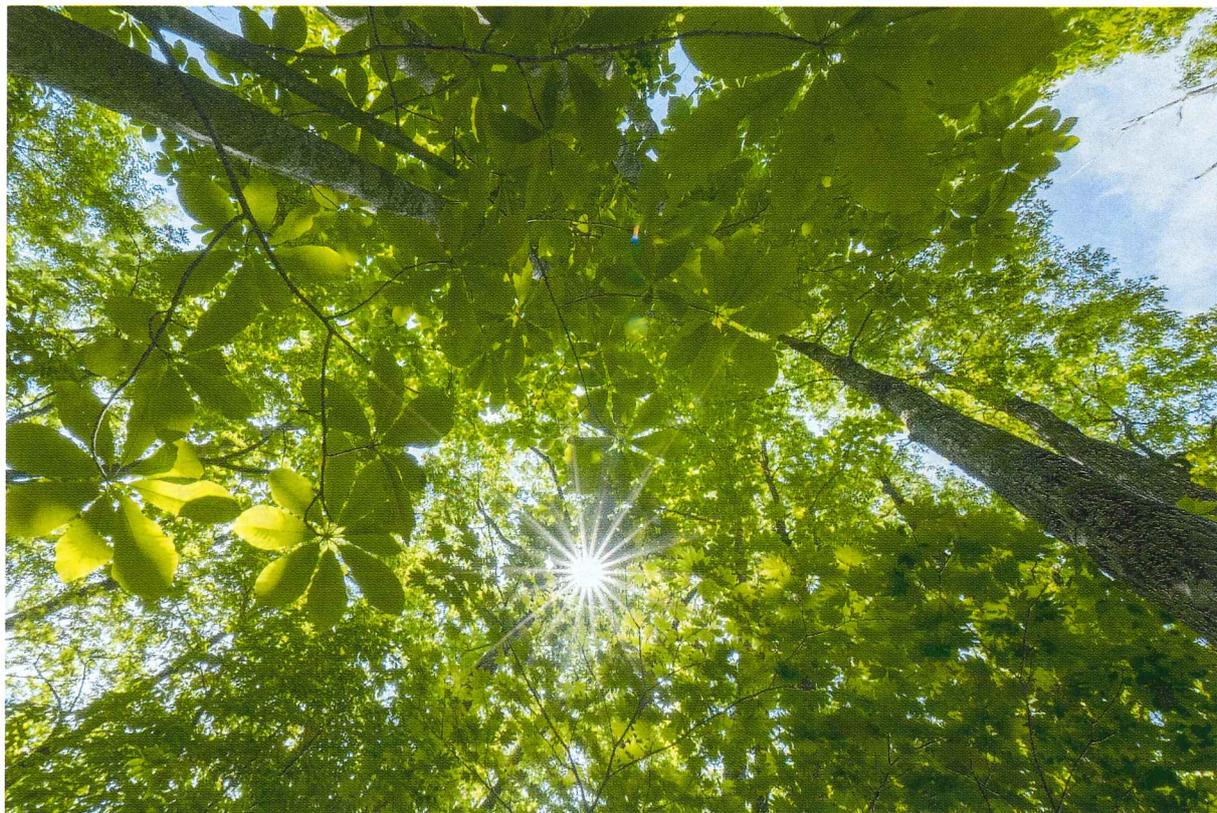


# らぼう通信

【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155号 2021.5.15



八子北観光(大笹) 撮影 池田 芳久

## 「平穩死」

「痛くない死に方」という映画を観ました。在宅医師の長尾和宏原作「痛い在宅医」「痛くない死に方」を映画化した作品です。在宅医と患者と家族の物語です。医療には素人の私が、医療の事をろっぽう通信に書くのは、不遜な事と思いつつながら、人として生まれた限りは、必ず向き合わねばならない「死」の事は誰も避けられないと、テーマにしました。

回復の見込みがなく、すぐに命の火が消えようとしている時でも、生命維持に対する措置を行えば、命の終わりを引き延ばすことは可能となりました。延命措置は医学の大きな前進だと思えます。しかし、ひとたび延命措置を始めたなら、はずすことは容易ではありません。生命維持装置を外すこと＝死となるからです。

長尾和宏医師は著書の中で、延命措置をせずに平穩に亡くなられた方をみると、どうやらそれほど痛くはなさそうだと。苦痛にゆがんだ顔をされて亡くなった人を見たことはないと言われています。そう言えば、50年前に亡くなった祖父母の死因は老衰で穏やかな死に顔でした。

現在は、どのような死に方をするのか選べる時代となりました。延命治療をするのかしないのかです。しかし、たて前では選ぶことは可能でも、経済的な問題などで選択する事は難しいのが現実です。

誰もが人としての尊厳をもった穏やかな死を迎えられる社会。そんな社会を願っています。

願わくば花の下にて平穩死 なお規

# 後期基本計画説明会

たじま医療生活協同組合では、すべての住民が将来に夢と希望をもてる「医療と介護」をめざして、2015年度から2025年度までを計画期間とする総合計画に基づいて事業を運営しています。

現在、基本計画策定委員会を中心に、2021年度から2025年度までの「後期基本計画」の策定をすすめています。そこで、よりよい計画にするため、組合員・職員に計画案を事前に示して意見を聞く説明会を、5回に分けて行いました。

「医療、介護、組合員活動が調和した複合施設の早期建設を！」「豊岡だけではなく、但馬全体に行き届くような医療生協活動を展開してほしい」などの声が上がリ、各地で活発な意見交換が行われました。

説明会で各地を回る中で、多くの組合員がたじま医療生協に大きな期待を寄せていることを改めて実感しました。



その期待に応えるためには、理事や職責者が先頭に立ち、みんなが同じ方向に向かって進んで行かなければなりません。いただいた組合員・職員の声をしっかりと受け止め、たじま医療生協が一体となって、他の団体とも連携し、総合計画のまちづくりの基本理念である「あたたかなたすけあい」で、すこやかに人間らしく生きる」を共有して事業をすすめていきます。

# 認知症ほっと3

# 早期の診断・治療を

前田 恵利

今回は「認知症を早い時期に診断する大切さ」を三点紹介します。

一つは、認知症に似た症状が出る治療可能な別の病気もあるということです。「正常圧水頭症」「慢性硬膜下血腫」「パーキンソン病」「糖尿病・腎臓病などによる意識障害」「せん妄」などです。

急に認知症のような症状が出たら、急いで受診しましょう。治療によって治る重大な病気が隠れていることがあります。

二つ目は、薬物療法やケアによって進行を遅らせ、良い状態を長く保つことがねらえます。図の折れ線グラフの上は、アルツハイマー病で塩酸ドネペジル薬を使っている方の認知機能の下がり具合、下は服用しなかった方です。3年後に比べると、服用した方の認知機能テスト(30点満点)は2・3点下がり、服用しなかった方は10点下がっています。

複数の研究によると、薬によって一年半ぐらい進行を遅

らせることができ、ごく初期からの治療は認知機能改善が期待できます。一方、治療開始が遅れると取り戻すのが困難とされています。早い段階で治療を開始し、仕事や旅、財産管理などやっておきたいことに取り掛かるといいですね。

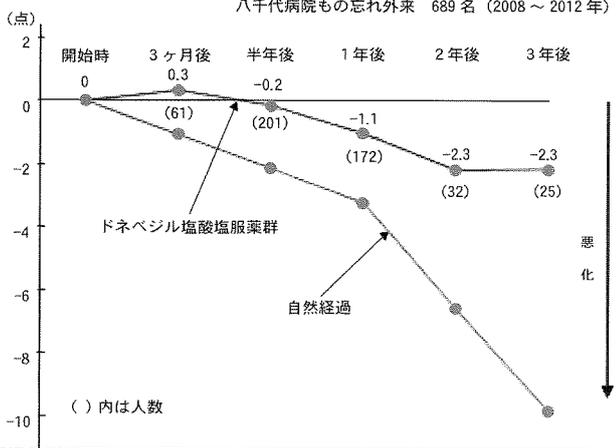
三つ目はMCI(Mild Cognitive Impairment)の段階で発見することです。MCIとは認知機能は低下しているが日常生活の支障はあまりない、認知症とは診断できないグレーゾーンをさします。

この段階では、14〜44%の人が改善するとされています。

◇ ◇  
どんな生活をすれば改善できるでしょうか？

60歳以上のMCIの1260人を対象にしたFin

八千代病院もの忘れ外来 689名(2008~2012年)



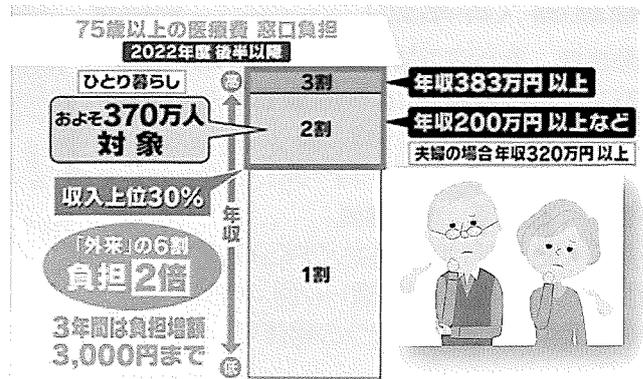
ドネペジル塩酸塩投与事例の臨床効果 (MMSEでの検討)  
(川畑信也;もう迷わない抗認知症薬、抗精神薬の使い方、南山堂)

# 75歳以上の医療費窓口負担が2割にアップ

政府は昨年末に年収200万円以上の後期高齢者医療費の自己負担を1割から2割に引き上げることを閣議決定しました。

病気の多い高齢者の負担を倍加させるこの法案は、現行の1割負担でも受診をためらっている多くの高齢者のいのちを脅かすものです。

受診控えが深刻になり、高齢者のいのちと健康を脅かし、更なる医療費の増大につながります。



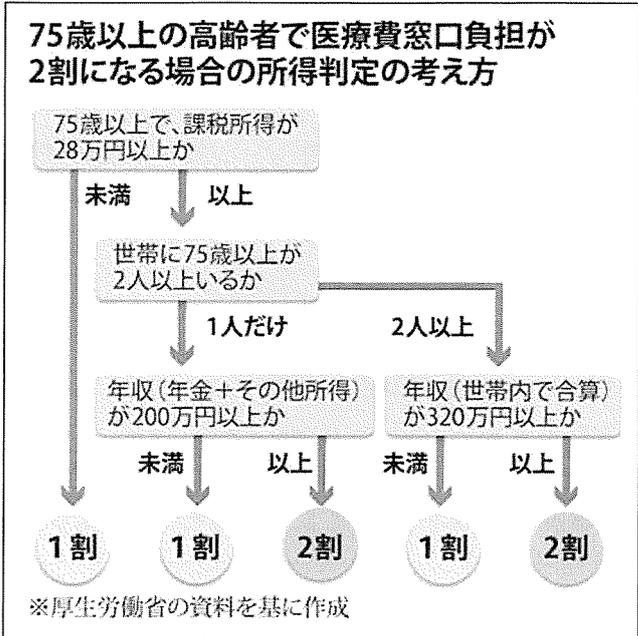
## 「現役世代と負担を公平化する」の理屈は成り立ちません

政府は全世代が公平に支えあう社会保障をめざしていますが、現役世代の負担増は、国が国庫負担割合を引き下げたためです。

また、年収に占める窓口負担の比率は、高齢者は75歳未満より1.7倍にもなっています。

法案可決すると、所得基準は、国会審議を要せずに政令により変更可能となります

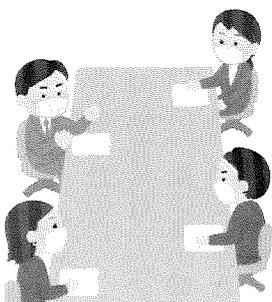
法案可決すると、所得基準（現行案：単身所得200万円以上）は、国会審議を要せずに政令により変更可能となります。施行は、次期参議院選挙後の2022年10月から2023年3月までの間で引き上げられます。施行後3年間は経過措置として、窓口負担の軽減措置がありますが、年平均8千円程度で、膝の痛みや高血圧は対象外になっています。



## コロナ禍で、世代分断・高齢者の健康を脅かす患者負担増は許されません

長いコロナ禍を通じて、生活困窮、倒産、失業は拡大し、医療・介護・保健所体制が崩壊の危機に直面しています。本来高齢者や国民の暮らしといのちを守るべきところ、世代分断し、国民を欺くようなやり方で社会保障を切り捨てることは許されません。

ぜひ、同封の「75歳以上医療費窓口負担2割化撤回を求める請願署名」にご協力ください。



人間関係「コミュニケーション」を良く保つ、これが基本だと思っています。言いたいことが言える医療生協に、理事として微力ながら関わっていききたいと思いません。

早いもので、理事となり約一年が過ぎようとしています。月一回の理事会に出席し経過報告を聞いてきましたが、あまり意見を言うこともありませんでした。仲間づくり等、いろんな役割もあります。理事として何をやってきたんだろうかという事です。

理事のつばさ  
小坂 みどり

# 診療所

## 看護師(非常勤)

- ◇勤務地 ろっぽう診療所
- ◇給与 当組合規定による(経験者優遇)
- ◇時間 午前診8:45~12:45  
午後診15:30~19:00(水・金)
- ◇資格 看護師、准看護師
- ◇休日 日・祝(土曜日はシフトによる)
- ◇訪問入浴の看護業務(週1~2回、半日程度)
- ◇勤務時間(半日のみなど)の相談可

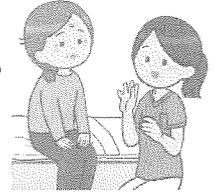


急募!

# 訪問看護ステーション

## 訪問看護師(常勤・非常勤)

- ◇勤務地 訪問看護ステーションえがお
- ◇給与 当組合規定による(経験者優遇)  
\*訪問看護手当あり
- ◇時間 8:45~17:30
- ◇資格 看護師、普通自動車運転免許
- ◇休日 土・日・祝他(シフトによる)
- ◇非常勤は勤務時間(半日のみなど)の相談可



# ヘルパーステーション

## ヘルパー(登録)

- ◇勤務地 ヘルパーステーションえがお
- ◇給与 時給1,700円~(処遇改善手当含む)
- ◇時間 8:00~18:00(相談可)
- ◇資格 ヘルパー2級以上、普通自動車運転免許



ご応募・ご紹介は  
松本、瀬渡まで  
**TEL 0796-24-7035**

お知り合いの  
ご紹介も  
お願いします

## 2021年 但馬平和行進 概要

\*コロナの状況で変更あり

- |          |          |        |           |
|----------|----------|--------|-----------|
| 7月4日 14時 | 河梨峠引き継ぎ式 | 15時    | 城崎支所      |
|          | 17時      | 豊岡市役所前 |           |
| 5日 13時   | 出石支所     | 14時    | 但東支所      |
|          | 16時      | 日高支所   |           |
| 6日 10時   | 養父地域局    | 11時    | 大屋地域局     |
|          | 14時      | 関宮地域局  | 15時 養父市役所 |
| 7日 10時   | 朝来市役所    | 13時    | 山東支所      |
|          | 15時      | 朝来支所   |           |
| 8日 10時   | 村岡地域局    | 14時    | 香美町役場     |
| 9日 10時   | 温泉総合支所   | 11時    | 新温泉役場     |
|          | 14時      | 東浜引き継ぎ |           |

\* 徒歩行進は行わず、宣伝車による流し行進とします。  
「唯一の戦争被爆国 日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」にご協力をお願いします。

平和行進の季節が近づいてきました。コロナ禍ですが、今年「核兵器禁止条約」が発効した年だからやめてはダメ!

新温泉町議会、香美町議会が「日本政府は核兵器禁止条約に参加せよ」の意見書を採択し、政府に送付しました。宣伝車で流し行進の形ですが、これを力に頑張りましょう!各地で行うミニ集会にぜひご参加ください。

# ろっぽうクイズ

養父市にある八木城は、二つの城からなります。「八木城」と、あと一は何でしょう?

- ① 土城
- ② 砂城
- ③ 鶴城

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6月15日です。

## ご意見・ご感想より

● 暖かくなって、外に出たい季節になったのに、「コロナ」が一向に収まらないため、出られない。家の裏の畑に行くくらい。でも、土をさわることで少しは気持ちが安らぐ。

● 密を避けて運動をしようと、八木城に登った。せっかくだが、養父にまで足を延ばしたので、朝倉城にも行って来た。但馬にも結構城があったんですね。いい運動になりました。

● みんなでお花見ができなかったので少し残念。でも、酒はおいしかった。

● 前回の答えは「①瀬戸」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。  
おめでとうございます。

- 瀬戸の日暮れさん (豊岡市)
- Y・Tさん (豊岡市)
- お花大すきさん (美方郡)

## 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) ② 第8回 西尾孝昌**

(前回のつづき)八木豊信が去った後、天正13年(1585)8月播磨から別所重棟が入部。天正19年(1591)には重棟の子吉治が城主となった。慶長5年(1600)の関ヶ原の戦いで、吉治は但馬衆と共に西軍に属して丹後田辺城(京都府舞鶴市)を攻めたため、丹波北油良(兵庫県丹波市)に転封され、当城は廃城となった。

広義の八木城は、標高409m地点の「土城」と標高330m地点の「八木城」の2つの城からなる。城に登るには八木集落から今滝寺方向に進み、御里遺跡の東端に延びる尾根を登る。はじめ石垣をもつ八木城に着くが(約40分)、土城は更に尾根筋を30分ほど登らねばならない。

<土城>城域は東西約90m・南北約330m。低い土塁をもつ主郭Iの周囲に狭い帯曲輪を巡らせ、その背後(北西)に深い堀切(幅16m・深さ5m)を構築している。主郭Iの前面(南東)には、土塁を多用した12段の細長い曲輪群を配置している。特徴的なのは、主郭下に設けられた土塁を用いた二重の枡形虎口である。土城は、南北朝期に築城起源をもつ城を戦国期に土塁・堀切などで改修したもので、八木城の詰城としての機能をもつ。但し内枡形虎口は、天正13年に入部した別所氏によって改修されたものである。

<八木城>城域は東西約130m・南北約260mと広い。主郭は長軸47m・短軸23mを測り、南側の大手(枡形状虎口)と東側の搦手(坂虎口)に虎口があり、城下町側(西～南側)には長さ約50mにわたって高さ9.3mの高石垣(野面積)を構築している。北西隅に天守台、南西隅に櫓台を設け、その間を石塁で連結している。西側(裏側)は虎口のみ石垣が積まれている。主郭下の周囲には帯曲輪を巡らせ、一折れの虎口と坂虎口を構築して防御性を高めている。さらに、主郭の背後に幅15mの堀切、南尾根には7段の曲輪群、南西尾根には6段の曲輪群、北尾根には3段の曲輪群を配置している。

八木城は八木氏が構築した室町期から戦国期の城郭を、別所氏が主郭周辺を高石垣で改修したものであり(瓦は未発見)、その時期は文禄慶長期とされている。しかし、尾根に散在する小曲輪群の存在から、築城起源は南北朝期に遡るであろう。なお、高石垣は櫓台や天守台を中心に破城を受けており、その時期は慶長5年の廃城期と考えられる。

**<御里・殿屋敷>(山裾の居館部)**

御里は八木城の山麓に位置し、戦国末期の八木豊信だけでなく、織豊期の別所氏の城主居館であったことが判明している。特に、別所氏段階の遺構として、城下町から御里に至る石敷の大手道(幅5~6m=3間)や庭園の飛び石、家臣団屋敷などが確認されている。

殿屋敷は、八木城下町の外堀である今滝川の約200m東側の河岸段丘上に立地している。これまでの調査によると、形状は南北80m・東西70mを測る方形館で、四周に堀を巡らせ(北堀・南堀・東堀・西堀)、南西隅に虎口が想定されている。堀の規模は概ね幅約4~6m・深さ約1.5~2mを測り、南堀の北肩には河原石で積んだ石垣(高さ約0.3~1m)を構築している。内部は三段に分割されており、中心部からは掘立柱・礎石建物などが確認されているが、鎌倉期の遺物は確認出来ず、16世紀前半から中頃の陶磁器や土師皿などが出土している。殿屋敷は八木氏の地頭館が想定されているものの、現段階では室町~戦国期の遺構や遺物しか検出されていない。



城・殿屋敷・御里



本丸櫓台と大手虎口

**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)**

**なんなっとの仕事紹介 「片付け物編」 中島昌己**

私は発足当時から参加して色々なお手伝いをしていますが、現在は主に草刈りや剪定、片付け物や交渉を要する仕事に対応しています。片付けの依頼は長年溜まった不要物の処分や、施設に入居された方の家財整理ですが、立ち合いの方に必要有無を尋ねるのではなく、処分しても良いですか?と問いかけるのがポイントです。

ゴミは分別するほど安く処分できますが、手間賃とのバランスを取るのが大切です。仕舞いこんだ大昔のブラウン管TVが4~5台出てきてビックリ! 郵便局で家電リサイクル券を購入して指定場所に運びます。金属製の棚や調理器具等は金属回収業者へ、段ボールや新聞紙は古紙回収業者へ持ち込みます。古着は持ち込んだら無償処理できましたが、現在はコロナ禍で処理が追い付かず焼却されています。木材や剪定クズ等の自然に還る物は支援者の空き地処分場へ搬入します。綺麗な布団や家具等の再利用可能な物は欲しい方が無いか探します。可燃ゴミは市の回収に出したら良いですが、指定時間の持ち込みに要注意です。

社協等から依頼があればゴミが溜まったお宅にも対応しますが、身近な所にドア一つ隔てて別世界が存在するのが良く分かりました。高齢になるとゴミ出しも一苦勞で、利用者やヘルパーさんがまとめたゴミ袋を運搬して、少しでも長く在宅で生活するための支援をしています。このような様々な取り組みを行っていますので、協力していただける方があれば助かります。



**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!

絵手紙や手芸作品の写真などをお寄せください。紹介させていただきます。川柳も引き続き募集中です。



お花大すき(ペンネーム)さん作



マスク着用で表情筋を使う機会が少なくなっていないですか? 顔の筋肉をたくさん動かして表情筋も鍛えましょう!

**口と手でニコニコ体操**

- (1) 口で「ニ」と発音しながら、両手は「チョキ」をつくる。
- (2) 口で「コ」と発音しながら、両手は「パー」をつくる。
- (3) 口で「ニ・コ・ニ・コ・ニー(最後は延ばす)」と発音しながら、口の動きに両手を合わせる(3回×1~2セット)。

**◎ポイント**

「ニ」の発音では口角を引き上げ、目尻もやさしく「ニコッ」とするように、口や目の周りの筋肉を大きく動かす。

いつでも元気 2020.10 No.347「レッツ体操」より

「いつでも元気」は、民医連が発行している月刊誌です。健康に関することや、他生協の組合活動の紹介など、知りたい情報がいっぱい、定価280円です。購読希望の方は事務局までお申込みください。