

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164号 2022. 11. 15



香美町村岡区和池 撮影 池田 芳久

「神さん」

向かいの山裾の銀杏の枝先が、うつすらと黄色くなり始める。紅葉の始まりである。温暖化のため夏の暑さが年々厳しくなる。九月の半ばを過ぎてもエアコンを付けないと寝られない夜がある。しかし、十月の半ばになると朝夕火が恋しくなる。かならず季節はめぐってくる。日本には、四季が有るのだと実感する。

ドンドコドンドコ太鼓の音が近づいてくる。子ども達がだんじりの綱を引いてやってくる。二年ぶりのだんじりが集落を回る。ほんの一握りほどの子どもだが、わっしょい、わっしょいと声を張り上げる。太鼓のリズムが早くなる。数人の若者と、若くない男達でだんじりを押し上げる。もう、昔ほど暴れることは出来ない。それでも、「わっしょい」とだんじりを空に数回突き上げる。

子どもも、大人もみんな笑っている。小さな集落に笑い声が溢れる。

この神さんは、集落の全ての家に豊年満作、村内安全、家内円満を届け、数々の災いを追い払う神さんである。お布施が少ないと祟る事も、信心が足らないと言って罰を当てる事もない。千年も昔からただ村人の暮らしに寄り添って来た神さんである。そして、正真正銘の神さんである。

だんじりを引いて回るや秋祭り

なお規

診療室から③ 心臓や肺の病気のリハビリテーション

ろっぽう診療所所長 和田 陽 介

心臓や肺の病気では、薬による治療に加えて運動や食事療法が有効であるというデータが多数報告されています。こうした病気のリハビリテーション（以下リハビリと略します）は161号でお話しした脳卒中のリハビリとは違い、悪いところを治すというよりは病気の再発や進行を予防するために「行つて」が多いです。そのため、運動療法だけでなく食事療法や禁煙指導もあわせて行うことが大切とされています。今回は、心臓や肺の病気のリハビリの概要についてお話しします。

心臓リハビリテーション

心臓リハビリの対象となる病気は、大半の心臓の病気（狭心症・心筋梗塞・慢性心不全・弁膜症など）と血管の病気（大動脈解離・大動脈瘤・下肢閉塞性動脈硬化症など）です。心臓リハビリの効果としては、狭心症や心筋梗塞を起こした人が運動や禁煙をすることで心臓の血管が詰まりにくくなり、これらの病気の再発

による死亡や入院が減少したと報告されています。また、慢性心不全では、心臓から全身の筋肉に送られる血流が低下しますが、運動をすることで筋肉の状態が改善し心不全の進行を遅らせることができますとされています。悪くなつた心臓を逆に筋肉から良くしてあげると考えるとわかりやすいかもしれません。

心臓リハビリの内容は、運動、禁煙と食事療法が中心です。今回は紙面の都合上、運動療法についてだけお話しします。運動療法は、有酸素運動とレジスタンストレーニングの2つが大切です。有酸素運動は歩く、ゆっくり走る、泳ぐ、自転車に乗るといった長い時間続けられる運動を指します。運動の強度については、心臓リハビリでは一人一人の体力に応じて設定することが望ましいのですが、それを調べる検査（運動負荷試験）は専門の病院でしか行うことができません。そのため、簡便な目安として、自分で「ややきつい」と感じる程度がよ

いとされています。ただし、70歳以上の方や心臓の機能がかなり低下している場合は「楽である」と感じる程度あるいは運動中も会話ができる程度にするほうが安全です。1回の運動は少なくとも20分間行う必要があるとされています。

頻度は週5日以上が望ましいとされています。しかし、時間の都合や天候により難しい場合もあると思いますので、週3回以上を目標としていただくと現実的かもしれません。また、重度の弁膜症や一部の不整脈（心房細動、心室頻拍、高度の房室ブロックなど）の方は医師と相談してから行ってください。次にレジスタンストレーニングですが、これはいわゆる筋トレに近いイメージの運動のことです。筋力を改善することで先ほど述べた筋肉から心臓を良くしてあげる効果を期待して行います。スクワットや立った状態でつま先立ちになる、肘を曲げておもりを持ち上げる運動などを行います。それぞれの運動について10〜15回を2

〜3セット行います。ただし、血圧が160/100mmHg以上ある方や手足に痛いところがある方は行わない方がよいと思います。

呼吸器リハビリテーション

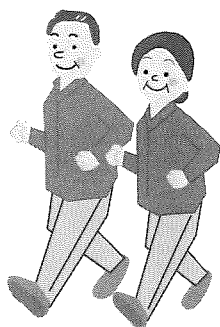
呼吸器リハビリの対象となる病気は、肺気腫、間質性肺炎、肺がん、神経の病気で呼吸が弱くなった方などです。中でも肺気腫の方に行うことが多いため、ここでは肺気腫のリハビリについてお話しします。肺気腫は喫煙によって肺が壊れる病気のため、まず禁煙が大切です。運動療法の効果としては、肺気腫では、動くとき息切れがするためじっとしていることが多くなり、足の筋力が弱ってきます。そのため、さらに動作時の息切れが強くなるという悪循環に陥ります。それを断つことが運動療法の役割です。運動の内容は心臓リハビリと同様に有酸素運動とレジスタンストレーニングを行います。有酸素運動の強さや時間、頻度は心臓リハビリとおおむね同じです。ただし、息切れが強い方はゆっくり歩く、時間を短くするなど負担の少な

い内容に調整してください。体内の酸素飽和度を測定する機械（SpO₂モニター）があれば、酸素飽和度が90%以下になれば休憩する方法もあります。

まとめ

心臓リハビリ、呼吸器リハビリともここで話した運動の強さや時間はあくまで目安です。目安より軽い運動や短時間の運動でも長期間続けることで効果が出ると思われます。目安を守ることにこだわらるより自分が嫌にならず続けられる内容で行っていたほうが良いと思います。

また、これまで運動をしていない方が急に運動をしようと体調の悪化や怪我をすることもあります。心臓や肺の病気があるけれども今は運動をしていないという方は、無理のないところから少しずつ始めてみてください。



ご存知ですか？ ～医療費控除とセルフメディケーション 税制について～

**対象は10万円以上とは限りません。
家族の医療費も合算できます。**

医療費や医薬品費を申告することで少しでも税金を節約しましょう。

ただし、医療費控除かセルフメディケーション税制かどちらかしか選べませんのでご注意ください。

医療費控除の内容

前年（1月1日～12月31日）に支払った医療費自己負担額の総額（世帯合算）が一定額（所得が200万円未満の場合は所得の5%、所得が200万円以上の場合は10万円）を超えた場合、その超過額を最高200万円まで医療費控除することができます。所得200万円とは、収入に換算すると給与で297万2千円、65歳以上の年金で310万円です。

計算方法

医療費 の総額	－	保険金などで 補填される額	－	10万円または 所得金額の5% (どちらか少ない額)	＝	医療費控除額 (最高200万円)
------------	---	------------------	---	----------------------------------	---	---------------------

例) 65歳で年金収入が年額240万円、医療費8万円、保険金0円の場合

所得金額の5%=(年金収入240万円-年金控除110万円)×5%=6万5千円

上の式に当てはめると。

医療費8万円-保険0円-6万5千円=医療費控除額1万5千円

※医療費控除の対象とならないものの例

人間ドック・健康診断費用（異常が見つかり、通院・入院が必要になった場合は対象となる）
／通院のための自家用車のガソリン代／診断書料／美容整形。

注：平成29年分の確定申告から医療費控除の申請方法が変更になり「医療費控除の明細書」の添付が必要になっています(平成31年分まで猶予期間)。領収書の添付をしなくてもよくなりましたが、5年間の保管が義務付けられています（セルフメディケーション税制も同様）。大切に保管してください。また、通常の医療費控除は「明細書」の代わりに保険者が発行する「医療費のお知らせ」が代用できます。大切に保管してください。

【特例】セルフメディケーション税制(令和8年まで)

薬局やドラッグストアで購入した特定の医薬品が控除対象。(対象商品はパッケージに記載されています)

〈条件〉 ・健康診断など「一定の取り組み」をおこなっている方。

・「一定の取り組み」費用は対象となりません。

※詳細はご確認ください。

計算方法

医薬品等購入費 の総額	－	保険金で補填 される額	－	12,000円	－	控除額 (最高88,000円)
----------------	---	----------------	---	---------	---	--------------------

注：対象医薬品は風邪薬、胃腸薬、鼻炎用内服薬、水虫・たむし用薬、肩こり・腰痛・関節痛の添付薬の一部。

認知症ほっと⑫ 昔のことを聴く意味

認知症の方のケアの一方方法として、「回想法」があります。

1960年代初め、ロバート・バトラー(老年学・精神医学者)は、高齢者の回想を「死が近づいてくることにより自然に起こる心理過程であり、また過去の未解決の課題を再度とらえ直すことも導く、積極的な役割をもつものである」と提唱しました。

専門職による個人やグループを対象にした回想法がよく紹介されています。私は、ケアする人やご家族が、認知症の方をより理解し、人間関係を深めるための、「コミュニケーション」の一方法として、回想を聴くことをお勧めします。

今の事は忘れても、その方にとっての昔の事(長期記憶)は生き生きとした思い出です。

*

配慮することがいくつかわかります。話している途中で、ご本人が間違っていたり、事実があいまいな場合にも、訂正、否定したり、問い詰めたりしません。話が途切れた時は、促すための簡単な質問や、

同意、賞賛の言葉をはさみまします。

全体を通して支持的、共感的に耳を傾けます。ご本人が語りたくない、触れられたくない内容をしつこく聞き出すことはしません。聞いた内容を安易に他人に話すことはせず、信頼を大切にします。

認知症の方にとっての効果は、意欲の向上、発語回数が増加、表情などが豊かになる、集中力が増すなどがあります。

また話し手と聞き手の間に豊かな情動の交流が生まれまします。ケアする側にとっては、ご本人の過去や習慣、誇り、大切にしていたものを知ってケアに生かれます。

*

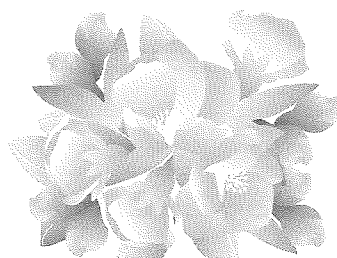
エリック・H・エリクソン(精神分析学者)は、老年者は、ほとんど完結している人生を目のあたりにし、過去の失敗や望みがないという感覚「絶望感」と、人生をあるがままに受け入れ、死に対しても安定した態度を持つ「統合性」の葛藤を経て、「英知」という人間の強さを獲得するとしています。高齢者にとつ

前田 恵利

て人生回顧を語ることは、過去に解決できなかった苦い事柄や、悲嘆を感じた思い出を自分の中で再構成し、生きてきた意味を肯定的に考える力となります。聞き手は、自分が経験していない世界を知ることになります。

また回想すること自体は、ほとんどの場合は楽しく、心の風景を豊かにします。話し手と聴き手の共同作業により、生き生きとしたコミュニケーションの場となり、話し手の高齢者の自尊心が高まりまします。

昔のことを思い出して「語り」、「聴いてもらうこと」は、大きな意味があるのです。(認知症ほっととは今回で終了します。前田さん2年間ありがとうございました。)



ろっぽうクイズ

たじま医療生協が10月14日に行った行事は何でしょう?

- ① グラウンド・ゴルフ大会
- ② 仲間ふやし
- ③ 講演会

はがき、FAX、メールにて、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。川柳や俳句、短歌も募集中。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12月15日です。

ご意見・ご感想より

●ろっぽう通信のわたしのおすすめレシビを毎号楽しみに読んでいます。特に9月号の「ジャブ煮」はぜひ作ってみようと思いました。今後とも楽しみにしています。

●食欲の秋を楽しんでいます。

●国内国外を問わず、ニュースは毎日同じ問題を報じている。取り上げ続けているということは、一向に解決しないというところでもある。煮え切らない政治家、暴走する国家、日本そして世界はどこへ向かっているのか。

●今年の冬は雪が多いように聞いた。昔の大雪から比べたらましにも思えるが、やっぱりいやだなあ。

●前回の答えは「①爪楊枝入れ」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。

おめでとございます。
こっこさん (豊岡市)
桜さん (豊岡市)
おでんさん (朝来市)

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

生協強化月間

生協強化月間が始まった9月25日から仲間ふやし、出資金ふやし、担い手ふやし、班づくりの組織4課題に集中して取り組んでいます。

今年もろっぽう通信9月号に「出資金増資のお願い」チラシを入れました。その結果、支部、診療所、介護事業所を通じて、たくさんの方から増資をしていただきました。

10月13日には神美支部の支部長・組合員と本部職員で8件戸別訪問し、事前に配布した、たじま医療生協の紹介パ

ンフレットを元に、加入を訴えました。4件の対話ができ、医療生協の魅力を伝えることができました。

15日には組合員・職員が統一行動で戸別訪問を行いました。訪問先では「入ろうと思っていた」とスムーズに加入して頂いた方もあり、13件中2件の加入がありました。統一行動の参加者からは「やっぱり顔を見て話すことって大事だね」との声がありました。生協強化月間は、11月30日まで。最後までがんばりましょう。

健康講演会のご案内

健康まつりに代わるものとして、標記の講演会を開催します。組合員の方はもちろん、組合員でない方もご参加ください。

日 時 2022年12月12日(月)

場 所 豊岡市民会館 大会議室
(豊岡市立野町20-34)

講 師 ろっぽう診療所所長 和田陽介医師

参加費 無料

お問い合わせはたじま医療生協事務局まで
TEL0796-24-7035

「なんなつと」通信

チームワークで命をつなぐ
—介護と医療のはざまで—

京丹後市にお住いのAさんは、日高病院で火、木、土曜日と週3回人工透析を受けられることになりました。Aさんは車いすのため社会福祉協議会の車で通院されます。そのAさんが、日高病院の入口から透析センターまでの付き添いを依頼していただきました。週3回午前と午後の支援です。短時間ですが、1度でも抜けずにはならない命に関わる仕事です。今までにしたことのない支援のため、最初はお断りしようということになりましたが、Aさんのケアマネジャーと家族の強い希望で引き受けることにしました。

してくれる人を探しました。何とか6人の支援者が集まり、当番表を作り、抜けることがあれば調整しながら支援することになりました。またAさんは耳も聞こえにくいので、左のような札を作り、その札を持って待機することになりました。普通は横書きで書いてしまいがちですが、Aさんが高齢のために、支援者の一人の発案で縦書きにするというアイデアも生まれました。

本当にささやかなことです。が、介護と医療を橋渡しする重要な仕事です。6人のチームワークで今も続いています。

日高支援チーム



一緒に「助け合い活動」に参加しませんか？

お問い合わせは
「なんなつと事務局」
☎0796-24-7015
まで！

〇〇様
私は ぐらし助け合いの会
「なんなつと」です
今日は送迎にきました

ろっぽう診療所 診療時間

診療体制	月	火	水	木	金	土
午前診療 9時～12時	○	○	○	○	○	○
午後診療 2時～4時	往診・予防接種等					
夜間診療 4時～6時			○		○	

受付時間 午前診療 受付 8:30～12:00
夜間診療 受付 3:30～6:00
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(常勤・非常勤)
訪問看護師(常勤・非常勤)
訪問入浴介助員(非常勤)

担当：松本・瀬渡まで
(TEL 0796-24-7035)

虹のひろば



学習会のようす

学習会を開催

9月26日、日高の高教組会館で日高・出石支部共催の学習会を開催、26人の参加がありました。「嚥下障害・口腔ケア」をテーマに、訪問看護ステーションえがおの言語聴覚士澤田雅子さんに講演をしていただきました。誤嚥性肺炎は、食べ物に混じった細菌によって起こります。食べ物をつまみ嚥下するには、口やのど、食道などの器官が関係します。また、口腔内に細菌が多く発生しないように、歯磨きをすることや唾液をたくさん出すことが大切です。そのため「嚥下体操」や「バタカウ体操」が有効で、実技を交えながら楽しく学習しました。



出石支部バーベキュー

出石支部便り

秋空がひろがる10月3日バーベキュー大会を行いました。

(中止や延期で2年越しとなりました)17名の参加で焼き手も汗タラタラの大奮闘!珍しい部位の肉や、家庭菜園の採れたて野菜の数々。新米おにぎりや自家製漬物も並び、話も弾んで、皆さん満足、満笑の顔でした。久々に集まり、親睦を深めた秋の一日でした。

グラウンド・ゴルフ大会

10月14日(金)豊岡市の玄武洞スポーツ公園で開催、75人が参加しました。グラウンド・ゴルフを楽しむのに丁度いい天候でした。

次回は来年5月頃開催します。

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。

わたしのおすすめレシピ ④ 手作り水餃子(4人分)



～そろそろ温かい物がいいですね～

栄養士 岸本 美津子

餃子の皮 (16枚分)

材料

- 薄力粉 60g
- 強力粉 50g
- 熱湯 70cc
- 塩 1つまみ
- 片栗粉 約大さじ1

餃子の餡 (16個分)

材料

- 豚ひき肉 200g
- 白菜 300g
- ニラ 1/3束
- ねぎ 1/3束
- おろし生姜 大さじ1/2
- おろしニンニク 大さじ1/4
- 酒、ごま油 各大さじ1
- 塩、こしょう 少々

- ① 白菜はゆでておく。材料の野菜を細かく刻む。
- ② ボウルに①と調味料を入れ、よく混ぜてねる。
- ③ 餃子の皮に包んで仕上げる。
- ④ 鍋に熱湯を沸かしてゆでる。

★しょうゆやポン酢をつけて。または季節の野菜スープに加えても美味しいですよ!

