

健康とくらし

題字は和歌山生協病院 畑 伸弘医師

いま、和歌山中央医療生協は

- 組合員数 ……23,325人
- 出資金…1,005,484,519円
- 一人平均出資額 ……43,108円

2023年1月31日現在

発行 ● 和歌山中央医療生活協同組合 〒640-8390 和歌山市有本138-14 ☎073-474-5121 FAX.073-475-4288 ホームページ <http://www.w-iryoseikyo.com/> 編集 ● 機関紙委員会



みなべ

南部梅林

南部梅林は、一面に梅の花が広がり、「一目百万香り十里」と称される日本最大級の観梅の名所です。今年は3年ぶりに開園しました。

各地では様々な工夫でコロナ禍を乗り越え、少しずつ地域の活気も戻ってきています。

写真・文／中嶋 一雄



和歌山中央医療生協事業所のご案内

- 和歌山生協病院 ……(073)471-7711
- 和歌山生協病院附属診療所 ……(073)471-8171
- 生協芦原診療所 ……(073)423-4349
- 河西診療所 ……(073)451-6177
- おおみや診療所 ……(0736)61-6151
- 生協中之島
 - デイサービス ……(073)422-2003
 - 複合型サービス ……(073)423-3500
 - ケアプランセンター生協中之島 ……(073)422-3476
- 在宅介護支援センター和歌山生協病院(ケアマネ) (073)474-2711
- サテライト型小規模介護老人保健施設松寿苑 (073)431-8311
- サービス付き高齢者向け住宅 生協にし ……(073)476-4477
- 地域支えあいセンター 虹 ……(073)435-6611
- 訪問看護ステーション 生協みなみ ……(073)435-5661
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 生協みなみ (073)435-5661
- ヘルパーステーション 協同 ……(073)471-7728
- 海南・海草総合介護支援センター げんき
 - デイサービスげんき ……(073)487-3388
 - ケアプランセンターげんき ……(073)487-0022
 - 定期巡回・随時対応型訪問介護看護げんき (073)487-3377

介護のご相談は、それぞれの事業所か、在宅介護支援センター和歌山生協病院 073-474-2711 までお願いします。

憲法を守り、生かそう



1月21日(土)、和歌山市南コミュニティセンターで「憲法学習集会」を開催しました。軍事力強化や改憲も狙われる中、自分自身の生活に引き寄せて、平和や社会保障の様々な出来事が憲法に照らし合わせてどうなのか、みんな考えての取り組みでした。

学習講演には、信愛女子短期大学副学長で和歌山県平和委員会代表理事を務める伊藤宏さんをお招きしました。ジャーナリズム論が専門の伊藤さんはゴジラ研究でも有名で、そのゴジラを使った平和や憲法の話でメディアに取り上げられることもあります。この講演でも、ゴジラ映画のワンシーンを引き合いに出し、日本の安全保障政策の大きな転換となる敵基地攻撃能力の保有など「安保3文書」の閣議決定について、その危険性を改めて訴えられました。また、「改憲は9条だけの問題ではない」とし、基本的な人権や男女平等、働く人々の権利保障など、様々な国の在り方に影響すると説明しました。オンラインを併用した集会では、



各地区からの発言と共に、平和や社会保障拡充に向けての行動計画などを参加者で交流しました。今、政府が推し進めようとしている軍事費2倍化計画で、日本は世界第3位の軍事大国になり、こうした大軍拡は国民生活に深刻な影響を与えることとなります。憲法を生かし、すべての国民の暮らしやいのち・健康が守られる社会が実現するよう、最後に行動提起を行い閉会となりました。

フレイル予防で健康に

第13回

運動の実践⑥

リハビリテーション課 作業療法士 宮脇 佳子



【顔まわりの運動】

ここ数年、人と会うときはマスクをすることがすっかり定着してしまい、顔まわりの筋肉を動かす機会が減ってしまったのではないのでしょうか？顔まわりの筋力が低下すると、表情が乏しくなり、いつも不機嫌で怒っているように見られたり、年齢より老けて見られたり、食べ物の飲み込む力が低下したり、と様々な悪い影響が出てしまいます。そこで、今回は顔まわりの運動をご紹介します。

- ①頬のマッサージ
- ②首のストレッチ
- ③舌の運動
- ④ほっぺの運動
- ⑤発声練習



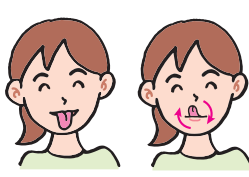
ほっぺたに円を描くように下から引き揚げて外側に回します。

目安:5回



耳が肩に近づくように左右に首を傾けます。傾けた状態で保持しましょう。傾けた方の手で軽く押さえると、より伸張されます。

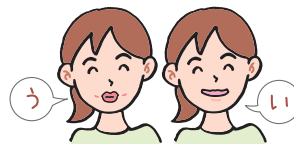
目安:左右 10秒ずつ



大きく舌を下にのばします。次に上にのばします。今度は左右にのばします。最後にぐるっと1周回しましょう。



ほっぺたを大きく膨らませます。次は反対にへこませます。「う」の形で口をすぼめます。「い」の形で口角を引き上げます。



⑤発声練習

あ い う え お

「あ・い・う・え・お」出来るだけ大きく口をあけて声を出してみましょう。

早口言葉

「青巻紙赤巻紙黄巻紙 (あおまきがみあかまきがみきまきがみ)」
「ぶくばくぶくばく3ぶくばく」
「合わせてぶくばく6ぶくばく」
「ジャズシャンソン歌手」
まずはゆっくり確実に言えるようになったら出来るだけ早く繰り返しましょう。

青巻紙
赤巻紙
黄巻紙

第5回 フードバンク&くらしのなんでも相談会

2022年12月10日（土）、第5回目となる「フードバンク&くらしのなんでも相談会」を生協病院駐車場で開催しました。事前の宣伝活動や口コミでの広がりもあり、来場者は230人以上、当日ボランティアも約40人が参加しました。食品を中心に、トイレトペーパーやティッシュペーパーなどの日用品、また衣類やこども用の文具など、多くの方々から無償提供いただいた物品を無料で配布させていただきました。後日渡しとなった方々の分も合わせると、事前準備した支援物資250セットは全てお渡ししました。生活相談についても、長引くコロナと物価高騰の影響もあるのか、件数が増えています。食料だけにとどまらない幅広い支援の継続が必要です。このフードバンク活動にあたり、今回複数の地元（和歌山市四ヶ郷・中之島地域）企業からも寄付金をいただき、支援物資の購入に充てさせていただきました。今後も支援の輪を広げ、自治体との連携も探りながら、

困難を抱えている方々に手を差し伸べられる活動に取り組んでいきます。



シニア講座

コロナにも負けない向上心

和歌山中央医療生協では、2022年度も高齢者のための健康講座「シニア講座」を開催しました。8回シリーズを6



回に縮小し、1講座の受講者も50人以内に制限、コロナ感染対策を取りながら3年目の開催となりました。今回のテーマは、①「フレイル予防と嚔下の話」②「認知症の対応とレクリエーション」③「ステップアップ! すこしお」④「お薬の飲み方と正しい知識」⑤「オーラルフレイル」⑥「新型コロナウイルス感染症」でした。10月から12月までの期間に、市民生協・E*KAOホールを会場に、62名の申し込みで延べ248名の方が熱心に受講されました。毎回講座後に答えていただくアンケートには、たくさんの感想や感謝の言葉も記入してくれていました。参加された皆さんは、コロナにも負けない向上心を持っており、以前のような人とのふれあいや交流を求めている、そんな印象を感じました。

虹のバレンタイン行動でチョコレート配布

2月14日（火）、恒例となっている虹のバレンタイン行動をJR和歌山駅前で行いました。時折雨が降るあいにくの空模様になりましたが、各地区から参加した組合員と職員の40名は、雨にも寒さにも負けず元気いっぱい行動しました。

医療福祉生協連の理念である「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる」をアピールするため、横断幕、パネル、のぼりを掲げ、道行く人にチョコレート付きの宣伝カードを配りました。さらにハンドマイクでは、平和な社会と社会保障の充実をめざす運動への協力を呼びかけました。道行く市民の皆さんも笑顔で応えてくれたり、コロナ禍で様々な活動が中止となる中、久しぶりに人と人とが触れ合える取り組みとなりました。



出会い ふれあい 支え合い ひろば

2023年 中地区新年会

1月28日（土）支え合いセンター虹にて、コロナの感染症拡大以降はじめてとなる医療生協中地区新年会を開催しました。数年ぶりに人が集う機会だったこともあり、地域組合員さんと催しの出演者を合わせると約50名の参加者になりました。中地区担当の岩田理事による開会あいさつにはじまり、フラダンス、民謡、銭太鼓と多彩な催しで、久しぶりに地域組合員さんに楽しんでもらえる企画が出来ました。会の後半は歌集を片手に、みんなが歌いたい童謡などを松坂みち子さんのアコーディオン伴奏で合唱しました。最後は準備していた持ち帰り弁当と、医療生協の企画らしく「大腸がん検診セット」も一緒に渡し、健康で生き生き暮らしていけるまちづくり活動もしっかりアピールしました。

多彩な催しに
50名の参加



海南・海草支部 2022年ご苦労さん会

大いに盛り上がり楽しい会に

医療生協海南・海草支部は、昨年12月17日（土）、支部主催でのご苦労さん会を行いました。対象は、運営委員、ボランティア、機関紙配布協力者、職員で、36名が集まりました。今年も、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、食事はしないようにし、お弁当をお持ち帰りにしました。



八畑支部長から、「運営委員と職員が一緒になって頑張った。コロナ禍でも、海南・海草は工夫をしているらなりくみをしてきた」と挨拶がありました。

事業所の職責者からは「職員の頑張り、コロナ禍でも細心の注意を払い、事業を運営できている」と報告があり、新しい運営委員さんやボランティアさんに今年1年を振り返って、発言していただきました。

後半は、お楽しみの「くじ引き」です。担当理事が中心になって、景品を準備し、シンプルなゲームですが、スリルとワクワクで会場が大いに盛り上がり、1年を労う楽しい会になりました。



南地区安原支部 「忘年会」

コロナが収まらない中での忘年会

安原支部では、まずコロナが増える中で忘年会は出来るか慎重に話し合った結果、12月8日（木）に実施することを決定しました。当日は10時より本渡自治会館にて25名の参加者でした。最初はいつもお世話になっている先生の指導の下、全員で体操をしました。柔軟体操で体もほぐれた後は、ビンゴゲームに入りました。番号をめくっていく中、ビンゴになる人まだの人の歓喜と落胆の声が入り混じり、ゲームは大変盛り上がりました。用意していたお弁当はコロナの為、各自持ち帰り食べて頂きました。

大変な時期ですが、みんなの協力と理解で無事に一年の行事を全て終えることが出来ました。今後もチーム一丸で頑張っていきます。





難病ALSを 早期に見つけられるよう

＝前号よりつづく＝

筋超音波で検査し 論文も発表

僻地診療所勤務が終わった後は徳島大学病院の脳神経内科で勤務しておりました。徳島大学脳神経内科の教授が筋萎縮性側索硬化症（ALS）を専門としており、私もALS患者を多く診察、検査しておりました。ALSは有効な治療法もなく3～5年で人工呼吸器を必要とする神経内科の疾患の中でも難病中の難病であります。そのALSを少しでも早期に見つけないかということテーマにして研究をしていました。ALSの特



福島 功士 医師

めると、ALS患者では発症早期から筋超音波検査で線維束性収縮が豊富に検出されること、また脳神経領域や胸髄領域の筋肉で検出される線維束性収縮がALSの診断において非常に特異的であることが判明し、その内容を論文として提出したところ、最終的にClinical Neurophysiologyという雑誌に論文として掲載いただけました。また徳島新聞や毎日新聞でも小さくではありますが取り扱っ

ていただけました。筋超音波検査は痛みを伴わず、持ち運びこともでき、大病院だけでなく、一般の診療所や往診先でも出来る非常に簡便な検査です。ALSの診断において筋超音波検査は非常に有用なのですが、世間的にほとんど認知されていない現状があります。今後はALS患者の早期診断における筋超音波検査の有用性について出来るだけ広く認知されるよう、またALSという疾患が出来るだけ早期に見つけられるよう、自分出来ることから積極的に取り組んでいけたらと思っています。まだまだ至らない点も多々あるかと思いますが、温かく見守っていただければと思います。よろしくお願いたします。

ALS 早期発見に光



検査患者の身体負担少なく

簡便な検査なので 積極的に取り組みたい

ていただけました。

～ 組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

～ 入試アンケートで久しぶりに対話しました～



今年も医学部新入生を迎える時期になりました。

2月、和医大の入試にあわせた受験生アンケートを職員と組合員が協力しておこないました。コロナ禍で控えていた受験

生との対話を今年は久しぶりに出来ました。そのなかには「医師体験」に参加してくれた繋がりのある受験生も多くいました。

医師を志したきっかけや関心のある社会の出来事について話しました。

皆さん「地域で医療に携わる親の姿をみて」「祖母が入院したときに親身に治療してくれた医師に感動して」などまっすぐな思いを語ってくれました。

そして対話のなかで「ぜひ地域の医療現場を見に来て」と話しました。

今後、組合員さん、職員に医学生、医師志望者の紹介をお願いする活動をしていきます。

皆さんと一緒に、医療生協の将来を担う「いしたま（医師のたまご）」を養成していきたいと思ひます。



読者のひろば

まっ先にパズル

健康からパズル大好きです。

毎回、健康とくらしが届いたら、まっ先にやります。これからも、たのしみになっています。

和歌山市 岩崎 和子

味わい深い寺巡り

和歌山市内33ヶ寺めぐりを楽しみに読んでいます。それぞれの寺には、いろいろな歴史がひそんでいて味わい深いことです。暖かくなったらめぐってみたいものです。

和歌山市 おやゆび姫

とても良かった2つの記事

長寿万歳の記事、色々勉強になりました。福島功士医師の記事もとても良かったです。

和歌山市 木下 美佐子



出来る事を実践します

「カラダもココロもアタマも元氣！」毎日出来る事を実践していきたいと思えます。

和歌山市 根木 志津子

医療を躊躇！

医療費 介護保険負担2割 病院、リハビリも利用すること躊躇する今日この頃です。

和歌山市 益田 啓子

フレイル予防 友達と実践

健康からのフレイル予防の運動を、友人、知人も誘い込んで一緒に実践。少しでも元気で居たいと思います。音楽リズムをつけると楽しくなるので、歌を口ずさみ乍らやったりして、楽しい気持ちになります。次回も楽しみに待っています。

紀の川市 畑 敦子



診療案内

和歌山生協病院

受付/午前 全予約制
午後 全予約制
発熱・風邪外来の受付時間/午前9:00～11:30

和歌山生協病院附属診療所

受付/午前8:00～11:30 夜診4:30～7:00
診療開始時間/午前9:00～ 夜診5:00～
整形外科の診察開始時間/午前9:15～ 午後2:00～
皮膚科の受付時間/午前8:00～11:00

生協芦原診療所

受付/午前8:30～12:00
夜診4:30～7:00
診療開始時間/午前9:00～ 夜診5:00～

河西診療所

受付/午前8:30～12:00
夜診4:30～7:00
(予約制)
診療開始時間/午前9:00～ 夜診5:00～

おおみや診療所

受付/午前8:30～12:00
夜診4:30～7:00
診療開始時間/午前9:00～ 夜診5:00～

月	午前		発熱 風邪外来 小児科	午前		午後		夜診		小児科		月						
	午前	午後		午前	午後	午後	夜診	午後診	夜診									
	予約診			新患	予約診	外科	整形 外科	皮膚科	内科 特診	内科	アレルギー 特診 (予約制)	佐藤						
	土生 (第4)	佐藤		小西	福島	田端	松本	国本	三谷 松岡	小西 喘息		山本	木津 木津	奥村 奥村	月			
火	古田	土生	佐藤	小西 細部	畑	上垣内	久保 午前のみ		三谷 坂口			山本	木津 検査 (第2・4)	奥村	火			
水			佐藤	小西 細部	内田	畑	三谷	田端		松岡 小西	子育て・ 発熱外来 (予約制)	細部	山本	山本	木津	奥村 奥村	水	
木	古田 (第1・第3)	古田 (心臓特診)	佐藤	小西 細部 佐藤(博)	土生	岡井		上垣内					山本	内田		奥村	木	
金	古田	畑	佐藤	内田 細川	土生 (第1・第3)	坂口	小西	田端	松本		特診 (予約制) 土生 川西	予防 接種 (予約制)	佐藤	山本	木津	木津	奥村 奥村	金
土				交代診療								交代診療		奥村	土			

医師の都合により、診療体制が変わることがあります。詳しくは病院、各診療所へお問い合わせください。発熱のある方は、受診前に前もって、各診療所へご連絡ください。時間外の小児科の急患の方は、お電話にてご相談ください。

健くらパズル 懸賞付 No.223

1	2		3		4
5			6	7	
8				9	
10			11		
	12	13		14	15
16					

〈解き方〉
ピンク色のマスの5文字をうまく並べると言葉ができます。それが答えです。
ヒント たなびく山の桜花

- 1 箱根大学 駅伝駒澤優勝。昨年は〇〇〇〇学院
- 5 九州北西部の県。有田、唐津、伊万里などの陶磁器で有名
- 6 禁忌、物忌み、御法度を示す英語
- 8 和歌山郷土料理。目を見張りながら大きな口を開けて食べる〇〇〇〇寿司
- 9 1歳未満の子羊の肉
- 10 〇〇発見、〇〇発売、〇〇入学。何でも初めて
- 11 「聞くは一時の〇〇、聞かぬは一生の〇〇」
- 12 「〇〇の高知のはりまや橋で〜」
- 14 ふりがな用の小文字
- 16 鍋料理の最後はご飯を入れてみめはこれね

ヨコのキー

- 1 簡単な仕事のことを「〇〇〇〇前」と言う
- 2 秋田県の北西部にあつて日本海に突き出たところ
- 3 この次の機会。「では〇〇ね」
- 4 屋根のある〇〇〇球場がたくさんあります
- 7 昨年落選したボルソナロ大統領の支持者が議会施設に侵入した国会
- 13 砂州と書く。天の橋立もこれ
- 15 うまい味

タテのキー

- 〈応募方法〉
ハガキに、できた言葉と住所・氏名・年齢・電話番号をご記入ください。正解の方のうち、抽選で5名の方にクオカードをお送りします。
- ハガキの余白に、紙面へのご意見、身の回りのできごと、短文芸などを書いてお寄せください。
- 掲載させていただいた方には、編集委員会より粗品をお送りします。ご意見等掲載に際し匿名を希望される方はその旨をお書き添えください。
- 〆切/4月末必着
 - 発表/本紙287号(2023年7月号)
 - 宛先/8ページに掲載

し	も	つ	き	あ
ら		る	い	せ
	て	べ	ん	と
た	つ	お		ぎ
な		と	り	わ
べ	っ	し	つ	さ

解答/No.221「もらいなき」

- 〈当選者発表〉健くらパズル No.221の正解は「もらいなき」でした。応募総数70通のうち正解は70通でした。抽選で次の5名の方々にクオカードをお送りします。
- 岩出市 西尾 幸美さん
 - 和歌山市 小川 雅史さん
 - 和歌山市 松村真佐子さん
 - 和歌山市 浅野 広幸さん
 - 和歌山市 農本 倫代さん



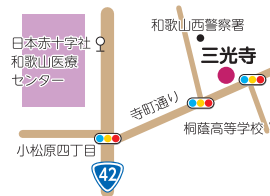
和歌山市内 三十三ヶ寺めぐり④

第3番 照臨山三光寺

和歌山西國三十三ヶ所観音霊場の第3番は、照臨山三光寺です。文亀元年(1501年)、福正大徳和尚により宇治の郷前島に開山されました。その後元寺町に移建、そして元和5年(1619年)に紀州徳川藩の家祖となる頼宣公の城下町整備計画により、現在の場所に移されました。

本尊の阿弥陀如来は、七高僧の恵心僧都(942~1017年)の作と伝えられています。当時は、本堂の前には観音堂、鎮守多賀大明神があり、観音堂には西國三十三所の観音を安置していました。境内の古松は青黒い黛色で龍の背のようだったといひます。しかし昭和20年の戦災で焼け、山門だけが残りました。

※七高僧=浄土真宗の宗祖親鸞が真実の教えを伝えた高僧として讃えた七人の僧侶
※この紹介内容は、第三版和歌山西國三十三ヶ所観音霊場ガイドブック(2010年10月発行)をもとにしています。



2023年度総代選挙公告

第67回通常総代会開催に向け、総代候補者の立候補を受け付けます。

期間は2023年3月1日~3月22日までの間。

医療生協本部事務局および生協病院、各診療所・事業所の担当者までお申し出ください。

詳しくは、ホームページか病院、各診療所・事業所の公告掲示をご覧ください。

和歌山中央医療生活協同組合
総代選挙管理委員会

海南げんき「いらっしゃい!げんき屋台村へ」 300名以上も集まり大成功



2022年11月20日(日)にコロナ禍3回目の「いらっしゃい!げんき屋台村へ」を開催しました。

22店舗の出店で、唐揚げ・パン教室の手作りパン・新鮮野菜・みかん・焼きそば・もち・焼き芋・手作り小物店のバザーと、まるで昔の商店の様な空間が出来、300名以上の訪問者がありました。ほとんどの店が売り切れ、総売り上げが約40万円ありました。数日前の駐車場の草引き、前日の買い物や餅つきに17名、屋台の会場準備に9名のボランティアの参加がありました。当日は44名のボランティアが、それぞれの役割を持ち、楽しく働き、屋台村を成功させることが出来ました。

早くコロナが収束して、テイクアウトではなく、みんなが食べておしゃべりして楽しめる様な屋台村にしたいと話合いました。

「ステップアップ!すこしお」2022～2025



減塩と聞くと、「つらい」「おいしくない」「続けるのが大変」と思いがち。医療福祉生協は「すこしお」の取り組みで、減塩に対するイメージを変え、ひとり一人がポジティブに「塩と上手につきあうこと」を考え実践する、そんな世界をつくる一助になりたいと考えます。

「1日の塩分摂取量6g」を目指すポイント、まず食品パッケージの**栄養成分表示に記載してある食塩相当量を確認**し、調理で使用する塩分量を調節しましょう。食事の際には塩分を意識し、自分が食べる食事の1日の塩分量を計算しながら食事することで、減塩に努めましょう。

塩分量って意外と簡単にかかるのね!

CHECK!

オーブンで作る皮まで丸ごとじゃがバター

ためしてクッキング 156

★つくった人からひと言

1度焼いただけでも食べれますが、2度焼くことで外はカリッと中はホクホクに仕上がります。



材料(1人分)

- じゃがいも……………1個
- バター……………10g
- 塩……………1つまみ
- 黒コショウ……………少々
- パセリ粉……………少々
- サラダ油……………少々

(一人分)
エネルギー 178kcal
塩分 1.2g

〈作り方〉

- 1 じゃがいもは皮をむかずによく洗う。
- 2 洗ったじゃがいもを横に5mm幅で、下を1cmほど残し切り込みをいれていく。
- 3 じゃがいもの表面にサラダ油を塗り、予熱せずオーブンで200℃ 30分で焼く。
- 4 焼けたじゃがいもを一度取り出し、半分のバターを塗り塩を振る。
- 5 仕上げにもう一度200℃ 10分で焼き、バター・パセリ・黒コショウをトッピングする。



※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課。



貧困と不正を根絶するための持続的な支援・活動を90カ国以上で展開している国際NGOのオックスファムが、2023年1月15日に発表した年次報告書によると、世界上位1%の富裕層の資産は過去2年の間に26兆ドル(3312兆円)増えたのに対し、残る99%の層の純資産は16兆ドルの増加にとどまったそうです。食料や日常の必需品にも苦労している人々が増える一方で、桁外れの資産をさらに増やし続ける「超富裕層」が存在しています。世界中で貧困と格差は広がるばかり、この日本でも深刻な状況を実感する機会が着実に増えていきます。行き過ぎた不平等な社会を何とかするためには、国民みんなが真剣に考え、政治に働きかけていくしかありません。まずは、来る統一地方選挙で投票率を上げなければ!

編集後記

〒640-8390
和歌山市有本一三八―四
和歌山中央医療生協
「健康とくらし」
編集委員会

※パズルの答え、
ご意見・ご連絡は左記まで。