

神奈川みなみ  
医療生協  
機関紙

4  
月号

# みなみ

発行月 2018年4月  
発行所 神奈川みなみ医療生活協同組合  
横須賀市衣笠栄町2-19  
TEL 046 (853) 8105  
E-mail h-sosiki2@k-minami.or.jp  
URL http://www.k-minami.or.jp  
編集 機関紙編集委員会

## フレイル予防とまぢぢり

### 第30回 組合員と職員の活動交流集会

3月14日(水)  
ウェルシティ  
大学習室

春の訪れを感じさせる暖かい日差しの中、組合員・職員あわせて114名が参加し、盛況のうちに開催することができました。今回の基調講演は、神谷哲朗氏（東京大学高齢社会総合研究機構特任研究員）。「フレイル予防とまぢぢり」がテーマでした。

神谷氏の講演のあらましは次のとおりです。



基調講演 講師 神谷哲朗氏

#### 「フレイルとは」

はじめに「フレイル」という言葉について説明がありました。年齢を重ねることで介護が必要とまではいかないが、心や体のさまざまな機能が低下した状態をいいます。「虚弱」を意味する英語の「frailty」（フレイルティ）を語源に、日本老年医学会がつくった言葉だそうです。

#### 「若い」の長期化と生活習慣病予防からフレイル予防へ」

世界的に見ても急速な高齢化が進む日本。現在100歳以上の人が6万7千人です。今後2050年には50〜60万人になると予想され、人生100歳時代が現実になりつつあります。そのために75歳からの人生をどう生きるかが

#### 「フレイル予防は三つの柱」

大切な時代になってきています。これまでは健康長寿のためには生活習慣病予防が重視されていましたが、長寿社会を迎えると70歳を過ぎてからの「フレイル予防」が大切になります。高齢になるほど生活習慣病の予防だけでは健康を保てないことがわかってきたということです。

現在要介護状態になっている人の原因で多いのは、認知症、脳血管疾患、高齢による衰弱、骨折転倒、心疾患などであり、これらの原因はフレイルに關係するものが半数以上です。介護状態になる前の「フレイル予防」がいかに大切かということをお話されました。

フレイル予防は「栄養」「運動」「社会参加」の3つが柱であり、1つ目はしっかりと栄養をとること。特に高齢者は筋肉量の減少が心配なので、筋肉のもととなる良質なたんぱく質を摂る必要があります。2つ目は運動。筋肉

は使わないとどんどん衰えていくので、日頃から身体を動かすことが大切です。3つ目は社会参加。趣味の活動などに参加することは外出の機会が増え、身体を動かすことにつながり、仲間とおしゃべりを楽しむことで気持ち明るくなる効果も期待できます。

#### 「フレイル予防II 組合員活動」

講演を聞いて班会での体操や食事会、おしゃべり

協連が3月に設立する「フードバンクかながわ」が紹介されました。



齋藤さん=衣笠診療所

デイサービスみうらの渡部職員から業務改善や利用者に楽しんでもらえるレクリエーションの工夫についての報告がありました。



渡部さん=デイサービスみうら

つづいて活動報告では、「フードバンクについて」衣笠診療所の齋藤事務長が報告しました。経済的困難を抱える人へのフードバンクを活用した事例報告と神奈川県生

逗子東支部の横田さん



横田さん=逗子東支部

さらに進む高齢化社会を迎え、元気で長生きするために医療生協の組合員活動を地域にひろげる必要があることがあらためて認識された集会になりました。



## 地域まるごと健康づくり みなみのわ



配付者のつどいの参加者たち

### 配付者のつどいで 楽しく交流

#### 横須賀西支部

3月の運営委員会後に配布者の集いを開催しました。久しぶりの開催でしたので何をしようかと検討した結果、みんなで美味しい食事をしながら楽しく交流をすることにし、食事は手作りすることに決めました。手作りの料理ができるのも、会場を提供してくれる

委員のおかげです。食事を楽しみながら支部活動の話題になり、次年度はもっといろいろな楽しいことをしたいねと、これからの活動についてもお話しできました。参加者に班活動の案内をすると、「今度いちご大福を持っていくわ」と言ってくれたり、次回から委員会に参加してくれることにもなり、嬉しいことがたくさんありました。最後はしっかりと全員で後片付け。やっぱりみんなで集まることが大切ですね。

はまゆうだより

薬局コラム

紫外線は4月から注意!

紫外線のうち皮膚や目に有害なのはB波です。日焼け、皮膚がん、白内障の原因になります。A波はB波ほどではありませんが、長時間浴びた場合の健康への影響が懸念されています。

一方でB波は皮膚にあると体内でカルシウムの吸収に必要なビタミンDを作る働きがあり、ある程度の日光浴も必要です(目安としては晴れている日であれば、夏なら日焼け止めなしで3分程度、冬で50分程度です)。

B波は4月中旬から上がり、7~9月がピークになります。(4~9月の期間で1年間のおよそ70~80%)

1日のなかでは午前8時ころから上がり12時から14時までがピークです。

日陰の紫外線量は日向の50%程度ですが、曇りでも晴天の80%程度あります。

〈紫外線の浴びすぎを防ぐ5か条〉

- ①日陰を利用する
- ②サングラスをかける  
(目への曝露を90%カットできます)
- ③帽子、日傘
- ④衣服で覆う
- ⑤日焼け止めを上手に使う

~日焼け止めの上手な使い方~

屋内にいたることが多い時はSPF15、PA++程度、外にいたることが多い時はSPF30、PA+++程度、海や炎天下で過ごす場合はSPF50+、PA++++程度が適しています。

日焼け止めは肌の上にあることで効果を発揮します。説明書の量をムラなく塗ることが大切です。手で触れたり汗をかくこと、衣類が擦れたりタオルで拭いたりして落ちていくものなので落ちたと思われる時や塗ってから2~3時間経過したら塗り直しましょう。

(記事提供: はまゆう薬局)



塩と上手におつきあい  
すこしお  
はじめませんか?

すこしお  
レシピのご紹介

トマトとあさりの味噌スープ

驚きの組み合わせ!理にかなったトマトとの出会いは新しい美味しさ



〈材料〉2人分

- ・あさり …4粒
- ・トマト …1/2個
- ・茄子 …1本
- ・昆布だし …300ml
- ・味噌 …大さじ1/2(9g)
- ・オリーブオイル…小さじ1
- ・万能ねぎ …適量

③お椀に②を盛り付け、香り付けにオリーブオイルをかけ、万能ねぎを盛り付ける。

昆布もお味噌も主な旨味成分は「グルタミン酸」。トマトのおいしさも、「グルタミン酸」を基本に酸味と甘みが調和しています。その為お味噌汁にトマトを入れるというのは、相性が良く旨味をアップさせることができるのです。

〈作り方〉

- ①トマトは角切り、茄子は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にあさりと昆布だしを熱し、茄子が柔らかくなるまで煮て、味噌を溶き入れトマトも加えひと煮立ちさせる。

1人分あたり  
エネルギー 48kcal 塩分量 0.8g

レシピ引用元:「塩分控えて素材が活きる!ワザありレシピ」(トーコーコーポレーション株式会社)

2018年2月 理事会報告

1. さいごまでやりきろう月間の取り組みが話し合われました。  
1月末までの加入は403件、脱退は予告を含め504件でした。出資金増資は2,149万円、出資金減資額は2,443万円でした。2月24日までの加入は438件となっています。出資金額は2,230万円です。
2. 3000万署名「安倍9条改憲NO!憲法を生かす全国統一署名」の取り組みについて話し合われました。  
機関紙「みなみ」3月号に署名用紙と返信用封筒を折り込むことや4月末までに50筆の署名を集めることを目標とする「3000万署名チャレンジャー」の登録を呼びかけるなどの取り組みが行われることになりました。
3. 2018年度総代選挙実施方針が決まりました。  
3月号の機関紙に総代選挙公告を掲載しました。
4. 2018年1月度の患者利用者状況が報告されました。  
外来患者: 4,953人、訪問看護: 120人  
訪問ヘルパー: 113人、デイサービス: 150人  
ショートステイ: 67人、ケアプラン: 284人
5. 2018年1月度の経営状況が報告されました。  
1月度経常利益: 161万8千円  
累計経常利益: 948万9千円

2018年2月末現在

組合員数: 15,727人 / 出資金額: 424,836,000円

専門部会だより

健康づくり委員会

- ウォーキング企画 申し込み終了のお知らせ

5月26日(土)に開催する「新緑ウォーク小網代の森」は、予定数に達したので受付を終了いたしました。

たくさんのご応募ありがとうございました。

社保・平和部会

- 憲法を生かす全国統一署名の取り組み期間について

3月号に折込みをした、「安倍9条改憲No!憲法を生かす全国統一署名」の郵送での受付期間は4月25日必着です。みなさまのご協力をお願いいたします。



# 誰もが生まれてきてよかったと思える社会へ

## ～安心して暮らすために、知ることから始めよう～

2018年  
神奈川県  
消費者のつどい  
3月6日  
かながわ県民センター

多くの日本人が我が家は中流と想っていた時代はとうに過ぎ、今や「貧困・格差」がキーワードになる現代社会になっていきます。全体会議で都留文科大学名誉教授の後藤道夫さんが問題提起として「貧困・困窮の長期拡大と社会再生のための選択肢」と題した講演をされました。貧困規模の拡大、無貯蓄世帯の急増の背景にあるものは何

か。豊富なデータを駆使された分析は分かりやすく、先進国でも特異な日本経済の歪みがよく理解できました。

続いて地域での様々な実践報告がありました。特に印象に残ったのは震災後県内に避難している子どもたちの学習支援をしている鈴木健太さんのお話でした。ボランティアの大学生が先生を務め、勉強だけではなく、楽しい思い出づくりと将来を考えるきっかけづくりのためのイベントを企画、実施しているそうです。避難している子ども

たちの現実を厳しく、福島出身と言いたくないという子どもの心情には胸が痛みます。

その他居場所づくり、子育て支援、高齢者支援などの報告があり、後藤さんがまとめとして、報告者に敬意を払いつつ、取り組みをひと回り大きくして自治体と話し合い、制度の運用につなげるのが良いと思うと締めくくられました。

# シリーズ 介護の現場から

## 手をつなごう

### 住み慣れた地域で暮らし続ける

～励ましながら応援する介護～

Aさんは大正12年生まれの95歳。社交的で外出が好き。多趣味で、旅行・七宝焼き・俳句・水墨画などを楽しみながら暮らしてきました。明るい性

### Aさん 95歳の事例

格で物怖じせず、何でも積極的にする人です。50代で夫と死別、子どもたちはそれぞれ自立していき、現在は独り暮らしです。年齢相応の物忘れや持病はありますが、自分のことは何とか自分でいい、趣味などを楽しみながら生活を送っていました。そんな生活を送る中、雨の降る朝に自宅前で滑って転倒し大腿骨を骨折してしまいました。手術が必要で入院を余儀なくされ、一時は気力も落ちてしまいましたが、家族や友人、医療関係者や支援者の励ましと、そ

して何よりも「何として自宅に戻りたい」「自分でまた歩けるようになりたい」という強い思いで痛みを堪えながら必死にリハビリを行いました。その成果もあり、入院前の状態とほぼ同じまで回復して自宅に戻ることができました。

現在はお家族の支援のもと、デイサービスや訪問介護を利用しながら以前のように自分らしい時間を過ごし生活をされています。今まで培ってきた経験や知識はデイサービスでも発揮され、人気者です。

小川優子

# ヒバクシヤ国際署名の前進を

## ビキニデーに参加して

64年前のビキニ事件は広島、長崎に続き日本が体験した核の被害、この事件は「核兵器のない世界を」目指す、草の根の声と行動を生み出した人類史的な出来事でした。

当時貴重なたんばく源だった魚が食べられなくなることは大事件でした。そして大気圏内の放射能が雨とともに私たちに降り注ぐことも大きな

心配でした。「核兵器をなくそう」は国民的課題になり、反対運動は大きな盛り上がりを見せ署名が全国的に取り組みされ、これを契機に原水爆禁止運動が始まり被爆者団体が生まれ今に至っています。

今年是被爆者が訴える『ヒバクシヤ国際署名』をさらに大きな運動として積極的な取り組みを前に進ませる行動が昨年以上に強調された大会になりました。国連の核兵器禁止条約採決、ICANのノーベル平和賞受賞がさらに運動を大きく後押し、まさに「今でしょ！」の掛け声に勇気づけられた大会になりました。被爆国日本政府がアメリカに倣い、禁止条約に参加せず、批准もしないという困った事態を国民の運



横須賀西支部

米山幸子

# ショートステイ 安護楽

## マイケーキでひな祭り

3月3日はひな祭り。この日の昼食はちらし寿司でしたのでみなさんの気分も上々。その上おやつとしてホットケーキ

生クリームやイチゴジャム、可愛らしいチェリーを乗せたマイケーキ作りをして楽しみました。まずは生地としてのホ

ふんわり焼くには半なま状態になり、焼き直すアクシメントもありましたが、無事にみなさんの分を焼くことができました。焼きあがった生地に生クリームで大きくハートを書き、その中にイチゴジャムを入れて中央にチェリーを乗せるとちよっぴり豪華なマイケーキの完成です。

# こんにちは



可愛らしく完成した“マイケーキ”

です。利用者のみなさんには混ぜる作業から参加してもらい、混ぜた生地を焼く部屋いっばい甘い香りが広がりました。慣れない作業に緊張してしまい、

3月3日が誕生日の人もいたのでハッピーバースデーを歌ってお祝いしました。みなさん笑顔で幸せな気分になれたひな祭りの1日でした。

重田留美子

