



お元気でずか

発行者
大分県勤労者医療生活協同組合
大分市大字宮崎953-1
電話 097-568-2299

障害者差別解消法スタート

今年4月1日から「障害者差別解消法」が施行されました。この法律は、障害を理由とする差別の解消の推進に関するさまざまな事項について定めたものです。すべての国民が障害の有無に関係なく、人格と個性を尊重し合いながら共生する社会の実現を目的に定められた法律です。

ただ、法律が施行されたことすら知らない国民のほうが今は大多数だと思われれます。どのような法律なのでしょう。

厚生労働省は、この法律のスタートに際して医

療者向けのガイドラインを作成しています。その中に、一例として次のようなことが明示されています。「おばあちゃん、あーんして!」「はい、よくがんばったねえ」など、親しみを込めて、あるいはわかりやすいように、患者に対して子どもに接するような声かけは珍しくありませんが、この法律では障害をもつ大人の患者に幼児言葉で接することが差別に当たる可能性があるとして示されています。ほかにも本人を無視して付き添い者に話しかけることも同様とされています。よかれと思っただけで、差別解消法ではNGとされることがあるのです。

この法律に違反したからといって、ただちに罰則はありませんが、すべての個人が尊重される社会づくりに向けて法律の啓発・周知に取り組まねばなりません。



ここ数年、断捨離(だしり)という言葉を耳にする機会が多い。断捨利とも書くようだ。「必要のないものを断ち、捨てて、物への執着から離れる」という意味を表す言葉だ。原点はヨガにあると聞いたことがあるが真偽のほどは分からない。

今の私たちの身の回りにはものが溢れ、企業の宣伝にもあおられて、本当に必要なもの、欲しいものがないのか分からなくなっているのではないだろうか。自らの生活の有り様をみなおす機会になればいい。

これは社会全般にも言えることかもしれない。その一つが経済成長至上主義だ。我が国は既に少子化と人口減少社会に突入している。そろそろ経済成長ありきの考えを断捨離してもいいのではないか。

認知症サポーター
スキルアップ講座

3月のことですが、大分協和病院の則行副院長が、生活協同組合コープおおいたの依頼で「もの忘れ外来の日常」と題して講演を行いました。参加されたのは、コープおおいの認知症サポーターの皆さんと職員の方々と、スキルアップ講座として開催されました。会場の明日香美容専門学校講堂には100名を超す方が参加され、ユーモアたっぷりの講演に聴き入っていました。

講演では、認知症と見られる方の症状や対応の仕方について話しが進みました。また、認知症にならない生活習慣として、出来るだけ多くの人と接すること、楽しみをもった生活をする事など、ヒントになる話でした。医療生協では、病気



や健康に関する勉強会などに講師派遣などのお手伝いをしています。

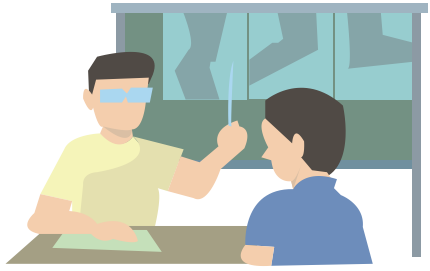
自治会などの団体や個人の集まりでもご相談をお待ちしています。生協本部(097-568-229)へご連絡ください。

診療所、
院外処方へ

佐伯診療所は、患者さんへのお薬はおもに診療

所内でお出ししていましたが、診療所のすぐ前に調剤薬局が開業したことで、患者さんの利便性が確保できますので、お薬は3月より全て院外処方せんに移行しました。診療所の医師は、診察・検査・各療法などの医療行為に専念し、調剤薬局の薬剤師が薬歴管理や服薬指導などお薬のこと全般を担当します。

20年以上前から厚生労働省も推進していたもので「医薬分業」といいます。調剤薬局では、他の医療機関で出された薬の重複投与の確認や服薬管理方法など、お薬に関する相談もできます。(佐伯診療所..増永)



告 示

第三十五回通常総代会の開催

大分県勤労者医療生活協同組合第三十五回通常総代会を左記の通り開催します。

【と き】二〇一六年六月二十五日(土) 午後二時より

【ところ】全労済「ソレイユ」7F 大分市中央町4丁目2の5

【予定議題】

- 第一号議案 二〇一五年度事業・決算報告、監査報告の件
- 第二号議案 二〇一五年度剰余金処分(案)の件
- 第三号議案 二〇一六年度事業方針(案)及び事業収支予算(案)の件
- 第四号議案 役員選任の件
- 第五号議案 役員報酬決定の件
- 第六号議案 議案議決効力発生の件

大分県勤労者医療生活協同組合 理事長 山本 真

労働組合の
メンタル学習会

大分バス労働組合は、組合員研修会の中に、職場のメンタルヘルス対策を取り入れていて、本年度の研修では丹生医師が講師を務めました。

今年度は、「職場でメンタル障害にならないために考えておくこと」「自分がおかしいと思つたときのセルフケアと周囲の対応は?」「企業・事業主に求める対策は?」などの質問に答えるかたちで進められました。



破傷風ワクチンのすすめ

大分協和病院 院長 山本 真

皆さまの中には、晴れて定年を迎え、第二の人生に取り組んだり、中には農地を借りて農業をやるうという方もおられると思います。

しかし、そのような場合に考えていただかねばならないのが、破傷風の感染リスクです。破傷風菌は、土の中に普通にいます。土の中は菌であるため農作業での怪我や、あるいは動物にかまれるなどして感染することがあります。

現在の子どもたちは破傷風を含めたDPTワクチンというものを小児期に定期接種されています。これが始まったのは、1968年です。1968年生まれという今年48歳になります。つまり50歳以上は、これらの感染症に対して無防

備なのです。

2011年の東日本大震災の復興事業で10名の破傷風感染者が発生したことが知られています。そして、その感染者は全員50歳以上でした。抗体力値を調べた調査でも、この年代から値が激減していることが判明しています。

すなわち、50歳代以上の日本人は、破傷風に無防備であるにもかかわらず、このことが広く知られておりません。私たちにできることは、少なくとも私どもの病院、診療所にかかつていただいている皆さまにこのことを広くお伝えし、破傷風トキソイド（ワクチン）を接種いただくことだと考えています。50歳以上で、過去に破

傷風ワクチンを打っていない方は、約1年間に3回打っていただくこととなります。以後は10年に1回で十分な免疫が維持されます。破傷風ワクチンは、小児への定期接種に取り入れられているように極めて安全なワクチンです。

今回、破傷風ワクチンの料金を、組合員へのご奉仕として極めて安く設定いたしました。とくに定年後、土いじりをされる方は絶対に打ってください。土いじりをしたからといって滅多に破傷風にかかるものではありません。しかしそれでも毎年100人以上の患者が我が国で新規発生しています。ひとたびかかると重篤な後遺症から免れない恐ろしい疾患です。是非そのことを知った上で、破傷風ワクチンを接種していただければと思います。

=破傷風ワクチン接種実施中=

- ◆料 金
 - 組合員特別料金 1,800円
 - 一般(非組合員) 3,600円

- ◆予 約
 - 接種希望日の4日前までにご予約をお願いします。

- ◆問い合わせ
 - 大分協和病院
 - ☎097-568-2333
 - 佐伯診療所
 - ☎0972-23-2212



佐伯中の島通信

新しい年度が始まると職場に新しい職員が入ったり、入学などがあつたりで何となくあらたまった気持ちになります。この季節は気分だけでなく、冬の間になまっていた体をメンテナンスする良い時期です。

その一つとして健康診断をおすすめします。健康診断は自分の健康状態を知り、深刻な病気を未然に防ぐことができる効

果的な手段です。また、生活習慣の改善にも繋げることが出来ます。何の症状もないから大丈夫と過信していてもほとんどの病気は自覚症状がないままに進行します。

佐伯診療所では一般健診や特定健診など、年間を通して行っています。ぜひ定期的な健康診断を受けることをおすすめします。気になることはお気軽にお問い合わせください。

(佐伯…小里)

「よいしょ生活」を始めよう

塩分は人が生きる上で重要で、料理の味付けにも欠かせません。しかし、過剰な塩分摂取は、高血圧や心疾患などの原因に繋がる恐れがあり、減塩が提唱されています。高血圧では動脈硬化が

このストレッチ、良い？悪い？

今回は座位での前屈ストレッチについてご説明します。ストレッチの中でも一番多く行われているのがこのストレッチではないでしょうか。実は前屈ストレッチは、やり方次第で伸ばされる筋肉や効果に大きな違いがあります。①②③のイラストを見ると分かるように、背筋の状態や膝を軽く曲げるだけでストレッチされる部分が大

進み、脳梗塞や心筋梗塞などの危険性があります。また、腎不全なども心配です。体内にたまった塩分を減らすには、2つの方法があります。1つは減塩で、2つめは塩の排出(脱塩)です。ここでは今からでもできる減塩のコツを紹介します。

1. 新鮮な食材を利用する。新鮮な食材の風味や

大きく変わります。

これは、背中からお尻、太ももにある筋肉がどの骨に付着するかで伸び方が違うからです。効果的なストレッチが行えているときは、筋肉の突っ張る感じではなく、どこまでも柔らかく伸ばされる心地よい感覚になります。息は止めずにゆっくり吐きながら行うとリラックスした状態で行えるでしょう。

限界まで伸ばしたり、痛みを感じるストレッチは逆効果になるので注意

香りや素材の味だけでも美味しく食べられる。2. 酸味や香辛料を利用する。レモン、かぼすなど果実の酸味、香辛料などを利用すれば塩味の物足りなさを補える。3. みそ汁は具だくさんで「だし」を効かせる。野菜を多めにすると汁の量が少なく減塩に繋がります。「だし」を効かせると薄味で

してください。

理学療法士 後藤 剛



① 腰が伸びる

② お尻が伸びる

③ ふとももの裏が伸びる

も美味しく食べられる。4. 加工食品を控え、麺類の汁は残す。加工食品は塩分が多い傾向にあります。麺類の汁を残せば全部飲むより2〜3gの減塩効果。5. むやみに調味料を使わない。ソースや醤油は直接かけずに小皿

に取り分ける。スプレー式の醤油さしの活用もおすすめです。医療福祉生協連は、「少しの塩分」で「すこやかな生活」をめざす『すこしお生活』を提唱しています。今後、その取り組みを紹介する予定です。

お楽しみクイズ

省エネクイズ

暑い季節を迎えましたが、省エネにも関心を持って頂くために今回は省エネクイズに挑戦!

- Q1. 家電の待機電力が家庭の消費電力に占める割合は?
A.約5% B.約10% C.約15%
- Q2. ご飯を保温するのと、電子レンジで温めるのとは二酸化炭素の排出量が少ないのは?
A.保温 B.電子レンジ C.変わらない
- Q3. 次の家電のうち、消費電力が一番大きいものは?
A.冷蔵庫 B.照明 C.テレビ D.エアコン

応募の仕方

ハガキに答え・住所・氏名と「お元氣ですか」の感想を書いて応募下さい。抽選で10名の方に図書カードを進呈します。

(送り先)

〒870-1133 大分市宮崎953-1 「勤労者医療生協」宛

(締切り) 6月17日

(お年玉クイズの答え)

Q1 東京都

Q2 百円玉

Q3 ワシントン

(当選者)

- 野尻 和子(大分市)
- 山中 節子(大分市)
- 松永 孝裕(大分市)
- 真田 博文(佐伯市)
- 井上 千代(日出町)
- 久保美代子(大分市)
- 江藤 直子(大分市)
- 川野 英二(大分市)
- 下岡 真弓(佐伯市)
- 長峰 智子(豊後野市)

読者の お便り

読者の感想が寄せられています。その一部をご紹介します。

○待合室、同感です。保育士不足のため数を増やすことに懸命ですが、質の低下が心配です。子どもたちにとってどうあるべきかです。「命」との関わりです。

○上手な深呼吸＝腹式呼吸ですね、いいことが一杯です。私の歌うこと、楽器を吹くことと、大いに繋がっていますね。

○あれだけの原発事故がありながら、再稼働が進むのに怒りを結集できないのは、国民性なのでしょう。