

お元気ですか

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

戦後73年、平成最後の夏

今年の九州沖縄ブロック組合員交流研修会は、7月4日～5日に沖縄で開催されました。平成最後の夏、沖縄で大切なことを学んだ参加者の感想を紹介します。

○移動分科会「南部戦跡コース」に参加して
九州沖縄ブロック組合



今年九州沖縄ブロック組合員交流研修会にて、沖縄県の南部にある戦跡めぐりをしてきました。

まず平和祈念公園へ向かいました。そこには戦争で亡くなった24万人を超える方の名前が礎に刻まれています。公園の隣には資料館があり、傷を負った人の写真や体験談など見ているのが辛くなるものばかりでした。

同じ敷地内には韓国人慰霊塔もありました。戦争中に沖縄で亡くなった韓国の方は1万人以上いるそうですが、刻銘は500余名にとどまり、慰安婦であった事を認めることにならないから刻銘しない

ほしいとの理由で女性の名前は刻まれていないそうです。

その後もバスで慰霊碑を巡り、その数の多さに驚きました。大分には戦跡を見かけることはほとんどなく、それだけ沖縄は激戦地であったのだと知りました。

平和祈念公園の中には「命どう宝 命こそ最高の宝である」と刻まれた石碑もありました。国籍や、老若男女に関わらず多くの人が戦争に巻き込まれて亡くなっており、命を蔑ろにされていた戦争を再び起こさない社会になってほしいと願った研修でした。

(リハビリ…隅)

○中分科会「沖縄の歴史を学ぶ」琉球処分から辺野古まで」に参加して
今回、九州沖縄ブロック組合員交流研修会に参加して、沖縄の方々とは過去から現在に至るまで大変な苦労を強いられているのだなと、つくづく感じました。

独立国であった琉球王国は薩摩による侵略、明治政府による強行的な廃藩置県、そして15年戦争（アジア太平洋戦争）と言われる長い長い戦いが始まり、1945年敗戦という形で幕を閉じました。

しかし、沖縄の戦いはその後も続いていたのです。米軍による占領支配、米兵犯罪、米軍がらみの事件・事故。1955年に起きた「由美子ちゃん事件」を知っていますか。当時6歳の由美子ちゃんに拉致され、何度も何度も暴行されたあげく殺され、その死体は米軍のゴミ箱に捨てられました。この様な事件が起きようとも米軍兵士の罪

は軽かったのです。

また、沖縄はサンフランシスコ講和条約により、本土から切り離され米軍の占領下に置かれました。その頃、本土で基地の拡張に対する反発が強まった為、海兵隊の多くがキャンプシュアブに移駐し駐留するようになりました。現在では、国土面積0・6%の沖縄に74・5%にもなる米軍専用施設が集中しています。

騒音、米軍のヘリやオスプレイの墜落、そして今、自然豊かな辺野古の海に基地を移設しようとしています。

この問題は、日本全体の安全保障に係る問題であり日本国民全体が考えるべき問題です。それらの負担を沖縄だけに押し付けて済むものではありません。

今一度、平和の為に私達ができる事は何か、沖縄の人達が安心して暮らせる為に何が出来るのかを考えなければならぬと思います。

(佐伯診療所…後藤)

尊い平和に思いを寄せて

7月28日、大分県生協連主催の「親子で考える平和のつどい」に参加しました。

訪れた福岡県筑前・大刀洗町一帯は、かつて西日本の航空拠点として旧陸軍の大刀洗飛行場があった所で、教育軍事施設も含めその規模は東洋一と謳われました。しかし、昭和20年の大空襲で壊滅的

な被害を受け、民間も含め多くの尊い命が失われました。

今回現地のボランティアアガイドさんと一緒に、今も残る飛行場の遺跡を巡りました。遺跡の説明を通して、多くの未来ある若者の命が失われたこと、そして衣食住を奪い、人間の性格まで変えてしまう戦争を、決して忘れないで



欲しいというガイドさんの言葉に、語り継ぎたいという強い想いが伝わりました。参加した子供達も炎天下の中でしたが、静かに耳を傾けていたのが印象的でした。

語り継ぐということは、戦争を経験していないこれからの世代にとって、容易なことではありません。先ずはその場所に触れ、事実を知り、考える機会をつくること、それこそが戦争を身近に感じる第一歩だと思えました。そして思いやりの心を忘れずに、一日一日を大切に過ごすことが、平和に繋がることではないかと、体験を通じて感じました。

(薬剤科・梶原)

職場体験〜中学生が病院の仕事を経験

大分協和病院では今年も中学生の職場体験学習を受け入れ、植田東中と植田南中から生徒さんが参加されました。病棟の実習では、入院患者さんの半数がALS(筋萎縮性側索硬化症)等の難病患者さんで、コミュニケーションの取り方がみなさん異なるため、直接病室を見学しながら説明をしま

した。生徒さんは興味深そうに真剣に説明に聴き入っていました。また、看護助手と一緒に患者さんのベッドのリネン交換や、感染対策としてグリッターバグセット(手洗い評価キット)を使い手洗いトレーニングを体験。最後に、ALSが進行していく患者さんの心の葛藤が描かれた冊子を読んで終わ

り、生徒さんからは「患者さんのためにたくさんの方が関わり、支え合っていることがわかりました。」「将来の夢である看護師に向かつて、笑顔を忘れずに頑張ります。」という感想も聞かれました。将来の進路を決める際に今回の経験を思い出し、少しでも参考にしてもらえればと思います。

(病棟・甲斐)

う」という教材を使用し少し不自由な状態を疑似体験してもらいました。難聴、白内障、筋力や手指の曲がりにくさや感覚の鈍さを疑似体験した中学生は「何これ!」「マジで!」「動かん!ヤバイ!」等の驚きの声を上げました。自分の知らない状況下にある相



残高通知の発行

一般組合員の内、整理のついた方に2018年3月31日現在(発送日まで)の脱退者は除く)の出資金残高通知を発行します。到着された方は、内容を検討の上、返信葉書に記入して送付下さい。

また、今回発行できなかった一般組合員は、2019年の7月頃に残高通知を発送する予定です。

なお、2年以上の長期において所在確認が出来なかつた場合は、睡眠組合員管理規約に則り処理することになります。

しい声掛けや援助等を行う様にも言っても難しいものです。今回短い時間とはいえ不自由な体験をした彼女達には、その事を忘れずにいてほしいと思います。そしてこれから色々な勉強や経験を積み重ね、弱者を思いやれる素敵な大人になるよう願っています。(訪問看護・姫野)

健康法について考える

大分協和病院 副院長 則行 英樹

以前、テレビや新聞のニュースで何度も報じられていましたが、関西のテレビ局が制作した番組内で放送された「納豆ダイエット法」なる健康法が実はインチキであったことがわかり、世間からの非難を受けてテレビ局は番組の打ち切りを決定しました。ニュースではなんともお粗末でいい加減な番組制作の舞台裏が紹介されてしまいましたね。

その数年前には「ココア」がとても身体によいとある番組の中で取り上げられ、それから全国のスーパーマーケットやコンビニからココアがいつせいに姿を消したことがあり、ココア好きの私は大変憤慨したものでした。(笑)

それにしても、世間には数多くの健康法があふれています。「インチキ納豆ダイエット事件」をきっかけに、これまでテレビや雑誌で紹介されてきた数々の健康法にも、その効果について疑いの目が向けられました。私たちとしては何としても正しい情報がほしいものです。

「健康になりたい」という願い（これはとても大切なことではありませんが）からだけではなく、身体の不調を補強の目的意識をもつて行える健康法を選ぶべきです。もちろん、一応は医者にご相談しておきましょう。

2つめ。継続可能な健康法であること。これも大切です。逆に言えば、いくら正しいやり方だとしても続きそうにない健康法では全く意味がありません。健康法はブーム

ではイカンのです。一時的に流行するだけの健康法はイカサマとまでは言いませんが、私は信用できません。たとえ簡単であつても、キチンと続けることのできる無理のない健康法をぜひともお勧めしたいものです。

最後に。その時々体調に応じて方法が変えられる柔軟な健康法であること。頑（かたく）なに信じこんでしまつて修正のきかない健康法は時に身体を壊すことがあるの

佐伯中の島通信

2018年7月8日(日)に佐伯診療所の久米所長とともにJP労組退職者の会(豊南支部佐伯ブロック)の方々を対象に講演会を実施しました。

久米所長は「医者のかかりかた」患者の言いたいこと、医者の方々の言いたいこと、という講演テーマのもと、ご自身の診療経

験談を交えながら講演をされていました。特に久米所長が実際に経験した患者様とのやりとりの内容をお話されている時、参加者の方々は「うんうん、それはあるある。」といった様子で傾聴されている姿が印象的でした。

後半は理学療法士の筆者が「腰痛の予防と治療」というテーマのもと、脊椎の構造や日常生活上で注意すべき姿勢、腰痛の予防策や自宅で簡単にできるセルフエクササイズなどのお話をさせて頂きました。参加者の中には佐伯診療所を利用されている方でも、4月から理学療法士が赴任したことを知らない方もいらつしやったので、良いアピールの場になったのではないかと思います。(佐伯診療所・渡邊)



学校生協学習会

8月2日に大分県教育会館において、大分協和病院の後藤理学療法士を、大分県学校生活協同組合の理事・監事・組織委員合同学習会に講師として派遣しました。

「腰痛・肩こりを未然に防ぐ自分にできる姿勢管理について」をテーマとして講演しました。講演の中では、多くの腰痛

が原因不明であり、今まで腰痛になつていない人は如何にこのまま発病させないか、また、腰痛のある人は慢性化を防ぐことが大切であると強調していました。

受講生33名の約8割が今までに何らかの腰痛経験があることから、身近な病気だと改めて感じました。和式から洋式へ

新しい

仲間紹介

7月23日より栄養管理で患者様のために良い管理を日々検討し仕事にも挑戦して頑張ります。

(給食科：廣瀬由佳)

8月1日より栄養士と

して働いています。病院勤務は久しぶりですが、患者様に寄り添った食事の提供を心がけ頑張ります。

(給食科：辻嶋美由紀)

暑い8月1日採用でスタートしました。頭も体もバテないように一生懸命に頑張りますので、よろしくお願致します。

(給食科：首藤優美子)



の生活様式の変化に伴い、しゃがむことや床に座ることが減り、股関節と膝関節を深く曲げるこ

8月1日から厨房で働くことになりました。和やかな厨房で仕事ができる幸せです。頑張ります。

(給食科：島村生子)



とがなくなり、下半身を使わない生活習慣が結果的に足腰の負担を増すことになっていくことを、いろいろな資料に基づいて話され、受講生も大変興味深く聴いていまし

た。最後にヒモを使って簡単に姿勢を整える体操を体験し、「楽になった」と好評でした。

(リハビリ：山下)

お楽しみクイズ

(共通語クイズ)

Q1. □に入る共通する読みは何?カタカナで答えよ。
□紅・点□・□下・転□・□林・普□

Q2. □に共通する漢字で二字熟語を完成しなさい。
台 港 □ 曲 岸

(記録クイズ)

Q3. アジア大会100×4の金メダルの種目を四つ答えよ。

(名曲クイズ)

Q4. 並び替えて曲名を。(大分西)
キヨコノウジツウ

【応募の仕方】
ハガキに答え・郵便番号・住所・氏名には(フリガナ)を記入と「お元気ですか」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953-11
大分県勤労者医療生活協同組合宛
(締切り) 10月15日必着分
今月号お楽しみクイズの答え
Q1 〓リ (履・理・梨・荷・雁・里)
Q2 〓脚 Q3 〓9秒98
Q4 〓字目の唄げんか
【当選者】10名(連続当選3名)
小野 吉恵(大分市) 河野 健造(大分市)
後藤 幸二(佐伯市) 河野 和子(佐伯市)
真田 博文(佐伯市) 清家 良子(佐伯市)
松尾 映子(佐伯市) 三重野雅彦(大分市)
山際千恵子(大分市) 渡辺 和江(大分市)

読者からのお便り

読者の皆さんから感想が寄せられています。その一部を紹介します。

- ある看取り…人生いろいろか。看護職の方々へ感謝。
- 記事を読んで、食中毒に注意します。
- 椅子の座り過ぎに注意の記事にドキ、気をつけよう。
- 骨ストレッチ真似してみたら気持ちよかったです。
- お楽しみクイズ家族で挑戦、頭の体操になりました。