

会員数12,325世帯(10月25日現在)

吉田病院支部 ☎45-4601 内線387
☎631-0818 奈良市西大寺赤田町 1-7-1
あやめ池診療所支部 ☎0742-45-0460
☎631-0033 奈良市あやめ池南 6-1-7
とみお診療所支部 ☎0742-45-7480
☎631-0061 奈良市三碓 2-1-3第2リコービル
ならやま診療所支部 ☎0742-71-1000
☎631-0805 奈良市右京 3-2-2
夕陽ヶ丘診療所支部 ☎0745-72-9490
☎636-0801 生駒郡三郷町夕陽ヶ丘 1-40
生駒支部 ☎0743-71-7222
☎630-0256 生駒市本町7-10生駒医療ビル



No.159

平和会健康友の会
機関紙編集委員会

☎631-0818 奈良市西大寺赤田町1-7-1
社会医療法人平和会吉田病院 組織課内
☎(0742)45-4601(内線387)
直通(0742)45-4707(FAX兼用)



10月1日に行われた「月間スタートダッシュ集会」では、「地域包括ケアシステム」に関するシンポジウムが行われました。シンポジストの藤井俊哉氏(特別養護老人ホームこがねの里施設長)をはじめ、吉田病院支援センターの市川裕一氏、県会議員の小林てるよ氏、地域の代表として友の会役員の長瀬剛司氏が、介護保険制度がどのように変わっていくのか、地域の実情などを報告しました。

6月の国会で、十分な論議なく採択された「医療・介護総合法(改正介護保険法)」は、患者・利用者の実態、地域の実情を無視して、病院から施設、施設から在宅へと押しやる中身となつていきます。

「改悪」による4つの切り捨て

第1は、予防給付の見直しです。要支援1・2の認定を受けている方の訪問介護と通所介護(デイサービス)が介護保険の制度から外され、市町村の事業へと移行されます。移行後は「可能な限り住民主体の支援(ボラティア等)」にサービスの提供を頼り、専門的な支援が受けられなくなる方が80%(平和会事業所における推計)に上る可能性があります。

第2に、特別養護老人ホームの機能を重点化し、入所対象を原則要介護3以上に限定すると

いうものです。要介護1、2の方は入所申込みすら出来なくなり、特養待機者を増やすことなく待機者を減らすことを目的にしていますが、認知症が進行した方でも身体的に元気な方は、要介護1、2の判定が出る方が多くおられるそうです。

第3は、所得によって利用料が1割から2割負担になることです。介護保険のサービスをj受ける上で、現状の1割でも「負担が大きいい」という声もある中での

さらなる負担増は、サービスを受けられなくなる人を増やすことに繋がります。第4は低所得者の施設からのしめ出しです。特養や老人保健施設で、食費・居住費の負担軽減(補給給付)を受けている方の要件が厳しくなり、配偶者の所得や預金も全て申告するよう規定されています。試算では月々の支払いが46,000円も上がるケースもあり、配偶者の方の生活がままならなくなるかもしれせん。

怒
介護保険
また「改悪」!!
改善を求めるといっても、まじまじとこの運動を強め、仲間を巻き込みに取り組みまじよう

「気軽に健康チャレンジ」
続けておられますか?



第4回気軽に健康チャレンジのエントリが終了し、これまでで最多となる542名の方がエントリして下さいました。一番人気は「体重計乗るだけダイエット」で216名、今回はじめて項目に加わった「いきいき元気体操」は124名の方がエントリ。家族そろっての参加も多く、「歯みがき」は子どもさんに人気がありました。



元気体操講習

9月24日に行った体操の講習会には20名の方が参加、男性の姿も多くみられ、講師の横山佳祐健康運動指導士の実演を見ながら熱心に取り組まれていました。参加された方からは「また講習会を開いて欲しい」という声も。記録用紙提出メ切は2014年

12月10日(水)必着です。8週間のチャレンジ期間が終了したら、友の会事務局または吉田病院・各診療所の受付窓口へお届け下さい。目標達成できた方には達成賞、達成できなかった方には参加賞を、後日お届けさせていただきます。

TeaTime

最近、教育実践の研究會に出席した。現場の若い先生たちに関する報告の中で息の詰まるようなことが出た。若い先生が「学級経営とは何ですか」と尋ねた。学級経営こそは教師に任せられた教育の自由と自主性ではないのか。学級経営と言う言葉や概念が今や奪われて、政府、行政の長、教育委員会、学校長、主任と縦のヒエラルヒーでトップダウンの命令による教育が進められている。今は一部かも知れないが蔓延して、いつか来た道へ帰っていく恐ろしいことだ。教育の自由と自主性は戦争への道のバロメーターではなからうか、地味で解りにくいので気が付いたら取り返しのつかない事態になる。これ以外にも教育の自由と自主性を奪う動きはいくつも進んでいる。大学では教授会の自治と権限がなくなり、理事長や学長によるトップダウンの経営が進んでいる。戦後、行政から独立した教育委員会制度が壊され、教育の自由と自主性が奪われようとしている。中央教育審議会は遂に道徳教育を教科にすることを決めた。憲法で保障された心の自由を奪い、国家の価値観を、戦争への価値観を国民に押し付けて来ている。これらは危険な社会的な動きと連動している。集団的自衛権の閣議決定、沖縄の辺野古基地の強行、秘密保護法の制定、原発再稼働の強行、社会保障費の大幅削減など、どれを見てもきな臭いにおいがする。しかし、民主勢力の言論、集會、結社の自由は生きていて、今を大切にしたい。(T)



あやめ池

賭けない・吸わない・飲まない

「健康麻雀」教室



不健康のイメージの麻雀ではなく、上記モットーの「健康麻雀」が全国的に広がっています。まさに健康友の会の主旨にマッチした地域交流と健康づくりを進める為、このサー

クルを立ち上げ約2年半になります。「いつでも元氣」8月号の北海道・道南ブロック、さずな健康友の会の先輩サークル(発足7年・会員60名)には及びませんが、わがサークルも賑やかに元氣よくポン・チー・ロンと楽しんでいます。(田處)

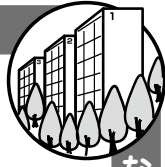
定例会	毎月4回(火・水曜日午後 各2回)
場所	診療所2階 友の会ルーム
現在会員	35名(うち男性10名) 初心者の方ももうイッパシの打ち手に!
会費	2500円(6ヶ月)
協議会	定例マージャン大会や満貫賞大会 (チョコレート取り放題)など

九萬 東

健康運動教室

といっしょに

まちかど健康チェック



ならやま

今回は、友の会コーナーを設置し、友の会の魅力やメリットを伝え、サークルの紹介を行いました。また、同時開催していた「健康運動教室」を7名の方が見学され、体験や担当者からの説明を聞いていただくなど、活動の輪を広げるうえで有意義なものになりました。

ならやま診療所支部では、2年ぶりに平城第二団地で、まちかど健康チェックに取り組みました。当日は、朝までの雨が止み、開始予定時間前から来場される方もいました。準備が遅れてあたふたする場面もありましたが、最終的には、1時間半で37名の方が受診されました。参加されたほとんどのの方が熱心に最後の全体講評を聞いて帰られ、如何に健康を気にされているかがうかがえました。



今回の取り組みで、2名の方が新規加入されました。引き続きサークルと一体となった会員拡大を進めたいと考えています。(吉岡)

折り紙おぼえてるよ!

2年目の避難者健診で子どもたちと再会



吉田病院では、東日本大震災の福島第一原発事故災害をうけて、東北や関東などから奈良県に避難して来られた方に向けた健診に取り組みされています。10月19日(日)は2年目の健診が行われ、66名(うち小児27名)の方が受診されました。

中には、ぎりぎりまで受診を迷

いながらも、勇気をもって来られた方もおられたとか。とくに小さな子どもさんには、心電図や甲状腺エコー、採血など、ちよつと怖い思いをするこもあります。

友の会としてもこの健診活動を応援していくために、子ども

9月18日、「肺炎のはなし」が聞けるというので参加しました。私は9年前に肺ガンの手術をしました。退院の際、主治医から「風邪にかからないよう」「肺炎が命取りになります」と言われました。友達からは、「肺炎ワクチンがあるからすくうち」と、勧められました。主治医にお尋ねしたところ、「うちますか、貴女がうちたいと言うのならうちますが、今必要ですか」と言われ、この9年間うたずにモヤモヤと過ごしてきました

したが、山田先生のお話を聴き、肺炎ワクチンの効果はゼロではないが、うったから100%肺炎にはかからないわけではない。肺炎にかからないための手洗いや口腔ケアをきっちり行い同時に食事や適度な運動など、その人にあった健康増進が必要と感じました。

一人ひとりの質問に丁寧にお答えをいただき有り難うございました。

平群町 西尾えだ



健康講座

「肺炎のはなし」に参加して

夕陽ヶ丘

参加して



よしだ



のコーナーを担当し、待ち時間を退屈しないように、ちよつとでも楽しい時間があるようにと、折り紙やおもちゃ、DVDを用意しました。去年もコーナーに遊びに来てくれた子の中に、1年前に教えてもらった折り紙のコマの折り方を覚えていた子も。そして今年自分よりも小さな子に折ってあげてくれました。コーナーでボランティアをしてくれた方も、「ひとまわり大きくなり、成長した姿が見れて嬉しかった」とのこと。

避難者健診は全国の民医連でとりくまれています。長い期間を要するとりくみですので、友の会で出来る応援を続けていきたいと思ひます。

認知症を予防しよう!

あかるくあたまを使つてあきらめない

スリーA体操で

刺激いっぱい時間を体験しませんか?

吉田病院重度認知症デイケア和(なごみ)

作業療法士 溝畑章司



超高齢化社会を目の前に、メディアや雑誌でも関心が高まっている認知症。吉田病院では、早期発見、早期治療を目指し、認知症予防として「物忘れ予防講座 スリーA教室」(無料)を開催しています。

スリーAとは、指先を動かす内容から始まり、最後には全身を使ったゲームへと展開する「記憶の継続訓練」の体操プログラムです。全国には、スリーA方式の楽しい刺激で、表情がいきいきとし、身なりを整えられるようになった、会話が弾み、家族の方も喜ぶという変化がみられるという経験がたくさんあります。認知機能検査(MMSE)の得点が1点上がると、認知症の進行が1年先送り出来るという一説もあり、吉田病院の重度認知症デイケア和(なごみ)でもスリーAを取り入れ、MMSEの点数が上がった方も。検査、実生活ともに改善を感じられる体操となっています。

「もの忘れ予防」に取り組んでみませんか? 一度この機会に体操を通して

認知症予防講座スリーA教室

開催日時 毎月第1土曜日(1月のみ第2土曜日) 10:15~12:00

場所 吉田病院精神科デイケア「昴(すばる)」

参加は出られる月だけで大丈夫です。参加希望の方は下記までご連絡下さい。

吉田病院和デイケア もしくは 組織課 0742-45-4601(代)



ロコモを防ぐ

ロコモとは40歳を過ぎるころから始まる運動機能障害の事です。筋肉や骨が、質量ともに落ち、足腰が弱り始めます。ロコモとメタボが重なると健康寿命があきらかに短くなるおそれもあります。適正体重を保ち積極的に体を動かす習慣を付ける事が大切です。



強くしなやかな骨と筋肉を作る食事

*牛乳、乳製品を毎日摂りましょう。

カルシウムを豊富に含む牛乳、乳製品をとる。

*カルシウムの吸収率を良くする。

ビタミンD(魚、キノコに多い)とビタミンK(納豆、緑黄色野菜に多い)はカルシウムの吸収を助けるビタミン、また牛乳、乳製品以外のカルシウムが豊富な食品(大豆、大豆製品、緑黄色野菜、海藻など)は吸収率が低いのでたんぱく質、ビタミンC、クエン酸などと組み合わせる。牛乳、乳製品と組み合わせるのも吸収率を高めます。

*たんぱく質の不足を防ぐ。

筋肉や骨を作るにはたんぱく質が不可欠です。

今日の一品料理 73

小松菜とチリメンジャコの牛乳入りお焼

《1人分…熱量280kcal 塩分1.8g》

材料(2人分)

- 小松菜 200g
醤油 小さじ1
プロセスチーズ 30g
チリメンジャコ 15g
ねぎ 25g
しょうが 1/2かけ
卵 1個
牛乳 1/4カップ
小麦粉 1/2カップ
塩 少々
油 小さじ2

作り方

- ①小松菜は塩少々を加えた湯でゆで、水にとってさまし、水けを絞って1.5cm長さに切る。醤油を混ぜる。
②チーズは7mm角に切り、ねぎは小口切りに、しょうがは千切りにする。
③ボールにaを合わせ、①と②、チリメンジャコを加えて混ぜる。
④フライパンに油小さじ1を熱し、③の1/2量を流し入れ丸く形を整え、両面を色よく焼き、中まで火を通す。残り1/2量でもう1枚焼く。
⑤食べやすい大きさに切る。

法律相談

弁護士 中谷祥子

20 労働問題について(⑥労災)

もし、働いているときや通勤途中にケガをしてしまったらどうしたらいいでしょうか。本来的には会社が責任を負うものですが、簡易迅速に労働者を保護するために、国の補償制度があります。それが「労災保険」です。この労災保険は、主に、業務上のケガと言える場合、通勤の際のケガと言える場合に、治療費、休業補償、障害補償給付、年金などが支給されます。業務上のケガとは具体的にはどのようなものでしょうか。労働者が、予め指示されたことや定められた担当業務を行う上で必要な仕事をしている場合は、ふざけたりわざとだったり、個人的な恨みから受けたものだったり、天変地異によるものだったりといった場合でない限り、「業務上」だと言えるでしょう。会社での休憩時間に、キャッチボールや、食事をしているときに起こった出来事は、会社の施設内で起こったことではありますが、その施設や

管理に問題がない限り「業務上」とはなりません。一方、出張や社用での外出、営業など会社外で仕事をしている際に起こった出来事は、特段の事情がない限り「業務上」となります。通勤の際のケガとは具体的にはどのようなものでしょうか。自分の家と会社までの経路として普通使うであろう経路で、仕事に行くために会社に向かうあるいは仕事を終えて会社から帰っている途中に、遭遇することが有り得る危険(例えば交通事故)が起こった場合を言います。働いているときや通勤途中にケガをした場合には、以上のように国の補償制度を利用できる可能性がありますので、会社に「業務上」であるとの証明をもらい、労働基準監督署に請求することをお勧めします。労災保険の適用があるかどうか分からない場合には、一度弁護士にご相談されるのもよいでしょう。

奈良合同法律事務所

0742-26-2457



MIN-IREN 11月号 380円
いつでも元気
無差別・平等のまちづくりを
特集1 土砂災害から見てきたもの
特集2 若い人の2型糖尿病

平和会の 「梅ちゃん」先生

第7回

このコーナーは平和会の女性医師によるリレー連載です。今号から内科の野村嘉美医師に3回連続で担当していただきます。



「家庭医」をご存知でしょうか。

吉田病院内科
家庭医専門医 野村 嘉美

まだ十分浸透していない分野ですが、「プライマリケア」

と云って、患者さん個人を医学的な側面だけでなく、その方を取りまく生活環境や家族、さらには地域を見つめ、課題点を見つけてアプローチしていく、そういう観点で患者さんと向き合うための研修を受け専門資格を持った医師のことを言います。

たとえば、吉田病院の外れに通院されている生活習慣病の患者さまがおられたとして、がんが見つかった場合、患者さんや家族の方の意向を聞きながらがん治療の専門医を紹介します。紹介した先の病院で手術などの治療を終え、服薬などを続けながら元々お持ちだった病気の治療と合わせて吉田病院で経過を診ていくこととなります。

家庭医の魅力は、患者さんの専門医療への要望や、先々の在宅療養も含めて継続的に診ていくことができること。外来診療の場では一人ひとりの方に十分時間をかけることが難しいのですが、それでも自分よりも年上の患者さんがほとんどなので、その方の趣味や仕事のこと、ご家族のこと聞きながら、その方の人生観や生きがいなどに触れられたら…と心がけるようにしています。

平和会には中規模病院と6つの診療所、多数の在宅医療を支える事業所があり、全てのスタッフに「プライマリ精神」があります。ひとりの患者さんを支えていくためにどうしたらいいか、いつも一緒に考えてくれていることを感謝しています。

家庭医の魅力は、患者さんの専門医療への要望や、先々の在宅療養も含めて継続的に診ていくことができること。

(聞き手 編集委員・柴田)

薬には、効果と副作用があります。薬をのむ時、薬の副作用を心配する方は多いのではないのでしょうか。人によって、あるいはその時の体調によつて、副作用が出たり出なかつたりする場合があります。また、症状の軽い副作用や、入院を必要とするような非常に重い副作用もあります。

もし、薬をのんで重篤な副作用が発生し、入院治療が必要になった、重い障害が残ってしまった、死亡したなどの場合には医療費や障害年金、遺族年金などの副作用救済を行い、健康被害者の迅速な救済を図ることを目的とした「医薬品副作用被害救済制度」と言う公的な制度があります。

この制度は医師から処方された医薬品、薬局で購入した医薬品が対象になり、薬を正しく服用し副作用が

副作用被害救済制度

ない抗がん剤、任意の予防接種、また、健康食品や医薬部外品は医薬品ではないので対象になりません。対象になる医薬品に制限はありませんが、こういった制度もあることを知っておいてください。

あしび 薬局

99



この制度は医師から処方された医薬品、薬局で購入した医薬品が対象になり、薬を正しく服用し副作用が

クロスワードパズル

1	2	3	4	5	6	7
8			9	10		
11			12	13		14
		15			16	
	17					18
19			20			21
22		23		24	25	
26					27	

- カギを解き、アルファベット順に並べて出来る言葉を答えましょう。
- 【タテのカギ】
- ① 無用の礼儀。―― 廃止
 - ② スギ―症
 - ③ するめ〇〇、甲〇〇
 - ④ 知る〇〇もない
 - ⑤ 日頃の―を晴らす
 - ⑥ 「注意の―を示す信号の色
 - ⑦ 5月5日に入る風呂
 - ⑧ の激しい業界
 - ⑨ 吹かば匂い起こせ
 - ⑩ 逆は必ずしも〇〇ならず
 - ⑪ 上梅の花
 - ⑫ 17 公的機関に属さないこと
 - ⑬ 彼は永く画壇に―した
 - ⑭ 翡翠。何と読む？
 - ⑮ 遅く成長・成熟する品種
 - ⑯ 針と〇〇
 - ⑰ 遙か〇〇に一隻の船

- 【ヨコのカギ】
- ① 化により生産力増大
 - ② の沙汰とは思えない
 - ③ せずに早く寝なさい
 - ④ 失望。―のうちに帰宅
 - ⑤ 〇〇名、〇〇山、〇〇続
 - ⑥ 〇〇もないのうろつく
 - ⑦ アマチュアの対
 - ⑧ 知的―をくすぐられる
 - ⑨ 道路の修繕または開設
 - ⑩ 〇〇がある、上〇〇
 - ⑪ 〇〇胡椒、〇〇茶
 - ⑫ 仰げば尊しわが師の〇〇
 - ⑬ 空、天。―ライン
 - ⑭ パットを一度も振らずに―三振
 - ⑮ 犯人―容疑。物資
 - ⑯ 機知。とっさの―

答え	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

【応募方法】

はがきに、①答え②氏名③年齢④住所⑤電話番号⑥紙面への感想などを書いて、〒631-0818 奈良市西大寺赤田町1-7の1 吉田病院内「平和会健康友の会クイズ係」へお送りください。締め切りは12月10日。正解者抽選のうえ、当選者10名の方に図書カード(500円)を贈ります。

158号の答えは「カクヘイキトゲン パツハゼロニ」(核兵器と原発はゼロに)でした。回答は59通、正解は54通でした。抽選の結果、当選者は次の方々です。

- ◎奈良市敷島町 磯田 育代
- ◎奈良市秋篠新町 久保貴美子
- ◎生駒郡三郷町 松本 悦子
- ◎生駒郡三郷町 玉田 綾子
- ◎生駒郡三郷町 吉岡 環枝
- ◎奈良市青野町 宮内 佳活
- ◎奈良市若葉台 齋藤 牧江
- ◎奈良市右京 鮫島 美穂
- ◎奈良市二名 辻本 敏子
- ◎奈良市あやめ池南 武田佳代子

平和会健康友の会の2014年度会費 (年額1,000円)の納入にご協力ください



要があると思う。「友の会だより」いつも興味深く読ませて貰っています。

大和郡山市代官町 山本 雄造

今、デング熱で東京の公園では大変な状況になっていますが、奈良へはどうなるか心配です。今は家の中で一日中蚊とり線香が手ばなせません。

奈良市富雄泉ヶ丘 白土 淳子

奈良市佐紀町 仲井 和子

奈良市中登美ヶ丘 山根 陽子

いきいき元気体操講習会に参加できず(私の予定が入っていた)残念ですがエントリーしてとりくんでいきたいと思っています。3日坊主に終わらないようにしたいものです。

今月の一品料理の記事が楽しみです。特に野菜料理に興味があります。レシピだけでなく保存方法等皆さんの知恵を教えてくださいたいです。

生駒郡三郷町 南 明子

奈良市西大寺町 姫野 和子

女性5人が入閣しましたが、単にアクセサリーで終わらないように監視する必

のんびりとプリンを横に置きながら

父の死がもうすぐ前にせまってきたね

母と2人で涙涙す

うちぐも 万句会

好きな酒一合飲んで今日も無事

おおコワイ「お好きにすれば」妻の言

ほっそりがぼつちやり今はでつぷりと

「加齢です」医者には都合よい言葉

まだ続く乾杯前のご挨拶

待つ場所がどっちも違う老いの恋

賞味期限お腹で決めて七十年

孫自慢延々続く集会所

昔から断舍離なしの正倉院

大仏の左手なせか「くれ」に見え

「万句会」は生駒健康友の会の川柳サークルです。(活動日：第4火曜日の午後)