

2018 年 10 月 1 日発行  
奈良県医療福祉生活協同組合  
発行責任者 仲宗根迪子  
編集・発行 すこやか編集会議  
組合員数 5,697 人(8/31 現在)  
出資金 82,374 千円(8/31 現在)  
〒634-0004  
奈良県橿原市木原町 230-1

## サークル活動紹介します!「ステップ体操」



☆☆ ステップ体操は自主的に活動するサークルです ☆☆☆  
活動: 月 2 回(基本第 1・3 水曜日)10:00~11:15  
場所: 生協ホール(橿原市木原町 230-1)  
会費: 月 2 回 1000 円  
興味のある方は、下記までお問い合わせください。  
☎0744-23-1170(月火水金 10:00~15:00)

奈良県医療福祉生協設立の半年後、「なにか健康になるよ  
うなことをしたい!」という組合員の声を受けて、「ステップ体  
操」がスタートしました。

スポーツ推進委員をしている組合員の矢田千鶴子さんが講  
師を引き受けることになり、生協ホールに組合員が集合。音  
楽に合わせて楽しく無理なく身体を動かす体操です。年齢に  
関係なく取り組みると 80 代の参加者からも好評です。手遊び  
や頭のトレーニングを取り入れた体操は認知症予防にもつな  
がります。

「ステップ体操に来て身体を動かすと、帰るころには不思議  
なくらい体が軽くなるから休まないで来るの」という組合員の  
方。いい汗をかくことで心までも元気になっているようです。

## インフルエンザ予防接種受付が 始まります!

10 月 12 日(金)15:00 から、インフルエンザ予  
防接種の受付を開始します。詳しくは、今回の  
すこやか 28 号といっしょにお届けしているお知  
らせをご覧ください。混雑が  
予想されますが、組合員の  
みなさまのご理解とご協力  
をお願いいたします。



## ご協力ありがとうございます!

奈良県医療福祉生協では「平成 30 年西日本  
豪雨災害募金」に取り組みました。  
組合員のみなさまから寄せられた募金は  
8 月末で 41,347 円となりました。  
この募金はすべて日本赤十字社を通じて、  
被災され方々にお届けします。

## 第 6 回いきいき健康まつりのお知らせ

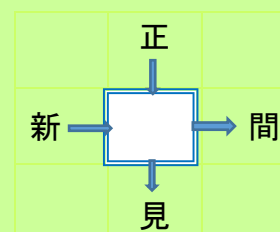
11 月 23 日(金・祝) 10:30~14:00 医療福祉生協の生協ホール  
と西側駐車場で開催します。くらしと介護の相談、体力測定、健康  
チェック、支援団体や地域委員会の模擬店、フリーマーケットなど  
を予定しています。

★フリーマーケットには医療福祉生協の  
登録班とサークルメンバーが参加で  
きます。詳しくは実行委員会におたずねください。



## 漢字 de クイズ

上下左右の漢字 1 字と口の漢字で  
二字熟語ができます。  
口に入る漢字は何でしょう?



♣ 前回の答えは「声」でした

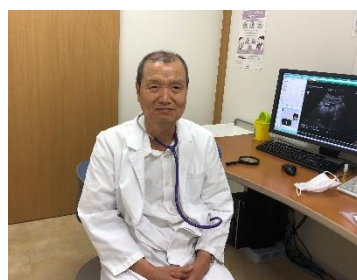
♪正解者の中から 5 名様に図書カード(500 円)をプレゼントします。  
♪はがきに「答え・すこやかの感想・住所・氏名・電話」を書いてご応募ください。  
♪締め切り 11 月末日  
【送付先】〒634-0004 奈良県橿原市木原町 230-1  
奈良県医療福祉生活協同組合「すこやか」係  
♪メールでもご応募できます。hewcoop\_nara@yahoo.co.jp  
♪個人情報は商品発送のみに使用します。  
♪読者のおたよりコーナーに掲載させていただく場合があります。  
♪すこやか 27 号クイズ当選者  
阪口定子さん(橿原市) 更家ひろみさん(橿原市) 西谷美穂さん(橿原市)  
森川勲子さん(橿原市) 吉田ミドリさん(橿原市)



## みみなし診療所 安山圭一医師 インタビュー

## 治療を続けながら健康的に長生きしよう

10 月から生協強化月間が始まります。今年のテーマは「自分や家族のためにも健診を!」。  
まだ、今年度の健康診断を受診されていない方は、ぜひ、該当する健診を受けてください。  
また、せっかく受けた健診の結果票をそのままにしている方はありませんか。健康的に長生  
きするために、健診の結果を正しく理解しましょう。



安山圭一医師  
毎週水曜日、第 2・4 土  
曜日担当 内科医師

昔は人生 50 年でしたが、ぐんぐん寿命が  
延びて今では女性が 87 歳、男性が 81 歳にな  
っています。けれど、何の病気にもかからず、  
というわけにはなかなかいきません。  
これからは自分で何とかして健康を保つ  
必要がある、だから積極的に治療を受けて健  
康的に生きることが大切です。健康診断を受  
けても、結果を聞きに来ない方が案外多いで  
すね。「あれはいかん、これはいかん」と言わ  
れたくないために、健診の結果票は届いたけ  
れど、そのまま引き出しにしまっているとい  
う方もあるのではないでしょう。

### 動脈硬化にならないように!

健診の結果票に血圧が高い、脂質異常など  
の所見のある方は、将来の動脈硬化が心配さ  
れるので、医師に相談するか治療中の方は治  
療を続ける必要があります。患者さんには  
「二度薬を飲むと止められないから」と治療  
や服用を拒む方もありますが、薬を飲み続け  
ることで治療しながら健康的に長生きする  
という前向きな発想が必要です。同時に、薬を  
飲んでいから大丈夫と、好きなものを好き

なだけ食べて運動もせずに過ごすというの  
も間違いです。  
血圧の高い方は、塩分の摂り過ぎには特に  
注意が必要です。また肥満になると血管を絞  
めつめるため血圧の上昇にもつながります。  
脂質異常症の方は、カロリーの高い食品や動  
物性脂肪は控え、食べる総量にも気を配らね  
ばなりません。そして、これらの生活習慣病  
には適度な運動が必要です。運動によって血  
管が広がり、肥満の解消にもなります。  
最近気になっているのが、骨粗しょう症で  
す。実に日本人の千二百万人がこの病気に  
かかっており、治療しているのはその 20 % 程度  
だとか。みみなし診療所でもレントゲンで簡  
単に骨密度(骨塩定量)を測定できます。  
骨密度が年相応という結果は安心できる  
数値ではありません。サプリメントもありま  
すが、やはり毎日の食事でカルシウムとビタ  
ミン D をしっかり摂ってください。骨に負荷  
をかける運動も大切です。そして、すでに骨  
密度が低下している人は、薬の服用が必要か

### 骨粗しょう症に気を付けて!

もしも長生きしても健康で長生きする  
ためには、運動する能力が必要です。そのためにも積極  
的に骨粗しょう症を治療しましょう。  
健診結果は、必ず聞きにいきましょう!  
みみなし診療所は健診後のフォローを重  
視しています。健診後、結果票が届いたら診  
療所にご持参ください。また、診療所以外で  
健診を受けた方も、該当する医療機関に  
ぜひ結果を聞きに行ってください。  
できるだけ早期に弱点を見つけ、そして強  
みを生かしていくことが健診の目的です。自  
分自身、そして家族みんなが「健康的に長生  
きる」ための方策をいっしょに考えましょ  
う。

## みみなし診療所からの お知らせ

みみなし診療所では、特定  
健診やがん検診を行っています。  
健診には「受診券(票)」と  
保険証が必要です。詳しく  
は、ホームページ、みみなし  
診療所までおたずね  
ください。



みみなし診療所  
☎0744-23-5722



# 生協強化月間 座談会

## 健康について話しましょう！

**司会** 今日は、組合員みなさんにお集まりいただき、健康についてお話をお聞きしたいと思います。まずは自己紹介をお願いします。

**和田** 私は大阪から橿原市に戻り、かかりつけ医を探していた時に、みみなし診療所に出会いました。今では健康の拠点となっています。

**溝井** 設立時に加入したままになっていたのですが、昨年四月に南和地域委員にと誘われました。今では、地域委員会の活動と編み物・マクラメの2つのサークルにも参加して、五條市からけっこう生協ホールに通っています。

**中路** 私はこの近くですが、高齢の親がいるので、送迎が魅力で加入しました。私も編み物サークルに入って医療福祉生協が身近になり、機関紙の手配りボランティアも始めることになりました。今では夫と二人で健診を受けています。

**司会** 日頃、健康のために気をつけていることをお聞かせください。

**和田** 両親が病気になる自分も健診を受けるようになりました。特に大腸がん検診では、奈良県内や大阪の大きな病院でカメラを受けたのですが、とっても痛

くて……。でも、みみなし診療所で金先生のカメラを受けたら本当に楽でした。検査時にポリプも切除してもらって、助かりました。やっぱり楽なのは魅力ですね。夫婦で受診していますが、車を使わない生活なので送迎もうれしいです。

**溝井** 以前、職場の健診で異常が見つかったことがあり、その時健診の大切さを実感しました。それ以来健診を受けてきたのですが、組合員交流会で理事さんから「乳腺エコー検査」のことを教えてもらい、早速みみなし診療所に行つて予約、受診しました。専門のお医者さんなのでその場で結果も教えてくれました。生協の活動に参加したことで受診できたことはよかったと思っています。

**中路** 私は健康で病気が無いと思つてきたのですが、昨年みみなし診療所にかかることがあり、念のためにCT検査をするため紹介状を書いてもらいました。そしたら、お薬が切れた頃にみみなし診療所の看護師さんから「お薬がなくなる頃ですが体調はいかがですか？」という電話があったんです。とってもうれしかったです。かゆいところに手が届く診療所だなあと感心したので、できれば、夜も診察をしていただけたらもっとうれしいんですが……。

**和田** 夜診があるといいですね。それのみみなし診療所の「念のためにきちんと



左から 中路鈴子さん 溝井博子さん 和田紗代さん

調べる」というところがいいと思います。私も以前紹介状をもらつて他の病院で検査してもらったことがあります。検査結果も病院とみみなし診療所とで連携がとれていて、診療所でも聞くことができました。安心ですね。それと、以前診療所に電話したら声で私だとわかつてもらえてうれしかったです。でも、診察の順番はきちんとしていて厳しいわね。(笑)一度手違いで順番がちがった時があつて、診察室で金先生が「ごめんなさいね」と言つてくれて、アットホームな診療所だとますます気に入りました。他の曜日の先生はどうかしら。

**溝井** 前に健診結果を聞きに行つたとき、安山先生が時間をかけて、すごく丁寧に説明してくれたので、気になるところ、全部聞いてしまいました。夫も初めて来た時に、福田師長さんに優しくしてもらつて、血圧手帳ももらい、「血圧計も買った方がいいですよ」とすすめてくださったので、私が組合員だからいいのにと思つたんですが、自分も「入る！」つて医療福祉生協に加入しました。

**和田** そんなふうに患者と医師、看護師の距離が近いところもみみなし診療所のよいところですね。

**中路** 私も以前のところでは、同じ病気の時は診察なしでお薬だけでもらつていて当たり前だと思つていたら、ここは違いますね。毎回きちんと診てくださる。信頼できると思ひました。

**和田** この前の「すこやか塾」、榎並副理事長のお話、少しむずかしくつたけれど資料をよく読むと理解できました。健診で悪いところが見つかると思やだから受けたくないという人がいるけど、自分の気持ちの持ち方だと思ひます。私は、若い頃に大病をした経験があつて、それが健診で見つかったことがあるので受診して早く見つけよう、悪くてもショックと思わずにありがたいと思うようにしています。

**司会** みなさん、健診を受けて、きちんと結果も聞いてすばらしいですね。最後に、これからどんなふうに生活していきたいと思ひていらっしゃいますか。

**中路** 私は、自然体で生きていきたいと思ひています。できればお薬に頼らないで……そのためにも健診を受けて健康でいたい。それとサークルや「すこやか塾」など生協の活動に参加できて生活の場が広がったと思ひます。どんなお薬よりも私を夢中させてくれて元気にしてくれま

**溝井** これから親の介護の必要性も出てくるかもしれないし、この先30年は元気に生きないといけない。体力をつけて、心身ともに健康でいたいと思ひます。生協に始めて、委員会活動や編み物サークルなどをしていけると楽しくて、生活に張りが出てきました。

**和田** 年齢を重ねてくると、地域の方に目が向きます。でも、体力に依じて、医療福祉生協の学習会など外に出向いていくようにすることが大切だと思ひています。今日、ここにも参加できて、こうして初めてお会いした組合員同士がお話できてとてもよかったと思ひます。

**司会** みなさんが健康ですすすために実践されていることをお聞きして、改めて医療福祉生協の活動とのつながりを実感しました。今日は本当にありがとうございました。

## ウォーキング de 健康に！ (中和エリア編)

郡山城跡をウォーキング！郡山城ホールを右手に見ながら西御門跡から場内へ。史跡を巡りながら天守跡へ。天守閣跡からのパノラマは圧巻でした。天守閣裏手のさかさ地蔵にお参りして、お楽しみのランチへ。近鉄郡山駅から郡山城天守閣跡片道3km程(往復約2時間)のコースです。

ココシル大和郡山城下町  
観光施設や飲食店など  
役立つ情報が満載です。



金魚の町郡山「こちくや」で金魚グッズを見て、最後に「もりか米穀店」で甘いものをいただき大満足な一日でした。街中を散策して楽しいお店を探してください。



日本三大稲荷の1つに数えられ、郡山城主豊臣秀長が郡山の鎮守として祀った神社です。「大和の大和の源九郎さん」として親しまれています。歌舞伎の「義経千本桜」にも出てくる神社で、歌舞伎役者も参拝されています。

### 源九郎稲荷神社



### さかさ地蔵

石垣に使用する石が足りない場合、墓石や石造などが転用石として使われました。天守閣の裏手北側の「さかさ地蔵」と呼ばれる石地蔵が有名です。



### ！ポイント

天守台に上がる前にちょっとトイレ休憩！柳沢神社のところにとてもきれいなトイレが新設されています。

### 大和郡山



近鉄郡山駅—郡山城ホール—西御門跡—県立郡山高校の白壁と郡山城公園の間の石畳—城社会館—柳沢文庫—柳沢神社—郡山城天守台跡



城址会館  
旧奈良県立図書館。和洋折衷様式の建物。



### 柳沢文庫

昭和35年開設。郡山藩主であった柳沢氏をはじめとする歴史的資料や地域資料を保存、公開。