



さわやかな目覚めで 充実した 一日スタート

三月十八日は、「睡眠の日」です。
今回は、ちょっと睡眠について考えてみましょう。

●質のよい睡眠とは

私たちは、人生の約1/3を眠ってすごしており、気持ちよい(質の良い)睡眠がとれるかどうかは、年齢をとらず私たちの健康習慣にとっても重要な問題です。睡眠は、脳を休める「ノンレム睡眠」と筋肉を休める「レム睡眠」が寝ている



さあ、今日も元気にがんばろう!!

間に交互に繰り返されることで、古くなった細胞を再生し体調を整えています。成人の睡眠時間の目安は、約七時間、六十五歳以上になると六時間くらいが目安といわれていますが、年を取るにつれて眠りは浅く、短くなるのが普通です。個人差もありますので、時間にこだわらず質のよい睡眠(目覚めがすっきりしていて、ぐっすり眠ったという満足感があり、昼間の眠気がない)をとることが大切です。

●増えている いろんな「眠れない人」

大切な睡眠ですが、いろんなタイプの眠れない人が増えています。夜、寝ようと思っても横になってもなかなか眠れない人、朝まで寝つづけることができず、夜中にたびたび目を覚ましてしまう人、早すぎる時間に目が覚めてしまい、二度寝したくてもできない人、寝てはいるものの、眠りが浅く、日中もだるさを感じる人など、いろんな眠れない人が増えています。その原因には、①昼間の疲れが足りない ②テレビやスマホの見過ぎ ③寝室が静かでない ④若い頃の睡眠時間にこだわる ⑤ストレスが

多い ⑥昼寝をする などがあります。

これらの症状は、ひどくなると生活に悪影響をもたらしかねません。まずは、昼間の過ごし方や寝室の環境を見直すことが大切です。

いわゆる、睡眠薬が処方されることもあります。睡眠の質を下げ、依存症になりやすいのでどうしてもという時だけにした方がよいと思います。

●睡眠障害で注目される「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に呼吸が頻回に止まる病気です。以前、この病気が原因で大きな交通事故が起き、有名になりました。睡眠中に、この無呼吸(無呼吸は十秒以上の呼吸が停止する状態)と低呼吸(呼吸が小さく酸素が取り込みにくい)が一時間あたり五回以上認められると診断されます。大きなイビキもこの病気の症状のひとつです。

SASの患者さんは、一晩中、睡眠→無呼吸→覚醒→睡眠のサイクルを繰り返して、そのため質の良い睡眠をほとんどとることができません。ほとんど眠れないために起きる強い眠気は、社会活動を制限するだけで

なく、交通事故率を高めるなど社会生活に大きな影響があります。この病気は、肥満の人だけでなく、顎の小さい人にも多くみられます。診断は自宅での簡単な検査で行います。ご家族などの指摘で気になっている方は早めに医療生活協同病院、診療所にご相談下さい。

★睡眠不足は、こどもの心身の成長、うつ病、生活習慣病、高齢者の生活の質など、健康な生活づくりに大きな影響を与えます。「医療福祉生協の健康習慣」「睡眠十二か条」などの実践で質のよい睡眠を作り出しましょう。

(監修 高松平和病院 内科・家庭医療科 医長 佐藤龍平)

◎健康づくりのための「睡眠十二か条」(厚生労働省)

1. 良い睡眠で、からだも心も健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

支部の取り組み とのつながりづくり」

来月四月十四日から五月末までの期間で、支部総会が開催されます。

総会では、総代当選人の紹介、昨年度の各支部活動のまとめと今年度の目標の論議や学習講演などが様々に開催されます。今年度の活動づくりの参考になる各ブロックの支部のイチ押し活動を紹介します。

光洋支部の 「手配り一〇〇%」 をめざす取り組み

高松中央ブロック

支部運営委員会では、ブロック会議の報告の後に支部活動の相談をしており、どうしても話し合いの時間が少なく、十分な解決案が出ないままでした。そこで光洋支部では委員会式次第を作り、支部活動の協議を先に行ない、十分な納得を得た後にブロック会議報告事項の説明をする事になりました。

手配り一〇〇%目指す活動を平成二十七年九月十日



とにかく地域へ出かけています

から開始。手配り区域の見直しや郵送エリアの整理なども行い、四二%だった手配り率が二年六ヵ月後の平成三十年度末には、八四%に増えました。

地域訪問では、バディ職場でもある健康づくり課の職員も一緒に参加し、必ず二班で回り、その日に反省会も行っています。地域訪問において、手配りさん探しが「ゼロ」という結果はありませんでした。

また、平成三十一年新年号の際の手配り率は九九%になりました。光洋支部では、手配り増やしについての詳細な内容の紹介や相談、依頼も受け付けております。お気軽にご連絡下さい。

中央ブロック担当

齋藤美代子

「ちょっとだけ 担い手さん」の 取組み

高松東ブロック

十年ほど前から地域に開

設したデイサービスの事業所の一画で、ころばん体操を中心のたまり場「ふれあい木太」の活動を開始しました。その後二〇一四年度に始まった高松市の「居場所づくり」に参加します。



ちょっとだけ担い手さんも参加した高齢者訪問の地図落としの様子

ところがこの頃から支部の運営委員が、さまざまな事情で半減し五名になってしまいました。体操に来ていた方の中の一人から「体操だけでなく何か手伝えることがあったらするで！」と声をかけてもらったのもこの頃でした。玉藻支部は組合員一五〇〇名、手配り数一〇〇〇部の大所帯です。五名の運営委員だけでは荷が重すぎます。「ちょいボラの声かけ」をきっかけに手配りさんを増やすこ

とから始め、現在一〇〇%の手配りを続けています。支部で行う行事にもお手伝いをお願いしながら一二年が過ぎた頃、その中の一人に「運営委員会に出席してみない？」とお誘いしたところ快諾してくれました。「あの人が参加するなら」と他の人も一緒に参加が決まり一挙に五名の担い手さんが運営委員会に参加することになり、運営委員会の雰囲気明るくなりました。

今年度は強化月間のバディ行動や支部の高齢者訪問にも参加してもらい地図落としも一緒に賑やかに行いました。今後もこの人にお話ししたいと思う方には声をかけ続け、若い人に少しでも協力してもらえような支部にしてゆきたいと思っています。

玉藻支部支部長

山本千恵子

手配りさんに 感謝を込めて

東讃ブロック

水上支部内には、生協みき診療所があります。

私がみき診療所にお世話になったきっかけは、三木町の特定検診で初めて受診

した十七年くらい前の事です。（みき診が出来た年）それから現在までお世話になっていきます。

みき診の玄関の左に「額」がかかっています。緑の葉の枝があり、当時は出資金五万円以上の人の氏名が記載されていました。今はもう記載していませんが以前のものが残っています。みき診に来る機会があ



手配りさんにステキな鉢植え（うしろの荷台）をプレゼント

れば見て下さい。

水上支部四課題（出資金、組合員増やし、担い手増やし、班づくり）目標は達成しています。九八〇部数位の機関紙ですが、四五年前までは、六〇%位が手配り、残りは郵送でしたが、現在は、少しずつ手配りを増やし、二年前の十一月号より、五八名の人数で一〇〇%に達しました。

キラッと光る 「担い手さんづくり、地域」

(これは氷上支部の誇りです) 手配りさんにはいつも感謝しています。年末には心ばかりですが、お花の鉢を差し上げています。

新しい運営委員さんも昨年仲間になり、現在は七名で頑張っています。

みき診療所の隣にある通所リハビリテーションに二カ月に一度ですが、二人一組で傾聴ボランティアに行きお話をしています。

私たちは毎年、年を取るばかりで人の世話をするより、私自身が世話されるような年齢になりましたが、体のつづく限り頑張りたいと思います。

氷上支部

森定 美弥子

人が集まり、 楽しい場が大切

高松南ブロック

私は、二〇〇四年六月に理事に推薦されました。理事としての初仕事として、地元地域に三谷支部を設立しました。その頃は皆若く、支部長も他の役員もすぐに決まり、新加入や班も増え、活動も活発で、毎月充実していました。しかし、「寄る年波には勝てぬ」のことわざ通り、設立



今年の支部新年会のこの賑わい

ることを実行していきたいです。

三谷支部

支部長 谷野智恵子

元気の源は、 地域での つながりづくり

高松西ブロック

高松西ブロックは、現在、生活の場で組合員が繋がること、そしていろんな団体との連携を広げることが大切になっています。それぞれの支部で、地域の中でオープンな参加を呼びかけての健康やくらしについて学び、交流する場を増やしています。一宮支部の「健康セミナー」、紫雲三支部合同の「健康講座」、国分寺支部や弦打支部の「居場所づくり」、など様々です。

中でも、地元の社会福祉



認知症予防を指導する「元気を広げる人」

協議会と三箇所の「居場所づくり」で連携し、支部のレクリエーション企画などを通して幅広い皆さんと交流を積み重ねる中で、担い手さんを増やしている国分寺支部の経験はとても貴重です。写真は、毎年恒例の「晩秋の紅葉の風情を楽しむウォーキングと懇親会」のようすです。地域の保健委員連絡会の担い手さんも参加して毎回たいへん盛り上がりしています。

高松西ブロック担当

奥谷啓一

健康で楽しく 仲間づくり

中西讀ブロック

し楽しく活動しています。今後の課題としては支部運営委員の高齢化の中で、認知症・介護・健康について学びながら、地域の中で「健康で楽しく仲間づくり」を目標に活動していきたいと思っています。

坂出支部

支部長 国重妙子



サックス演奏会など活動は楽しく広がる

高松市・中学生外来医療費 無料化

あと一步で実現します！

組合員のみなさんの署名の力で、市議会議員の中に、賛同の声が広がっています。署名をさらに広げましょう。

第4回

98%の高い診断能力を MRIでさらにパワーアップ



高松平和病院 乳腺外科
何森 亜由美 医師

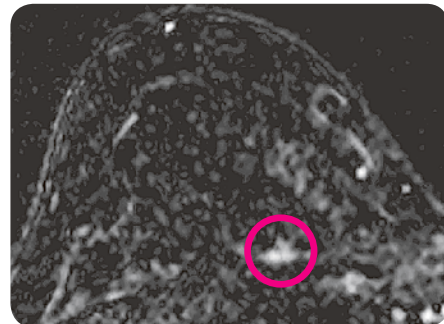
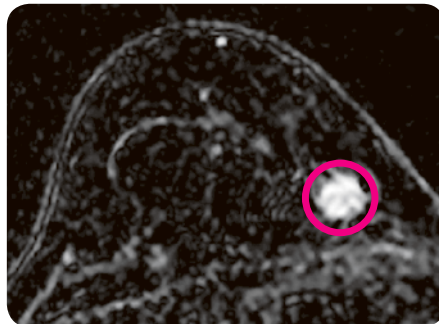
乳がんの診療にMRIって関係ないのでは？と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、現在、乳がんの診断と治療にMRIは大きな役割を担っているのです。

乳がんの診断は「シコリが触るもの」を中心に診断していた時代から、「シコリがわからなくてもマンモグラフィや超音波で発見される小さなもの」が診断できるようになってきました。そのなかでもMRIはさらに小さな乳がんを映し出すことが出来ます。そのため手術の前に、どこまで手術で切除すれば良いか、他に病変がないかを調べるために撮影されます。

例えば、シコリの一部から脚を伸ばすようにがん細胞が伸びていることがありますが、MRIでそれを見つければ、手術の前に見つけ、周りに広がっている小さな乳がんを残さないように手術する手助けとなります。また、シコリから離れた場所や反対側の乳房に潜んでいる小さな乳がんを見つけ、一度の手術で二箇所を治療することが出来る時もあります。

その他に、良性の病変であっても大きな病変や複数の病変がある人などは、診断のためにMRIを撮ることもあります。

ただし、良性も悪性も写し出してしまうため、診断には細い針で細胞を吸い取り検査する「穿刺吸引細胞診」などが必須になります。MRIに写る小さい病変を超音波で間違いないと確認することは難しく全国では五〇〜七〇%程度とされていますが、当院の外来では九八%の成績で診断出来ています。



検診で発見された9mmの乳がん(左)。MRIで新しく4mmの乳がん(右)が見つかった。

療を行っていくことが出来ることでしょう。

事業所紹介

デイサービスセンターはーもにー太田

お問い合わせ・ご相談は ☎(087) 815-5631

いつでも安心して頼れる場所はーもにー

て頂いております。

二〇〇七年(平成十九年)の一月開設から二〇一九年(平成三十一年)で十二年経ち、皆様と過ごす事が出来ました。二階には組合さんとの交流ができる場所もあります。



組合員さんが出資金を集めて建設

右の写真が太田上町にあるデイサービスセンターはーもにーです。

周りは静かな環境で幸せな笑顔が集まる場所です。

スタッフ一同、お一人おひとりの気持ちに寄り添い入浴のサービスや食事、レクリエーション等提供させ



毎年、表彰される「緑のカーテン」

はーもにー太田は全てのメニューが手作りの昼食です。地産地消の香川県認定も受け利用者様からは満足との評価を頂いています。

夏には緑のカーテンコンテストにチャレンジ。毎年優秀賞や省エネ賞を受賞しています。(ぜひ見に来てください。)

【食事一例】ちらし寿司・アジの三杯酢・おでん・ほうれん草の白和え・もずく・味噌汁・果物



毎回、楽しい「お茶会」

会(白玉団子も皆様と手づくり)など実施しています。家庭的な雰囲気の中で一日お過ごし頂き、「はーもにーに来て楽しかったよ」とおっしゃって下さいますようスタッフ一同ご支援させて頂きます。

ぜひ一度、はーもにーにお立ち寄りください。ただいま利用者様募集しております。

介護についての相談・サービスのお申し込み等ございまして、居宅介護支援事業所が二階にありますのでお問い合わせください。

新年に向けて作成した作品



新年に向けて作成した作品

十二月に滋賀県にて開催され、香川大学医学部からは三名の学生が参加しました。全国つどいは毎年、九月・十二月・三月に行われる全国的な医学生企画であり、学ぶ内容は多岐にわたります。特徴として、医学・医療の枠にとどまらず、患者さんを取り巻く社会のことも幅広く考えていける医師となれるような企画があります。

今年度のつどいでは「すべてのいのちが大切にされる社会」を年間テーマとし、様々な学習を行っています。今回のつどいでは、年間テーマの学びを深めるため、一日目に「障害」の学習をしました。また、二日目には研修企画として、高松平和病院の原田医師から「みんなでいい医師になろう」というテーマで講演があり、学生にとっても大きな学びとなりました。



原田医師による講演のようす

●お問合せ先：高松平和病院
学生担当 花谷・野口・池内
TEL：090-7579-4259
メール heiwhp@gmail.com



『民医連の医療と研修を考える医学生をつどい』に参加

リウマチ杖について

体づくり隊②

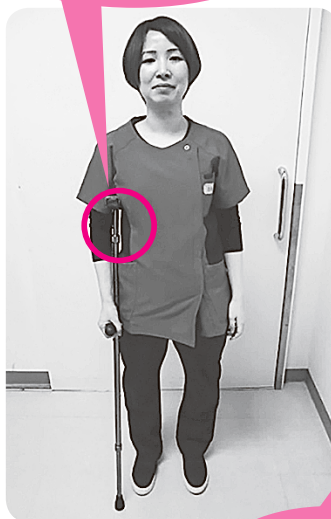


高松平和病院
リハビリ科 理学療法士
中山 紗矢香

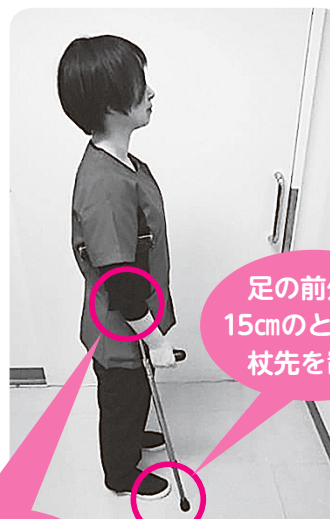
慢性関節リウマチとは免疫の異常により関節に炎症が起こり、痛みや腫れ・変形を引き起こす全身性の慢性疾患の事です。そのため杖を使用する時に各関節への負担を減らさなければいけません。

リウマチ杖は①軽量である、②体重支持がある、③安定性があるというメリットがあります。

指2～3本程度の隙間を空ける



肘は30°程度曲げる



足の前外側
15cmのところに
杖先を置く



～リウマチ杖の合わせ方～

◎足の前外側15cmのところに杖先を置き、脇の下に指が2～3本入るくらいの隙間を空けるようにし、肘関節が約30°程度曲がるように握り手を持ちます。

購入希望の方は高松平和病院リハビリテーション科までお問い合わせ下さい。リウマチ杖は身体に合わせて作製するため完成まで時間がかかります。

おたのしみクイズ&憲法川柳募集

① 下の絵には七つのまちがいがあります。

郵便ハガキに右側の絵だけ貼って、まちがい箇所を赤色印をつけて下さい。

住所、氏名、年齢をご記入の上、身近な出来事、ご意見、ご感想、そして今回は憲法についての川柳など、何か「一言」をそえてご応募下さい。ご意見・ご感想、憲法川柳は掲載させていただくことがあります。（匿名希望の方はその旨をお書きください。）

② 〆切 三月末日

③ 抽選で六名様に粗品進呈。

④ 当選者は紙面で発表します。

⑤ 宛先 〒七六〇-〇〇七三 高松市栗林町

一三二二十四

香川医療生協内

『みんなの健康』編集部

◎幼児の学習素材館

一月号の応募は六十通で、五十二名が正解でした。抽選の結果次の六名の方が当選となりました。

当選者（敬称略）

横山 房子 三豊市 正木 幸子 高松市
太田みち代 高松市 大森 光子 小豆郡
永田千代子 木田郡 田中 泰伸 坂出市



読者の声

〈3月号〉

餡餅雑煮レシピを

送りました。

坂出市 田中泰伸さん
県外在住の二男の嫁が東京人。香川の餡餅雑煮（一月号に掲載）のレシピを送ってあげました。餡入り雑煮を作ってくれるでしょうか。

高齢化社会で、

ますます重要な活動。

高松市 都留正子さん
医療生協の皆様は、地域に根をはった様々な活動を幅広くされていて、病気やケガという人間の一部を診ていただくだけでなく、

トータルなケアを日々実践されているのは素晴らしいと思います。地域の人々をたくさん巻き込んでの活動は、これからの高齢化社

会でますます重要になってくると思います。

自動車免許を返納しました。

高松市 日中美津子さん
先月、自動車免許を返納しました。はじめは非常に不便に感じましたが、もうすっかり慣れました。事故がなくてよかったと思っています。

もうすぐ新元号。

厳かな気持ちで。

丸亀市 松尾千秋さん
もうすぐ、新元号になります。新しい歴史のページが開かれます。厳かな気持ちで新時代を迎えようと思います。

わかった時には、

ヤッターの感じ。

さぬき市 石原真由美さん
まちがいさがしの答えに悩む月があるのですが、今

月はスッキリ解決できました。わかった時には、ヤッターという感じです。

ヒートショックに

ならないように。

さぬき市 入倉恭子さん
お風呂の脱衣場に昨年冬のから石油ファンヒーターを置くようになりました。姑がヒートショック予防のためです。冬の入浴がおうでなくなりました。

「マイチャレかがわ」と

四点杖

高松市 岡田忠直さん
「マイチャレンジかがわ」頑張つて続けています。

「四点杖」使ってみました。

腰が痛いのですが、四点杖のことは知りませんでした。便利そうなので使ってみたいと思います。

一歩踏み出すことで、 新しい芽が出ます。

支部紹介
檀紙支部

私たち檀紙支部は、檀紙町、御厩町を中心にして五五〇人の組合員が所属していますが、支部運営委員は四名、班会は一つという、とても小さな支部です。西ブロックからの提案

を受けて、地域にオープンな場をつくろうと、地域包括支援センターから講師を迎えて初めて「認知症学習会」を組合員さんが運営するダンスホールを会場に開催しました。西ブロックの

他支部からの応援もいただき、初めての体験でしたが、とても熱心かつ楽しい場となり、講師の先生から紹介があった「認知症カフェ」が月一回でできないかとの新しい動きを作り出すことができました。

二〇一九年は、ちょっと楽しみな予感がしています。



介護体験を踏まえたわかりやすいお話でした



息子さんが設置した緊急通報装置

看護介護の現場から 生協みき診療所外来の 命を守る取り組み

生協みき診療所

会を開催しています。地域でお祭り行事もなくなった今、大切な交流の場となっています。

もう一つは、診療所への送迎支援です。交通機関も車もない地区への送迎は、診療所開設以来約二十年間ずっと続けています。

昨冬のこと、雪で受診ができないため、定期薬を届ける必要があり、緊急である高齢の一人暮らしの患者様宅を訪問しました。この方は、送迎支援で定期通院されていた。お家の中に入らせていただき、身体状況のみならず、家屋の状況や、食料の有無、水道等のライフライン、衛生状



きれいに片付いたお部屋でお話を伺いました



スタッドレスタイヤが必需品

お話を聞きました。

日ごろは、食料調達は移動販売車に頼っています。道路が凍結したときは十日間利用することができませんでした。水道は、寒さで凍結していたそうです。清掃は、まめにしている様子で、お部屋はとてもきれいでした。心配だったのは、天袋の高さにある神棚の手入れで、座卓を踏み台にしておられ、八十歳代の方にはとても危険な作業です。そこで押し入を利用し神棚を祀った経験を紹介し改善を提案しました。帰り際、患者様は「ここまで来てくれてありがとう」と雪で足が取られる中、坂道の途中まで送ってくれました。これからも診療所から発信して、心温かいまちづくり、命を守るとりくみを進めていきたいです。

香川医療生活協同組合

診療案内

2019年3月1日現在

高松平和病院 (救急指定病院) 代表電話:087-833-8113 (下記の直通電話をご利用下さい)

		月	火	水	木	金	土
内科 ☎833-8114	午前 9:00～12:00	蓮井・豊岡 長町・安田	高木・佐藤龍	長町・植本一 佐藤龍・高木	高木・担当医・ 原田(11:30～)	豊岡・原田 長町	担当医 (一診・二診)
	午後 3:00～6:00	高木・佐藤龍 植本一	何森晶(4:00～6:00) 原田・植本真・安田	長町 (2:00～5:00)		担当医	
●4月より、木・土の午後以外の初診外来を15時から17時半に変更します。							
乳腺外来 ☎833-8113	午前 9:00～12:00		何森重	何森重 (第1・3・5)	何森重		
●乳腺外来は午後休診です。							
緩和ケア 相談外来 ☎833-8113	午前 9:30～11:00				蓮井 (予約要)		
	午後 3:00～5:00	原田 (予約要)		蓮井 (予約要)			
整形外科 ☎833-8113	午前 (予約優先)	真鍋・中平	中平	真鍋	真鍋	中平	真鍋(第1・3) 森口(第4) 中平(第2・4) 担当医(第5)
	午後 3:00～5:00 (完全予約制)			田賀谷			
★ 診療 体制 について	●内科	・午前の予約をお取りでない方の受付時間は12時までとさせていただきます。 ・午後の予約をお取りでない方の診療開始時間は4時からとさせていただきます。					
	●整形外科	・診療は予約制となっていますが、8:30から9:30まで当日受付も行っています。 ・予約外の患者さまは待ち時間が長時間になりますのでご理解のほどよろしくお願いします。					

診療予約・お問合わせは各科 直通電話をご利用下さい	
外来部門	【受付時間】 内科 平日9:00～18:00 土曜9:00～12:30 乳腺外来 平日9:00～17:00 土曜9:00～12:30 緩和ケア相談外来 平日9:00～17:00 整形外科 平日11:00～17:00 土曜11:00～12:30 医事課 ☎087-833-8112 内科 ☎087-833-8114
	入院部門 【受付時間】9:00～21:00 3病棟 ☎087-833-8895 4病棟 ☎087-833-8912
	健診部門 【受付時間】 平日9:00～17:00 土曜日9:00～12:30 健康づくり課 ☎087-833-8524

●専門診療●

内科	循環器	高木・長町医師の外来担当時に診察いたします。
	肝臓	蓮井医師の外来担当時に診察いたします。
	消化器	蓮井・豊岡医師の外来担当時に診察いたします。
	呼吸器	原田医師の外来担当時に診察いたします。
	糖尿病	水・木午前。香大医師が担当いたします。

緩和ケア 相談外来	原田	月 15:00～17:00
	蓮井	水 15:00～17:00 木 9:30～11:00
乳腺外来	何森重	火 9:00～12:00 第1・3・5水 9:00～12:00 木 9:00～12:00
	佐藤龍	金 16:00～17:00
禁煙外来	豊岡	水 16:00～17:00

高松協同病院 ☎(087)833-2330

		月	火	水	木	金	土
■内科・リハビリ科	午前 9:00～12:30	北原紀 津島	北原紀 前田	北原紀 阪梨	北原紀 担当医	北原紀 津島(第1) 担当医(第3)	長町・北原紀(第1・3) 北原孝(第2・4・5)
	●午前中の受付は12時迄です。						
	午後 3:00～5:00 (月・火・金) 3:00～6:00 (水)	北原紀 津島	北原紀 担当医	北原紀 阪梨		北原孝(第3以外) 津島(第1) 担当医(第3)	

■整形外科

		月	火	水	木	金	土
	午前 9:00～12:30			栗生			栗生(毎週)
	午後 3:00～6:00			栗生			

へいわこどもクリニック ☎(087)835-2026 病児保育はとぽっぽ ☎087-835-2065

		月	火	水	木	金	土
	午前 9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～12:00	9:00～13:00
	午後 4:00～7:00	4:00～7:00	4:00～7:00	4:00～7:00	4:00～7:00	4:00～7:00	

●月・火・水・金午後1:30～4:00は、乳幼児健診、予防接種、専門外来などを行っています。

善通寺診療所 ☎(0877)62-0311

		月	火	水	木	金	土
	午前 9:00～12:30	藤原	担当医	藤原	藤原	藤原/担当医	藤原/担当医
	午後 3:00～6:00	藤原	(訪問診療)	藤原	(訪問診療)	藤原/担当医	

●火・木午後は往診を行っています。

生協みき診療所 ☎(087)891-0303

		月	火	水	木	金	土
	午前 9:00～12:30	田中(内科)	田中(内科) 長町(訪問診療)	田中(内科)	担当医(内科) 長町(訪問診療)	田中(内科)	担当医※
	午後 3:00～6:00	(訪問診療)	津島(内科) (訪問診療)	(訪問診療)	(訪問診療)	担当医(内科) (訪問診療)	※第4・第5土 曜日は休診

生協へいわ歯科 ☎(087)837-6480

		月	火	水	木	金	土
	午前 9:00～13:00	尾平野	尾平野・小崎	尾平野	尾平野	尾平野・小崎	担当医※
	午後 3:00～7:30	尾平野・今川	尾平野・小崎	尾平野		尾平野・小崎	

月曜は18:30まで ※土曜は12:30まで。 ■受付は診療終了時間の30分前まで。

コープ歯科まるがめ ☎(0877)58-1888

		月	火	水	木	金	土
	午前 9:00～12:00	砂田・小崎	砂田	砂田・小崎	砂田・小崎	砂田	担当医
	午後 2:00～7:00	砂田・小崎	砂田	砂田・小崎	砂田・小崎	砂田	

※木曜日は午後5時まで。

守ろう憲法 すべての世代の連帯で つくろう 安心して住み続けられるまち

第三十二回 日本高齢者大会in熱海にのべ三五〇〇人集う
「七十五歳以上の医療費負担の原則二割化に反対する請願署名」スタート



東富士演習場 着弾地前で

第三十二回日本高齢者大会が十一月二十五・二十六の二日間、熱海にて開催され、香川からの参加者二〇名を含み三五〇〇人がつどい、平和な社会、安心して住み続けられるまちづくりに取り組む高齢期運動について大いに学び、交流しました。記念講演「ゆれ動く世界経済と日本の行く末」

と題しての、同志社大学大学院教授の浜 矩子さんのお話は、「社会の中の光の勢力」と闇の勢力「グローバル対反グローバル」「愛国と愛僕」の三つの綱引きが激しくなる中で、「人と人との絆こそが、闇の中で輝く希望であり、むすびつきを広げようとする勢力こそが勝利する」とのお話に、参加者一同大いに元気をもらい、私た

をもらい、私た

ちの活動の意義を再確認しました。また、二十五を超える様々なテーマでの分科会、学習講座では、今日の平和や民主主義、社会保障やくらしのリアルな現状と日本全国での先進的な取り組みに学びました。現在、日本高齢期運動連絡会も呼びかけ団体となり、左の署名が提起されています。大いに香川でも広がっていきたいと思います。

香川からの代表団参加プランは、三泊四日で参加の行程の中で独自企画として「東富士演習場」の視察や「柿田川湧水巡り」「犬山城見学」なども取り入れたものでした。大いに学び、楽しむ企画です。今年の開催地は福島です。みなさん、ぜひご一緒しましょう。



沖縄への連帯を込めた 開会式でのエイサー

衆議院議長 殿
参議院議長 殿

2018 年 月 日

75歳以上の医療費負担の 原則2割化に反対する請願署名

2019 年から、後期高齢者医療（75 歳以上）の医療費窓口負担を現行 1 割から 2 割にする論議が、経済財政諮問会議（内閣府）や財政制度審議会（財務省）ですすめられ、社会保障制度審議会（厚労省）でも議論が開始されました。2 割化となる負担増の計画に対して、老人クラブや医療関係団体から慎重な意見が相次いでいます。戦前、戦後を体験してきた高齢者は日本経済の発展に寄与し、医療に安心してかかる制度を支えられ世界一の長寿国をつくりあげてきました。しかし、この間、公的年金の受給額が毎年減少するなどの影響もあり、一人暮らしの高齢者の約半数は生活保護基準を下回り高齢世帯の 27% が貧困状態に陥っています。高齢者は健康で長生きするために、わずかな貯蓄を取り崩し日々の生活を送っています。このような厳しい実態に追い討ちをかける 75 歳以上の医療費自己負担の 2 割化は、高齢者の生活と健康に大きな影響を及ぼし大変困ります。ついては、以下を請願します。

《請願事項》

1、75 歳以上の医療費の窓口負担を 2 割にしないでください

（※住所が同じ場合でも「同上」「〃」は使わないでください）

氏 名	住 所

※この署名は、国会、関係省庁に提出する以外に使用しません

＜呼びかけ団体＞
中央社会保険推進協議会
東京都台東区入谷 1-9-5 5F 03-5808-5344
全日本年金者組合
東京都豊島区南大塚 1-60-20 03-5978-2751
日本高齢期運動連絡会
東京都中野区中央 5-48-5 504 03-3384-6654

＜取扱団体＞

請願署名は医療生協の各支部でも取り組んでいます。

- 《作り方》
- ① 卵は溶きほぐし、冷ましたご飯と混ぜておく。
 - ② フライパンにゴマ油をしき、小松菜、長ネギを中火で炒める。
 - ③ 小松菜と長ネギに火が通ったら、①のご飯を加えて、ほぐしながら卵が固まりご飯がパラパラになるまで炒める。
 - ④ 鶏ガラ顆粒、塩、醤油を加えてさらに炒め、ゴマと桜えびを最後に加えてさっと炒める。

☆減塩のポイント☆
ゴマ油や長ネギ、桜えびでしっかりと炒めることによ



介護老人保健施設 虹の里
管理栄養士 村岡恵子

り香ばしさが出てきます。塩だけではなく鶏ガラ顆粒も加えることにより味に深みが出てきます。また、小松菜や桜えびはビタミン K、カルシウムが豊富に含まれており骨粗しょう症予防にも繋る一品となっています。

1人分の栄養成分
エネルギー… 340kcal
塩分…………… 0.9g

材料（2人分）
卵…………… 1個
ご飯（冷ましておく）…………… 2膳分
ゴマ油…………… 適量

小松菜（1cm幅のざく切り）…………… 小2株
長ネギ（粗みじん切り）…………… 3/10本
鶏ガラ顆粒 小さじ1/2
塩…………… 小さじ1/6
醤油…………… 小さじ1
白ごま…………… 小さじ1
桜えび…………… 大さじ4



すこしお生活
桜えびと小松菜チャーハン