



2017年秋号

くまもと健康友の会だより

<http://www.geocities.jp/xqdcg803/tomo2017/index.html>

発行 2017年9月5日 くまもと健康友の会 会長 上野美恵子

〒862-0954 熊本市中央区神水1-21-16 e-mail:kumatomo2003@yahoo.co.jp TEL096-383-8707 FAX096-383-1633

我一人行く野の末や秋の空
夏目漱石



写真：阿蘇の秋空 撮影／稲益親義氏

よろしくお願いします。



くまもと健康友の会

事務局 吉田 京子

初秋の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。私はこの度七月からくまもと健康友の会の事務局でお手伝いすることになりました。吉田京子と申します。どうぞよろしくお願ひします。看護師として30年余りくわみず病院や芳和会本部で勤め、定年退職を迎え仕事を離れましたが、縁あって友の会で働くことになりました。友の会事務所には、受診帰りや何かのついでに立ち寄られる方が結構いらつやつて、無くてはならない場所なんだということを日々実感します。住み慣れた地域で最後まで安心して暮らせるようにと「地域包括ケアシステム」が推進されてきて、耳にされた方も多いいと思います。しかし財源がないという言い訳で医療・介護・福祉の公費負担を削減していく国の政策は、自己負担を増やし受診や介護サービスの抑制につながっています。医療や介護制度の味は一般の方には分かりにくく、自分や家族が医療や介護を受けるようになって「はじめて制度の事が少しわかった」と言う言葉をよく耳にします。最近のことという、八月から70才以上の高額療養費の自己負担額上限が上がるということですが、国民にわかるような説明が、事前にとれくらい知らされてきたでしょうか。

65才以上高齢世帯の生活保護基準に届かない「生活保護ポーター層」が膨らんでいると報告されている昨今、私たちが目指す「無差別・平等の地域包括ケア」はより重要な意味を持ちます。その実現のために友の会の皆さんと事務局、職員が一緒になって、「まちづくり」の当事者意識を高くして、皆の知恵を絞って元気にとり組んでいきましょう。

友の会活動紹介

友の会総会開催

くまもと健康友の会第36回定期総会は、6月10日(土)に熊本市総合体育館・青年会館で開催され、62名が参加しました。第一部の記念講演は、くわみず病院歯科の浅田正佳先生から「口(歯)から考える健康」と題して話しがありました。第二部は、前総会からの活動報告についての討論がありました。

益城班からは、熊本地震後の状況、四車線問題、小中学校の給食が始まったこと、家屋の解体は76%が完了しているが、「住民は断層が走っていて不安である」ことが報告されました。



また、民医連は無料低額診療事業を行っているので班会で広めてほしいとの要望も出されました。水前寺公園班からは、健康マージャンサークルを水曜日(第3水曜日除く)に行っていること、八王寺の杜班は班会が保田窪班から継続して20年間続けていること、若葉班は班会開催数が92回になり、二ヶ月に一回の班会で「元気」の学習も行っている事などが報告されました。最後に2017年度の議案が採択され、22名の新役員を選出して終わりました。(詳細はホームページをご覧ください。)



5月14日 健康まつり



5月25日 食事会「くわみず亭」



6月3日 友の会旅行(上野原市北元松公園海見)



8月19日 砂町健康まつり

水前寺公園班会開催150回を迎えて

くわみず病院
検査技師 佐藤 優子

私達、くわみず病院検査科が担当する水前寺公園班は、毎月第3水曜日が定例日で、出水団地及びその近隣に在住されている方が参加されています。

第1回目の班会は2000年12月に開催され、それから年10回ほど開催され、約17年経った現在では150回を超える開催数となりました。参加者数も最初は5名でしたが、今では毎回20名前後の方が参加して下さるようになりました。これだけの回数を重ねると、班会のテーマを考えるのに一苦労しますが、参加者の皆さんと職員と一緒に話し合い決めています。テーマによって当院の看護師や管理栄養士、検査技師、時には医師も講師となり、健康や病気についての話をします。話だけでなく、外部から講師を招いて笑いヨガや、理学療法士による腰痛予防体操など体を動かすメニューもあります。

このように、長年にわたり継続できているのは、開催場所が恵



まれていることと中心となる会員さんがいてくださるからです。参加者の多くが出水団地にお住まいですが、この団地の集会所で開催できるためご高齢の方でも参加しやすい環境にあります。そして、友の会運営委員でもある小山さんが中心となり参加者の皆さんに声をかけてくださるので、安心して参加していただけます。

これからも、参加される方々が「来てよかった」と思えるような会にできるように、会員さんと職員が共に繋がっていかれたらと思います。

腕によりをかけた一品を召し上がれ!

益城班
藤本 俊朗

くまもと健康友の会益城班では、昨年に続き大量収穫となったジャガイモの料理コンテストを6月24日(土)に開催しました。(今年は、大人の足裏サイズの大きなジャガイモが次々と顔を見せ昨年以上の大豊作でした。)
「大豊作で収穫したままではもったいない、それぞれが一品を持ち寄り記念のジャガイモ料理コンテストをしよう」と話がまとまり実施したものです。当日の会場となった馬水北公民館では、揚げ物・蒸し物・焼き物・汁物・サラダ・おもち風・グラタン風・水餃子風など、15人がそれぞれ腕によりをかけ創意と工夫が詰まった一品料理がテーブルに並び、食欲をそそります。それぞれのレシピを披露した後、全員で試食。「コレおいしい」「こっちはうまかよ」とあちこちでおいしいを連発する嬉しい感想が出されコンテストは大成功でした。熊本地震後1年がアツという間に過ぎました。益城町



の復旧はまだですが、今回のコンテストで試された創意工夫を生かしながら、復旧支援へも力を発揮していきたいと思えます。

※ジャガイモ料理の定番である?肉ジャガの出品はなく、15種類の一品には同じ料理がなかったのも特徴でした。

熊本地震 震災を克服しながら1年

益城町の復興はどこまで。くらしは元に戻ってきているか!

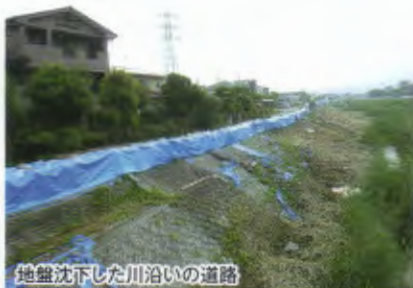
益城班
丸岡 宏子

熊本地震から1年5ヶ月が経過しました。熊本地震の際は健康友の会をはじめ、多くの方々から暖かい励ましと支援をいただき、ありがとうございました。

益城町の世帯数約13000世帯の内、2回の震度7により98.5%が一部損壊以上の被害を受けています。全壊・大規模半壊4400世帯、半壊2600世帯、一部損壊4300世帯です。町では被災した役場の建て替えによる仮庁舎での業務が5月から始まり、給食センターが壊れ子どもたちに提供されていたお弁当は、近隣の市町村への委託で4月から温かい給食の提供が始まっています。損壊家屋の解体は6月現在申請3665件に対し、3062件と約84%。町のあちこちに更地が目立って来ました。新築する家がある一方で仮設住宅への入居者は7月末で1465件、みなし仮設への入居者は1436件、自宅の再建をあきらめ地元をはなれた人もいます。住民にとって一番切実な住まいの再建や、元の場所で暮らしたいという願いに対し将来の見通しが持てない困難な状況があります。

「土地の下を断層が通っている。地盤が軟弱で家を建てていいのか」「自宅を再建したいが資金が足りない」「年金生活でローンも組めない」「仮設住宅は2年しか居られないのか」など被災者の置かれた状況は様々です。そこに追い打ちをかける様に浮上してきたのが、創造的復興の名のもとに県道熊本高森線の4車線化と町の拠点としての木山地区区画整理事業です。4車線化は町の中を走る生活道路を10年で、現在の

の10mから27mに広げようという計画です。県の計画には以前からありましたが、益城の住民にとっては地震後、突然聞かされた話しです。広がる道路の下には断層が走っています。道路沿いの商店や病院が立ち退きになり廃業や移転になれば、住民の住みやすさが失われます。子どもや高齢者、障害



地盤沈下した川沿いの道路



草が生い茂った更地



仮設住宅



更地と家の新築

者の横断も心配です。今ある歩道や右折レーンの新設などを整備すれば充分で、153億ものお金をかけた四車線より被災者の支援に使うべきとの声があります。

区画整理事業は換地と減歩により、道路は碁盤の目の様になり公園などができます。

しかし、ほとんどの土地は交換移転し減らされた土地は狭くなり、元の場所に戻れません。減歩された土地への補償もありません。町は説明会などで具体的説明はおこなわずアンケートを実施し、賛成多数と事業を進めようとしています。4車線化は国の事業認可が下り測量が始まり、区画整理事業は町主催の学習会が開かれています。行政主導でなく住民が話し合い主体的に関わる町づくりができ被災者が住みなれた場所に戻り、元の生活を取り戻すことが復興への道のりだと思います。益城健康友の会の会員は、町民有志の「益城四車線化を見直そう会」への個人参加や、区画整理事業計画の学習会に参加するなど関わっており、今後もまちづくりの運動を地域ですすめていきたいと思っています。

熊本地震における窓口負担免除・猶予のまとめ

医療サービス課
井長 秀典

2016年4月14日、16日に立て続けに震度7を記録した「平成28年(2016年)熊本地震」から1年5ヶ月が経ちました。震災の爪痕は残っているものの、少しずつ復旧・復興が進んでいます。震災当初より被害が大きかった方は医療費免除(猶予)制度を受けられ、今もなお、その制度を利用されている患者さんが多くいらっしゃいます。

下図はくわみず病院の免除(猶予)者数をグラフにしたものです。2016年4月当初は0.4%でしたが半年後の9月には10%

を超え、その後も増加し現在も13%~15%前後の割で推移しています。このことは、それだけ被害が大きかったことを端的に表しています。

一方、この減免制度は2017年2月で打ち切られると事前に期限を決めてありましたが、2017年9月までは延長となりました(当院からも県に延長の申し入れをしました)。再延長の可能性は不明ですが、打ち切られることで困ってしまう方が多くいらっしゃるのではないかと懸念しております。



制度概要

次の要件のうち①~⑤のいずれかに該当する方は、医療保険の窓口負担の支払いが免除(猶予)されます。

- ①住家の全半壊、全半焼又はこれに準ずる被災をされた方
- ②主たる生計維持者が死亡し又は重篤な傷病を負われた方
- ③主たる生計維持者の行方が不明である方
- ④主たる生計維持者が業務を廃止、又は休止された方
- ⑤主たる生計維持者が失職し、現在収入がない方

※対象者は熊本県内の全ての市町村の国民健康保険・熊本県後期高齢者医療・協会けんぽ、一部の健保組合等。



8月2日 熊本県に対して再延長の申し入れを行う「いのちネット」のメンバー(熊本県庁内)
撮影:角 政美氏

ハイキングクラブ報告 上天草の次郎丸嶽・太郎丸嶽に!

運営委員
高崎 清治

今回の第2回ハイキングは、上天草市の次郎丸嶽(397m)・太郎丸嶽(281m)の兄弟岳です。共に九州百名山に選ばれています。7月23日の日曜日、朝9時に友の会事務所を出発。本当に「天気良すぎる」陽ざしの強いなか、山登りの大先輩たちに「叱咤激励」受けながら、途中、ちょっとスリリングな箇所もあるなど、バラエティー豊富な道をハイキング(登山)してきました。頂上からは360度の絶景を堪能し



ました。持参した水を飲み干し、長寿の湧水で給水する程、たっぷり汗をかいた後の温泉は最高でし



た。前回より多い参加者で、「つらかったけど、いい気分転換になってよかった」とか、「身体を動かして汗びっしょり、こんな汗のかき方は久しぶり。しかし、今度はもっと早くスタートしよう」などの感想もいただきました。次回は11月です。南阿蘇の予定です。

撮影:安達 安人氏

広島原水禁大会に参加して

長嶺班
神田 美智子

くまもと健康友の会の代表として原水爆禁止世界大会広島に参加してきました。熊本県からは20名の参加でした。87歳のヒバクシャの方を最高齢に、多数の民医連の若者の参加があり確実に運動が引き継がれているのを嬉しく思いました。

平和記念公園に降り立つと多くの人で賑わっていました。子どもさん、学生さん、外国の方も多く公園付近は祈りをささげる平和一色といった感じでした。

原爆資料館では着物の柄がそのまま体に焼きついている写真が一番心に残っています。一発の原爆は爆風、熱線、放射能で一瞬にして数万人の命を奪いその年の12月までに十数万人が死亡しています。たわいない日常が一変し皮膚は焼け、ただれ、髪の毛が抜け、生き残ったとしても



どれだけの痛みと失望と苦労があったらと想像すると、原爆は悪魔の兵器としか言いようがありません。

今年7月7日国連で核兵器禁止条約が採択されました。平和祈念式典に始めて参加しましたが、皆さんの挨拶はそのことを歓迎



迎し、日本政府に批准を求めるものでした。しかし、ただ一人そのことに触れなかったのが安倍首相でした。

昼からの世界大会は明るく活気のみなぎるものでした。政党からの挨拶では共産党の志位委員長が壇上に立ち、安倍首相が国連で採択された条約に触れなかったことを指摘し「核兵器禁止条約にサインする政府を作ろう」と呼びかけがありました。自由党の小沢代表、沖縄の風の糸代表のメッセージもありました。

ヒバクシャ国際署名の一筆一筆が世界を動かしたことを確信に、回りの方に署名を訴えようと思いを新たにしました。大会でした。

認知症予防体操について

くわみず病院 リハビリ科
服部 節子

認知症は、ある程度軽度認知障害の段階で予防策に取り組むことで認知症の進行を妨げる可能性があると言われて
います。認知症の発症を予防する基本は「体を動かすこと」と「頭を使うこと」であり、その取り組みが脳の神経細胞を活性化するという
ことです。

特に認知症予防としては運動が有効と言われており、認知症の発症に大きく関係している生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質症など)は運動不足が影響しており、「適度な運動」をすることで全身の血流が良くなり、細胞が活性化されることで生活習慣病の予防になります。また、人は身体を動かす場合は脳から出た指令を神経が介して筋肉を動かしており、同時に筋肉から生じた信号が脳に伝わり脳を活性化します。

「適度な運動」には散歩やウォーキングが適しており、1日30分以上、週3回以上を継続して取り組む事が大切です。また、最近では認知症予防体操のことをコグニサイズまたはコグニ体操という名称で紹介されるようになりました。コグニサイズとは英語のcognition(認知)、exercise(運動)を組み合わせた造語で、国立長寿医療研究センターが開発した身体

運動と一緒に認知課題を行う体操の事を言います。基本的にはどのような運動や認知課題でも構いませんが以下のような内容が考慮されている事を前提とします。

- 1.運動は全身を使って軽く息がはずむ程度
- 2.運動と同時に実施する認知課題は運動の方法や認知課題をたまた間違えてしまう程度の難易度の高い認知課題であること

例えば、ウォーキングをしながら足し算や引き算など簡単な計算やしりとりをリズムに合わせて行うような運動の事を言います。一人で行うより複数のメンバーでおしゃべりしながら散歩の途中で30秒1セットを目安に繰り返し行うとさらに効果的です。



友の会を大きくする強化発展月間に取り組みます

～お知り合いやご家族をご紹介ください～

今年も10～11月に友の会を強く大きくする強化発展月間に取り組む事になりました。医療や介護の負担が増え続けています。最近、会社を退職された方は、国民健康保険料や介護保険料負担の高さにびびりしている人が多いのではないのでしょうか。医療や介護の引き上げの背景には高齢化に伴う社会保障費の自然増分を抑えることがあります。来年度からの国民健康保険の都道府県化とあわせてますます医療や介護にかかりにくくなる状況が作り出されます。そうした中で健康友の会は、定期的な班会の開催、くわみず亭や健康まつりなどの地域活動、ハイキングや健康マージャンなどのサークルづくり等に少しずつ活動の幅を広げてきました。地域からの共同と連帯で安心して住みつづけられる地域づくりを目指していきましょう。



昨年の熊本地震後、久しぶりの班会を開いた益城班(2016年10月)



食事会(たくま亭 2016年10月)



友の会コーナー(2016年10月)

くまもと健康友の会 お知らせコーナー

秋の友の会旅行

- と き/11月25日(土)
- 日 程/8:20 神水公園発
- 場 所/島原
- 参加費/4,000円
- 先 着/45名

グラウンドゴルフ大会

- と き/10月28日(土)
- 日 程/8:30
- 場 所/神水公園集合
- 参加費/無料

第3回 ハイキング

- と き/11月12日(日)
- 日 程/8:00 友の会発
- 場 所/駒返峠
(南阿蘇村外輪山)
- 参加費/1,300円
(電話・FAXでお申し込み下さい。先着順。)

第42回 みんなでうたう会

- と き/10月22日(日)
13:30~15:30
- 場 所/くわみず病院
別館1F・通所リハ室
- 参加費/300円
(歌集は用意してあります)☆どなたでもどうぞおいでください。

くわみず亭

- と き/9月27日(水)
11:30~13:00
- 場 所/友の会事務所
- 参加費/400円
- 締 切/9月22日(金)

たくま亭

- と き/10月23日(月)
11:30~13:00
- 場 所/たくまの里
- 参加費/300円
- 締 切/10月16日(月)

熊本県健康友の会活動交流集会

- と き/10月7日(土) 14時~17時
- 場 所/菊陽病院 大会議室



放射線技師 浦本 一代

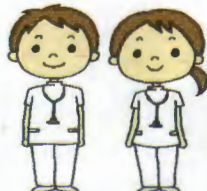


将来 私たちと一緒に働きませんか

熊本県民主医療機関連合会

私たち民医連は、無差別・平等の医療と福祉の実現をめざす組織です。

くわみず病院・菊陽病院・水俣協立病院・くすのきクリニック・平和クリニック・八代中央クリニック・
神経内科協立クリニック・天草ふれあいクリニック、(一社)健康共同ファルマ、(社福)くまもと福祉会



奨学金制度あります ※返済免除制度有
医学生:10万円、薬学生:5万円、
看護学生:3万円 月額

熊本県民医連 検索 ←詳しくはコチラ!

問い合わせ先

熊本県民主医療機関連合会
〒862-0954 熊本市中央区神水1-14-41
フリーダイヤル:0120-40-5887
E-mail:kumamoto@miniren.jp
担当:井芹、上田、広瀬

