奄美医療生協NEWS

お元気ですか

発行者
奄美医療生活協同組合
鹿児島県奄美市名瀬長浜町8-7
電話0997-52-0585
FAX 0997-52-8881

奄美中央病院　九条の碑建立

憲法九条はすべての人を守る平和の守り手

2面
・各区組合員活動報告
3面
・各区事業所活動報告
4面
・2024年奄美医療生協の活動方針（基調）
5面
・変形性膝関節症の痛みと予防について
6面
・介護ウェーブ2023の取り組み
・理事会だより
・ゆいちゃんがいく

ウクライナ戦争、イスラエルのガザ攻撃、これらの戦争悲劇の只中で、本日九条の碑の除幕を迎えました。石碑建立のご理解、募金活動へのご協力、ありがとうございました。

戦後、幣原喜重郎（しではらきじゅうろう）首相が、戦争を二度と起こさないためにどうすべきかを考えに考え、到達したのが「武器を持たないこと」でした。これが新しい憲法の第九条になりました。「武器無くして平和は守れない」と考える方々には驚異的なことでしたが、理解できる人々には大きな感動を呼びました。戦後78年、日本が戦争に加担せずに過ごせたのは憲法九条があったからこそです。これを讃えて建立されたのが九条の碑です。那覇市をはじめ全国25地域で、さらにスペイン、トルコ、ジンバブエなど外国の公共施設でも建立されました。そして2023年秋、京都のまいづる協立診療所で碑が立ちました。命を守る医療者が戦争反対の先頭に立つということは、ごく自然なことでした。私はその話に感銘を受け、2023年春当院でも提案しました。40万円を超えるご寄付をいただき建立することができました。

九条で平和を守れるか？北朝鮮や中国をみて「日本も軍備配置せんといかん」という潮流があります。奄美空港で自衛隊機離着陸訓練があり、インタビューを受けた市民は「なんか怖い」といいつつ「国を守るためには仕方がない」と話されました。しかし本当に軍備が国を守るのでしょうか。相手が威嚇しこちらも威嚇でかえしたら、もっと大きな威嚇が来る。相手が拳を振り上げ、こちらも振り上げたらいつか本当の喧嘩になる。そうではなく、まあまあちょっとゆらいませんか、茶っくぁでもみしょれ、こちらは武器を捨ててますよというならば拳もおさまる。それを保証するのが憲法九条です。

寄付総額421,000円
ありがとうございました

私たち医療者は、生命の守り手として〝憲法九条ワクチン〟で平和を訴えていきたい。イスラエル攻撃を受けたガザの病院には、たくさんの子どもたちが運ばれてきました。一人の外科医は、瞬時に自分の子供の死体に気づきました。しかし助かる見込みのある別の子供の手当てに入ったそうです。みなさんは耐えられますか。こんな悲劇がおこらないようがんばろうではありませんか。

最後に自衛隊の方々について一言。この周辺にも自衛隊員はたくさんおられます。勘違いして欲しくないのは、憲法九条は自衛隊員を苦しめるものではないということです。震災支援でご一緒しましたが、危険も顧みず国民の命のために粉骨砕身される姿には尊敬を抱きました。だからこそ、この方達を戦わしたくない。殺す方にも殺される方にもなって欲しくない。憲法九条は自衛隊の皆さんを守るためにもあります。憲法九条がすべての人を守る平和の守り手であることを強調し、挨拶にかえます。どうもありがとうございました。

12月1日除幕式　平元院長挨拶より

北大島区　下方支部

秋の合同班会開催

茶の湯で一期一会のおもてなし

1月22日(水)に下方支部「秋の合同班会」を、浜里集会場にて組合員17名、職員3名の参加で開催しました。

今回は秋の生協強化月間企画として、「本格的なお茶を味わおう」と抹茶を飲んで美味しい和菓子を味わう企画を実施ました。

指導は当該地域担当理事の荒田まゆみ氏が和服姿で抹茶を立てて班員へ振る舞いました。参加者からは、お茶の作法を学びながら「和菓子と香ばしいお茶の組み合わせは格別」との感想が寄せられました。

抹茶の正しい飲み方・マナーとは◆右手で茶碗の右側をとって左手にのせ、両手で茶碗を抱えながら軽く上げることで感謝の気持ちを示す。◆茶碗を時計回りに少しずつ2回まわす。◆最後のひと口を飲む瞬間に、「ズッ」と音を立てる。◆茶碗の飲み口を右手親指と人さし指で拭い、その指を懐紙で拭く。

当日は病院からも職員、地連職員もお手伝いに参加して頂きました。有難うございました。

地域支援部　福田 雄樹

南大島区　西方支部

第1回 スマホ教室開催！

活動の新たなつながりを模索する

西方支部の森直弘理事を講師に初めての「スマホ教室」を組合員4名の参加で生協会館「組合員の家」で開催しました。初回ということもあり、スマートフォンの機能や普段使っているアプリ（LINE等）で気になる点を一緒に解決していく形で学習を行いました。

参加された方々は、自分のスマートフォンを使って、今回学んだ機能や操作を苦戦しながら実践していました。まず組合員さん向けに教室を定期的に開催し、組合員活動へのスマホの活用など創意工夫したいと思います。

将来的には様々な方へ呼びかけ、活動を広げるよう検討していきます。

地域支援部　嘉野 善一郎

徳之島以南区　徳南支部・在宅班

そうだ、タキンシャへ行こう

うまい空気とうまい昼食に大満足

12月10日(日)、徳南支部と在宅「Re、フレッシュ班」でタキンシャ見学に出かけました。

タキンシャとは、亀津の市街地を流れる大瀬川の上流にある滝で通称「タキンシャ（滝の下）」と呼ばれています。今までは、たどり着くまでに川の中や足場の悪いところを通らなければならず、なかなか見に行くことが出来ませんでしたが、今回、道路が整備され車で近くまで行けることになったのでみんなで出かけることにしました。砂利道や石の上を足元に気を付けながら進み全員で滝を見ることが出来ました。

来てみたかったから良かった」「気持ちいいね」など感想も聞かれました。マイナスイオンをたっぷり浴びた後は、支部で昼食会を行い楽しい時間になりました。

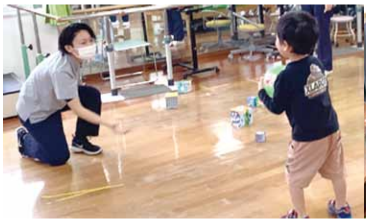
地域支援部　伊 加代子

★班会レポートを募集しております（取材の依頼も受け付けております）。詳しくは奄美医療生協・本部まで ☎ 52-0585

奄美中央病院

ことばとからだの相談会
にこにこ班会開催

12月22日（土）今回で第6回目となる「ことばとからだの相談会」にこにこ班会が、小児科酒井先生の参加で開催されました。班会へは、合計5組の親子さんが参加されました。



一昨年12月より開始し丁度1年を迎えました。今回も酒井先生が参加してくださいました。遊びを通して場に慣れてもらいながら評価を行い、その後個別のブースで困りごとの確認とアドバイスを行いました。アンケートでも「参考になりました。また参加したいです。」などのお声を頂きました。参加された親御さん、スタッフ、全ての方に対して有意義なひと時になったと思います。ありがとうございました。

奄美中央病院リハ外来へ
整形外科医が定期支援

12月7日（木）鹿児島生協病院整形外科医行田先生（リハビリ担当）の定期支援が実施されました。今回もリハ外来や入院患者の診察・カンファレンスを行いました。日ごろの困りごとを専門医に直接相談することができ、先生からの丁寧な説明に満足していました。職員むけには、「橈骨遠位端骨折と手関節のリハビリテーション」についての学習会が行われました。具体事例も交え、今後の臨床に役立つ講義でした。

老健せとうち・南大島診療所

阿木名小児童と癒しの時間
島唄・三味線・ふれあい

12月14日（木）に阿木名小学校児童が施設を訪れ『島唄の披露』と『ふれあい活動』が行われました。

三味線11名・唄者11名が堂々とした立ち振舞いで『いきゅんにゃかな』と『ワイド節』を演奏すると、手拍子が起こり、中には立ち上がって踊る方もありました。次いで『ふれあい活動』では児童が利用者・入所者の中に入って、けん玉・コマ回し・あやとり・折り紙などを一緒に楽しみました。児童にやり方を教えたり、昔を思い出して夢中になり時間を経つのも忘れて遊びました。最後に〝長生きしてね〟〝元気に過ごしてね〟のメッセージが書かれた手作りの首飾りがひとり一人にプレゼントされ、締めの六調は参加者と児童が一緒になって踊りました。「楽しかった」「可愛かった」の声があちこちからあり、子ども達から元気をたくさん貰えた笑顔あふれる会となりました。ありがとうございました。

徳之島診療所

徳之島診療所で研修！
SDHの視点で成長を

12月27日所内で職員への研修報告会

福岡健和会大手町病院2年目研修医の阿部礼真先生の徳之島研修を1ケ月間受け入れました。大手町病院は救急病院として北九州市の医療を支えている病院で1日に20台以上救急車が来ることも珍しくありません。そんな先生が徳之島でじっくり外来を診たり、訪問診療で患者の生活背景を観察する事ができ、大きな収穫になったようです。ぜひ広い視点を持った医師に成長してほしいと思います。

介護疲れの際はご利用ください。　要支援１～要介護５の短期お預かりができます。　老健せとうち　☎0997-73-1155

2024年度 奄美医療生協の活動方針【基調】

誰もが健康で居心地よくくらせるまちづくりへの挑戦 2024

2024年度の挑戦は！

医療福祉生協をたくさんの人に知ってもらう、多様な参加で組合員が主人公の事業と運動をともにつくろう
平和な世界、持続可能な世界、人権が大切にされる誰一人取り残されない社会をめざして行動しよう

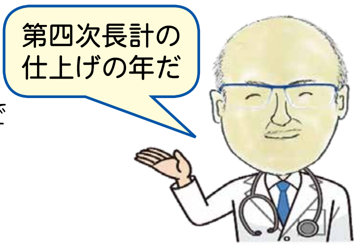
奄美中央病院の九条の碑

どういう社会でありたいか

改憲を許さない運動と活動、憲法が輝く社会へ

社会を変える力は、継続的な学習！
被爆体験、戦争体験を次世代へ継承し核兵器のない平和な社会づくりの運動を広げる。

2024年は第四次5カ年事業計画の最終年度

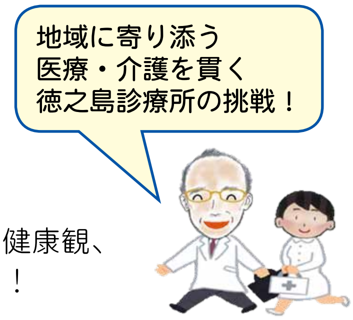


計画1　支え合い活動

2019年7月に「助け合いの会」を立ち上げ支え合いを広げてきました。
居心地よくくらせるまちづくりの実現にむけ自治体や関係団体との連携で活動を拡充させます。

計画2　高齢者の住まいづくり

奄美医療生協の目指す無差別・平等の地域包括ケア（住み慣れた地域で住み続けられる為の包括的な支援）の視点で検討します。



計画3　徳之島診療所の建て替え

いよいよ動き出します。奄美医療生協全体で支え事業を成功させます。

計画4　人づくり

地域組合員、職員がともに組合員として学び成長するために一人ひとりの健康観、多様性を大切にする人づくりに取り組みます。担い手づくりはまったなし！

足腰の強い医療生協らしい事業活動を確立する

地域の医療、介護供給体制の変化に対応する持続可能な事業活動を目指します。
事業を通じて地域から求められる役割を果たすことを目的とし、事業の質の向上を経営課題に位置づけ組合員参加の事業活動に取り組んでいきます。

地域・組合員活動のさらなる拡充

ゆるやかなつながり（個を尊重する）づくりに取り組みます。
学びを地域の健康づくり、ヘルスリテラシー（健康や医療に関する正しい情報を入手、理解して活用する能力）向上へつなげます。
居場所づくりに取り組みます。居場所は地域のコミュニティがつくられ、生きやすい社会につながります。
組合員活動を２０３０年ビジョンの実践へつなげよう。

『変形性膝関節症の痛みと予防について』

変形膝関節症は、男女比１：４で女性に多く、高齢者での羅患率は高くなります。
症状は、痛み、膝関節可動域低下（曲げ伸ばし）、周囲の筋力低下等の機能障害により、歩行や階段昇降の日常生活動作への影響が多く見られます。そこで今回は、痛みの出やすい組織や姿勢変化、変形予防についてご紹介します。

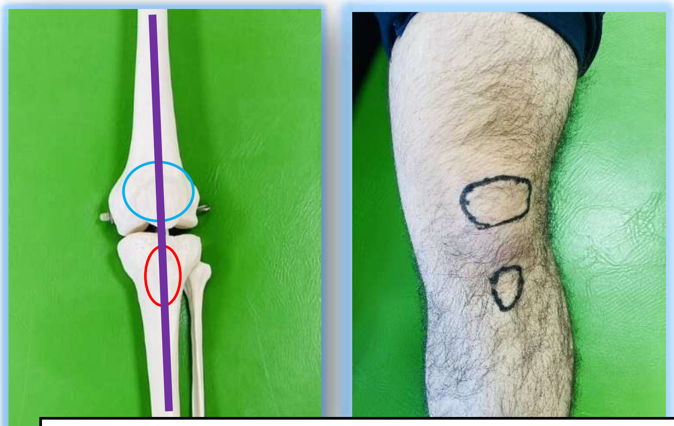
奄美中央病院 理学療法士　箕輪 鉄馬

＜膝蓋下脂肪体について＞

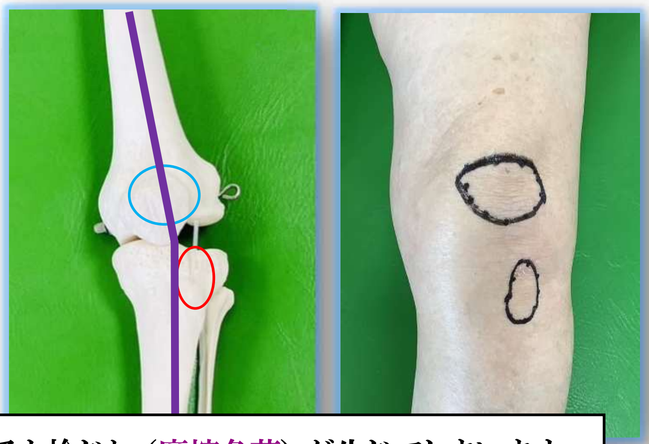
膝関節痛みの**原因として最も多く、痛みを非常に感じやすい組織**です。
この組織への**メカニカルストレス（摩擦負荷）**を軽減することが重要です！

＜膝関節の捻じれについて（摩擦負荷）＞

☆ 正常例（左膝）☆



☆ 変形例（左膝）☆



膝蓋骨（お皿：青）と脛骨粗面（赤）がズレていると捻じれ（摩擦負荷）が生じてしまいます。

＜膝関節捻じれ予防運動＞

椅子に座り、**膝90°で両足閉じる。**
親指をくっつけたまま踵を外に広げる。
これを繰り返し行います。
テレビを見ている際や暇なときにいつでもどこでも行える体操です。

ゆいちゃんがいく No.42

Toshi

助け合いの会の果たす役割
生きやすい社会を作るために

日本一自殺率の少ない（旧）海部町（徳島）を調査した慶應義塾大学の研究結果に奄美市を比べてみた

奄美市の自殺率
H27年統計人口10万人比率で
全国が18.5人　鹿児島県19人
奄美市25.5人と高い

助け合いの会の果たす役割
コミュニティのもつ力

海部町は、自殺の2大動機である健康問題と経済問題は他の地域とほとんど変わらない

海部町は密集地で路地が多い。

町民は徒歩での移動が多く路地には休憩できるベンチがある（江戸時代からの文化）町民が毎日談笑

ベンチがあると人は停留しコミュニティが生まれる

奄美市は、防災を兼ねた都市計画で路地が消滅。日常生活でのコミュニティが困難に

助け合いの会の果たす役割
多様性の重視

海部町には江戸時代からある相互扶助組織がある。地縁血縁を重んじらず多様な人々の参加を歓迎

参加しなくても不利益を被らない

奄美市で存在する自治会活動はとても大切な活動であるが地域毎に組織されている

医療生協の助け合い、ゆらおう家（たまり場）はコミュニティにつながり生きやすい社会づくりに貢献

助け合いの会の果たす役割
包摂が大事

海部町には「病・市に出せ」ということわざがあり　やせ我慢せず人生のトラブル・心配事を抱え込まずオープンにして助けを求めるよう促している

受診しなさい　相談に来てください

といっても病んでる人にはその気力もない方が大半である

気軽にたすけを求められるコミュニティは生きやすい町をつくる

困っている人を見つけるのも医療生協の助け合い

※ 参考：慶應義塾大学調査概要は1月号N041参照
スタンフォード・ソーシャルイノベーション・レビュー
奄美市の自殺対策計画

介護ウェーブ2023の取り組み

上写真：ビッグ2での宣伝行動
左写真：学習会

右写真：職員向け介護学習会
下写真：奄美市への申し入れ意見交換

引き続き介護保険制度改善へのご協力をお願いします。

理事会だより

第6回法人理事会が開催され次の事項が議決されました。

1、通知事項
　①組織・社保活動報告
　② 2023年10月の経営報告
2、報告承認事項
　①第46期第5回理事会議事録の承認
　②第46期第9・10回常務理事会報告
　③事業所活動報告
　④ 2023年度秋の生協強化月間のまとめ（案）について
　⑤ 2023年介護ウェーブ（中間報告）について
3、協議議決事項
　①徳之島診療所病床運用停止後の対応と残課題の進捗について
　②徳之島診療所新築移転及び事業譲渡・資産売却について
　③ 2024年度事業活動計画・方針・予算基調（1次案）について
4、その他の事項
　① 2023年度役員・事業所管理者・支部3役会議の参加について
　② 2023年12月～2024年2月日程の確認