

口の健康は 全身の健康



お口の健康を考える

最近、ますますその重要性が高まっている「お口からたべる」。

いつまでも、できるだけ自分のお口からおいしく食べたいものですね。

全身の衰え（フレイル）は、年齢が上がるとやむを得ず起こってきますが、お口のフレイルを遅らせることができれば、全身のフレイルもあと送りできることが分かってきています。

そんなお口の健康を保つには、どのようにすればよいのでしょうか？

生協歯科

所長 富澤 洪基（歯科医師）

NO.301

尼崎医療生活協同組合
機関紙2022年9・10月号

にじ健康
と

今号の
内容

- 2面 <知ってこ健康情報> お口の健康を考える
- 3面 いま、憲法を考える①
- 4面 <支部レター> 水堂・立花支部
- 5面 原水禁世界大会・広島大会への代表派遣壮行会
- 7面 掲示板 他

発行：尼崎医療生活協同組合

発行責任者：瀬井 宏幸

〒661-0033 兵庫県尼崎市南武庫之荘11丁目12番1号

TEL 06-6436-9500 FAX 06-6436-9511

Email : kumikatu@amagasaki.coop

ホームページ : <http://www.amagasaki.coop/>

お口の健康を保つために
どうする？

①使うこと

最近柔らかい食事が多くなっていますが、柔らかい食事だけではお口の周りの筋肉が衰えてきます。逆に硬い食べ物だけでもいけません。両方を適度に、噛める範囲でバランスよく食べましょう。普段の食事で栄養のバランスが取れていれば、硬さもバランスが取れることが多いです。文字通り「歯ごたえ」のある食事は、お口にも全身にもよいものなのです。義歯の方でも可能な範囲でバランスの良い食事を選んでください。

②見ること

お口の中は、鏡を使えば奥までのぞくことができます。お口の2大疾患はご存じの「歯周病と虫歯」。この2つは症状がなくても進んでいることが多く、初期には気が付かないことが多いですが、普段から口の中を見る習慣があれば、意外と早く発見できます。なんとなく歯に黒や茶色い色がついていたり、歯茎がいつもより赤くなっていれば、何か問題があるかもしれません。舌の上や脇、喉の近くまでのぞき込む

答えはシンプル
1
2
3

生協歯科 富澤 洪基
所長



と歯だけではなく、お口のがんなどの病気が発見できることがあります。

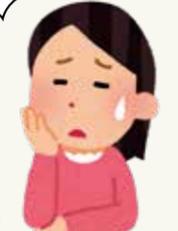
③清潔にすること

お口の中は大腸に次いで多くの細菌が集まっています。歯周病や虫歯などの原因も細菌ですが、実はこれらが糖尿病や心筋梗塞、脳卒中にも関わっていることがわかっています。

細菌を取り除くには、毎日のブラッシングが大事ですが、歯周ポケットという歯と歯茎の間の溝は歯ブラシでは届きません。3〜6か月に一度、歯科医院でポケットの中の細菌を洗い流してもらうことが必要です。20年間、3か月ごとのメンテナンスを受けていた方は歯を2〜3本しか失わなかったというデータもあります。歯が全くない方でも、半年に一度は義歯やお口の中の点検を受けましょう。

お口の健康を保つことは、実は全身の健康を保つこと。今日から、実践してください。

入れ歯だと
食事にくいな



インプラントQ&A

「インプラントがよくわからない」という声が多いので、今回、富澤先生に聞いてみました。

Q.インプラントってなに？

50年ほど前に、入れ歯などの補い方に代わって出てきたのがインプラントです。この30年ほどで進化してきました。

骨にネジを埋めこんで土台をつくり歯を立てたり、そのネジにボタンを付けて、着脱できる入れ歯の固定にも使えます。

Q.インプラントの長所・短所は？

長所は、しっかりと固定できて、しっかりと噛めることです。入れ歯だと自分の歯と比べて2割くらいしか噛めないようなのですが、インプラントは8割くらいと言われています。

短所は費用が高いこと、手術すること、時間がかかることですね。何本入れるかで手術の回数も変わってきます。また、インプラントも永久ではありません。長く持たせるためにしっかりとメンテナンスを受けることが重要です。

Q.誰でもできる？

成人以上であれば年齢制限はありません。ちょっとした手術という状態にもなるので、受けられる状態の方であること。服用されている薬などによってはできない方もあります。喫煙者もできない場合があります。

骨の厚みにも関係しますので、CTなどで検査します。もし骨が足りない(薄い)方でも骨を作って

補うこともあります。

Q.やっぱり高価ですね？

インプラントは1本が40万円から50万円くらいかかります。どんな歯を作るかでも変わりますが、ちょっと気持ちが引いてしまう額ですよ。

でも、歯がまったくない方を全部インプラントにしようと思ったら28本つくるのか。そうではありません。まったくない方は4本くらい入れて、ブリッジや部分入れ歯を併用するというやり方もあります。その方にあった本数をご提案していきます。

いま、憲法を考える①

7月の参議院選挙の結果、「改憲したーい」という人たちの議席が3分の2以上を維持したことで、岸田首相が「早期の改憲議論に向けて取り組みを進める」と発言。世論調査で国民が求めているのは「物価高・経済対策」や「年金・医療・介護対策」など。「改憲」は急いでいないのに…。

憲法を変えるってどういうことかな。編集委員で話してみました。

国民が守るのが「法律」で、国(政府)が守るのが「憲法」

S子 そもそも憲法ってなに？ ふつうの法律とは違うの？

N子 簡単に言えば、国民が守らないといけないのが「法律」で、国が守らないといけないのが「憲法」。

S子 国が守る？

N子 時の国家権力が好き勝手にしないように、いつの時代もベースとなる法律が「憲法」と言えるかな。

A子 日本では現在の日本国憲法ができる前の戦前・戦中は、国民が国の政策に反対する権利を奪われていて侵略戦争への暴走を止められなかったからね。

T志 憲法を定めて、国民が政治に(議会を通して)参加できるようにしたのが立憲主義。国会議員や公務員は憲法を守る義務がある。

S子 でも、「教育の無償化」や「環境問題」を付け足す「改憲」はいいことと思うけど？

T志 それは、わざわざ時間をかけて国民に諮って憲法を変えなくても、国会で法律をつくれればすぐできることやねん。



「戦争の放棄」の決意が軽くなった？ 自民党改憲草案

A子 自民党の改憲草案は知ってる？

S子 知らな一い。

T志 たとえば、現在の憲法9条の「…戦争と武力による威嚇又は武力の行使は…永久にこれを放棄する」という言葉を「…戦争を放棄し、武力による威嚇及び武力の行使は…用いない」(自民党改憲草案:平成24年)としている。

S子 あれ？ なんか決意が軽くなってない？

N子 改憲草案では、現在の9条の②は全部なくして、「国防軍を保持する」に変わってる。

S子 でも、軍隊や武器はあったほうがいいかも。

T志 憲法を変えなくても、突然他国から侵略された時のために最低限の自衛力を持つことはすでに国際法上で認められているのに。



日本国憲法第9条

日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。

② 前項の目的を達するため、陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。国の交戦権は、これを認めない。

軍隊や武器があっても国民が殺されるのが戦争の現実

S子 でも、ウクライナみたいにミサイルが飛んできたら、軍隊は必要じゃない？

N子 そう？ 現実にはウクライナに軍隊や武器があっても、国民が殺されたり難民になっているのを目の当たりにしてるやん。

A子 戦争は始めてしまったら、誰にも止められないしね。

T志 日本が軍隊を持ったらアメリカとの集団的自衛権の名のもとに海外での戦争にさらに協力させられることになると思う。

N子 えーっ、軍隊や武器があっても、殺されたり、戦争に巻き込まれたらあかんやん！

A子 私は戦争に向かわないようにする平和外交が大切やと思う。

N子 当事国だけでは回避できない場合は、国連がちゃんと役割を果たしてほしいと思うわ。

S子 憲法について、ほかの人の意見も聞いてみたいなー。

次号より「いま憲法を考える」が始まります

あなたにとどけ!

To You
支部レター

各支部の魅力を取材してお届けする支部だよりの第1回目は「水堂・立花支部」です。

支部長さんと地域理事さんにお話をうかがいました。

憲法署名達成率162%

水堂・立花支部

中心になっている運営委員さんは8名で、主に毎月の定例会議(右上写真)・隔月の本紙の仕分けを担っておられます。その活動を支えて下さっている配付者さんは69名です。

「組合員数が多く、ほとんどの方が病



水堂須佐男神社

院を利用されて、本人もご家族も「大変お世話になりました」と感謝しておられ、皆さん協力的ですよ」と話す支部長さん。署名については「今回の憲法署名の取り組みでは2022年の春頃、内科の上山先生と一緒に患者組合員さんのお宅を訪問しました。そこで『戦争は絶対イヤ!』とか『憲法の平和理念は絶対に守り抜きたい』という声を聞き、組合員さんの平和を望む思いを痛感しました。周囲にも広めたいと言われ、署名用紙や返信用封筒を渡して協力してくださった方もいました」という理事さんのお話でした。

その思いを、目標数200筆に対して324筆、達成率162%という成果につな



この時は3人が欠席でした

げられたのです。物静かながら情熱的に活動される支部でした。

これからの活動の課題は「運営委員に、若い人や男性が参加していただけたら嬉しいな」とのこと。

まだまだ前進あるのみというお二人と話ができて、私も元気をいただきました。

(編集委員)

【水堂・立花支部】

活動エリア：水堂町1丁目～4丁目・

立花町4丁目

エリア総人口：10,434人

組合員数：2,329名(8月1日現在)

ちょっとかんたん体操 42 家事トレ・皿洗い編

皿洗いでも筋力強化

普段している家事の動作の中でも腰痛予防や筋力強化・姿勢の改善ができます。今回は皿洗い編です。



潮江診療所
リハビリ部門主任
作業療法士
北平直樹

皿洗いの腰痛予防



この姿勢では腰に負担がかかり、腰痛の危険あり!!



お腹や膝などをシクにつけることで腰への負担を減らし、腰痛予防になります

皿洗いトレーニング



片足を一步出して膝を少し曲げることで、太もも・膝の筋力強化になります



つま先立ちをすることで、足首・足の指の筋力強化になります

さらなるバランス強化のために

虹の会から

虹の会3つの広げる大運動強化月間(7月～9月) たくさんのご支援をありがとうございます。



9月は最終月 ラストスパート!!

社会福祉法人は「事業収益」と「寄付金収益」により成り立っています。

◆事業収益…介護報酬は改定の度に削減され、2020年度からはコロナ禍での厳しい事業運営を強いられ、介護事業所の倒産件数も過去最高となっています。逆に人材確保の件費は年々増加しており、事業収益のみでの経営は厳しくなっています。

- 寄付は以下に活用させていただきます
- 施設・事業所設備における補修費用
 - ご入居者、ご利用者への安全、安心のサービス維持
 - 人材確保・人材育成・職員へのサポート



3つの広げる大運動とは

- ①利用促進 虹の会の介護サービスの利用を広げる運動
- ②寄付金運動 介護サービス報酬と2本柱となる寄付金を募る運動
- ③人材確保 職員、ボランティアの紹介運動

◆寄付金…経営を支える土台となるもので、利用者様の安全・安心のサービス維持や、職員が働き続けられる環境改善のための恒常的な援助としてお願いしています。



寄付金(貯金箱での寄付も)は、お近くの虹の会事業所または医療生協診療所にお届けください。

お問い合わせ 社会福祉法人虹の会
06-6495-4708



歩いて健康
歩けば出会う

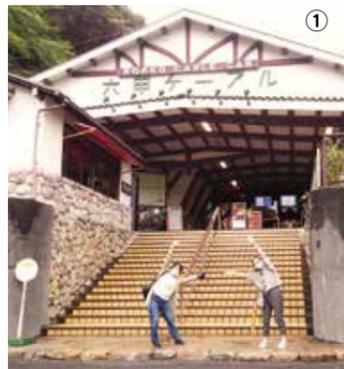
関西の避暑地でリフレッシュ ケーブルカーに乗って六甲山上 の植物園へ

今回のコース

阪急六甲駅→六甲高山植物園→
六甲ガーデンテラス→阪急六甲駅

六甲の自然を満喫

今回のコースは阪急六甲駅からバスとケーブルカーに乗り『六甲高山植物園』『六甲ガーデンテラス』をめざします。六甲山観光六甲ケーブル『六甲ケーブル下駅』(写真①)は六甲山の玄関口です。取材当日(7月)はあいにくの雨でしたが窓がない展望車へ乗り込みガタゴト揺られて『六甲山上駅』へ。約10分の乗車の間は深い木々の緑、アジサイも鮮やかで土の匂いも吸い込んで贅沢な森林浴を体験できました(写真②)。



①



野生に近い植物園

『六甲山上駅』の階段は急なので手すりをしっかり掴んで駅コンコースに入ります。コンコースの天井には逆さに吊るされた傘、さらに見渡すと子どもツバメが梁で休憩中。なるほどツバメの巣のファン対策で吊るしているのか。モダンな駅には天覧台



もあり帰りに寄る事にしました。駅を出て六甲観光バスに乗り目的地『六甲高山

植物園』まで山道を走ります。植物園到着後、入場券を購入する際に窓口で「今から西入口にいけば11時の園内ガイドツアーに参加できますよ」と教えてもらい、まずは西入口へと向かいます。

ガイドでは園内植物の生態や蓮とスイレンを一目で見分ける方法など誰かに教えたくなる豆知識も教わりました。当日はホタルブクロ、アジサイやニッコウキスゲが見頃を迎え、オレンジ、水色、うす紫と鮮やかです。アジサイの種類はざっと数えて9種類。雨のせいもあるのか美しいので。カッパ姿で熱心に撮影をされている方



③

取材後記

六甲高山植物園でガイドさんが一生懸命説明してくださいました。それによると蓮の花は水面から茎を出してその上に咲いており、地下茎が「レンコン」という事。それに対してスイレンは水面に浮くように花を咲かすとの事でした(種類にもよるそうですが)。またニッコウキスゲの花の寿命は1日ほっきり！毎日花風景が変わる事も教えていただきました。ちょっとしたハイカー気分になれる植物園散策でした。



②

もいらっやいました。

1000万ドルの眺望スポット

草花を堪能した後は再びバスに乗って『六甲ガーデンテラス』へ。

バス停から大きなドーム状の建物「自然体感展望台六甲枝垂れ」が見えます(写真③)。夜間にはライトアップをしているので夜に行きたいスポットです。

他にもコテージガーデン(英国の田舎町の邸宅前にあるような小さな庭のこと)、テラスなど標高880mからの景色を楽しむことができます。ちょうど霧が深くなって本当にイギリスの田舎町にいるような気分になりました。雨の日の六甲もいいですね。

テラスで休憩をしていると雨足が弱まり神戸の街が見えてきました(写真④)。『六甲山上駅』に戻って天覧台へ上がり、鼻からゆっくりと肺いっぱい息を吸い込み深呼吸を繰り返して今回の散策は終了です。



④

●ケーブルカーについて

車椅子で乗車する場合は駅員がお手伝いしてくれるそうです。ただし職員の少ない時間帯は無理なので事前に確認してくださいね。

●六甲高山植物園について

今年の開園期間は11/23(水・祝)まで。六甲山の自然を生かした構造になっているので動きやすい恰好がおすすめです。

秋から冬にかけては絶滅危惧に分類されているヒゴタイや、シクラメン、オミナエシ、アケボノソウ、センブリ、紅葉、ジンソウなどが見頃を迎えます。

憲法学習会のご案内

尼崎医療生協 社保平和委員会 主催

参院選の結果と改憲をめぐる情勢 「人間の尊厳」を合言葉に政治を変える



夏の参議院選挙後の憲法をめぐる情勢を踏まえたお話を聞く学習会を企画しました。ご参加をお待ちしています。

講師：富田 宏治先生(関西学院大学法学部教授)

日時：9月10日(土)14時～16時 申込：組合員活動部(担当：朝山)
場所：中小企業センター401号室 電話 06-4962-4920
定員：45名(要予約) FAX 06-4962-4921

講師：松本 健三先生
松崎 武生先生

大陽がん検診キャンペーン

日時：10月1日(土) 特別企画学習会のご案内
14時～15時半

場所：あおぞら会館
(組合員ひろば)
Zoom視聴：潮江診療所2階
本田診療所2階

※Zoomアプリがあれば自宅でも
視聴可能です

問い合わせ
組合員活動部
(担当：辻本)
06-4962-4920

日本人の
罹患率は
どのくらい?

どうやって
早期発見
できるの?



様々な疑問に
お答えします!!



お口の中でうま味と酸味がじゅわ〜っと

高野豆腐の梅肉巻き& レンジで簡単ササミの梅和え

レンジで簡単ささみの梅和え

材料(4人分)

鶏ササミ……………3本
塩……………小さじ1/5
酒……………大さじ1
梅干し……………3個
★濃い口しょう油…小さじ2
★みりん……………小さじ2
大葉……………5枚(細切り)

作り方

- ①ササミに塩、酒をまぶし500Wレンジで3分加熱、粗熱を取りほぐす。(火が通ってなかったら再度レンジで加熱する)
- ②梅干しの種をとり細かく刻み★と混ぜる
- ③②にササミ、大葉を和えて出来上がり。



カロリー-381kcal
塩分2.8g



カロリー-57kcal
塩分1.2g

「生協強化月間」って何だろう?

生協では、毎年10月を「生協強化月間」として仲間増やしや出資金運動について集中して取り組んでいます。そもそも生協強化月間とは何でしょうか? なぜ10月に行うのでしょうか?

それは、消費生活協同組合法(生協法)が1948年10月1日に施行されたことに由来します。

生活協同組合は、戦後の混乱期の食料調達等のために、各地で生協法に基づき設立されました。当時、厚生省は生協づくりを「低所得階層に向けた施策」(昭和31年度版厚生白書)の一つと位置づけ、生協づくりの後押しを積極的に行いました。

このように、生協では生協法が施行された10月1日を記念して、毎年10月を「生協強化月間」として組織活動を強化し、生活の安定や地域づくりにつながりを強め・広げる活動を行っています。

また、日本生協連では生協法が公布された「7月30日」を「消費生活協同組合の日」として、2021年、日本記念日協会に登録しました。(岸本貴士)

高野豆腐の梅肉巻き

材料(2人分)

高野豆腐… 2枚 豚肉薄切り… 6枚
小松菜… 100g
種を取った梅干し… 大さじ1杯分
(チューブ梅肉でもOK)
★すき焼きの割り下… 大さじ2
★水…………… 350cc
すき焼きの割り下… 大さじ1(仕上げ用)
片栗粉、油… 適量

作り方

- ①小松菜を茹でる。冷めたら絞って水切りをし、6cm幅に切る。
- ②★と高野豆腐を鍋に入れ火にかけ沸いたら弱火にして柔らかくなるまで煮詰める。粗熱を取った後、縦の棒状に3等分に切る。煮汁は後で使うので置いておく。
- ③豚肉を広げて梅干を薄く塗り高野豆腐と小松菜を乗せてしっかりと巻いていく。
- ④巻き終わった豚肉に片栗粉をまんべんなく、まぶす。
- ⑤フライパンに油をいれ温まったら、巻き終わりを下にして焼いていく。
- ⑥豚肉に火が通ったら②で使った煮汁とすき焼きの割り下大さじ1を入れて煮詰めて出来上がり。



〈全体の記事の感想をひとこと〉

お寄せいただいた「ひとこと」は『組合員のこえ』に紹介させていただきます。匿名希望の方はお書き添えください。

お名前	
ご住所	〒 -

8つの
まちがいさがし

図書券が当たる

メ切
9月25日

2つの絵の中の8つのまちがいを見つけ、解答用紙の絵に○を付け、通信欄に「ひとこと」も添えて郵送またはFAXでお送りください。10名の方に図書カード500円分を差し上げます。なお、当選者の発表は図書カードの発送をもってかえさせていただきます。

NO.300 7・8月号の正解



(宛先)
〒661-0033
尼崎市南武庫之荘
11-12-1
尼崎医療生活協
機関紙委員会
FAX
06-4962-4921

組合員のこえ

- 「夏野菜を楽しむあっさりチーズフォンデュ」を家族で美味しくいただきました。食欲が暑さでなくなりがちでしたが、カラフルで見た目も楽しく、食欲もわいてきて栄養満点メニューなので、うちの定番にしたいと思います。
- 年を取るとからだのあちこちに痛みがでたり不自由になることが多いのですが、『にじと健康』の記事は参考になる事が多くあります。
- 久しぶりにナニワ組合員センターに『たんぼぼ』の映画を見にいきました。以前は杭瀬の組合員センターまで行っていましたが遠かったです。今度『母と暮らせば』の映画も楽しみです。毎回まちがいさがしは力が入ります。たのしいです。
- 子どもに関する記事を探すように見ていたのが、いつのまにか自身が40才を迎え、気づけばハピリの記事を毎回期待するようになっていました。とても助かります。
- 阪急伊丹駅からJR伊丹駅へ向かう道にもたくさんの飲食店が並びます。大型商業施設もありますし、もう少し季節が良くなれば散歩に行きたいですね。酒屋さんの所には水くみ場もあり、お米を炊くと美味しいらしいですよ。
- 7・8月号の”フレイル予防活動が広がっています”のロングピロピロをやってみました。10秒かけてMAXまで伸ばすのは、一気に伸ばすより腹式呼吸になっていると実感できます。

組合員のこえ

- 「イヤイヤ運動」などネーミングがわかりやすく、やりやすかったです。続けてみたいと思います。
- 7月14日の出前講座に参加しました。わかりやすい講義

尼崎医療生活協同組合 (2022年7月31日現在)

- 組合員：59,231人 ●出資金：21億2,798万円
- 1人平均出資額：35,920円 ●支部数：35支部 ●班数：135班
- サークル数：48サークル ●グループ数：10グループ
- 機関紙『にじと健康』発行部数：37,278部/部内資料/奇数月発行

転居時は住所変更等ご連絡ください

「にじと健康」の配付者募集中

「にじと健康」は1,471人の無償ボランティアによって配付していただいておりますが、まだまだ配付者が足りません。お手伝いいただける方を募集しています。

組合員の皆さまへ

住所や電話番号などの変更がございましたら、組合員活動部までお知らせください。

☎ 06-4962-4920