



第106号 2025年9月3日発行
丹後健康友の会
機関誌編集部
Tel 0772-68-5070 Fax 0772-68-5071

全国の医療機関が危機的な状況!!



署名にご協力ください

「いつでも」「どこでも」「誰もが」
安心して医療を受けることが出来る社会に

ご存知ですか？全国の病院がいま危機的な状況なのを！！

地域医療はもう崩壊寸前です。

1. 診療報酬は公定価格です。しかし物価・賃金の上昇に対応して診療報酬が上がっていません。
2. 結果、多くの病院は深刻な経営難に陥っています。
3. また、医療・介護に従事する数多くのスタッフの賃金を、他産業と同じように上げることが難しくなっています。
4. 物価・賃金の上昇に適切に対応した診療報酬の仕組みが必要なのです。

このままでは、ある日突然、病院がなくなります

全国で、多くの病院がいま深刻な経営難に陥っています。2024年度の医療機関の倒産は64件、休業・解散786件と過去最高です。病院関係者が行った調査では、2024年度69%の病院が赤字です。

いのちと健康をまもるために力をあわせ、地域医療を守りましょう。「地域住民の医療を受ける権利を保障するために医療機関の維持存続への支援を求める請願署名」にご協力下さい。

たんご協立診療所 事務長 山岡 勝則

＝もうすぐ仲間ふやし月間＝

新しいなかまを迎えて丹後健康友の会を大きく！



診療所開設から25年以上経過する中で、ご尽力くださった方々の退会が続き、会員数の減少に歯止めがかかりません。軍事予算ばかりが増え、健康保険証の廃止、物価高、米不足、医療・介護現場の非常に厳しい状況等々、私たちのくらしの課題は山積です。あちこちで起きている災害にも無関心ではおれません。

京丹後市に皆さんの声を届け、くらし改善に努めています。また、楽しい企画や学べる企画など工夫しています。是非参加して友の会を身近に感じていただき、お知り合いに声かけいただくなど、友の会を一回り、二回り大きくしていけるとありがたいです。ご協力をよろしくお願いします。役員・職員も月間行動に取り組みます。

ヨーガ療法 体験講座

ヨーガのイメージが変わった
リラックスできて良かった

講師：NPO 法人ヨーガ療法士協会 上羽純子先生

ヨーガといえばマットに座って難しいポーズをとるものだと思っていましたが、椅子に座って行われました。最初にしたのは2人組での話し合い。人生100年時代、この先の人生どうありたいですか？ ありたい未来の姿の実現のための道具としてヨーガがあるそうです。

ヨーガ療法は、身体や呼吸の感覚を感じ取りながら体操や呼吸法を行います。次第に緊張が緩み、休まる感覚が回復してきて、心に落ち着きが生じてきます。リラックス効果があり、不安や抑うつ、疲労感や痛みが軽減したり睡眠の質が改善したりします。

体操 簡単な動きのものから、筋力を強化する運動まで様々な技法がありますが、体験では、スクワットや身体ひねりをしました。

呼吸法 自律神経のバランスが整い、感情のコントロールがしやすくなります。
ゆっくりと、吸う息より2倍の長さで吐く。

瞑想法 この先の人生どうありたいか。心を静めて呼吸や体に意識を集中し瞑想を行う。
判断をせず、そのままを感じ取る。



参加者の感想（一部）

- ・ ヨガのイメージが変わりました。やさしく心と呼吸の仕方が良かった。心の持ち方を変えていこうかと思っています。未来が変われば良いな。
- ・ ヨガは姿勢（ポーズ）をとるものだと思っていました。
- ・ リラックスの必要性が分かった。呼吸法を取り入れたい。
- ・ 普段忙しくバタバタしているので、今回呼吸に集中、瞑想してみて、数分なのに仮眠したような感覚にリラックスできた。
- ・ 呼吸法が無理なくできそうなので、生活に取り入れたいと思います。

ヨーガというと難しいポーズをとるイメージでしたが、椅子に座ってできる簡単な呼吸法や瞑想法を教えていただき、リラックスできた人が多かったようです。半面、もう少し身体を動かしたかった人もあったようです。今回は体験講座でしたので、継続してどこかで受講の機会があればよいですね。

保健ボランティア委員会 安田 啓子

*講師の上羽先生は地域やお寺でもYOGAレッスンをされています。

核兵器、戦争と平和、憲法九条について考える日

開幕は、九条の石碑の前で、「♪青い空は」をアコーディオン伴奏で高らかに歌い、万休院と周徳寺に分かれて平和の鐘つきに。長崎に原子爆弾が投下された11時2分に合わせてつきました。



周枳・周徳寺 18名



河辺・万休院 6名

今年の9日は3連休の初日。里帰りの若者世代とお子さんも参加。久々の子どもさんの参加で、和みました。「貴重な経験ができてよかった」との感想も届いています。

診療所ホールに戻って、軽食を取りながら、15名で4月19日の憲法9条の石碑建立の記念講演、伊藤千尋さんの「**世界から見た憲法9条の輝き**」を視聴して憲法9条のねうちを再確認しました。

《参考資料》

年金者しんぶん 8月22日号より

丹後では、「**平和を考える丹後の会**」の呼びかけで、毎年

- 8月6日 午前8時15分 (広島原爆投下時刻)、
- 8月9日 午前11時2分 (長崎原爆投下時刻)、
- 8月15日 正午 (終戦時刻)

に各町の寺院で平和の鐘つきが取り組まれています、今年の参加者は

- 久美浜町で10カ寺延べ99人
- 大宮町で 5カ寺延べ49人
- 弥栄町で 2カ寺延べ20人
- 網野町で 9カ寺延べ91人
- 峰山町で 9カ寺延べ92人
- 丹後町で 2カ寺延べ23人

延べ総合計374人、過去最多と集約されました。

今年は戦後80年、被爆80年。ウクライナやガザでの残虐極まりない戦争が続く中、例年より多くの戦争や平和に関する報道がなされていますが、参議院選挙結果を受けて戦前回帰を主張する声が聞こえるようになり、皆さん危機感を募らせておられるのではないのでしょうか。 平和委員会 廣谷 恵子

帯状疱疹とは



帯状疱疹は、水痘・帯状疱疹ウイルスによって引き起こされます。
初めの場合、水疱瘡(みずぼうそう)として発症します。
治癒後も体内にはウイルスが残っており、免疫力の低下と共にウイルスが強くなり(再活性化)、発症します。

症状としては、数日から10日間ほど続く痛み、体の左右どちらかの神経に沿って、赤みを伴い帯状に広がる発疹が特徴的です。
赤い発疹は、水膨れを伴います。皮膚と神経の両方でウイルスが増殖するため強い痛みを伴いやすいです。



治療法としては、抗ウイルス薬の投与が基本となります。
治療が早ければ早いほど、ウイルスの増えを抑えることができ、合併症や後遺症を軽減することにつながります。
また、水痘・帯状疱疹ワクチンを打つことも大切です。

帯状疱疹ワクチン

50歳以上の人は、ワクチンを接種することによって帯状疱疹を予防することができます。
帯状疱疹ワクチンには弱毒性水痘ワクチンとシングリックスの2種類があり、それぞれ予防効果や費用に大きな違いがあります。ワクチン接種を希望される方は医師にご相談ください。

	弱毒性水痘ワクチン	シングリックス
接種回数	1回 皮下注射	2回 筋肉注射
発症予防効果	60歳以上で66.5%	70歳以上で89.8%
長期予防効果	5年目 4割程度	5年目 9割以上
副反応	水痘様発疹(1~3%)	筋肉痛(40%)
費用	7700円	22000円×2回
(たんご診療所の場合)	*3000円	*7000円×2回
長所	1回の接種で済む 料金が安い	予防効果が高い 持続期間が長い
短所	持続期間が短い 免疫低下の方に接種できない	副反応が多い 料金が 高い 2回接種が必要
*京丹後市定期接種の対象の方 65歳 70歳 75歳 80歳 85歳 90歳 95歳 100歳		

たんご協立診療所でも帯状疱疹ワクチン接種をしています。
京丹後市の接種対象の方には市から用紙が届きます。診療所には前もって接種予約の電話をし、市の用紙を持って受診してください。

「医者と言分・患者の本音」 《抜粋》

森岡 広子

わたしが楽しみにしているのは「医者と言分・患者の本音」です。
わたしも定期的に医療機関を受診していますが、なかなか納得する医療が受けられません。ある時はこちら（患者）の訴えを途中で切られてしまったり・・・。

さっそく医者の言分からみてみましょう。

医者の言分

23年7月号から

当事者の気持ち

0 医師（勤医協札幌病院小児科医）

3年前の冬、還暦を直前に脳血管疾患に見舞われた。身体の不具合が残るが、職場のスタッフの理解や援助を得てぼちぼち働いている。

いきなり身体障害者になり、気づかされたことが多々あった。健康なときには遅くて全然使わなかったエレベーターのありがたさ等々。

世の中には当事者になって実際に経験しないとわからないことがたくさんある。身に染みて知ったのは健康だったときの自分の傲り、他者への思いやりと共感力の欠如だった。



患者の本音

25年4月号から

「さま」呼称

H氏（奄美医療生協金久支部）

最近気になることがあります。「さま」呼称です。

昔は「患者さん、〇〇さん」でしたが、最近は「〇〇さま」と呼ばれることが多くなりました。外来の受付では「〇〇さま」ですが、診察室からは「〇〇さーん」と呼ばれます。医師のほとんどは「〇〇さん」呼びです。とても親しみを感ずます。

辞書では「さま」は尊敬の意味を表し「さん」は親愛の情を表すとあります。「〇〇さま」と呼ばれると商品化した自分を感じて違和感を覚えるのです。無表情で「〇〇さま」と呼ばれるより、にこやかに「〇〇さん」と呼ばれるほうが心地よいことは間違いありません。

常に人を敬うことが大事なのだとすることを踏まえた上で「さん」という呼称に戻したほうがいいのかと思います。どうでしょうか？

「うん、あるある」「なるほど」と思う興味深いページです。ぜひ皆さん読んでください。



認知症連続講座

第1回「それって認知症？困ったときの最初の一步」

—基礎知識と相談窓口を知ろう—

日時： **9月17日(水)** 13時30分～15時00分

会場： たんご協立診療所 ホール

講師： 京丹後市地域包括支援センター



★認知症の基本から、受診先や相談窓口まで、やさしく解説します。

★認知症世界を知っている「せんぱい A.I.」に認知症の気になることや暮らしの困りごとを尋ねてみましょう。

参加無料 申込不要

検索：京丹後市認知症 A.I.

※ 講座後に希望される方で交流会を持ちます



15時00分～15時30分

コーヒー・お茶を飲みながら、参加者同士でいろんな思いを交流しましょう

主催：丹後健康友の会

映画サークル (午後2時～)

9月20日(土) 長いお別れ



長いお別れ 2019年 日本 127分

父の70歳の誕生日。久しぶりに帰省した娘たちに母から告げられたのは、厳格な父が認知症になったという事実だった。それぞれの人生の岐路に立たされている姉妹は、思いもよらない出来事の連続に驚きながらも、変わらない父の愛情に気づき前に進んでいく。ゆっくり記憶を失っていく父との7年間の末に、家族が選んだ新しい未来とは――。

10月は日帰り旅行と重なるためお休み

11月15日(土) 侍タイムスリッパ



侍タイムスリッパ 2024年 日本 131分

現代の時代劇撮影所にタイムスリップした幕末の侍が時代劇の斬られ役として奮闘する姿を描いた時代劇コメディ。

幕末の京都。会津藩士の高坂新左衛門は家老から長州藩士を討つよう密命を受けるが、標的の男と刃を交えた瞬間、落雷によって気を失ってしまう。目を覚ますと、そこは現代の時代劇撮影所だった。新左衛門は行く先々で騒動を起こしながら、江戸幕府が140年前に滅んだことを知り、がく然とする。一度は死を覚悟する新左衛門だったが、心優しい人たちに助けられ、生きる気力を取り戻していく。やがて彼は磨き上げた剣の腕だけを頼りに撮影所の門を叩き、斬られ役として生きていくことを決意する。

川柳サークル

次回サークル

九月二十三日(火)二時～三時半 谷川ホール お題「千す」
 十月二十八日(火)二時～三時半 診療所ホール お題「泡」
 十一月二十五日(火)二時～三時半 診療所ホール お題「こたつ」

脳トレにぜひお越し下さい。



五月 お題「ネット」

藤田泰弘選

秀句 奴隷かも 便利なネット アマゾンの
 佳句 捕虫網 離さなかつた子 妻捕獲
 佳句 婆ちゃんが ネットかぶって 鏡見る
 佳句 無農薬 あなたのおかげ サンネット
 佳句 臍繰りを 増やす欲出し ネット詐欺
 葉子
 房枝
 邦子
 きく江

六月 お題「きらめく」

山下きく江選

秀句 煌めくね 野球音痴も 知る名前
 佳句 真白な 田畑きらめく 冬の朝
 佳句 老いてなお きらめく生き方 したいねえ
 佳句 煌めいた 昔の彼氏 今どこへ
 佳句 衣まとい きらめくかしら しばし夢
 邦子
 葉子
 泰子
 房枝

七月 お題「踏む」

水口万里子選

秀句 場数踏み 演技艶やか 立役者
 佳句 南瓜を 持つてお猿が 畑踏む
 佳句 地団駄を 踏んだ子アイス ゲットする
 佳句 同じ轍 踏まぬと決めた 道をいけ
 佳句 楽しみだ 手順を踏んで 漬けた梅
 きく江
 静代
 久美子
 康子
 泰子

歩こう会サークル

午後1時30分 診療所集合

○延期連絡や車の乗り合わせの都合上、参加を希望される方は
前日までに申し込んでください。 ※参加費 200 円に値上げ
 (Tel68-5070 友の会、090-8791-3946 平井、090-3618-1360 廣谷)

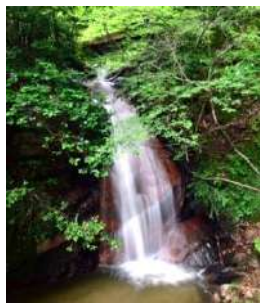
大滝(峰山町鱒留大成)

9月22日(月)

予備日 24日(水)

落差 10m
 天女の里の先

あればクマよけの鈴



小天橋(久美浜町大向)

10月27日(月)

予備日 29日(水)

もりもり情報誌128号
 掲載場所をいくつか
 巡ります



金剛院(舞鶴市鹿原)

11月26日(水)

予備日 27日(木)

入山料 300円
 紅葉の名所です



大内峠(与謝野町字弓木)

12月10日(水)

予備日 11日(木)

三重駐在所から歩き
 ましょう
 あればクマよけの鈴



今後の予定

9月17日(水) 13:30 認知症講座第1回 基礎知識と相談窓口	11月1日(土) 13:30 仲間増やし行動日
20日(土) 8:00 花壇の整備 14:00 映画「長いお別れ」	12日(水) 13:30 認知症講座 第2回 口腔ケアと認知症
22日(月) 13:30 歩こう会「大滝」	15日(土) 14:00 映画 「侍タイムスリッパ」
23日(火) 14:00 川柳サークル	25日(火) 14:00 川柳サークル
26日(金) 13:30 戦争体験や戦争・平和 への思いを語り合う会	26日(水) 13:30 歩こう会「金剛院」
10月18日(土) 8:40 日帰り旅行「綾部市」	27日(木) Co ひだまり (内記)
26日(日) トウインクル演奏会 峰山町敬老会	12月10日(水) 13:30 歩こう会「大内峠」
27日(月) 13:30 歩こう会「小天橋」	19日(金) 13:30 フラワーアレンジメント
28日(火) 14:00 川柳サークル	



編集後記

昨年末、NHKの「明日が変わるトリセツショー」という番組で「100歳×100人の健康パワー」の放送があり、私も関心を持って見ました。

健康、長寿の3つのポイントは

- ・食物繊維を摂る (野菜や海藻など)
- ・ちょこちょこ運動 (フレイル予防)
- ・まわりとつながりを持つ (社会参加) だそうです。



友の会の体操やおでかけ、講座やサークル活動などに参加して私も100歳をめざしたいものです。しかし、私がこの番組の中で一番驚いたのは100歳の方へのアンケートでした。「100年の中で最もうれしかったことは？」の問いで断トツ一番の答えは、家族でも仕事でもなく「戦争が終わったこと」でした。

考えてみれば、100歳の方たちはあの太平洋戦争を20歳前後で生き延びてこられた方々です。戦地や激しい空襲の下で肉親や友を失い、飢えや死の恐怖の中で過ごされた方たちにとって、もう死ななくてもよい戦争の終結はどんなにうれしかったことでしょう。戦後生まれの私には想像もできない答えでした。

世界を見れば今も戦火が絶えず、日本でも戦前かのような風潮も感じられます。今年は戦後80年、改めて平和を守る大切さを実感した夏でした。

糸井 敏子