



# 医療と介護はどうなるか

憲法25条では「社会保障増進の責務は国にある」と定めています。しかし今、参議院で審議中の「医療介護総合推進法案」は、その目的の第一が、社会保障費用の削減におかれています。その内容も、多くが患者・利用者には医療・介護サービス利用の制限と負担増を、事業者には収入減を強いるものになっています。

例えば  
**医療**では、病院の機能を見直して、地域全体の病床(ベッド)の役割を見直し、削減などとして費用(診療報酬)を減らし、患者を入院→在宅へと誘導します。  
**介護**では、要介護度が「要支援1または2」の人は通所介護(デイサービス)と訪問介護(訪問ヘルパー)を受けられなくなり、代わりに、各自治体で始める「総合支援事業」で町内・地域の寄り合い・ボランティアによる見守りなどを受ける事になります。また、この事業に携わる人は介護の専門資格が必要なく、サービスの質の低下が懸念されます。

さらに、所得により介護サービスの利用料自己負担が、1割→2割に倍増します。そしてこれらの事を、先月号スマイル「コナリと変わる日本のくらし」コーナーで紹介した「社会保障ブルーム法」で定めたスケジューリングに従って実行してゆく事になります。

\* そうした動きのある今、医療・介護を考える講演会が開かれます。医療、介護はどうなるのか、羽賀理事長、竹島県会議員、現場で働く方からの報告も得て、今なにか必要かを考えましょう。

## 保健/学校 開講しました

6月9日、保健学校講座が、かんだ診療所2階で開講されました。今回の受講生は7名です。

第1回の講義は「8つの健康習慣と2つの健康指標」について。かんだ診療所山屋師長からそれぞれについてお話を聞きました。その後、金子保健師から体脂肪や血圧の測り方を習い、実際に自分たちでやってみました。

参加された方は「眼底出血をして、自分が高血圧だと知りました。生活全般を見直そうと思い申し込みました。」「前にちらしが入っていたので気になって・・・長生きしたいからね」「組合員になったのをきっかけに、やってみようかな」と動機は様々でしたが、全4回の講座修了に向けがんばりたいとの抱負がきかれました。



## ゆっくり楽しく セラバンド/体操

\*自由参加です

◆ 四郎丸わいが家  
 毎月 第2・4 木曜日  
 am10:00~

◆ 新町わいが家  
 毎月 第1・3 月曜日  
 am10:00~

6月12日(木)の四郎丸わいが家は11人の参加でした。まだ3回目

ですが、皆さん体を動かすのを楽しみにいらっしやっています。「セラバンドとチューブを購入して、自宅でテレビを見ながら運動ができて良い。」「足の運動が効果的で良い運動となっています。」と。

◆セラバンド◆ 医療リハビリ用に開発されたゴムバンド  
 強さ、長さによって価格が変わりますが、1m450円~600円です。わいが家のセラバンド体操で使用しているものは1セット1300円です。

・問い合わせ： まえだ・かんだ組合員事務局



「総務省」を「厚生労働省」に改組し、各自治体で始める「総合支援事業」で町内・地域の寄り合い・ボランティアによる見守りなどを受ける事になります。また、この事業に携わる人は介護の専門資格が必要なく、サービスの質の低下が懸念されます。

さらに、所得により介護サービスの利用料自己負担が、1割→2割に倍増します。そしてこれらの事を、先月号スマイル「コナリと変わる日本のくらし」コーナーで紹介した「社会保障ブルーム法」で定めたスケジューリングに従って実行してゆく事になります。

\* そうした動きのある今、医療・介護を考える講演会が開かれます。医療、介護はどうなるのか、羽賀理事長、竹島県会議員、現場で働く方からの報告も得て、今なにか必要かを考えましょう。

### 医療と介護を考える講演会

**7月12日(土)**  
**午後2時~**

さくらいプラザ講座室(旧市役所)  
 長岡市幸町2丁目1の1

資料代 **300円**

お話し「地域医療を考える」  
 ながおか医療生協  
 理事長 羽賀 正人  
 「医療・介護を考える」  
 日本共産党県議会議員  
 竹島 良子

報告  
 医療・介護現場の方

お気軽に参加してください  
 医療・介護を考える実行委員会  
 事務局(長岡社保協)  
 Tel 315211 星野

「未だ生を知らず いづくんぞ死を知らん」 論語より

## もっとすてきな健康スマイルを <4>

現在 日本人の死亡原因のトップはガン(2位心臓病・3位脳血管障害)ですが、そのガンの3分の2は予防できると言われています。たとえ、発がんリスクの高い基礎疾患や遺伝性素因を持っていても、食生活やライフスタイルを改善することにより、発ガン過程を抑制できることが、近年の医療の発達によって明らかになってきました。健康習慣を心がけましょう。

### 生活習慣とがん発生のリスク表

	喫煙	飲酒	肥満	塩分
全	↑	↑	↑	
肺	↑			
肝臓	↑	↑	↑	
胃	↑			↑
大腸	↑	↑	↑	
食道	↑	↑		
乳	↑		↑	
子宮	↑			

↑ 危険性を高める ↑ ある程度危険性を高める

<保健学校資料より>



## 県内生協交流会のお知らせ

新潟県内の医療生協(新潟医療生協、白根保健生協、ながおか医療生協)の活動交流集会在長岡で開催されます。

日時: 7月16日 水曜日  
 10:00開会(受付9:30~)  
 会場: アオーレ長岡 市民交流ホールD  
 参加費: 1,000円

各単協の取り組み報告、東久保浩喜医療福祉生協連専務理事の講演もあります。

申し込みは まえだ組合員事務局 Tel 30-1161  
 かんだ組合員事務局 Tel 31-5233

シリーズ 医療福祉生協連はこう考えます

ガラリと変わる 日本のくらし⑥ <虹のパレンタインカード>より  
 今、くらしに関わる問題が押し寄せています

### TPP交渉からは撤退すべきです

TPPは全ての貿易障壁の撤廃が狙いです。関税の撤廃\*ISD条項などによって、農業、雇用、医療をはじめとして、日本経済とくらしを土台から崩すおそれがあります。

\*ISD Investor State Dispute Settlement  
 企業と政府との賠償を求める紛争の方法を定めた条項。

一緒に考えましょう  
 展示・映画

くらしとTPPを考える サマースタ@アオーレ

入場無料  
 出店・ステージ

7月13日(日)11:00~15:00 アオーレ長岡 健康チェックやります





# 肩の痛み・膝や腰の痛み

辛い痛みに悩むその前に  
予防の運動を身につけよう！

## 四郎丸わいが家 運動教室

### ○肩痛予防教室

肩痛を予防するための筋トレやストレッチ、体操を身につけて頂く教室です。

### ○膝痛・腰痛予防教室

膝痛・腰痛を予防するための筋トレやストレッチ、体操を身につけて頂く教室です。

☆場所 四郎丸わいが家

☆とき 肩・膝腰とも 毎週水曜日開催

7月16日～9月24日  
(8月13日を除く、全10回)

☆時間 肩・・・ 9:00～ 9:50  
膝腰・・・ 10:30～11:20

☆会費 肩・膝腰 各5000円

※それぞれ全10回分の料金となります。初回利用時にお持ち下さい。  
なお、参加費納入後の返金は致しかねますので、あらかじめご了承下さい。

☆定員 各12名※それぞれ定員に達し次第募集を締め切らせて頂きます。

申込み・問い合わせ先  
四郎丸わいが家2階健康運動教室  
☎39-2882 (平日 9:00～17:00)

# 季節はジメジメでも 体はカラッと！！

## 四郎丸わいが家 運動教室

2014年9月末までの教室スケジュール

【★印】で運動の強さを示しました。ご心配な方はいつでもご相談・見学においで下さい。

チケット制		1回 250円 (1冊2500円11枚綴りを購入の上1回250円で参加できます)
らくらくストレッチ 20～25分 【運動の強さ★】	運動初心者やこれまで運動をしたことのない方もOK 体をほくすことと 痛みを予防・改善するため、正しいストレッチや 体操をお教えます。1日の始まりの準備運動としてもぴったりです。 <b>参加者の声→「体が喜んでるわ(笑)」</b>	月火 木金 9:00～9:25
運動機器個人利用	エアロバイクやウォーキングマシンで脂肪燃焼！トレーニングマシンで筋力 低下予防！ 月会費なしの1回250円で、時間内の好きな時間に来て 運動ができ、自主トレーニングに最適！！	月水金 9:30～12:00

月額制		週1回2000円/月；週2回3000円/月(2種以上の教室で週2回利用可能)
のびのび体操 50～60分 【運動の強さ★】	ほとんど体を動かしていない人 向け。運動しなくなると筋肉が硬くなり、 関節も動きづらくなり血液循環も悪くなります。筋肉をほくし関節の動きを 改善する、誰でも自宅でする ストレッチや体操をします。 <b>参加者の声→「毎年出ていた“ぎっくり腰”が出なくなった」</b>	◎火 9:30～ ×火 10:45～ △木 10:45～
足腰元気 50～60分 【運動の強さ★★】	散歩程度の運動習慣のある人、最近・筋力が落ちてきたと感じる人 向け。 筋力が低下すると猫背等、姿勢が悪くなり関節に負担がかかります。関節に 負担がかからない姿勢を身につけ、良い姿勢を保つ為の筋力を鍛えることに よって元気な足腰をつくります。 <b>参加者の声→「手すりに掴まらずに階段を登れるようになった」</b>	○水 13:30～ △木 9:30～
ゆっくり筋トレ 50分 【運動の強さ★★★】	軽い負荷でゆっくりと筋力トレーニングを行います。 難しい動きは全くないので、どなたでも簡単に行うことができます。筋肉は 何歳になってもつきます！！今からでも遅くありません。 <b>参加者の声→「今までと同じ生活なのに、前よりなんだか楽に動けるみたい」</b>	△月 10:40～ ×金 10:40～
やさしいヨガ 50分 【運動の強さ★★】	これからヨガをやってみたい人 向け。 やさしいヨガの教室。初めての人も安心。 身体と心をひとつに リラックスしませんか。 <b>参加者の声→「お通じがよくなりました(´▽´)」</b>	×木 13:30～ ○木 14:40～
もっと元気 60分 【運動の強さ★★★★】	音楽にのせて楽しく筋力アップ運動や有酸素運動(全身を動かす運動)をし ます。運動が3日坊主になってしまう方、週1回から始めましょう。 最近、体力が落ちてきたかな？と思う方にはお勧めです。 <b>参加者の声→「長い距離でも楽に歩けるようになったわ」</b>	○月 13:30～
リズムステップ 60分 【運動の強さ★★★★】	リズムに合わせて有酸素運動を25分ほど行い、その後 疲労回復のための ストレッチを長めに行います。 <b>参加者の声→「身体を動かすと気分もリフレッシュできて気持ちがいい」</b>	×月 14:45～ ◎水 14:45～
場 所	… 四郎丸わいが家 2階 健康づくり運動教室 長岡市土合4丁目1-14 《 ながおか生協診療所(前田)駐車場内・亀山動物病院様向い 》	◎○空きあり △若干空きあり ×空きなし
定員について	… 定員に達し次第締め切りとなります、予めご了承ください	

休業日 … 土日、祝祭日、お盆、年末年始、長岡まつり他、教室の休みは事前にお知らせします

申込・問合せ先 四郎丸わいが家 健康づくり運動教室 ☎39-2882 (平日8:30～17:00)