

なら健康友の会 機関紙

# つなぐ

2022年

10月号

第55号



サルコペニアとフレイル予防

## いつまでも健康で いきいきとした生活を!

75歳以上の医療費窓口負担2倍化

### 負担増に反対の中、10月より施行

ぶらり歴史探訪

### 光明皇后が創建した法華寺





大型スクリーンに映して本格的に上映（春日支部） \*画像処理をしています

## 春日支部

# 子ども映画会

小学校が夏休み期間の8月23日(月)に、岡谷会本館にて子どもたち(会員)を対象にした無料のアニメ上映会を企画しました。この日は、1歳児から小学校4年生までの5名を含む9名が参加、映画はアニメの短編集を上映しました。短いストーリーの中にも見応え充分で、とても引き込まれるものばかり。映像だけでもストーリーが解るモノが多いので、コトバが解らなくても楽しむことができます。楽しい話や切ない話などストーリーに引き込まれ、子どもも大人も楽しめる作品でした。特に、子どもの新型コロナウイルス感染が増えている中、あらゆる面で気を配りながら無事に開催することができました。何よりも、子どもたちの笑顔が見られてよかったです。

## 片桐支部

# 介護保険学習会

9月5日(月)に診療所待合にて介護保険の学習会をおこないました。講師に奈良民医連の中嶋さんを迎え、12名が参加しました。

事前に参加者から「最初にどこに相談に行ったらいいのか」「介護施設のの違い」「要支援とはどんな状態」等の質問をいただき、その質問を踏まえてお話ししていただきました。ケアマネジャーの少なさの問題やコロナ禍での介護保険施設の現状には、驚かれていました。今後、必要になるであろう介護保険について興味を持って聞いておられたのが印象的でした。



介護保険について説明（片桐支部）

## 秋の自治体キャラバン交渉

# 奈良民医連として、国保・介護・福祉の改善を要求へ

毎年秋におこなわれる自治体キャラバン交渉を前に、今年も奈良県および各市町村の実行委員会でも要求書の作成を始めています。奈良市では8月29日(月)に、大和郡山市では9月12日(月)に第1回実行委員会をおこない、他市町村でも動き出しています。自治体キャラバンは10月中旬にスタート集会をおこない、その後各市町村への訪問が始まります。

今回、奈良県全体の要求書作成に、奈良民医連として医療・介護・社会保障関連の要求を出します。また、他団体からも、高齢者の補聴器購入の財政補助、生活保護制度の改善、災害時の避難所整備などの要求があげられています。

### 奈良民医連としての、主な要求項目

- ① 保険薬局の無低診(無料低額診療事業)適用を求める
- ② 国保の保険料引き下げ
- ③ 介護保険改善と今後予定される改善への反対
- ④ 介護保険料の引き下げ
- ⑤ 福祉医療制度(子ども医療費など)の改善

# サルコペニアとフレイル予防 いつまでも健康で いきいきとした生活を！

新型コロナウイルス感染症拡大で外出自粛が長期化し、身体的および精神的に健康を脅かす健康二次被害の「サルコペニア」と「フレイル」について紹介します。

## サルコペニア

サルコペニアとは、加齢による筋肉量の減少・筋力低下など、身体機能の低下で起こる状態をいいます。他にも、疾患や栄養状態によっても起こります。様々な機能が低下する

## フレイル

フレイルとは「衰弱」という意味で、加齢により、心身機能だけでなく、心身ともに活力が低下した状態をい

ことで、寝たきりや転倒・骨折のリスクが高くなります。サルコペニアが進行すると、生活全般が衰えるフレイルにつながります。サルコペニアの進行は、高血圧症や糖尿病などの慢性疾患があるほど、スピードが速くなります。

います。健康と要介護状態の中間に位置し、要介護状態となるいちばんの原因になります。

## フレイルの原因

- ① 身体的原因の筋力低下や低栄養
- ② 精神的原因のうつ病や認知症
- ③ 社会的要因の独居や閉じこもり

サルコペニアとの違いは、精神状態や社会との関わりなどが含まれるところですが、何もしないでいると要介護状態になりやすいですが、早い段階で適切な運動や食生活をおこなうことで、要介護状態になるのを防ぎ、健康な状態に戻ることもできます。

## からだを動かして予防を

運動量が低下すると、筋肉量の減少や食欲の低下につながり、低栄養になります。筋肉を作るのに必要なたんぱく質の摂取量が減り、ますます筋肉量の減少が進み悪循環になります。たんぱく質を含んだ食事と、定期的な運動を日常生活に取り入れ、筋肉を保つことが重要です。テレビを見ながら立ったり座ったりしながらその場で足踏みやもも上げをおこなしましょう。日常にうまく運動を取り入れることで、サルコペニア・フレイルを予防し、健康で生き生きとした生活を送りましょう。



## 転倒予防にも効果的 ももあげ

股関節周りとおももの筋肉を鍛える運動です。おももを1、2で上げて3、4で下ろす感じで、5回から10回、ゆっくりおこないましょう。

## ポイント

- 安定した椅子に、足裏が床につくように座る
- 両手で軽く椅子の横を持つ
- 背筋をまっすぐ伸ばす
- 膝を自分の胸にできるだけ引き寄せる



## 表紙の 写真

## 三笠支部 麻雀サークル

新型コロナウイルス感染の影響により今年7月から一部再開、支部で唯一活動中のサークルです。現在の部員は13名で、撮影日の8月3日(水)は7名が参加。今は午後からの半日のみの開催ですが、皆で集まり卓を囲んで麻雀を楽しんでいます。

お問い合わせ：三笠支部(新大宮診療所内)  
TEL 0742-33-7800まで

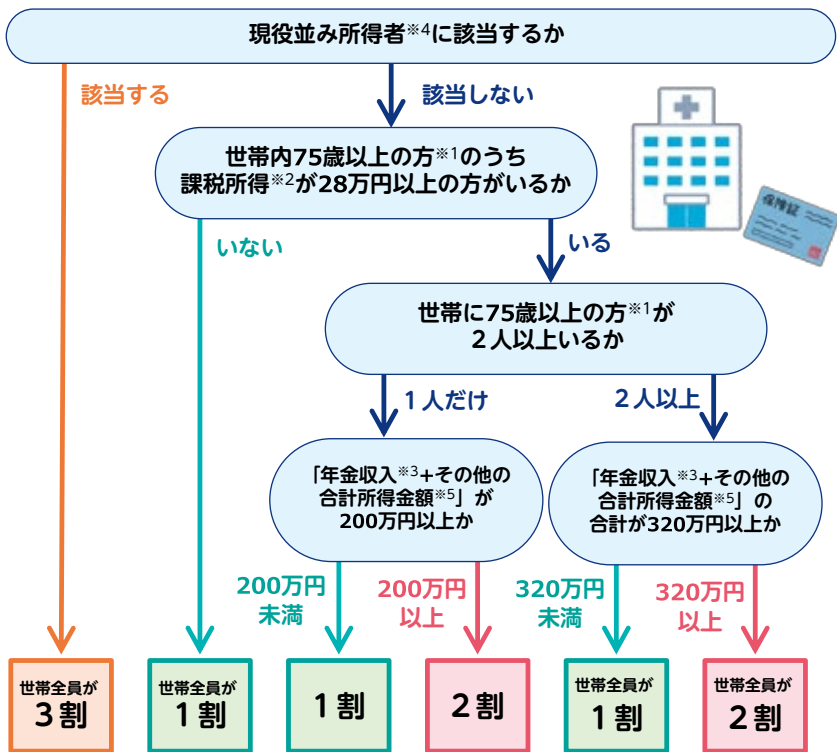
図1 75歳以上の医療費窓口負担(10月以降)

2022年9月30日まで		2022年10月1日から	
区分	医療費負担割合	区分	医療費負担割合
現役並み所得者	3割	現役並み所得者	3割
一般所得者等*	1割	一定以上所得のある方	2割
		一般所得者等*	1割

被保険者全体の約20%

\*住民税非課税世帯の方は基本的に1割負担となります。

図2 後期高齢者の所得と医療費負担割合



※1 後期高齢者医療の被保険者とは75歳以上の方(65～74歳で一定の障害の状態にあると広域連合から認定を受けた方を含む)  
 ※2 「課税所得」とは住民税納税通知書の「課税標準」の額(前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除等、所得控除(基礎控除や社会保険料控除等)等を差し引いた後の金額)です。  
 ※3 「年金収入」には遺族年金や障害年金は含みません。  
 ※4 課税所得145万円以上で、医療費の窓口負担割合が3割の方。  
 ※5 「その他の合計所得金額」とは事業収入や給与収入等から、必要経費や給与所得控除等を差し引いた後の金額のことです。

図3 配慮措置が適用される場合の計算方法

例：1か月の医療費全体額が50,000円の場合

窓口負担割合1割のとき ①	5,000円
窓口負担割合2割のとき ②	10,000円
負担増 ③ (②-①)	5,000円
窓口負担増の上限 ④	3,000円
払い戻し等 ⑤ (③-④)	2,000円

**配慮措置**  
 1か月5,000円の負担増を3,000円までに抑えます。

\*出典：奈良県後期高齢者医療広域連合「2022年(令和4年)10月1日から、後期高齢者医療制度の窓口負担割合が一部変わります。」

# 75歳以上の医療費窓口負担2倍化 さらなる負担増に反対の中 10月より施行

75歳以上の医療費窓口負担2倍化は、コロナ禍や物価高騰・景気悪化の中で更なる負担を強いることとなり、高齢者の生存権を脅かし、受診抑制の深刻化が生じることになります。なら健康友の会は、高齢者のいのち・健康・人権をまもる観点から、岡谷会とともに反対の意思を示し反対署名運動に取り組んできました。しかし、昨年6月に医療制度改革関連法が可決され、今年10月より施行されます。

## ◆75歳以上の医療費窓口負担

これまで、現役並み所得者が3割負担、一般所得者等が1割負担でしたが、10月以降は後期高齢者医療の被保険者全体のうち、約370万人が医療費窓口負担が2割となります(図1)。また、負担割合は課税所得や年金収入をもとに世帯単位で判定されます(図2)。

※年収200万円以上(単身)、年収合計320万円以上(複数世帯)

## ◆施行後3年間の「配慮措置」

なお、10月より2割負担となる方には、施行後3年間(2025年9月末まで)は1か月の外来医療の負担増額を3,000円までに抑える配慮措置が適用され、高額療養費として後日払い戻しとなります(図3)。しかし、あくまで時限措置であり、入院の医療費は対象外です。

8月は新型コロナウイルス感染拡大の第7波で、死者が過去最多を更新する勢いで増え続けました。岡谷会でも、家族の感染等も含めて出勤できなくなる職員が多数発生し、機能や業務の維持のため、応援も含めて全役職員が大奮闘しました。おかたに病院では、7月後半にクラスターが発生し8月8日には一旦収束となりましたが、その後、新たに入院患者6名と職員4名の陽性が確認されています(9月5日時点)。

2022年度の7月までの決算は、経常利益4,965万円となり、予算を2,261万円上回りました。地域の皆様からご協力いただいた地域協同基金は1,167万円増となり、医療機器の更新、感染対策、また無料低額診療事業の推進等に活用させていただいています。

また、2022年8月1日を持って、岡谷会の専務理事が澤山浩から中西隆応に交代いたしました。澤山は引き続き、上部団体である奈良民医連・事務局次長を担います。法人経営につきましては、中西専務を中心に、今後も入院・外来機能の整理や法人を挙げての在宅医療・介護の推進に努めてまいります。

### ■ 新専務挨拶

8月1日より新専務に着任しました中西です。同じ奈良市の社会医療法人平和会で34年間勤めてまいりましたが、このたび奈良民医連方針に基づき岡谷会で働かせていただくことになりました。今後は、友の会の皆さんとともに、岡谷会に求められる医療や福祉の実現に邁進してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



ロシアのウクライナ侵略から7カ月が経過、現在も激しい戦闘が続く、罪のない多くの子どもや市民の犠牲が後を絶ちません。国連憲章を踏みにじるロシアに対し、直ちにウクライナ侵略をやめ、撤退せよの行動が世界で広がっています。▼しかし、日本では危機に乗じて、政治家やメディアからは「憲法9条では日本は守れない」「敵基地攻撃能力の保有」「核兵器の共有」など、

戦争する国づくりの大合唱がおこっています。本当に、その方向でいいのでしょうか？ 5月23日、岸田首相はバイデン大統領との会談をおこない、早くも「骨太の方針」に軍事費倍増を明記しました。今後、国民に遠慮なく軍拡に走るでしょう。▼雑誌「世界」7月号で、藤原帰一氏(東大教授)は「今回のロシアのウクライナ侵略は、軍事によって戦争を防ぐという『抑止』が破綻している」と指摘しています。軍拡競争では平和は守れません。憲法9条を生かした軍事に頼らない平和外交こそ、日本にとって平和で安心して暮らせる「現実的な道」ではないでしょうか。(S・Y)

### しあわせ便り

## 毎日の口腔ケアで健康維持



11月8日は「いい歯の日」です。みなさん、お口の健康についてどれくらい意識されているのでしょうか？

高血圧のお薬でよく出されるカルシウム拮抗薬ですが、その副作用として歯茎が過度に腫れた状態の歯肉肥厚が起こることがあります。歯肉肥厚は、歯肉炎を悪化させるだけでなく、食べ物が噛みづらい、言葉が発しにくいなど生活に支障をきたすこともあります。

歯肉肥厚の予防には、日々の適切なブラッシングが重要です。歯科医院で口腔内の状況を診断してもらい、細菌のかたまりであるプラークを取り除く正しいブラッシング法を練習しましょう。歯石除去、口臭チェックなどの口腔衛生管理も有用な予防策です。カルシウム拮抗薬を服用されていて歯茎の腫れが気になった場合は、医療機関や、かかりつけ薬局に相談して下さい。

また口腔ケアを怠ると、食べ物を口に入れた際に、細菌が唾液や胃液とともに肺に流れ込み肺炎を起こしたり、認知症のリスクが高まるという研究結果も出ています。

毎日の口腔ケアで清潔な口内環境を保ち、健康を維持しましょう。



あなたの“かかりつけ薬局”として、お気軽にご相談ください。



しあわせ薬局では、こんな活動をしています。

- 処方せん監査  
薬の飲み合わせや、処方量などのチェック
- 薬歴管理に基づく服薬指導
- 副作用モニター  
副作用が確認されれば、すぐに主治医に連絡します
- 在宅医療  
訪問でのお薬のお届けと、服薬指導、服薬管理など
- 一般用医薬品の販売など

### 薬剤師募集

お問合せ TEL 0742-50-1550(担当:橋)

済美店 TEL 0742-50-1550 FAX 0742-50-1551  
〒630-8141 奈良市南京終町1丁目183-34

片桐店 TEL 0743-51-0333 FAX 0743-51-0334  
〒639-1054 大和郡山市新町305-86

小泉店 TEL 0743-54-9988 FAX 0743-54-5022  
〒639-1042 大和郡山小泉町808

# ぶらり 歴史探訪

第47回

## 光明皇后が創建した法華寺

花村 惠典

法華寺は、円照寺や斑鳩の中宮寺とともに、大和三門跡の一つである。ついで言えば、日本に尼僧が現れるのは、継体天皇（四五〇？〜五三一？）の頃に来日していた司馬達都の娘・善信仁で、その歴史は古い。

法華寺は光明皇后の発願によって、父の藤原不比等の屋敷を寺に造り変えたものである。それは、不比等が死んで二五年後、朽ちかけた屋敷を見て寂しい思いをしたのがきっかけであった。光明皇后は、仏に身も心も捧げた聖武天皇の妃だけに、

\*門跡：皇族・貴族が住職をつとめる寺院のこと



葉草を用いて焚く「からふる」（重要有形民俗文化財）



本堂と同時期に建造された南門（重要文化財）

仏に尽くす姿は変わりなかった。だが、聖武天皇と大きく違ったのは、民衆の救済に目が向けられたことであつた。光明皇后は、貧しき民衆の病気を治す施薬院や、身寄りのない孤老たちを救護する施設悲田院など、救済事業に力を注いだ。法華寺といえ「からふる」が有名であるが、天平時代の風呂は、湯をたぎらせ蒸気を送り込むサウナのようなもので、からふるは治療をする人に大変貴重なものであつた。しかし、天平時代のからふるは破損し、江戸時代に再建された。

法華寺の本堂は寄棟造りで、そのシンブルさが門跡の尼寺らしい気品すら感じさせる。この本堂と鐘楼堂は、慶長一五年（一六〇一）に豊臣秀頼の母・淀君の寄進により再建されたものである。本



### Access & Map

総国分尼寺 法華寺門跡（奈良市法華寺町）  
最寄り駅 近鉄新大宮駅（北西へ徒歩、約20分）  
バス 近鉄奈良駅またはJR奈良駅より、奈良交通「大和西大寺駅（航空自衛隊）」行きで法華寺バス下車、徒歩約3分

堂には、護摩居士座像（国宝）をはじめ、光明皇后を模して作ったといわれる十一面観音立像（国宝、秘仏）など、大小一八〇点以上の仏像を祀っている。鐘楼は、板で腰周りを取り巻く形は珍しく、新薬師寺以外に奈良ではあまり見かけない。このタイプの鐘楼は、仏を呼ぶ鐘ではなく、時を知らせる役割も果たした。鬼瓦から慶長七年（一六〇二）の年号の書いたものが見つかっており、おそらく淀君が本堂と共に寄贈したに違いない。南門は、切妻屋根に本瓦葺きで堂々たるものであるが、これも淀君が寄進したものである。寺を取り巻く築地塀は、高貴な人だけが許された五本の白線が入り、門跡の気位を誇っている。ハスを沢山植え込んだ庭園の華菜園は、尼僧が器用に作った庭園にしか見えず、少し淋しい印象が残った。

（この号おわり）

## 読者の声

今年の8月ほど核兵器廃絶を心から願ったことはありませんでした。身近な方々に心配りをし、平和な小さな社会を築いていきたいと思いました。

（大和郡山市 阪口 菜々）

お母さんとクロスワードパズル頑張りました。ヘルスアップチャレンジ、家族で参加します。

（奈良市 高瀬 唯花）

学校が夏休みに入り、息子とジョギングもしくはウォーキングを毎日、夜しています。ヘルスアップ兼親子の対話が良い習慣になっています。

（木津川市 チリン）

各支部の活動が戻りつつあるようで嬉しいです。マジジャンのクラブが楽しそうです。

（奈良市 津田 陽子）

平和行進の記事が載っていて、昔、子どもを連れて歩いたのを思い出しました。来年はまた歩いてみよう。

（大和郡山市 はるかおじさん）

「ぶらり歴史探訪」は私共奈良に住んでいる者にとって知らない所もあるし発見で嬉しいです。探

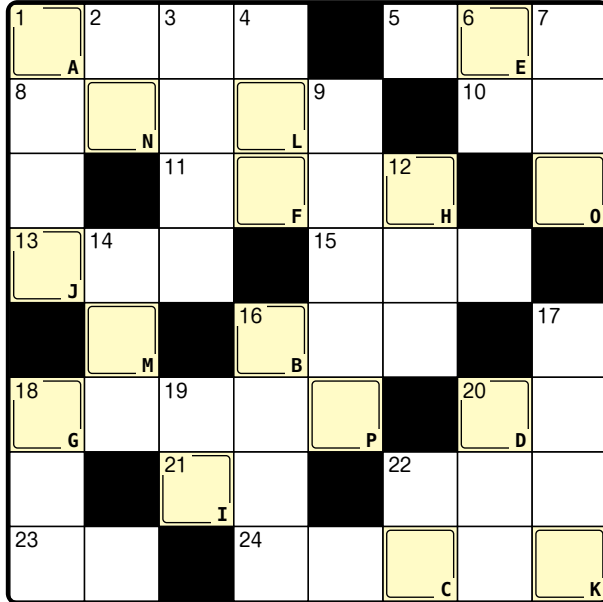
# クロスワード パズル

難易度 ★★★★★

出題：堀川 優子

## タテノカギ

- ① 歯むかう
- ② 元素記号 Au
- ③ 泣いている顔つき
- ④ 筆記や印刷に使う色のついた液体
- ⑥ 物事が新しい方へと移り変わることに、あるいはその課程
- ⑦ 知らない振りをしてそのまま過ごすこと
- ⑨ 抽象的の反対語
- ⑫ いつまでも残るうらみ
- ⑭ はっきりそれと決めること
- ⑯ 経歴
- ⑰ 労力と時間
- ⑱ ゆかり
- ⑲ 筆・墨などを用い、漢字・仮名の文字を書くこと
- ⑳ 奥山
- ㉒ あれこれめんどろなことを言うさま「〇〇五の言う」



## ヨコノカギ

- ① 商売
- ⑤ それでもなお
- ⑧ 順位
- ⑩ 凸
- ⑪ 音楽を合奏する人の集まり
- ⑬ 海水
- ⑮ 頑固
- ⑯ とっさの心の働き
- ⑳ 映画を映す機械
- ㉒ 三つの部屋
- ㉔ 何かに比べてそれ以上に
- ㉕ 会社の費用
- ㉖ ストライプ
- ㉗ 偽りのない姿

### 前号の答え (2022年8月号)

アブハチトラズ (虻蜂取らず)



### 前号の当選者 (順不同・敬称略)

えみりん (奈良市) 中里 郁子 (東京都昭島市)  
 風P (奈良市) 山中 幸夫 (奈良市)  
 小川 恵玉 (大和郡山市) 吉川 祐一 (橿原市)  
 清水 澄子 (城陽市) 吉田 一美 (奈良市)  
 チョコ (木津川市) 余田 春代 (奈良市)

AからPまでの文字を並べるとある言葉ができます。Cは2度使います。

ヒント リコピン豊富、医者が青くなる果実

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	C	O	P

答えは、機関紙「つなぐ」に関する感想を一言添えて、郵便はがきまたは携帯・スマートフォンからご応募ください。正解者の中から抽選で、10名の方に500円の図書カードをお送りいたします。住所・氏名の記入漏れにご注意ください。

応募先 / 〒630-8325

奈良市西木辻町 200 番地 岡谷会本館二階  
 なら健康友の会事務局 クロスワードパズル係

締切日 / 2022年10月31日(月) 消印有効

※ご投稿いただきました感想は、本紙に掲載することがあります。

携帯電話・スマートフォンからも応募できます



途に着く。(啓)

戦争が終わらない。原発再稼働、沖縄の辺野古新基地移設やミサイル基地設置、異常気象の災害誘発、医療費・介護料値上げ、食料生活用品の価格高騰、オリンピックを巡る汚職、「もりかけさくら」も終わらない内に旧統一教会問題。ニュースを見るたびに気持ちが沈む。このままではいけない。何かしなければと人と会話をし、そして集会に参加する。みんな怒ってる、このでたらめな政治に。私だけじゃない。元気を貰って帰

### 編集後記



「不思議さが重なる南大門」の記事中で、狛犬の作者は中国人で石は中国から取り寄せたものとは知らなかったのが勉強になりました。(奈良市 石崎 憲一)

「しあわせ便り」により温活を知りました。暑さや年齢やらで睡眠不足が続いていますので早速試みようと思います。(生駒市 井上 朗)

訪する楽しみもあります。これから秋になってから歩きくのも健康によく計画を立てようと思つています。(奈良市 余田 春代)



## 投稿写真大募集!

動植物や景色・風物、友の会サークルや懇談会など活動の様子、感動の決定的瞬間など、皆さまの写真をどしどしご応募ください。

\*写真画像(JPEG形式)と合わせて、投稿者(ニックネーム可)・撮影日・タイトル・簡単なコメント(30字程度)をご記入ください。\*掲載の採否は、友の会 編集部会で選考いたします。

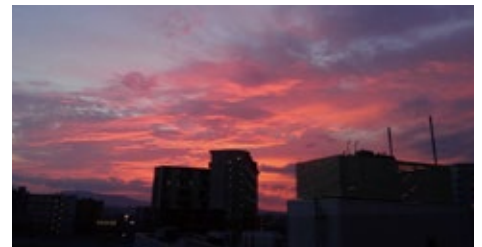
投稿先/なら健康友の会 事務局 E-mail:nara.kenkou.tomonokai@gmail.com



唐古・鍵遺跡の楼閣の夕日です。楼閣の写真は、雪・満月・桜と四季折々撮ってきましたが、お気に入りの夕日です。(あすか支部 中野 博則)



田原本町にある唐古・鍵遺跡に復元されている楼閣の秋、曼珠沙華に囲まれる。国史跡に指定され、公園整備された今はもう観ることはできない「唐古のシンボル」です。(小泉支部 花坂 志郎)



6月のある日、燃えるような夕空に思わずシャッターを押しました。(春日支部 齋藤 順子)

## 友の会 掲示板

### 憲法改悪を許さない全国署名

#### 引き続きご協力をお願いいたします

なら健康友の会では、岡谷会とともに「憲法改悪を許さない全国署名」に取り組んでいます。現在、署名は岡谷会と合わせて1,907筆を集めています(8月31日時点)。今回、ハガキの署名用紙とQRコードを載せた電子署名の案内を機関紙に同封しております。憲法9条など改憲発議に反対し、憲法を生かした平和・社会の実現を求め、引き続き署名にご協力をお願いいたします。

### QRコード応募フォーム

#### 入力漏れがないかご確認を

「つなく」6月号より、QRコードを用いた応募フォームを開始しました。応募フォームでの受付は、8月号のクロスワードパズル回答で30件、「ヘルスアップチャレンジ2022」で24件いただいています(8月31日時点)。クロスワードパズル回答ではニックネームでの応募を可能とされていますが、中には本名の入力がない方がおられます。応募者の本名は、会員登録や当選者発送の確認で必要としますので、入力漏れの無いようお願いいたします。



アクセスはこちらから

#### なら健康友の会 機関紙 つなく

発行：なら健康友の会事務局  
〒630-8325 奈良市西木辻町200番地  
TEL.0742-24-7322  
FAX.0742-24-7333  
<http://www.okatani.or.jp/nara/>  
写真・イラストの無断転用はお断りいたします。

会員世帯数 15,657世帯  
(2022年8月31日現在)

春日支部 4,838世帯  
あすか支部 1,795世帯  
わかさ支部 1,436世帯  
三笠支部 1,937世帯  
都南支部 1,451世帯  
片桐支部 2,107世帯  
小泉支部 2,093世帯

#### 岡谷会地域協同基金

残高 359,742,000円(8月31日現在)  
一世帯平均 22,941円(8月31日現在)

#### 岡谷会募金

29件 202,358円の寄付をいただいております。  
(2022年4月1日~2022年8月1日)

心強い援助を賜り心より感謝申し上げます。  
引き続きご協力をよろしくお願い申し上げます。