

なら健康友の会 機関紙

2026年

2月号

第75号

# つなぐ



友の会トピックス

都南支部健康講座

## ぐっすり眠るためのヒント・ 睡眠薬と上手につきあう

いのちとくらし

### 2025年度 自治体キャラバン報告

ぶらりわが街さんぽ

ほっけじ だいごくでん  
法華寺から大極殿、

こなべ うわなべ ふたいじ  
小奈辺・宇和奈辺古墳、 不退寺など

\*表紙の写真の詳細は3面にありますのでご参照ください



友の会トピックス

都南支部健康講座

# ぐっすり眠るためのヒント・ 睡眠薬と上手につきあおう



講義の様子

都南支部定例の健康講座を12月2日(火)に開催致しました。  
おかたに病院の田中和佳子薬剤師を講師に招き、10名の参加者でした。

最初に、「今日は一緒に安心して眠るための秘訣を学びましょう」と始まり、まずは次の4つのチェック項目があげられました。

- ①床に入ってから、寝つくまでに30分以上かかることがたびたびあった。
- ②夜中に何度も目が覚めることがたびたびあった。
- ③夜中、起きた後に寝つけないことがたびたびあった。
- ④日中に倦怠感があったり、ぼーっとしたりすることがたびたびあった。

みなさん「寝るまで1時間かかる」「夜中3回も起きる」「早朝4時に起きてしまう」等々の発言がありました。

その後、「ぐっすり眠れなくなるのか」「睡眠薬の主な種類とその特徴」「その飲み合わせ、大丈夫?」「薬飲んだあとのふらつき、朝ぼんやり、健忘」等の説明がありました。薬に頼らず眠るコツとして、寝る前の習慣として温かいお茶を飲んだり、ゆったり音楽を聴いた



講師 田中薬剤師

リラックスタイムを作る事、寝室の環境は暗く静かで涼しめの部屋が理想的だし、スマホは寝る1時間前には画面を見ないように、ブルーライトは眠りの敵ですとの事。

みなさんが一番心配なのは「依存」の事でした。「睡眠薬は怖い、一度飲んだら辞めれない」等々の意見が。講師からは「最近のお薬は昔とは違い新しい作用の睡眠薬なので、脳の眠る仕組みを自然に助けてくれ、依存しにくいのが特徴です。医師の指示を守って飲めば、安心して使える」と説明がありました。

そして最後に安心して眠るためのまとめとして、①自分の眠れない原因を知る。加齢、生活習慣、環境など、まずは原因を見つける

②生活習慣を見直す。日光を浴び適度に運動して、夜はリラックス③必要なら睡眠薬をお医者さんと相談して、自分に合った薬を選ぶ。勿論、飲まない方が良いですが、睡眠薬と上手につき合う方法を改めて学習することが出来ました。

(都南支部事務局 小東)



## 写真サークル はじめての撮影会

2024年、わかくさ支部にて写真サークルが発足しました。メンバーは未だに3名ですが、佐保川診療所の待合室の良く見える場所で作品展示させていただき、患者さん達が写真を見て、あれこれと会話している姿を見かけた時は嬉しくなります。昨年の9月に展示した1枚が、野原の中にポツンとポストがある写真で「ここどこだろう?」「ポストに手紙を入れる人がいるのかな?」等、不思議さを含め話題になる程好評でした。

11月にはメンバーで撮影会に出かけました。笠置寺がある鹿鷲山は真っ赤なもみじが山全体にありすばら



しい場所です。お寺の住職さんは「掃除ができてなくてすみません!」と言われましたがとんでもない!大きな岩に帽子をかぶせたようにもみじが積もり、階段も黄色や赤もみじでいっぱい、歩くとびしゃしゃを切りっぱなしで楽しい撮影会になりました。今年はメンバーが1人、2人と増えることを願うばかりです。

(わかくさ支部 飯尾)

## 庚申サロン班会 認知症予防体操

小泉支部庚申サロン班会では、12月15日(月)、庚申堂で介護予防教室を開催しました。主催は庚申サロンで、参加された方は総勢15名。小泉診療所の介護福祉士・介護予防運動指導員の村瀬さんが講師で認知症予防体操を行いました。最初にストレッチを行い、体を温めてから認知症予防体操へ。「脳トレ」を取り入れた体操に皆さん悪戦苦闘。3の倍数の時に違う動きをする足踏み体操や2文字しりとり、「春が来た」や「お正月」のためぎ歌(「た」など特定の文字を抜いて歌う脳トレ)などいろいろな認知症予防体操を1時間みっちりを行い、頭も体もリフレッシュ出来ました。村瀬さんも様子を見な

がら、参加者へ声をかけ、笑いを誘う一幕もあり、冬の寒さも吹き飛ばすような笑いの絶えない楽しい教室になりました。

(小泉支部 秋田)



### 表紙の写真

締切の都合で前号(2025年12月号)での掲載に間に合わず少し前のこととなりますが、11月に2つの健康まつりを開催しました。

11月2日(日)には、片桐健康まつりが開催され、今年是一片桐民主診療所に加え、隣接する新町東集会所もお借りして、約200名が参加されました。ちょっと季節外れかと不安になりつつ盆踊りも企画し、輪になって楽しく踊る皆さんの姿を見ることが出来て一安心でした。

11月16日(日)には、なら健康まつりが奈良市済美小学校の体育館とその周辺をお借りして開催され、約800名の方が参加されました。済美小学校のダンスグループの踊りもあり、ご家族の方も楽しんでいただけたようです。最後には大阪フィルハーモニー交響楽団団員による弦楽四重奏の美しい調べに酔いしれ閉幕となりました。ご参加いただいた皆様、出演・模擬店・会場の関係者の皆様、本当にありがとうございました。



いのちと暮らし  
へいわをまもる

# 2025年度 自治体キャラバン報告



大和郡山市民生活部交渉

## 大和郡山市

全体交渉を11月5日に行い、各局交渉を11月12日、13日、14日に行いました。全体の課題では、大和郡山市の財政問題で、駅前再開発事業、来年の大河ドラマにかかる費用が大きくあり、身近な社会保障にかかわる予算に回ってないことがよくわかりました。各局交渉では、マイナ保険証の切り替えが出来ていない方

に資格確認書が送られてますが、12月2日の従来の保険証が廃止される前に、全ての方への資格確認書の発行を求めました。また、福祉医療制度の一部負担金の廃止を訴え、特に子ども医療費では県内のいくつかの市でも一部負担金無料が実施されているのに何故大和郡山市ではできないのかと聞くと、上記のような財源問題で各市によって様々な事情があるとの回答でした。

## 奈良市

全体交渉を11月19日に行い、各課交渉を12月22日、23日、24日に行いました。事前に要求書をまとめて提出しており、そのうち最重点課題と位置付けた10項目について全体会で口頭で回答をい



奈良市介護福祉課・長寿福祉課交渉

ただき、その上で実行委員会から再質問、訴えを行いました。12月末におこなわれた各課交渉では、合計12の課と懇談できました。最重点項目

## 健康まつりや

## 小泉支部チャリティバザーで署名活動

いつも病院・診療所の待合室や玄関前、JR奈良・近鉄西大寺駅前などで署名活動を行ってきましたが、11月に開催した健康まつりやチャリティバザーでもコーナーを設けて、署名のお願いをさせていただきました



小泉支部チャリティバザーで署名のお願い

以外の各課ごとの要求に対して口頭で回答していただき、細かく交渉を行うことができました。

(なら健康友の会事務局 中嶋)

た。11月23日(日)に開催した小泉支部チャリティバザー&健康チェックでは、診療所の玄関前で受付をしながら署名のお願いもさせていただきました。外来診療に來られない地域の方にもご協力していただきました。

そんな皆様のご協力のおかげで、

なら健康友の会では「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」に関しては、目標を大幅に上回る千筆近くの署名数を集めることが出来ました(11月15日現在)。本当にありがとうございます。来年2月の国会提出へ向けて、最後のもうひと踏ん張り、最後のご協力をよろしくお願いたします。

(なら健康友の会事務局 岸本)

# 理事会だより

## 2026年 新年ご挨拶

明けましておめでとうございます。日頃の医療・介護活動、地域の健康づくり活動に加え、憲法を守る署名、地域医療崩壊ストップ緊急署名、3法人合併にご理解ご協力頂き誠にありがとうございます。

戦後80年の昨年、米国トランプ政権が誕生。力と脅しの「和平方」、WHOからの脱退、COP21からの離脱、相互関税発動、イラク攻撃を広島、長崎原爆投下に例えるなど、戦後米国中心に形成された国際秩序を、米国自らが壊していく姿を見ました。今、多角的国際秩序の確立が求められ、平和憲法を掲げる日本の貢献が求められる情勢です。

国内では26年続いた自公政権が参院選で過半数割で誕生した自維政権は、参院選で公約していない防衛費GDP2%達成前倒しをトランプ大統領訪日前に表明、物価高対策や社会保障費の財源が問題となる中でも防衛費増額は問題視されず、「非核3原則」堅持も明言せず、戦争する国づくりへ進んでいる危機感を感じます。

社会保障では、自公維3党合意、骨太方針2025で、医療費4兆円削減を柱に、OTC類似薬保険外し、コロナ禍で病床逼迫したにも拘らず11万床の削減、介護利用料負担アップ、ケアプラン有料化、要介護1・2の生活援助の保険外しが明記されています。また、多くの医療機関、介護施設は消費税負担、物価高、人件費増加で事業継続困難に陥っています。患者の自己負担は激増し医療介護基盤は崩壊しかねません。

この情勢に「非戦、人権、暮らし」を第一に、「共にケアする地域社会」を実現させる役割の一翼を更に担うため法人合併しました。平和であること、孤立をなくし、お金の心配なく必要なケアを受けられるよう、自治体はじめ、地域の様々な方と繋がり、実現させていきましょう。その実現へ向け、一番の仲間は友の会の皆様です。「全ての活動を友の会と共に」を念頭に、協力協働を進めていく決意です。本年も友の会の皆様、宜しく願いいたします。



社会医療法人 健生会  
理事長 横山 知司

社会は「そんなに捨てたもんでもないよ」と思うとき。妊婦さんや障害のある方、車椅子の方、ご年配の方がおられると、玄関のドアを開けてあげたり、エレベーターのドアを開放状態にしてあげたり、電車で席を譲り合う場面を見たときなど、生活のあらゆる場面で、互いを思いやることを見たととき。

果たして、鹿の世界も同じなのだろうか  
と思ひ、春夏秋冬「じっくり」と観察してみた。

春、彼らは散る紅色の桜の花びらを食べている。なぜかは知らないが食べている。仲間と取り合うことはない。夏、今年も去年も暑かった。木陰に固まって涼んでいる。日向からやってくる鹿に譲っている。秋、彼らの主食はドングリらしいが、これもまた、取り合い喧嘩することはないようだ。冬、寒い冬。鹿の毛は薄くて、さぞかし寒いのではないかと思う。が、集まって体を寄せあっている。まるで、押しくら頭頭をしているように見える。

いやいや、鹿なんぞがそんなことをする訳がないとおっしゃる方もいらつしやると思うが、鹿も社会的な生きものだと云うことがわかった。  
(小泉支部 華阪記)

鹿のつぶやき



## しあわせ便り 血糖値、上がっていませんか？

冬は運動不足や、インスリンの量が減るため血糖値が上がりやすい季節です。今回は、糖尿病の基本について改めて見直しましょう。

まず糖尿病とは、膵臓から出るインスリンというホルモンの不足または十分に働かないために、血液中の血糖が高い状態が続く病気です。高い血糖が長く続くと血管や神経が傷つき、合併症を引き起こすことがあります。

血糖値を下げるためにまず、日々の生活習慣を整えましょう。食事は野菜や全粒穀物、魚や豆などバランスの良い内容にし、砂糖や脂肪の多い食品を控えましょう。また、適度な運動は筋肉が血糖を使いやすくなり、血糖値の改善につながります。週に合計150分程度の歩行などの有酸素運動を目標にするとよいです。禁煙や十分な睡眠も健康維持に役立ちます。定期的に血糖値を測り、医師の指示に従い治療や薬の管理を行いましょう。

またストレスはインスリン量を減らす原因です。無理のない範囲から少しずつ生活を見直してみましょう。



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

# ぶらりわが街さんぽ

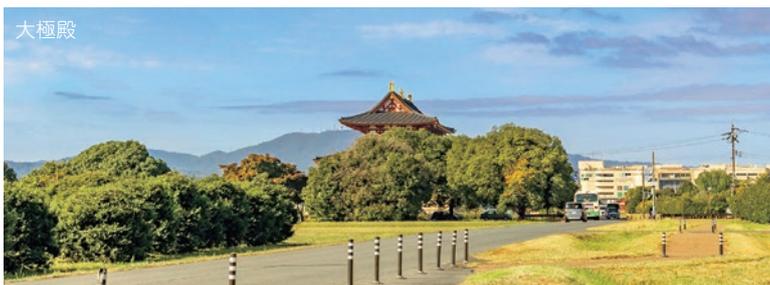
第14回

## 法華寺から大極殿、 小奈辺・宇和奈辺古墳、不退寺など

新大宮診療所のすぐ北側を佐保川が流れています。前回桜の散歩道として紹介した川です。花は春が良いので是非来てほしいのですが、それは別にして、今回は歴史的な意味の深さを考えながら歩くのを進めようと思います。

この地域は、歴史的名所や古跡が多く、どれをとっても中身の濃い名所がいっぱいです。少し紹介すると、市役所の北の大きな交差点(ロイヤルホテルの所)を北へ渡って150m程歩くと法華寺に着きます。この寺は聖武天皇の夫人である光明皇后が日本初の蒸し風呂を作って、病人を癒したことで有名な寺です。今でもこの設備は見学できます。この寺を出て東隣に海龍王寺があります。ここは遣唐使が中国へ渡る時、海の安全を祈願したところです。小野妹子も渡唐前に祈願したと思われる。この寺を出て前の道を北へ進むと西側に平城京の大極殿が見えます。

今盛んに復興工事が行われており、間もなく昔の様な立派な宮殿が出来そうです。大極殿を西にのぞみながら、さらに北へ進むと航空自衛隊奈



大極殿



小奈辺古墳



宇和奈辺古墳

### Access & Map



良基地があります。この施設は奈良の古い史跡の中にあり、一寸びっくります。

この自衛隊をはさんで西に小奈辺古墳があり、東に宇和奈辺古墳があります。いづれも前方後円墳で非常に大きい古墳です。3〜4世紀頃のもので平城京以前のものです。

南へ進み一条高校横の信号を東へ渡るとすぐ北側に不退寺があります。平安時代の歌人で伊勢物語の主人公・在原業平ゆかりの寺で、業平自らが聖観音菩薩立像を刻んで開基したのが始まりとされ、別名「業平寺」とも呼ばれています。

スタートからこれだけでも5km弱です。このまま南へ行けば新大宮駅に着きます。静かな一筋ですから一度歩いてみてください。(三笠支部 池田)

## 読者の声

蜂窩織炎という炎症をひきおこす病気：カラカラ天気乾燥が気になります。気をつけなくては。(つさこ)

健康サポーター教室の取り組みは病気予防に役立ちますよね。これからも大変ですが継続して下さい。(ルルコ)

写真アラカルトでナンジャモンジャの実を初めて見ました。(K子)

ヘルスアップチャレンジ終了しましたが、毎日目標達成出来るよう継続します。(つさき)

毎回クロスワードパズル楽しみにしています。また、今回は来年のカレンダーが同封されており、「検査でわかること」が良い内容でした。(タカボウ)

安価なので、友の会健診を毎年受診して、健康維持に役立っています。(ゆうさん)

「鹿のつばやき」のきんとんと、発声は喉の奥を開けて舌根を下げて普段から誤嚥予防に心掛けます。

(山下孝道)



# 写真 アラカルト



「穏やかな琵琶湖」 (三笠支部 ショウ)

## 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



コウノトリです。(あすか支部 奥田)



「柘榴」 なにあれー?近寄ってみるとザクロです。長ーくぶら下がり、真っ赤に染まって、まるでツリーの飾りのようでした。(あすか支部 もみじ)

## 友の会 掲示板

### ヘルスアップチャレンジ2025 報告

2025年10月～11月に開催したヘルスアップチャレンジ2025の報告をさせていただきます。申し込み数は344名、そのうち310名(90.1%)の方に結果報告を提出していただきました。残念ながら33名の方は結果報告の提出がありませんでした。

結果報告を提出していただいた方のうち300名(96.8%)の方が見事チャレンジ成功され達成賞となり、チャレンジ失敗の参加賞の方は11名(4.2%)でした。小学校6年生までのキッズコースの参加者

は23名で全員がチャレンジ成功されました。

「このチャレンジをきっかけに、12月以降も継続していきます」との感想も多数いただいています。引き続き健康維持を心掛けていただき、また2026年度もよろしくお願いいたします。



#### 会員世帯数

16,274世帯

(2025年12月31日現在)

春日支部	5,163世帯
あすか支部	1,902世帯
わかさ支部	1,516世帯
三笠支部	1,924世帯
都南支部	1,499世帯
片桐支部	2,142世帯
小泉支部	2,128世帯

#### 健生会第二事業部(旧岡谷会) 地域協同基金

残高 366,241,000円 一世帯平均 22,458円 (2025年12月31日現在)

#### 健生会第二事業部(旧岡谷会) 募金

5件 40,000円の寄付をいただいております(2025年11月1日～2025年12月31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



なら健康友の会 機関紙 つなぐ

発行:なら健康友の会事務局

写真・イラストの無断転用はお断りいたします。

〒630-8325 奈良市西木辻町200番地  
TEL.0742-24-7322 FAX.0742-24-7333  
<https://okatani.or.jp/tomonokai>



アクセスはこちらから

