

2025

しがの生協

No.201

TOPICS
トピックス

いきいき健康チェック測定会と 健康寿命を考えるお話

2025年3月8日(土)
キラリエ草津 5階501会議室



3月8日、「いきいき健康チェック測定会とお話」をキラリエ草津で開催。会場では44人がからだ年齢や、血管年齢、脳健康チェックなどを測定し、その後、こうせい駅前診療所所長の佐々木先生から「健康寿命を考えるお話」をうかがい、医療、介護の個別相談会も行いました。

健康寿命を考えるお話

しが健康医療生協
こうせい駅前診療所 所長
佐々木 隆史氏



健康とは

WHO憲章では「健康とは、肉体的にも、精神的にも、社会的にも、すべてに満たされた状態にあること。病気ではないとか、弱っていないということではない。」と定義しています。

自分で自分のことを、どのくらい健康であるかと感じることを主観的健康観と言います。「自分は健康だ」と思う人は生活への満足度が高く、満足度が低い人は脳・心血管疾患や癌などのリスクが高く、男性は女性より強く相関すると言われています。「私は脳梗塞で半身不随なので健康ではない」というのは主観的健康観であり、健康でないということではないということです。

例えば「生命レベル」では、半身不随になりました。そして「生活レベル」では、外へ出られなくなり、「人生レベル」では、好きな温泉に行けなくなりました。でも「生命レベル」でリハビリをして機能が回復し、「生活レベル」で車いすを使って動けるようになり、「人生レベル」で、それにより温泉に行けるようになりました。このように脳梗塞になっても、いろいろなレベルを保っていける工夫が大事です。健康は目的ではなく、人生の質を高める手段です。

MCI(認知症予備軍)

MCIの例：たとえば、①昔から知っている物の名前が出てきにくい。②最近の出来事を忘れることがある。③雑談についていけないことがある。④好きな習いごとに行くのを嫌がる。⑤約束を忘れる。

MCIは認知症一歩手前です。認知症との違いは、

日常生活に支障がない(他人は困らない)ことです。5年間で50%の人が認知症へと進行しますが、20%の人は正常に戻ります。

薬の効果は少ない(特効薬はない)ですが、日常生活のかかわりが大切です。

◆認知症対応の考え方の基本

社会が高齢化すれば認知症は増加します。若年性を除けば老化の一種で、糖尿病と同じぐらいの患者さんで、ごく当たり前の病気です。

今のところ根治できない病気ですが、予防・治療などで進行を遅らせたり、介護努力で効果がありそうなものはあります。決して一人で悩まないでください。

認知症は地域ぐるみで早期発見、早期対応を。認知症の大敵は「不安」です。認知症に冷たい町は、まわりまわって、健常者にも認知症の不安を増幅させます。「安心して徘徊できるまちづくり」を。

ロコモ(筋肉・骨が弱っていく)

問題は悪循環です。①適切な栄養摂取と適切な運動が行われなければ、筋肉や骨が衰えて転びやすくなる。②転ぶと運動しなくなると筋肉が減る。③体重だけ増えてメタボになる。④関節が痛くなる。⑤関節が痛くなると運動しないので筋肉が減る。⑥体重が増えていく。⑦寝たきりになる。

また、「ロコモ」は高齢者だけの問題ではありません。骨は10代20代でつくられます。この時に過度なダイエットをすると、骨が作られなくなります。若いうちからしっかり骨をつくるのが大事です。

◆7つのロコチェック

①片脚立ちで靴下がはけない。②家の中でつまづいたり滑ったりする。③階段は手すりが必要。④横断歩道を青信号で渡りきれない。⑤15分つづけて歩けない。⑥1ℓ牛乳パック2個程度の買い物を持ち帰るのが困難。⑦掃除機の使用や布団の上げ下ろしが困難。(同年代と比べて目立つ場合は要注意です)

◆ロコモトレーニング

①【開眼片脚立ち】転倒しないようにテーブル等につかまり、左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。床に着かない程度の片脚立ちで十分です。

②【スクワット】深呼吸をするペースで5～6回、1日3回行います。膝は曲がっても90度を超えないように。安全のため椅子やソファの前で行いましょう。膝が痛いときはやめましょう。

フレイル(Frail:虚弱な)

加齢とともに体力がなくなり虚弱になってきます。健康ならストレス(風邪や転倒、抑うつ)に対して余力でやり過ごせても、余力がなければ、ストレスをきっかけに要介護状態になってしまう段階です。

要介護になる前に、健康な状態に戻すことが大切です。

◆フレイルの測定方法(二つ当てはまるとフレイルティです)

- ・(体重)2年間で5%以上体重が減少した。
- ・(筋力)手を使わずに椅子から5回連続して立ち上がることができない。
- ・(活力・精神)「最近活気にあふれている」と思いま

すか?」の質問に「いいえ」

◆フレイルの対応

- ①身体面(ロコモ、サルコペニア(筋力低下))→筋肉を衰えさせない
- ②精神・心理面(うつ、認知症)→いろいろな人と話す
- ③社会的側面(孤独・閉じこもり)→引きこもらせない、役割を持たせる

地域を豊かにする

2024年には男性80万人、女性120万人だった「単身後期高齢者(75歳以上)世帯」が、2050年には、男性が3.5倍の280万人、女性が2倍強の310万人に増えます。

◆ソーシャルキャピタルを豊かにしよう

ソーシャルキャピタル(社会関係資本)とは、「情けは人の為ならず」「お互いさま」「持ちつ持たれつ」「ご近所の底力」ということです。

「知らない人を信頼できる地域」を社会関係資本が高い地域と言います。

コミュニティが結束することは、質の高い医療サービスを確保するためにも重要です。

健康寿命を延ばす

健康寿命を延ばすために出来る事として、日常的に適切な食生活や適度の体操・運動、睡眠など生活習慣のほかに、ご近所同士のコミュニケーションやつながり・支え合いも大切だということです。

情報モラルを考えよう

～安全で安心なデジタルライフを～

講師：ソーシャルメディア研究会
チーフ技術指導員
竹内 義博氏



3月15日(土)滋賀県消費生活センターと消費者ネット・しが共催による、学習会『情報モラルを考えよう』が開催され参加しました。

インターネットやスマートフォンが普及し、子どもから大人まで誰でもオンラインにアクセスでき、簡単に物が購入できたり、情報を発信したり、今や私たちの暮らしに無くてはならないアイテムになっています。一方で、SNSによるいじめや迷惑行為、更には犯罪行為に巻き込まれることも増加しています。

このたびの学習会では、私たちが安全にインターネットを利用するために、危険なサイト・怪しいサイトを見抜くコツや、ネット購入で被害にあった場合の対応の仕方、闇バイトやネッ

トでの危険な出会いの手口など、インターネットに潜む危険について学びました。実話をもとにした再現動画は、知らず知らずのうちに犯罪に加担してしまう、巻き込まれてしまうショッキングなものでした。

ますます情報化社会が進んでいきます。些細な出来事が大きなトラブルに発展する可能性もあり、ちょっとした不注意で被害者にも加害者にもなってしまいます。インターネットを安全に利用するために、家族で正しく知り、話し合っ

近畿地区農政局との懇談会

3月3日(月)第26回近畿農政局と近畿地区生協府県連との意見交換会を開催しました。この意見交換会は農業・食料問題に関して、行政と消費者とのコミュニケーションを図る目的で、毎年開催しています。

近畿農政局からは、「食料・農業・農村基本計画の検討状況」と「米の需給状況」について説明がありました。毎日の食卓に欠かせないお米の価格がいま、大きく上昇している。国は「備蓄米」を放出する決定を下しました。参加者からは「備蓄米放出で状況は改善するのか」「農家は生産コストに見合う収入につながっているのか」など、私たちの生活に直結するお米価格の行方について、多くの質問が出されました。

生協からは、大阪よどが市民生協「縁農隊の活動について」、京都生協「産直さくらこめたまごと飼料米について」、滋賀県立大学生協「2024年度日本酒プロジェクト活動報告」の報告がありました。農村や農業がおかれた状況を理解し、それらを守る取り組みに行政からも関心が寄せられ、特に滋賀県立大学の学生さんに



近畿農政局の説明



滋賀県立大学日本酒プロジェクト
学生のみなさん

よる酒米づくりからお酒まで本気で向き合った日本酒『湖風』プロジェクトは好評でした。

協働でつくる まちづくりセミナー

2025年2月14日(金)草津市・しが協同労働ネット主催による『地域づくりを仕事に、自分らしく働ける「労働者協同組合」を知ろう』が開催され参加しました。

2022年10月1日に、多様な就労機会と事業の創出により、持続可能な活力ある地域社会を目指す労働者協同組合法が施行されました。

3人以上で協同組合が作れ、みんなで意見を出し合い、助け合い地域の課題を解決していこうという新しい法人制度。介護や子育て、居場所づくりなどの身の回りの課題を中心に、全国に128の団体が設立されています。実践事例を通して、労働者協同組合に寄せられている期待と可能性について厚労省から報告がありました。

また、滋賀の甲賀地域福祉事業所からも実践事例の報告がありました。

協働でつくるまちづくりセミナー
地域づくりを仕事に、自分らしく働ける
労働者協同組合を知ろう

2025
2/14
(金)

日時・場所
2025年2月14日(金) 13:30～16:30
(受付13:00～)
キラエ草津 6階大会議室 JR草津駅徒歩5分
(草津市立市民総合交流センター) 滋賀県草津市大船2丁目1-35

プログラム
■ 基調講演 米岡 良晃 氏(厚生労働省)
厚生労働省 労働者協同組合業務室長
「地域づくりを仕事にする労働者協同組合とは」
■ 事例紹介 堀江 亮平 氏(京丹後市役所)
京丹後市長公室 地域コミュニティ推進課 係長
「地方創生のエンジンとしての労働者協同組合～京丹後市の取り組み」
■ 事例紹介 上山 久美子 氏(労協センター事業部)
労協センター事業部 滋賀事業本部 副エリアマネージャー
吉田 智之 氏(元・甲賀市職員)
アヲコ(株)代表取締役社長 / 日本リビングラッシュ NW パートナー
「なぜ私たちは労働者協同組合を選んだか～甲賀地域福祉事業所～」

■ トークセッション 米岡 良晃 氏、堀江 亮平 氏、上山 久美子 氏、吉田 智之 氏
モデレーター 中西 大輔 氏(草津市役所/ワークスコープ)

■ 主催：草津市、しが協同労働ネット ■ 共催：労協センター事業部 滋賀事業本部 / 一般社団法人日本社会連帯機構 滋賀地方委員会 / 滋賀地方自治研究センター ■ 後援：滋賀県 / 公益財団法人 滋賀文化振興財団

食品のリスクコミュニケーション『災害と食品衛生』

3月10日(月)大阪府・(社)大阪食品衛生協会主催の『災害と食品衛生』リスクコミュニケーションに参加しました。

災害が起こった場合、飲料水や食事、お風呂、洗濯、トイレなど、水がないと困る事が沢山あります。水や衛生用品の不足から食中毒や感染症リスクが高くなります。災害時の食づくりや、役立つ食品・防災グッズなどの話がありました。

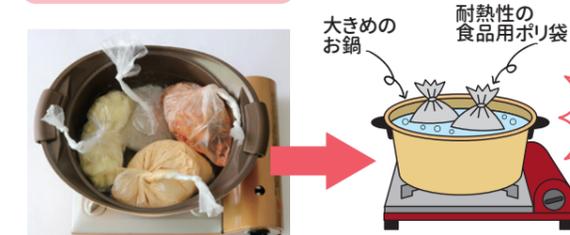
災害用にストックする食品は、家族の好きな物や慣れ親しんだ味があればよく、日持ちする物を、賞味期限を見ながらローリングストック

すること。
耐熱ポリ袋を使った調理法の紹介があり、ポリ袋に食材を入れて湯煎すれば水も鍋も汚さず、水は繰り返し利用でき、袋からそのまま食べれば器も必要のないすぐれ技。

食品や防災グッズはストックするだけでなく、災害時を想定して普段から実践し、できることを増やしておくことも大事。食品の賞味期限やストック場所の確認は、家族みんなで行うことも大切ということでした。

日頃から防災の知識を蓄え、出来るところから備蓄の準備などと、試してもおきましょう。

耐熱ポリ袋を使った料理



- 温かい物が食べられる
- 水も鍋も汚れない(繰り返し水が使える)
- 1つの鍋で同時に何種類も調理ができる
- 袋を広げてそのまま食べれば器がなくても食べられる
- アレルギー対応も可能

滋賀大学生協同組合

先取り！ 入学準備説明会

滋賀大学大津キャンパスにて、2月9日(日)に推薦入試で合格された方おけに、入学準備のための説明会を行いました。

大津キャンパスは教育学部があるキャンパスで、教員を目指して入学される学生さんがほとんどです。ご存じの方も多いと思いますが、教員免許には多くの種類があるため、取得したい教員免許を取るにはどのコースに進めばよいかなどは、非常に大切な情報です。

推薦入試の合格者73名のうち、約40名の方にご参加いただき、班別に分かれて冒頭でアイスブレイクを行い新入生参加者同士の交流を図りました。その後、生協学生委員から、自身の専攻で受けた授業の特徴や、面白かった授業などを紹介し、また学生生活の実体験を踏まえて、滋賀大生協の活動や事業の紹介をしました。



説明会の中盤では新入生と保護者に分かれ、新入生は班ごとにキャンパスツアー、保護者には生協職員から生協・共済加入や教材など、大学生活の準備についてのご案内も行いました。

滋賀医科大学生協同組合

大学創立50周年 食堂ホールリニューアルオープン

滋賀医科大学生協は、滋賀医大の学生・教職員で2003年に設立された生協です。大学はもっと歴史があり2024年度は創立50周年でした。これを機に食堂ホールが改装され、新しいホールが10月にオープンしました。

工事の間、生協食堂も通常営業ができなかったため「組合員の食堂利用を促進する企画が出来たら」と思っていたところ、滋賀県から事業の紹介があり、近江牛を使ったメニュー「すき焼き丼」の提供を1月より行いました。食堂開店直後から提供コーナーに列ができ1時間ほどで完売の盛況ぶりでした。

また2025年合格者向けの生協説明会を、久しぶりに食堂ホールで実施しました。先輩から大学生活や生協店舗の使い方案内、組合員加入のほか、先輩との懇談・学食体験を実施し、入学予定の新



入生に4月からのキャンパスライフのイメージを持ってもらうことができました。生協店舗を身近に感じて、安心して登校して欲しいと思います。

2025年ビキニデー集会 核兵器のない世界へ

3月1日(土)静岡県の焼津文化センターにて「3.1ビキニデー集会」が開催され参加しました。

1954年3月1日 アメリカのビキニ環礁での水爆実験によるマーシャル諸島島民や多くのマグロ漁船が被ばくした「ビキニ事件」から71年目となります。今年も核兵器のない世界の実現を、参加者1,300人(主催者発表)とともに決意しました。

ビキニデー集会前には献花墓参平和行進を行い、「原水爆の被害者は私を最後にしてほしい」と言い残し、被ばくから半年後に亡くなった「第五福竜丸」漁船員の久保山愛吉さんが眠る「弘徳院(こうとくいん)」を目指しました。弘徳院では、久保山さんが愛した赤いバラの花を墓前に捧げました。

核兵器使用への不安が高まる中、平和を願い、同じ想いを持つ人々が集まる場に参加し、改めて核兵器の非人道性を伝え、核兵器のない世界に向けて行動することを広げていきたいと思えます。



2025国際協同組合年 ～協同組合はよりよい世界を築きます～

2025年2月19日(水)『2025国際協同組合年』キックオフイベントが開催され、日本全国の協同組合関係者が「2025国際協同組合年をどのように捉え、進めるのか」について深め合い、共有し、活動方針を確認しました。

国連は、協同組合が持続可能な生産と消費、食料安全保障、気候変動対策、地域の人々への医療・福祉、働きがいのある人間らしい仕事を創出し、すべての人が参加できる社会づくりなど、さまざまな分野で持続可能な開発目標(SDGs)に貢献していることを評価し、協同組合の認知の向上と振興のため、2025年を国際協同組合年に定めています。

滋賀県生協連では、『2025国際協同組合年』をキッカケに、会員生協との連携をより一層強め、組合員に周知・学習の場の提供や情報発信を行い、協同組合の価値や社会に果たしている役割への理解、認知の向上に取り組んでいきます。



国際協同組合年
協同組合はよりよい世界を築きます



国際協同組合年



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

国連総会は2025年を「国際協同組合年(International Year of Co-operatives 略称: IYC)とすることを宣言し、テーマ「協同組合はよりよい世界を築きます」“Cooperatives Build a Better World”を定めました。

国連が協同組合を重視するのは、その事業や活動を通じて、女性、若者、高齢者、障がい者を含むあらゆる人々の経済社会開発への参加を促し、貧困の根絶、雇用の創出、社会とのつながりの強化に貢献するとともに、SDGs(持続可能な開発目標)等に貢献できる企業体・社会的企業体であると評価しているからです。

国連は、以下の取り組みを講じるよう各国政府や協同組合に求めています。

- ①持続可能な開発目標(SDGs)の実現に向けた協同組合の実践、社会や経済の発展への協同組合の貢献に対する認知を高める!
- ②協同組合の発展を支援し、協同組合を振興する!

日本では、協同組合に対する理解を促進し、認知度を高めること等を目的としたIYC2025全国実行委員会を発足し取り組みを進められます。また全国都道府県レベルで協同組合のことを広く知る、知ってもらう、そして共感や信頼につなげる重要な機会になります。

理事会 報告

第6回定例理事会 理事会での 主な決定・確認事項(3/21)

- ①役員報酬検討委員会の設置について
- ②第45期役員選挙に伴う役員選考委員会及び役員選挙管理委員会の設置について
- ③第51回通常総会開催に伴う諸手続きについて
- ④滋賀県生協連 2024年度活動のまとめ
- ⑤滋賀県生協連 2025年度活動計画
- ⑥2025年度活動予算(第1次案)について
- ⑦2025年度平和活動委員会委員の募集及び戦争の記憶をつなぐ実行委員会の設置について



今後の主な予定

2025 April	4	2日 第5回関西地連運営委員会/ 2025年日生協近畿地区総会議案検討会議
		15日 消費者ネット・しがK44検討会議
		18日 消費者ネット・しが理事会
		22日 県労協協理事会
		25日 2024年度滋賀県生協連期末監査
2025 May	5	1日 第10回常務理事会/役員報酬検討委員会
		16日 第11回常務理事会/第7回理事会
		20日 滋賀県立大学生協通常総代会
		21日 滋賀医科大学大学生協通常総代会
		24日 消費者ネット・しが通常総会/ 立命館大学生協通常総代会
		26日 滋賀県労協協定期総会
		28日 滋賀大学生協通常総代会 29日 龍谷大学生協総代会
2025 June	6	12日 第12回常務理事会/第8回理事会
		13日 日本生協連通常総会
		14~15日 労働者協同組合センター事業団通常総会
		16日 生活クラブ生協通常総代会/ グリーンコープしがまる生協通常総会
		19日 コープしが通常総代会
		21日 しが健康医療生協通常総代会
		23日 滋賀県勤労者住宅生協通常総会
		24日 滋賀県職員生協通常総代会 26日 コープ自然派京都通常総代会 28日 滋賀県生協連第51回通常総会/第45期第1回理事会

