組織現勢（4月1日現在）
組合員数 20,079人
出資口数 151,450口
2・3月の新規加入 31人
2・3月の増資口数 598口
No. 436

城南の保健

発行所
城南保健生活協同組合
本部事務局 大田区大森東4-6-15-101
TEL（3762）0266
振込銀行 さわやか信用金庫大森支店
口座（普）0469459
発行 「城南の保健」編集委員会
年6回発行・定価1部 30円

憲法改悪を許さない全国署名

いのち・くらし、平和を守るための署名にご協力をお願いします

2021年12月より新たに「憲法改悪を許さない全国署名」に取り組んでいます。

私たちは国会が改憲の発議をすることを許さず、すべての戦争に反対し、憲法を生かし、平和と民主主義、人権、環境、くらし・医療・公衆衛生向上などを実現することを求めます。

今回署名ハガキを同封しました。署名にご協力いただき、生協本部または城南福祉医療協会・城南医薬保健協働の各事業所へお持ちいただくか、郵送される場合はお手数ですが63円切手を貼ってポストへご投函ください。

二度と戦争をしないために、平和を守るための署名にご協力をお願いします。

認知症Q&A

No. 48

回答はグループホーム虹の家みちづか看護師 大澤千恵子さん

Q 夫に「認知症ではないか?」と思われる症状があるのですが、どこに相談すればいいですか?

A はじめて専門機関に相談しようと思うと「どんな人がいるのか」「どのように対応してくれるのか」不安ですね。また症状が軽いと「まだ大丈夫」「今日は何事もなかったし、認知症ではないかも」と考え、相談や受診を先延ばししたくなります。いくつか相談先をご紹介します。

認知症高齢者の家族として、困りごとやわからないことがあったときや話を聞いてほしいと思ったときは**認知症の人と家族の会**に連絡してみましょう（電話0120−294−456 携帯電話・スマートフォンからは、050−5358−65 78 月曜〜金曜 10時〜15時）。最寄りの支部へつなげてくれます。認知症の介護経験のある方が対応してくれます。

相談する場合、伝えたい情報を整理しておくとよいでしょう。①いつ頃からどのような症状があるのか。具体的な行動や言葉。②睡眠、食事、排泄、日中の過ごし方など。③病歴、通院、入院について。④服用している薬など。

お住まいの近くの地域包括支援センターに行くか、電話をしてみましょう。私も最近知ったのですが、認知症初期集中支援チームを設置しているところがあります。認知症相談の入り口、対応を集中的に支援してくれるそうです。

メンバーは医師、看護師、保健師、社会福祉士、介護福祉士、精神保健福祉士などです。メンバーのうち2〜3人で自宅を訪問し、相談を受け、サービスにつなげる支援をしてくれます。

かかりつけ医や担当ケアマネジャーがいる方は、その方に相談するのがよいでしょう。

市区町村の窓口や専門の医療機関は敷居が高いと思う方は、まず、身近でストレスなく話せる人に様子を話してみてはどうでしょうか。認知症について学習したり、認知症サポーター養成講座を受講した人がいるかもしれません。

参考文献：『認知症で使えるサービス・しくみ・お金のことがわかる本』田中元著・自由国民社 2018年6月1日刊

大田歯科だより その32

歯磨剤と新型コロナウイルス

歯科医師 吉岡哲哉

口腔は、新型コロナウイルス（以下COVID19）感染の入り口で増殖部位ですが、口腔の唾液中にはウイルスをブロックするIga抗体があり、感染を予防しています。Iga抗体が効果的に働くには、口腔が清潔であることが大切です。

歯磨剤を使用している方が多いと思いますが、この歯磨剤や洗口剤の成分である界面活性剤（ラウリル硫酸Na等）がCOVID19の生体への結合や侵入をブロックする可能性が明らかになり、さらにIgaの活性には影響しないこともわかりました。

このように口腔に侵入してきたCOVID19は、歯磨剤を用いた歯磨きで感染予防できる可能性があり、またすでに口腔感染しているウイルス量を減少させることも期待されます。歯磨剤を用いた歯磨きは虫歯・歯周病の予防と同時にウイルス感染対策という新しい役割もあるのではないでしょうか。

歯磨きは誰でも気軽にできる健康のための第一歩です。ぜひ、歯磨剤を用いた歯磨き、口腔ケアを含めた歯科受診をおすすめします。

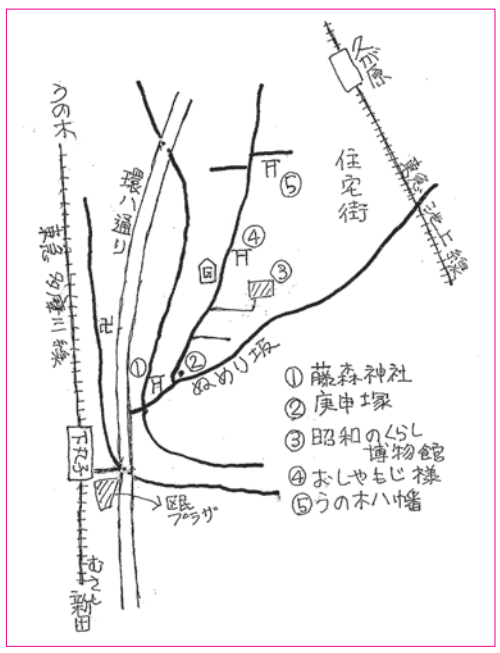
月1ウォーク まち歩きの会

みんなで記念撮影。桜が満開でした。

ここ、いいね！ ①

月1ウォーキング・まち歩きの会を企画して1年になります。人気が高く毎月多くの方が参加しています。コロナ感染の拡大で中止せざるを得ない月もあり、残念な思いもしました。

毎日ご自宅の近くをウォーキングしている方も多く、そんな皆さんの参考になればと思い、楽しく歩けるコースや月1まち歩きコースの一部も紹介します。また「こんなコースもあるよ」「行ってみたいコースがあるよ」など、情報をお寄せください（生協本部03−3762−0266）。文化スポーツ委員会



おしゃもじ様から久が原へ

下丸子駅を出て、環八通りを渡ると**藤森神社**がある。その横のゆるい上り坂は**ぬめり坂**だ。坂の途中に金剛神と三猿を刻んだ**庚申塚**があるので、そこから左に入る道を行こう。2つ目の路地の奥は、**昭和のくらし博物館**だが、そのまま行くとすぐ右に**おしゃもじ様**の鳥居と小さな社がある。たくさんのしゃもじが祀られているが、どんないわれがあるんだろう。

狛犬さんの子犬が乳を吸っている姿が、なんともかわいらしいのは**鵜の木八幡神社**。その境内を通って、瀟洒な住宅街を行こう。久が原は小高い丘の上の街で、高い建物が少ないから空が広い。

9回と10回は、新型コロナ感染爆発のため、やむなく中止となり11回目のまち歩きの会は4月6日に3ヵ月ぶりの開催となりました。参加は22名で、今回は京浜急行線北品川駅からスタート。城南五山（八ッ山、御殿山、島津山、池田山、花房山）をめぐる少しアップダウンのあるコースを歩きました。コース途中にはタイ大使館やブルネイ大使館など多くの大使館がありました。清泉女子大学前を通り、目黒駅まで約4キロのコースを楽しく歩きました。

今後の開催について、感染状況によっては中止となる場合がございます。開催の有無は生協本部までお問い合わせください。なお、事前にお申し込みいただいた方には、コロナ禍での開催の有無をその都度ご連絡いたします。

「月1ウォーキング・まち歩きの会」

毎月1回、心と体の健康のため楽しく歩いてみませんか？

- 歩くコースは大田区か品川区のどこかです…。どこを歩くかは当日までのお楽しみ。参加者が通りたい場所を現地で募集。
- 開催日時は毎月第1水曜日　10時〜12時
- 集合／解散場所は本紙で随時お知らせします。
- 参加費100円（行事保険料など）／健康シールカードを進呈

生協本部まで　03−3762−0266（受付は月曜〜金曜9時〜17時）

注：感染防止のため当日は必ずマスクの着用をお願いします。

「まち歩きの会」日程

第13回　6月1日
東急池上線洗足池駅（集合）〜 東急池上線石川台駅（解散予定）

第14回　7月7日
東急大井町線大井町駅（集合）〜 JR京浜東北線大森駅（解散予定）

※8月以降の詳細は次号で掲載します。