

組織の現況 (2025年10月31日現在)

|         |                   |
|---------|-------------------|
| 組合員数    | 47,619名           |
|         | (前月比 +18名)        |
| 出資金総額   | 805,088,500円      |
|         | (前月比 +1,434,500円) |
| 1人平均出資金 | 16,907円           |
|         | (前月比 +24円)        |
| 班数      | 433班              |



高知医療生活協同組合

〒780-0963 高知市口細山206-9  
 TEL088-843-0025 FAX088-840-0649  
 発行責任者 吉本拓生  
 編集 「生活と医療」編集委員会  
 ホームページ  
<http://www.kochi-hco-op.or.jp/>  
 定価 1部 30円 (組合員の購読料は出資金に含まれています)



2026年

頌春



「1989年。37年前の城北診療所前で」  
本部事務局 高橋 健さん



2015年10月18日  
南国支部は、みんなで南国市の白木谷国際美術館に行きました。  
高齢の組合員さんも参加し、館内で芸術作品を鑑賞し、  
屋外のあずまやで手作りの食事を楽しみました。  
南国支部 植田 鈴子さん



2009年10月25日  
イオン東広場での生協まつりで秦支部が焼鳥販売。  
秦支部 大鳥 克人さん



2014年11月30日 香美支部は広島県鞆の浦へ。  
坂本竜馬いろは丸沈没事件の交渉場所、  
福禅寺(対潮楼)を見学したり、街歩きを楽しみました。  
香美支部 山崎 万里さん



支部が出来てまもない頃の様です。元理事の  
父(前列右から2番目)がまだ60歳ぐらいで約40  
年前に撮られた写真です。  
土佐市支部  
中村 順子さん

めだか班結成は  
2007年5月15日です。  
名前の由来は、  
班長さん宅に  
めだかを飼っていて、  
それを眺めながら、  
小さいけれど、  
力強いめだかに  
あやからう！と、  
めだか班にしました。

土佐清水支部  
前田 道子さん

私たちは  
市民劇場の仲間で、  
いつも一緒に  
高知まで  
往復していて、  
班結成も即座に決定。  
みんな健在で楽しく  
班会を続けています。  
まだまだ  
元気に頑張ります。

中村西支部・すみれ班  
熊野 信代さん



黒潮町に住む道産子  
「さつきちゃん」20歳  
好物は甘いお煎餅

# 高知医療生協 創立60年 なかつの写真特集

原点に立ち戻り、新たな挑戦へ



19年前の支部レク、行き先は桂浜、当時はバス2台でした。  
孫を連れて参加、現在20歳になりました。いの支部  
孫といっしょに生協活動をしてました。  
川島 恵子さん



2007年  
「虹のバレンタイン行動」フジ須崎店にて  
すさき支部 宮崎 五喜さん



窪川にも診療所を奮闘していた頃の写真です。  
本部の方々とレクを楽しんだようです。  
窪川支部  
松本 留美子さん



2011年3月12日 第185期旭保健学校。  
15年前、がんばったよ～！  
旭南支部 塩田 早智子さん



2012年11月6日 今から14年前の支部レクの写真です。  
グリーン・パークほどのバス2台で行きました。  
日高支部 西内 恵美子さん



21年前の国分川河畔歩こう会。  
しなね支部は毎回健康チェックで参加しています。  
保険委員が活躍していました。しなね支部 浜口 紀代子さん

# 新年を寿ぐ 絵手紙



旭北支部 浜口 千里さん



香美支部 田中 由喜さん



佐川支部 西森 靖子さん



旭北支部 安岡 土佐夫さん



旭北支部 片山 理恵さん



旭北支部 黒川 由美さん



旭北支部 和田 美智子さん



旭北支部 升岡 富美子さん



香美支部 北村 真知子さん



佐川支部 真鍋 千津子さん



秦支部 細木 増枝さん

ひとりで悩まず、私たちに相談ください「高知いのちの電話」TEL(088)824-6300(9時~21時) ※年末年始10時~18時

# 「口から食べる」を支える仕事

お口の衰えが進むと、だんだん口から食べることが難しくなります。今回は高知生協病院での取り組みをご紹介します。

## 言語聴覚士 (ST)とは？

ことばや発音、話すこと、聞くこと、食べることに障害がある方に対して、障害の改善や発達を促すことを目的に言語訓練や検査、指導などを行う専門職です。ST(スピーチセラピスト)と呼ばれることもあります。

## 加齢による影響

一連の動作をさしませる。この一連の機能に問題が生じた状態を摂食嚥下機能障害と呼び、誤嚥などのリスクを伴います。

## 嚥下造影検査とは？

飲み込む時の口腔・食道までの動きを映像で確認する検査に、嚥下造影検査があります。

高齢になると虫歯や歯周病の進行により歯を失ったり、舌の運動機能、嚥下力、唾液量や味覚なども低下することがあります。加えて口の中の感覚も鈍くなるため、喉へ食べものを送り込む力が低下するなど、口の中の問題が摂食・嚥下機能を障害するようになります。

レントゲン透視下でバリウムなどの造影剤を混ぜた食品を実際に飲み込んでもらい、飲み込む一連の動作(口腔から食道まで)をビデオで記録・観察します。

## 口腔機能を維持するためのケア

加齢によって嚥む、飲み込むという口腔機能が低下すると、硬い食べものを避け、柔らかい食べものばかりを選びがちになります。すると、嚥下機能はますます低下し、食事の質の低下などの悪循環を招いてしまいます。

食物の口から喉、食道への通過状況、誤嚥(気管への流入)の有無、口腔・咽頭・食道の動き、安全に食べられる食物の形態(トロミの程度など)や体位などの評価をします。

活舌(滑らかな話し方。滑舌ともいう)の低下や食べこぼしが増えるのも、嚥下機能が低下していることが影響しています。

摂食・嚥下とは、食物を認識し、口に運び、咀嚼して胃に送り込むまで

## 摂食・嚥下とは？

当院言語聴覚士が対象とする疾患で特に多い「摂食嚥下障害」について詳しく見ていきましょう。

喉頭(のどぼとけ)を吊り上げている筋肉の減少によって喉頭の位置が下がりが不十分となり、また食道の入り口を閉めてくれる筋肉の機能低下も伴って、喉頭の閉鎖が不十分となり誤嚥しやすくなります。しかし加齢による影響は個人差があり、高齢になっても障害がみられないこともあります。

- ・食事中によくムセたり、咳がでたりする
- ・飲食物が誤って気管に入ることが多い
- ・唾液が飲み込めず、口の中に溜まっていることが多い
- ・食べ物や胃液が喉元まで逆流する
- ・食べるのが極端に遅くなった
- ・食後に痰がでる



嚥下造影中のモニター映像



### 食べる前の準備体操

毎食前1セット実施 (1~2分)

意義/頭部の緊張をとり嚥下をスムーズにする

- ① 深呼吸 (数回繰り返す)
  - 鼻から吸って → ゆっくり口から吐く
  - おなかがふくらむように
- ② 首を回す
  - おなかがへこむように
- ③ 首を倒す
- ④ 肩を上げ下げする
- ⑤ 両手をあげ、軽く背伸びする
- ⑥ 頬を膨らませたりすぼめたり (2~3回繰り返す)
- ⑦ 舌で左右の口角を触れる (2~3回繰り返す)
  - 舌を出したり、引いたり
- ⑧ 息のどに当たるように強くゆすって止め、三つ数えて吐く
- ⑨ 深呼吸 (数回繰り返す)
  - 鼻から吸って → ゆっくり口から吐く
  - おなかがふくらむように
- ⑩ パパパ ラララ カカカと ゆっくり言う

出典:健康長寿ネット「藤島式」嚥下体操

□口腔機能を維持するための準備体操の一例です。できる運動から取り入れてみましょう。

また、飲み込む力が低下すると食べたものが気管に入り、ムセたり誤嚥を起こしやすくなります。このような状態(誤嚥)を予防し、口腔機能を維持向上するために口の体操・発声練習などを食事前の習慣として、毎日の生活に取り入れてみましょう。

年末年始、お餅にはくれぐれも注意を！

文:高知生協病院  
リハビリテーション科  
言語聴覚士 渡邊 由美

### 2025年11月理事会報告

1号議案 ①年末一時金妥結交渉権の常務理事会への一任及び銀行短期借入9,000万円以内について、②2025年度上半期支部活動補助費及びふれあいの場づくり補助金について、③高知市大腸がん検診キャンペーンのとりくみについて、④2025くらしのち何でも相談会12/6(土)~1/25(日)22会場で開催、⑤2025年10月経営結果(実績▲934万円、予算差▲1,335万円、前年差+515万円)について承認した。

2号議案 ①2025年度生協強化月間の到達と年間目標達成の課題について⇒ア)強化月間(10-11月)の到達状況の確認、イ)各支部のとりくみ交流、ウ)12月から計画・行動・実践で3月末総達成へ、エ)第3回理事・支部長会議1/21(水)13:30-高知市ソール等について確認した。

認知症のご相談は「コールセンター」家族の会（認知症の人と家族の会）TEL・FAX(088)821-2818(月～金 10時～16時)※土・日・祝日、年末年始は休み...

救急病院 高知生協病院 (予約)088-813-1010 (代表)088-840-0123 高知市口細山206-9

内科/外科/呼吸器内科/呼吸器外科/循環器内科/心臓血管外科/消化器内科 消化器外科/胃腸内科/内視鏡内科/糖尿病内科/肛門外科/整形外科/リウマチ科 リハビリテーション科/放射線科/形成外科/乳腺外科/救急科

●夜間診療以外は予約制を基本にしています。予約受付時間以降は翌日をお願いいたします。

予約受付時間：月曜日～金曜日 8時30分～17時 土曜日 8時30分～12時30分(病院の休診日は除く)

外来診療表

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for various medical departments (初診・急患, 内科, 外科, etc.) listing attending physicians.

健診センター ☎088-843-0051

在宅療養センター ☎088-840-0227

- 各診療所とも午前の診療時間は9時～12時30分、午後は各診療表をご覧ください。 ●予約制を基本にしています。お電話での予約も受け付けています。

旭診療所 ☎088-844-0809 高知市旭上町32

Table for旭診療所 showing clinic hours and staff for 2026年3月18日をもって閉院 and 第1・3土曜日休診.

潮江診療所 ☎088-833-9511 高知市高見町363-1

Table for潮江診療所 showing clinic hours and staff for 禁煙外来(予約制) and 第1・3・5土曜日休診.

介護事業所

居宅介護支援事業所(ケアプラン作成など介護保険に関するご相談)

生協介護の窓口 高知市口細山206-9 ☎088-844-0621

訪問看護・訪問介護ステーション

訪問看護ステーション生協れいんぼー 高知市口細山206-9 ☎088-828-8610

ヘルパーステーション虹 高知市旭上町32 ☎088-844-2429

通所介護・通所リハビリ

デイサービスせいきょうぬくぬく(月～土) 高知市口細山206-9 ☎088-828-8328

デイサービスせいきょうやまもも(月～土) 高知市北本町4丁目5-25 ☎088-831-8141

デイサービスせいきょう四万十(月～土) 四万十市具同3227 ☎0880-37-3336

公示 「所在不明組合員のみなし自由脱退の手続き」について

高知医療生活協同組合理事会

定款10条第2項及び所在不明組合員の脱退手続きに関する規則に基づき、住所変更の届出が2年間行われず、脱退予告があったものとみなされた組合員の自由脱退手続きを行います。

- ◆閲覧期間 2026年1月15日～3月15日 ◆閲覧場所 本部事務局 高知市口細山206-9 電話088-843-0025 旭診療所 高知市旭上町32 電話088-844-0809 潮江診療所 高知市高見町363-1 電話088-833-9511 旧すさき診療所 須崎市東古市町3-4 電話080-5667-5309 地域交流センター四万十 四万十市具同2882-1 電話0880-37-6920

編集後記

明けましておめでとうございます。高市総理は日本の安全を守るためにと、ミサイル配備をどんどん進め、軍備がまだまだ足りないかと突っ走っています。こんなミサイルに囲まれたら怖い。私は日本国憲法前文の「全世界の国民がひとしく恐怖と欠乏から免れ、平和のうちに生存する権利を有することを確認する」との文言を高市総理と確認したいです。

必要事項

- 1、住所・郵便番号 2、お名前 3、でんわ 4、解答(549号) 5、紙面記事への意見感想、近況 ①ハガキ 〒780-0963高知市口細山206-9 高知医療生協クイズ係 ②FAX 088-840-0649 ③LINE QRコードからお友達登録をして、公式LINEにメッセージを。 ④メール k.kurokawa@kochi-iryoseikyo.jp(黒川) ※必要事項をご記入いただき、上記①～④のいずれかの方法でご応募ください。

「仲間のこえ」に掲載させていただきます。匿名を希望の方は「匿名希望」またはペンネームをお書きください。お寄せいただいた個人情報についてはクイズの抽選にのみ利用いたします。



LINEの応募はこちらのQRコードから!

右の絵には7カ所まちがいがあります。さてどこでしょう? 正解者の中から抽選で10名の方に図書カードをプレゼントします。

メ切り日 2月20日



まちがいがし