



「本年度退職者慰労と激励の集い」

本年度退職者の集いが2～3月にかけて各地で行われた。職員課主催の退職予定者説明会」は4回、県職労各支部主催の慰労と激励の集い」が6回行われ、当会から役員がお招きを受け、当会のPR、並びに退職後の生活の知恵をお話した。

写真は横須賀労働センターにて

(3月12日)

定年は、生き甲斐を新たに

獲得するか。失うかの分岐点

「厚生省関係機関・サラリーマンの生活と生き甲斐」調査から

退職者こだま会報

NO.23



総会開催御案内

「退職者こだま会」

第八回定期総会

・とき

六月十六日(火)

午後二時～四時

・ところ

横浜市中区海岸通り一～一

横浜市港湾労働会館

(電話)〇四五(201)三八四二

本年度退職された方も当日、来場、ご入会大歓迎。お誘い合わせの上、ご出席ください。

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

なお、ご出席の方には交通費(車代)として粗品を進呈します。

また、総会終了後引続き県庁新庁舎裏側の農協会館地下食堂に於て懇親会を開催いたします。

「退職者こだま会」ならではの心温まる一日にしたいのです。

「加入のおすすすめ、と
会費納入ご案内」

「退職者こだま会」へ加入ご希望の方には、規約・入会申込書、会費振込用紙などお送りします。お申送ください。

・所在地

〒221 横浜市中区本町四の三七
神奈川県職労事務局内

「退職者こだま会」宛
(電話)〇四五(二〇一)一一一
(内線七九五三)

〇四五(二二二)三二七九
振替口座

横浜銀行県庁支店
普通預金口座番号

八七八二三九
神奈川県労働金庫本店

普通預金口座番号
一二四八六四二

郵便振替口座
横浜五一六六五八〇

会費関係
(1)入会金 一、〇〇〇円

(2)終身会費 二〇、〇〇〇円

なお、年会費二、〇〇〇円もあります。

第八回定期総会

議案

(二～五頁参照)

第八回 定期総会報告・議案

一九九一年(平成三年)度

経過報告

私たち、人類をとりまく環境は、有史以来、地球を包む宇宙から果ては地下深くまで悪化し、その影響は弱者である、幼児・老人に最も被害を及ぼしている。また地表では、ソ連邦の解体など、これもまた歴史上に残る事件が起る一方、我国もバブル(あぶく)経済崩壊によって景気の落込みが深刻化するなど、何処を向いても多難な年であった。

○執行体制の概況

昨年の第七回の定期総会において役員改選が行われ、和田武雄氏が事務局次長に就任されたのを機に毎週火曜日を出勤日とする専任的執行体制は、代表幹事、事務局次長、事務局次長、小野田幹事の四人体制による事務執行で臨んで来たが、会員増加とこれに伴う懸案事項などの事務量の増加で週一回程度の出勤では消化し切れないため、状況に応じ週二回以上の出勤が一年を通じて過半数に達した。一方、役員会は、月一回以上を原則とし

たるも、現役時代と異なり、個人的事情、疾患、勤務都合等により、全員参集の機会は皆無であり、役員選考、補充対策など今後にも多くの課題を残した。

○全労済関係事務

当会の厚生関係事業の中心である全労済のうち、最多加入の火災共済は、昨年、各個人預貯金口座掛金振込(五ヶ年間)の新契約方式が発足したため、当会のある新契約方式が求められた。しかし、新退職予定者のうちの県職労既契約加入者からの移動処理や、全労済自体の事務処理の遅延などあり、これまた、いろいろ改善すべき課題を残している。

とくに、火災共済契約者に対する証書の交付が、現職組合員契約者に比し、約二ヶ月も遅延し、苦情があったので、五月一日、文書をもって、これを含め、二、三の要望を、全労済神奈川県本部理事長及び横浜支所長あて申入れた。

○「趣味の会」の増加充実

県退職者は、総じて厚生年金受給者に比して経済的ゆとりもあるためか、趣味の会の増加、充実を求める要望が多いの

に配慮し、差当り、昨第七回定期総会で賛成を得た「シルバー料理教室」と「新ハイキングの会」の開催に取組むことにした。

(1)「歴史散歩の会」

先ず、平成二年九月、荒井太郎氏を特別講師にご依頼して発足した「歴史教室、歴史散歩の会」は好評で、会を重ねる毎に参加者が増加し、会員数約四〇余名に達する盛況である。

現在に至る迄の実績は別掲「歴史散歩の会」行事案内(八頁)のとおりであり、特別講師、荒井太郎会員の献身的ご協力に深甚な謝意を表する次第である。

(2)「シルバー料理教室」

自分で調理することは、栄養やカロリーに関心を持つだけでなく調理や材料の買物などで手足を動かし、健康にもよく、また孤独になっても、配偶者のため調理など一石数鳥の効果が期待されるので、三、四年以前から役員会でも前向きに協議していたところであるが、ようやく第一回開講が十一月二十日横浜市社会福祉センター調理室で実施することができた。

幸にも当会には、栄養の権威の上野多恵子氏がおられるので講師に依頼し、また、県集団給食調理会副会長の前役員、横山善助氏に調理指導をお願いした。参加者十余名であったが、今後はもっと参加を期待し、この意義のある教室を盛り

立てたい。

(3)「新ハイキングの会」

新鮮味を生み出すべく「新ハイキング」と名付けて、会報第22号に折込み申込を募集したところ、約三十名の会員の応募があり、串田世話人(幹事)に加えて、経験豊富な新川宜満氏にも世話人としてご協力を求め、第一回として、四月二日、大磯高麗山、湘南平方面へ実施予定したところ、天候不順のため順延になったが、組織整備など点検すべきことが多いので、この点を含め、実施をはかる必要がある。

なお、先般のアンケートでは、旅行希望が圧倒的に多く、また次いで俳句などの希望を含め、実施への方策を含め、検討する必要があると考えられる。

○会員アンケート実施

かねてから、一部会員から要望のあった、当会の名称の簡素化、また、会費改定案提示、「趣味の会」各項目別希望、ひとりばっち対策の四項目に絡り、去る二月、会員あてアンケート回答を求めたところ約六割の回答を得た。この集計結果は当会の今後の運営に示唆されるべきことが多かった。

○県(庁)関係退職者会の概況

現在、県庁関係退職者会としては、部(次頁へつづく)

(前頁からつづく)

局、ないし課単位など、いわゆる旧職場親睦を中心とする縦割のものが、約七十存在するといわれる。

これに対し、横割のものは、現在四あり、労組の肝入などで発足している。これは、中央政府等への政治的要請、陳情などが必要であり、退職者会への助成も、税金を財源とする当局(自治体)では無理なためでもある。しかし、ともすれば、労組間の対立や、政党論争などの火種を蒙ることがあり、退職者会としては、広く会員の立場に当たって厳正に中立公平に運営される必要がある。

設立順からみれば、自治労神奈川県公企労退職者会(設立昭50) 神奈川県職員退職者会(かもめ会)(昭55) 神奈川県職労退職者こだま会(昭60) それに、自治労神奈川県職労退職者会(いちよう会)(平成3)である。

「いちよう会」は、平成三年、神奈川県職労(組合員約一万五百人)(推定)から、分かれた自治労神奈川県職労(組合員約八百人)(推定)が昨年十二月音頭をとって発足したものである。

要は、どの会が真に退職者のために役に立つてゆくかによって決まることである。

要は、どの会が真に退職者のために役に

に立つてゆくかによって決まることである。

○当会員入会状況と加入の取組み

昨年三月末日現在の会員数は、四百三十名(年会費百一名、終身会費三百二十九名)であったが、本年度三月末日現在は四百八十名であり、四月に入ってから約一ヶ月間の加入者は約二十名で、毎年四月以降に加入する人が増えている。

しかし、総じて全国的にみても退職者の退職者会に対する関心は薄く、退職者総数の二・三割が一般的に退職者会に加入していると推定され、退職後に対する切迫感が乏しいためといえよう。事実、深刻なる年金、健保の危機的状況は、十数年後と予測するとき、しばらくはこのような日和見な会員入会経過を辿るものと推測される。

さて、当会の退職予定者に対する啓蒙は、県職労を通して各分会に対する会報配布、及び県職労機関紙上でのPRなど常に前向きに取り組んでいるので、会の存在はおおむね普及したといえよう。

自治労かながわ県職労の音頭で「県庁いちよう会」として退職者会が設立したのを契機に、県職労としてこの新しい事態に対処するため、当会に対し積極的支援体制を打出してくれた。即ち昨十二月には、全労済火災共済加入者のうち平成四

年三月退職予定者に対する全労済を経由しての働きかけ、また、平成四年二月の県職労臨時総会に於いては、退職予定者に対する記念品贈呈と激励の集い開催の予算化などキメ細かい方策が提案可決され、この結果本年二・三月にわたり、各支部において、この退職者の集いには、当会からも招待を受け、役員が出席、加入誘いのための説明や退職予定者あての助言などに努めた。

また、県職員課主催の「退職予定者説明会」にも県職労役員と共に招待を受けて、役員が出席、他の退職者会の「かもめ会」や「いちよう会」と競演の形で当会のアピールをした。

明年以降もこの経験を土台にして強力な、加入への方策を打ち出す必要がある。

その他

当会への入会の動機として大きく分けて二・三つあげる人がある。その一ツは、全労済とくに火災共済に加入するため、二ツめは、会報に年金・健康のことなど、具体的に分かりやすく書いてあるので入会してみた、更には、歴史散歩の会など魅力がありそうだということを入会したなど主要因があげられるので、このことを肝に銘じて一層力を注ぐ必要がある。

事務局だより(主な行事など)

(5頁へつづく)

(1991. 4. 1~1992. 3. 31)

年月日	項目	年月日	項目
1991. 4. 2	事務局開設: 児玉代表、青木事務局長並びに小野田会員、和田会員が毎週火曜日事務処理担当	6. 20	第7回定期通常総会於横浜市港湾労働会館
4. 25	第2回歴史散歩の会「東海道大磯宿」参加者15名	7. 24	第6回歴史教室於自治会館「仏像の種類と七堂伽藍」15名
5. 8	第4回歴史教室於自治会館「神奈川の郷土史を飾った女人達」16名	8. 8	8月定例幹事会(全会員宛アンケート案の検討)
5. 16	決算監査、5月定例幹事会、会報編集会議	9. 10	こだま会報21号発送
5. 31	臨時幹事会(総会準備作業、幹事全員)会員430名宛郵便物発送(会報20号、総会通知、会員名簿)	9. 24	9月定例幹事会(新会員募集計画、ハイキング会の検討)
6. 3	第5回歴史教室於自治会館「鎌倉二階堂附近の史跡」14名	9. 26	第7回歴史教室於自治会館「日本人の起源とその生活」17名
6. 6	6月定例幹事会(役員改選準備他)	10. 22	第3回歴史散歩の会「鎌倉二階堂附近の史跡を訪ねて」21名
6. 12		11. 1	第4回歴史散歩の会「鎌倉光明寺(精進料理)とその付近」21名

一九九二年(平成四年)度

活動方針

○執行体制の充実と補充

会の盛衰を左右する役員執行体制の充実と補充(給)は欠くべからざることである。現実には、役員が殆どが高齢とそれにともなう肉体的疾患などによって十分な活動が出来兼ねることが多いのは、いづれの退職者会でも悩みの種である。このため、二年に一回の役員改選期でなくとも絶えず、候補者を求めて増強補充することが欠かせない。

○永続性のある財政基盤の確立

「あると思うな親と金」「色男、金と力はなかりけり」と川柳風の諺ではないが、他に見かける丸抱えの助成に依存している退職者会とは異なり、当会は丸抱えではないが、諸状勢から判断しても、たとえ、会員が増加しても比例的に助成増を期待するのは至難で、これまで以上に、経費の節約策を検討しつつ、執行体制に維持可能な、利子配当を生み出せる財政基盤としての原資積立金を漸増する必要がある。一つの目安としては、会員五百名につき五百万円、千名につき壹千万円が最小限として取組むことを提唱した

い。

○「趣味の会」の充実と拡大について

会員の要求と期待の多い「趣味の会」は、経過報告の中で述べたとおり「歴史散歩の会」が軌道に乗り始めているが、どの会でもそうあるように代表世話人に依存する余り、万一支障がでると、その趣味の会の存続が難しくなるので、その会の世話人連帯による協同推進体制に試行錯誤しつつ、進めるべきときに来ている。

また、この外、発足始めたばかりの「シルバール料理教室」は第一回開催したばかりで結論はでないが、参加者の増加策を考える必要がある。更に、「新ハイキングの会」も、年間計画、世話人選定増員と、役割分担など早急に組織整備が要求される。

この外、アンケートによって、要望の多いものから、具体化に向けて、当会の運営に支障の生じない範囲で取組む必要がある。

○ひとりばつち対策へ向けて

昨年からの活動方針として取り組んだこの問題は、これからの高齢化社会に向けて、当会としても避けて通れない問題であるが、研究すればする程、間口、奥

行とも広く深く、複雑なので、当面は広く情報を集め、会報誌上で実態を紹介しつつ、啓蒙を高める必要があると考えられる。

○会報の発行の恒久的体制に向けて

会報は会員との接触する唯一のパイプであるので、可能な限り、必要な情報平易に、親しみ易く編集する必要がある。幸にも年金、保健、趣味などの記事が好評なので、多彩な記事も含め、より当会の特色を出すことを心掛けたい。

それと、会報編集も、役員だけの編集委員会によって企画、立案したが、役員の病欠などで十分機能していないので、今後は、会員の中から公募し、より中広い編集を試みる時に来ている。

○県等に対する退職者会としての提言、具申策に向けて

現在では内部体制の確立で精一杯であったが、今後は当会の置かれた社会的立場にかんがみ、退職者、並びに退職予定者に対し、我々の体験をもとに、必要な具申策を県等に提言する時機に来ていると考える。

とくに、現在の人材活用、人手不足対策をみると、その鍵を握るべき、女性、並に高齢者に対する施策は不十分であ

り、県の場合について言えば、退職予定者に対する再就職先については、形式的便宜的の面が多いので、活用を含めた具体策を提示しつつ、当会の役割の一つとして鮮明にすることは、当会の存在意義としても重要な位置付けになると思われる。

その他

当会の主体制を堅持しつつ、他の退職者会に対しては、自由に公平、均等の原則にもとづき、胸襟を開いて交流を深める必要がある。

退職者会には、イデオロギー対立や、政党論議などは、百害あって一利のないものであり、役員の立場でなく、広く全会員の意志に基づき行動することが重要である。当会の場合、未だ内部の執行体制が十分でないので、他のいろいろな団体の呼び掛けがあつて、それに応ずる余力なく、また、これらの団体の中には、加入の有無にかかわらず、分担金など請求することが多く、無原則の加入、接触は注意を要する。

したがって、孤独を避けつつ、相手の立場を配慮しつつ、連帯を強める必要がある。

1991年(平成3年)度収支決算書

収 入

支 出

(1991.4.1~1992.3.31) 単位 円

Table with 8 columns: Item, Budget, Actual, Summary, Item, Budget, Actual, Summary. Rows include 1.会費, 2.県職労助成金, 3.事業収入, 4.雑収入, 5.積立金取崩し, 6.繰越金, and a total row.

会計監査報告

収支証拠書類、預金通帳等について監査の結果 妥当に執行されているものと認めます。

1992年5月21日

監査 上野多恵子 印
本田 安親 印

1992年(平成4年)度収支予算書

収 入

支 出

(1992.4.1~1993.3.31) 単位 円

Table with 8 columns: Item, Budget, Summary, Item, Budget, Summary. Rows include 1.会費, 2.県職労助成金, 3.事業収入, 4.雑収入, 5.積立金取崩し, 6.繰越金, and a total row.

事務局だより(主な行事など)

(3頁よりつづく)

Table with 4 columns: Date, Item, Date, Item. Lists various events such as general meetings, seminars, and outings.

わかりやすくユニークな解説を目指す

「こだま会」年金研究講座 (第10回)

お知らせ

平成四年度の年金額アップ(物価スライド)は、平均三・三パーセント。

四月より実施、ただし、支給は六月から(予定)

(解説)

平成元年十二月十五日に成立した、年金改革関連法案の成立によって、毎年自動的に前年度の政府発表による、全国物価指数が公的年金額スライド率として、次年度に公的年金に対し導入されることになった。それまでは、5%以上の物価指数の変動がなければ、原則として年金額をアップしなくても法律上はよかつたが、一九七三年の春闘での「年金スト」や、毎年のように全国的に退職者会等の陳情などの実績も反映したのであろう。特別の法的措置をとらなくてもできるようになった。

しかし、喜んでばかりいられない。再三この講座でのべているとおり、五年間に一度購買するよきな自動車や家電製品も、この物価指数に含まれているため、年金生活者にとって日常の衣食住の中心生活からみれば実感より低率に映るにちがいない。

また、このスライド年金額アップに際して、考えさせられることがある。それは、上厚下薄といわれる年金受給者への改善への期待である。

平均三・三%アップは、おそらく大多数の年金受給者に該当するであろうが、私なりの期待からすれば、年金額二百万〜五百万円位の人はこの平均であつても、それ以下の人はこれより厚く、これより以上の人はこれより低率にして上厚下薄を少しづつでも解消してほしいが、今までの例をみると、上限は約七百万円まで、下限は約百万円程度までと巾広く、上厚下薄の厚い壁が相変わらず立ちはだかつているというのが実感である。

皆さんも、支給を受ける際、説明書をよく読まれて、今度はどうなっているか研究されてみては？

なお、最近の動向として、政府、財界の一部から、このように毎年、年金額への物価スライドを加給しては、将来の年金財政に好ましくないとの、廃止すべきだという意見が出て来ていることである。

公的年金生活者は、常に情報を把握しておいて、反対請願など、行う必要がある。予算の無駄使いや防衛費削減などなすべきことがあるのに、しっかりとしないと何時も弱い退職者へシワよせされるのである。

〔Q1〕 退職時の昇給、昇格などによる共済年金額への反映について

県を退職するときの、昇格、昇給などによるベースアップは、共済年金額への増額になるのでしょうか？

(お答え)

県の退職日は、殆ど毎年三月三十一日付ですので、この時点での、昇給、昇格などによる基本給改定があつても、公的年金額の増加にはつながらません。しかし退職金などは増加するでしょう。

その理由は、年金額の算定は、平均給料月額に組合員期間の月数を基準に月単位で決定されますので、その月の初日がその月の給料、月数に対する決定因子となるため

(次頁へつづく)

(前頁からつづく)

地方公務員等共済組合法施行規定
第六十三条 法第六十三条第二項の規
定により、組合員が負担すべき、掛金
は毎月の初日(月の初日以外の日に組
合員の資格を取得した者に係るその月
の掛金については、その組合員の資格
を取得した日)における当該組合員の
給料を標準として算定する。
2 欠勤・休職その他の理由により、組
合員の給料の全部又は一部が支給され
ない場合においても、前項の規定する
掛金の基礎となるべき給料は、これを
減額しないで算定する。

な私の退職は十年以上も前
七月十五日付退職でしたが、これ
も、初日ではありませんので、年
金額の増加にはなっていません。

〔Q2〕 いわゆる共済年金額の足踏み(据置き)について

私の場合は、昭和六十一年の、共済、厚生、国民年金との関
係調整を目的とした、法律改正による共済年金の再計算措置で、
いわゆる足踏み(年金額アップ中止)になり、現在に至ってい
ます。大多数の人は、足踏みが解消になったと聞いていますが、
何時まで続くのでしょうか?

法律改正で、兵役期間加算がなくなったためではないでしょ
うか
(T・A) (A・M)

(お答え)

最近退職された方は、この足踏
みについてご存知ない方が多いの
で、少し分かりやすく、くだいて
解説してみましよう。

昭和六十一年の法律改正の大き
な柱が、従来、官民較差として批
判の強かった、共済年金を厚生年
金並みに格下げしようということ

それまでは、退職共済年金額の
算定は、退職前一年間の平均給料
額を基準としていましたが、一方、
厚生年金の方は、組合員全期間の
平均給料が原則でしたので、共済
年金をこれにあてはめるとは、大
変なダウンになるためと、再計算
が大変なため、一応、時計のネジ
を五年前に後戻りする形で、昭和

五十六年四月一日を基準として再
計算したわけです。これを従前年
金の裁定替と呼んでいます。

いま仮にAさんが、昭和六十
一年三月三十一日に共済年金額が二
百万円であったものが裁定替によ
って百七十万円になったとします
と、改正法では、既得権尊重の原
則から、減額はせず、従前額保障
された年金額として二百万円が従
前どおり支給することになったわ
けです。

ただし、百七十万円の人が共済、
年金額のアップで二百万円になる
まで、五ヶ年かかったとしますと、
Aさんの場合は五ヶ年間足踏み状
態の据置がつづくわけです。

考えてみますと、五年も時計の
針を後戻したように、共済年金再

こだま俳壇

青木 達郎

山門の紅梅楚々と東慶寺
花が散る尼僧美しくし絵の中に
流れ雲見え隠れる春の月

田中 映子

掌に温くし亡母の墓石春彼岸
通り雨過ぎて艶めく新樹かな
メーデーや背の兒の風船高々と

計算で足踏みになった人は四割強
あったといわれています。

その後、次第に解消され現在で
は約一割の人が足踏み状態だと推
定されますので、もう少し辛抱な
さって下さい。

この講座でも述べましたように
公的年金のスライドが大変低率な
ので足踏みがなかなか解消されな
い理由の一つになっています。

なお、兵役期間の関係ですが、
確かに、法律改正後は兵役期間の
年金加算がなくなりましたが、貴
方の場合のように、改正以前から
の人は、既得権として有効となっ
ていますので、ご安心下さい。

(昭和六十年法律第八号による改正前の
地方公務員等共済組合法の長期給付等に
関する施行法抄)参照 (文責 児玉)

柴田世津子

稚児の列気取りし顔に花散りぬ
花吹雪亡母の面影風に舞う
微笑みて亡母と摘草春の夢

投句大歓迎―会員の俳句を紙上で
ご紹介します。

用紙官製ハガキで五句以内、当季
雑詠、こだま会、こだま俳壇係まで。

『歴史散歩の会』行事案内

この会は、現地見学に支障がないように、毎回、前もって荒井特別講師の案内で世話人による現地見学を行っている。コース、時間割予定、昼食場所など、念入りな予行演習が行われている。

第五回の「小田原城と城下町の史跡を訪ねて」の下見会は、二月二十六日に実施された。

○第五回歴史散歩の会(現地)

日時 平成四年四月二十三日(木)
目的地 「小田原城と城下町の史跡を訪ねて」

コース

北條氏政、氏照の墓、松原神社、徳常院、うしろ本舗、報徳二宮神社、小田原城と城郭史跡

カメラリポート



2月26日、世話人による下見現地踏査(小田原城正門前にて)



4月23日、小田原城跡公園での当日の参加者一行



小田原市郷土文化館前にて(4月23日)

「歴史教室」実施一覧表

回数	テーマ	年月日
第一回	鎌倉史話(その1) 歴史の宝庫	平成二年九月二十五日(火)
第二回	鎌倉史話(その2) 歴史散歩の予備知識	平成三年一月十八日(金)
第三回	東海道大磯宿のロマンと史跡めぐり	平成三年二月十四日(木)
第四回	神奈川県郷土史を飾った女人達	平成三年五月八日(水)
第五回	鎌倉二階堂附近の史跡を訪ねて	平成三年六月六日(木)
第六回	仏像と七堂伽藍	平成三年七月二十四日(水)
第七回	日本人の起源とその住居	平成三年九月二十六日(木)
第八回	小田原城と城下町の史跡を訪ねて	平成四年二月十四日(金)
第九回	鎌倉の仏像と鎌倉彫りについて	平成四年五月十九日(火)

「歴史散歩の会(現地)」実施一覧表

回数	コース	年月日
第一回	鎌倉山の内から小町大路の史跡を訪ねて	平成二年十月四日(木)
第二回	東海道大磯宿のロマンと史跡を訪ねて	平成三年四月二十五日(木)
第三回	鎌倉二階堂附近の史跡を訪ねて	平成三年十月二十二日(火)
第四回	鎌倉光明寺の精進料理と附近の史跡を訪ねて	平成三年十一月一日(金)
第五回	小田原城と城下町の史跡を訪ねて	平成四年四月二十三日(木)

保健情報

老人性白内障患者に朗報

眼内レンズ↓四月から健康保険が使えます

自己負担15万円↓約5千円

白内障の眼内レンズと手術に、去る四月一日から保険がきくようになります。片眼で十五万円もした眼内レンズ・手術料が、四月から七十歳以上のお年寄りには五千円(入院一週間)でできるようになります。

はり・灸はなぜよいか？

鍼・灸治療により血のめぐりが良くなることはよく知られていますが、

血のめぐりがよくなることにより、それまで具合が悪かったところ、例えば筋肉のこりや痛みが軽減されるのです。血のめぐりがよくなるといえば、明治針灸大学(京都府)で行われた実験では、脳から遠く離れた腕や手のツボに刺激

院内感染で問われる医療の質

病気を治すために入院した病院で、新たな病気をうつされる院内感染ほど患者にとって納得できない病気はない。死に至る病だったらなおさらだ。MRSA(メチシリン耐性黄色ブドウ球菌)感染はその典型的なケースである。

厚生省は、MRSA感染を防ぐため「院内感染防止マニュアル」を作成、このほど開かれた国立病院長・療養所長会議で配布し、根絶を図るよう指示した。

を与えたら、脳内の血のめぐりがよくなったという効果が出ました。鍼・灸刺激により、もう一つ知覚神経が刺激をうけこれが自立神経系やホルモン系統にも影響を及ぼし、人のからだを正常に保とうとはたらかせるのです。したがって、治療ばかりでなく予防にも大きな力を発揮するので

すでに各地の病院でMRSAの犠牲者が出ており、防止マニュアル作成は遅すぎた感は否めないものの、民間の病院も含め徹底的に実践し、安心して入院治療が受けられる環境を整備してもらいたい。

抗生物質は感染症の治療を劇的に進歩させたが、使っているうちに抵抗力を持つ菌が現れるのが難点。MRSAも多くの抗生物質が効かなくなった耐性菌で十数年前に登場、全国の病院に浸透した。

ニンジン、トマトは長寿の薬

カロチンとれば十歳若返る

同じ年齢なのに、年よりもはるかに若く見える人がいます。肌に張りがある、みずみずしく、心身ともに若い人。

その反対に、おどろくほどふけこんでしまう人もいます。その差は、いったいどこからくるのでしょうか。

その秘密を解くカギのひとつが、野菜や海藻類に豊富に含まれているカロチンという成分にあります。

カロチンというのは、体の中に入ってから、ビタミンAにかわる栄養素。カロチンをしっかりと食べている人は、食べていない人にくらべて、十歳も若返っていること

カロチンはガンも予防する

カロチンは、人間の体の中にできた「活性酸素」も掃除してくれます。したがって、老化を防ぎ、いつまでも若々しい体を保つことにつながるわけです。

カロチンは、十歳若返る「薬」だけでなく、実は、ガンの予防にも強力な味方といつてよいでしょう。

ガンにかかりやすい人というのは、カロチン含有量の多い野菜や海藻の摂取量が少ないのです。つまり、カロチンには、人間の体の

が、最新のデータでわかっています。つまり、カロチンをとり続けると、老化が十年おくれるというのです。

では、カロチンをとると、どうして長生きできるのでしょうか。老化を進める要因として注目されるようになった「活性酸素」という物質を、カロチンが除去する働きをしているためです。

活性酸素というのは、私たちの体を構成している細胞を傷つけ、老化ばかりか、動脈硬化やガンなどの要因となる、たいへんな「悪者」。

活性酸素は、体の中の脂肪を過酸化脂質にして動脈硬化を作ってしまうのです。

病気に対する免疫システムを強化する働きがある。ですから、老化やガンばかりではなく、糖尿病や心臓病、脳卒中等成人病の予防にも役立つのはいうまでもありません。

カロチンの多いのは緑黄色野菜とくに、青シソの葉、ニンジン、パセリ、小松菜、ホウレン草、トマト、カボチャ、春菊、ピーマン、海藻では青ノリ、ワカメ、昆布などにたくさん含まれています。