

健康友の会みみはらは、地域の皆さんに支えられて 2024年11月17日 40周年を迎えます

「友の会の40年を振り返り、未来を展望する」(仮) <第10回>

いのち・暮らし守る～社会保障改悪に抗って～

健康友の会みみはらは、「健康づくり」「まちづくり」に取り組む組織です。格差や貧困をはじめ、健康を破壊する要因を取り除くことなしに「安心して住み続けられるまちづくり」は実現できません。国による医療を受ける権利を脅かす医療・社会保障の改悪は進められてきました。友の会設立当時は、老人医療費は無料。健康保険本人は負担なし(その後1割→現在は3割負担)でした。私たちを苦しめる消費税もありませんでした。健康友の会みみはらは、度重なる医療改悪に反対の声をあげ、職員と共に、東京や埼玉の集会や宣伝行動にも取り組んできました。



▲2003年社保改悪反対署名(戒橋)
◀2003年社保改悪反対署名(なんば高島屋前)



1999年老人医療費助成制度改悪反対宣伝



2006年許すな医療改悪・大増税!2・9国民集会(埼玉)



2022年いのちまもる10・20総行動(日比谷野音)



2007年国保料引き下げ署名(堺東)

健康保険証がマイナンバーカードに結び付けられ、任意であるはずのカード取得が強制に。2024年秋の健康保険証廃止を中止・撤回させる運動に取り組んでいます。

現行の健康保険証をなくさないで!! 請願署名大運動学習会

9月20日 みみはらホール 28人参加+6会場



どの問題点が解説されました。いつでもどこでもだれでも医療が受けられる国民皆保険制度を守るため「保険証なくさないで」の運動を大きく広げていきたいと思います。

運動推進のための学習会を大阪府保険医協会の坂元いづみさん(写真中)を講師に9月20日開催しました。便利になるはずが医療現場は大混乱、医療機関の7割が保険証廃止していること。健康保険証の廃止は社会的弱者ほど、受診が困難になるなど



9月19日鳳クリニックにて西区ブロック主催の学習会を開催しました。地域の「高齢者の施設・住まいについて学習したい」の声に応えたものです。ひまわりの家のケア

「高齢者住宅や施設の学習会は定期的にしてほしい」などの感想や、個別の相談も受けて有意義な学習会になりました。37人の参加者で会場はほぼ満員。関心の高さがうかがえました。

マネージャー倉町さんと老健みみはら津留事務長から、介護保険制度の説明と、介護認定によって利用できる施設や料金設定、「ひまわりの家」「老健みみはら」の施設について説明されました。参加者から「難しい介護保険がちょっとわかった」

西区ブロック学習会 「高齢者施設について」開催

9月19日 37人参加



フレイルの多面性 (認知機能の見える化プロジェクトより引用)

低下するので体力・筋力の低下につながりやすくなります。また認知症や鬱のリスクも高まります。社会的フレイルを防

活動などに積極的に参加している人ほど認知症発症リスクが低くなると発表しています。ともこの会の活動は、社会的フレイルを予防するうえでとても大切です。各支部の活動に積極的に参加しましよ

う。運動に限らず、編み物や映画、健康麻雀等どんな活動でもかまいません。人との交流は外出を増やし、活動量が増えることで体力・筋力の維持につながります。この2〜3年、コロナを理由に人と会う機会が減ってしまっただけではないでしょうか?ぜひ交流を増やすようにしてください。また、近所でのような方がいればともこの会活動へお誘いしてください。健康運動指導士 春川 智弘

人との交流が「社会的フレイル」を予防する

社会的フレイルとは、家族や知人・友人

フレイルを予防しよう

人との交流が減少し、閉じこもりや経済的な困窮など社会的に脆弱な状態をいいます。人との交流が少なくなると、会話する機会も減り外出も少なくなります。身体活動量も

ぐためには、人と地域での交流を維持することが必要です。2017年に国立長寿医療センターは、友人とのやりとりや地域でのサークル活動、ボランティアや自治会の

活動量が増えることで体力・筋力の維持につながります。この2〜3年、コロナを理由に人と会う機会が減ってしまっただけではないでしょうか?ぜひ交流を増やすようにしてください。また、近所でのような方がいればともこの会活動へお誘いしてください。健康運動指導士 春川 智弘