

# 連盟 だより

## 2021

### 目次

琉球ガラス

会長あいさつ／第38回総会 ..... 2	知っておきたい患者の心得 ..... 11
令和3年度運動方針 ..... 3	連盟保険制度のご案内 ..... 12
全国連盟第24回定時社員総会 ..... 5	目指せ! 健康マイスター ..... 14
令和3年度連盟事業計画 ..... 6	心のコーヒーブレイク ..... 16
令和3年度収入支出予算 ..... 7	フレーフレー! わたし ..... 17
第39回総会／役員・代議員名簿 ..... 8	会話のツボを、磨きませんか? ..... 18
令和2年度収入支出決算 ..... 9	いまどき気になるこの一冊 ..... 19
令和2年度会務報告 ..... 10	

## 沖縄県市町村職員年金者連盟

〒900-0029 那覇市旭町116番地37 自治会館3階  
TEL.098-867-0389 FAX.098-867-1165

いまどき気になるこの一冊



関節が痛くなる理由がよくわかる  
イラストでわかる  
骨・筋肉・神経のしくみ事典

田中 利和著  
ナツメ社  
定価1,430円 (本体1,300円+税)

手の節々や肩、膝と、歳をとると多くの人が痛みや不具合に襲われる全身の関節。整形外科にかかっても劇的にはよくなるし、老朽化した体をだましまし使っていくしかないと諦めている人もいます。

実際、関節はその構造からも加齢の影響を受けやすいところです。この本を読むとそれがよくわかります。なぜ痛くなって硬くなり、滑らかに動かなくなるのか、驚くほどカンタンにわかります。ひと目でわかる楽しいイラスト図解が上出来で、体の中でこんなことが起きているのかと、納得できます。

膝関節の解説はほかでも聞いたことがあるかもしれませんが、もっと根本的な加齢による原因があったことや、あまり解説されたことのない手の痛みの図解に目からウロコ。

原因がわかるから、うんと悪くなるまで我慢して、さらにつらい思いをする前に、打つ手が見えてきます。自分の体のことは自分でわかるのが、手当のためには必要なのです。

表紙写真提供：© 沖縄観光コンベンションビューロー



84歳現役医師による幸せな最期への道標  
老いに生きる  
～美しい死へのQOL (人生の質)～

野尻 雅美著  
青春出版社  
定価1,320円 (本体1,200円+税)

高齢者にとって大切なものは、延命よりQOL (人生の質)。では、どうすればQOLを高め、苦しみのない旅立ちを迎えることができるのでしょうか。また、家族や医療従事者などケアする側はどう接すればいいのでしょうか。

元大学教授で84歳の現役医師、介護老人保健施設の施設長として長年看取りの現場で働く著者が、晩年を幸せに生きるためのヒントを教えます。

本書の題名にある「美しい死」とは、幸せな死、満足な死、安寧な死という意味。著者が超高齢者と触れ合う中で、そう実感した8人の死への道のりを最初に紹介。次いで、本書の中心テーマである「高齢者のQOL (人生の質)」について、横軸に健康度、縦軸に幸せ・満足・安寧の程度を示した独自の「QOL座標」によって視覚化して考察しています。

横軸と縦軸のレベルが高い状態が高いQOLの生活、すなわち「美しい人生」であり、その先の「美しい死」につながると解説。そのための歩み方の道標となる指南の書です。

★ご紹介した書籍については、お近くの書店へお問い合わせください。