

健康づくりを考える情報誌

kokuho

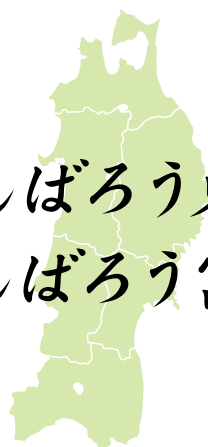
宮城国保だより
ニュースレター2021 初夏号

No. 25



●みちのく杜の湖畔公園 ポピーの花畑

がんばろう東北
がんばろう宮城



健康増進センターの
ストレッチメニュー
がリニューアル

国保からのお知らせ
「新たな給付制限」の実施を
延期します

仙台城址歴史散策
西公園の成り立ちと歴史を考える…
大橋のたもと「キリシタン殉教の碑」へ
宮城県美術館の建物と庭を見学
亀岡八幡宮の石段を上る

特集 みやぎを歩く

役員だより
コロナ禍の健康について
国保組合理事 三浦 啓伸

役員だより

コロナ禍の健康について

国保組合理事

三浦 啓伸



「今日は何人だった？」

最近、よく耳にする言葉ですが、これは新型コロナウイルスの新規感染者が確認された人数のことを指しています。未曾有の災禍の中、皆様大変なご苦勞をされておられることと思います。

コロナ禍で生活様式は一変しました。新型コロナウイルス対策で多くの企業が在宅勤務を導入し、生活面でも不要・不急の外出を自粛し、ソーシャルディスタンスを確保し、マスクの着用、手洗いとうがいは一入ひとりの基本的な感染対策として当たり前のこととなりました。そのお陰か、昨年冬の時期の季節性インフルエンザの罹患数はとても減りました。新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行という最悪の事態は回

避できたようです。

外出自粛となり、今までの生活が変わるとそのリズムも変わってしまいます。コロナの影響で、外出する機会が減り、運動不足や食生活等の乱れ、生活環境の変化によるストレスの蓄積などのおそれもあり、特に高齢者は筋力低下による転倒や骨折、糖尿病や高血圧などの持病の悪化など、2次的な健康被害も心配されます。

口腔内而言えば、マスクをすることで鼻呼吸をすることが苦しくなり、口呼吸をしてしまう傾向があり、それにより口腔内が乾いてしまい、細菌が増えやすくなり、齲蝕や歯周病のリスクが高まると言われています。

私自身、運動をする機会は減りました。宮城県歯科医師会野球部に所属しており、今までは月に1〜3回は野球の練習や試合に参加してきましたが、コロナのためほとんどが中止になってしまいました。また、月に1回行けるかどうかのゴルフですが、これもほとんどが中止になってしまいました。

大学生の頃は空手道部に所属し、月曜日から金曜日までは講義が終わると道場へ行き、体を動かしていました。土曜、日曜は空手の練習がなかったのですが、硬式野球部の先輩から手伝ってほしい、と言われ、野球の経験が無かった訳でもなく、嫌いな訳でもないし、先輩から言われたら、「はい」か「YES」の選択肢しかないのです、ボール拾いをやるつもりで参加しました。気づいた時には内野にノックを受けていました。それから毎週土曜日は野球の練習に参加していました。学生時代は週に6回も体を動かしていたのですが、社会人になると、多くて週に2回位。コロナ禍では月に1回、運動できるかどうかです。運動をすると、食欲も湧き、熟睡できるようになり、怪我だけには気を付ければ、いいことばかりだと思っています。運動したことを言い訳に暴飲暴食せず、健康に暮らせればと思います。コロナ禍で外出できない分、ストレッチや体幹トレーニングをしてみようかと今、思案中です。

特集 みやぎを歩く

仙台城址歴史散策



新緑の5月、仙台城址の周りを「青空編集室」の西大立目祥子さんにガイドをいただき、増進センターのスタッフ、東北福祉大学の小野寺梨乃さんとお話を聞きながらの散策です。メタボ防止のウォーキング+歴史をめぐる街歩きレポートをお届けします。

西公園の成り立ちと歴史を考える：

日本の多くの都市は城下町から発展しています。仙台も城下町から大きくなったのですが、特徴といえるのが川の中流域に発達したこと。伊達政宗が青葉山にお城を構えたことで、他の都市より山寄りの場所で発展しました。仙台城は後ろは深い山、前は切り立った崖、その下を城を守るお堀のように川が流れているので、敵から守るには最適。自然の要塞をうまく利用した城といえます。

西公園は元々、上級の武士が住んでいたところで、三つの屋敷がありました。明治6年（1873）、時の政府がヨーロッパの都市づくりを勉強して全国の都市に公園を建設する政令を出し、西公園がつくられました。仙台で一番古い公園になりました。大きな銀杏の木が大町交番脇に立っていますが、この木はもともとは三屋敷の一つ、大内逢殿（おおうちぬい）の屋敷にあったのを、場所を移したものです。当初は桜ヶ岡公園と呼ばれていましたが、市街地東



左側「地下鉄大町西公園駅」出口から公園へ

に榴岡公園が整備され「東公園」といわれるようになったことから、西の端にあるこちらは「西公園」の名称が定着していきました。仙台で長く暮らしている方はご存知でしょうが、西公園には戦後、天文台、市民プール、市民図書館などの文化施設が整備され賑わっていました。今年はコロナ禍の影響でお花見はできませんでしたが、桜もとても綺麗な名所となっております。



川向うにあった大手門からまっすぐ東に延びる道は芭蕉の辻（現在の日銀仙台支店前）で奥州街道と交差し、にぎわいのあった大町を通過してさらに東へ。鉄道が開通して分断されてしまいました。道はさらに東へと通じていました。

大橋のたもとの「キリシタン殉教の碑」へ

西公園の南端から仙台城址方向へ

大坂を下っていくと、大橋のたもとの右手に見えてくるのが「キリシタン殉教の碑」です。寛永元年（1624）、ポルトガル人のカルバリオ神父と8人の日本人キリシタンが捕らえられ、大橋の下で冬の広瀬川に浸される責めを2回も受け、殉教したといわれています。祈りを捧げる3人の像（深沢守三・作）の下には、明るい色の石が置かれています。これはカルバリオ神父の故郷から送られてきたものとのこと。是非立ち寄って欲しい場所です。



川に近づき、是非、下から大橋を見上げてみて欲しい。普段、橋を渡っているときはわかりませんが、白く伸びやかなアーチの美しい姿にほれぼれしました。

大橋を渡って、長沼、五色沼を見にいきました。まわりの緑が水面に映って、とても綺麗です。昔は沼が凍ってスケートが出来たそう。男女ペアのスケーターの像（翁ひろみ・作）と「日本フィギュアスケート発祥の地」という立派な碑が建てられています。



宮城県美術館の建物と庭を見学

宮城県美術館に立ち寄りました。この美術館は昭和56年（1981）に開館しました。設計は日本の近代建築の父とよばれている前川國男です。前川國男は東京文化会館、東京都美術館をはじめ、各地の公共建築を数多く手がけた方で、中でも弘前にはたくさん作品があるそうです。

宮城県美術館というところ、まっさきに思い浮かぶのが前庭にある彫刻、ヘンリー・ムーア作「スピンドル・ピース」ですが、これは開館時に県内の市長会と町村会からの寄付で設置されたもの。当時は、美術家だけでなく県民が広く美術館を熱望して



新宮晋氏作「時の旅人」

いた様子が偲ばれます。

屋外彫刻や池のある北庭に入りました。ここは誰もが無料で楽しめるスペースです。新宮晋氏が制作した動く彫刻「時の旅人」が風を受けゆつくりと動く下で話を聞きました。

昨年、宮城県美術館の移転問題が沸き起こりました（最終的に宮城県が移転案を撤回）。「何とかここに美術館を存続させたいと活動を行う中で、前川國男のもとで仕事をされていた建築家の方や、美術館をつくろうと頑張った絵描きさんなどからいろんな話を聞き、この美術館がいかに優れているかを認識したんです」。



たとえば、壁の構造は、内側に空洞があって空気の層で守られるような構造になっているそう。美術館は作品を守るため、24時間空調を使うのが普通だそうです。この美術館は空気が緩衝材の役目を果たし空調

を使うのは開館しているときのみに。とてもエコな建物です。

また、大きな企画展の場合、海外の美術館は貸し出す先の美術館の建物や防火設備、環境などを事前調査するそうです。震災後に「フェルメールからのラブレター展」が開催された際、オランダから担当者が訪れ、周辺環境もチェックし、岩盤の上に建物があるのを確かめて貸与を決定したそうです。あの当時、フェルメールの「手紙を読む青衣の女」は修復が終わったばかりで、オランダの方達にも、まだお披露目していなかった。それを貸し出してくれたことはとても凄いことです。



新宮晋さんは、この美術館が開館したときに、県から「この場所に」という依頼を受け、この動く彫刻を制作しました。まだ工事中だった美術館に通い、川の対岸から眺めたり、川の風の強さを計算して完成させたそうです。前庭にあるダニ・カ

ラヴァン作「マアヤン」も、建物との調和を考え制作された動かしがたい作品です。8本のうち1本の柱が日時計になっていて夏至と冬至、春分と秋分の日に落ちる影がまるで作品の一部であるように、つくられています。「これらの動かせない作品をどうするのか」という問いかけも現地存続を求める理由の一つになりました。

宮城県美術館はこれからも、この場所にあり続けてほしいものです。

亀岡八幡宮の石段を上る

東北大学の北側を歩いていくと、大きい看板が目に入ってきました。

「亀岡八幡宮」です。

鳥居をくぐりその先に目をやると、どこまでも急な石の階段が続いているよう。気合を入れて登り始めました。石段は365段あるそうです。途中、息が切れ休むこと3回。



ようやく社殿まで辿り着くと、宮司の郡山宗克さんがやさしく迎え入れてくれました。



「この階段は出世階段と呼ばれているんですよ。ここは仙台城より少し高い位置にあります。伊達家の氏神様ですから少し上に造ったんでしょう」。なるほど、階段が急な訳ですね。

亀岡八幡宮は、伊達政宗が福島伊達郡から仙台の同心丁（今の錦町公園付近）に遷した後、四代藩主綱村によって現在地に祀られ、天和元年（1681）落成しました。昭和20年（1945）の仙台空襲で本殿や古文書関係は焼けて消失しまったものの、ご神体や刀剣、備前長船義光などの御神宝は別に保管しており、戦火を免れたといえます。

階段は創建されたときのままだそうで、仙台市の登録文化財に指定されています。元禄2年（1689）には、松尾芭蕉もこの階段を登ってお参りにきました。芭蕉の弟子、曾良の『曾良旅日記』には、「一、六日 天気能、亀ヶ岡八幡宮へ詣、城ノ追手（大手門）ヲ入、俄ニ雨降ル、茶室へ入、止テ帰ル」と、あります。

芭蕉がこの地に立ち寄ったのには理由があり、それは俳人、大淀三千風（おおよみちかぜ）が亀岡八幡宮からの眺望をよむ句会を催し奉納した俳額「亀岡八幡宮遠望二十八景」を見るためだったとも、また、本人に会うためだったとも伝えられています。俳額は貞享4年（1687）のもので、戦災で焼失しなければ県内でもっとも古いものだったそうです。

「伊達家が直轄で管理していたのは、鹽竈神社、そしてこの亀岡八幡宮でした。一般の方はあまりお参りはできなかったと思います。当時は神主が10名ほどいまして、神社の下には神主屋敷がありました。」東日本大震災の時も石の大鳥居はずれただけで大丈夫だったそうです。今は木々が生い茂っていますが、天気の良い日は金華山まで見えることがあるとのこと。晴れた日を選んで是非



登ってみてはいかがでしょうか。歩くこと1時間30分、ゴール地点の三居沢にたどり着きました。

ここは、日本で初めての水力発電が行われた場所です。電気百年館という展示施設もあります。最後に、水しぶきを上げる不動滝を見上げました。だいたい高低差はありますが、さわやかなこの季節にはピッタリの緑が多いコース。皆さんも是非チャレンジしてみてください。いい汗がかけますよ。

■西大立目 祥子 プロフィール
フリーライター、「青空編集室」主宰。地元学の視点で仙台のまちや広瀬川などについて執筆、講演活動を行っている。著書に「仙台まち歩き」（河北新報出版センター）ほか多数。



初代仙台市長の碑と銀杏の木



国保からのお知らせ

「新たな給付制限」の実施を延期します

歯周病等に関する「新たな給付制限」については、本年7月診療分から適用すべく、4月以降、各組合員への通知文書をはじめ、宮歯会報や社保ニュースにより周知を重ねてきたところでありますが、この間、組合員の方々から寄せられた提案やご意見について検討と確認を行って参りたいと存じます。

つきましては、適用開始を「7月診療分」から「9月診療分」に延期し、改めて皆様にお示ししたいと存じますので、何とぞご理解を賜りますようお願い申し上げます。

＝ 給付制限検討委員会 ＝

組合員からの提案等について協議するため、組合会議員と合同の標記委員会を設置し、9月診療分からの適用に向けて種々検討を行います。

要旨がまとまり次第、ホームページや宮歯会報等も利用し、皆様にご案内申し上げますのでよろしくご理解をくださいますようお願いいたします。

〈これまで提示している給付制限の概要〉

〈新たな給付制限の考え方〉

- ・ 組合員皆様の保険料と国庫補助金を主たる財源とする当国保組合のより健全な運営を図るため、法令を遵守した適正な保険医療費の請求・支払い業務の遂行を目指す一環として疑義のある請求を是正すべく、令和元年7月の第122回組合会から提言を行い、支部長会でも2回に亘る意見交換を経てご理解をいただいていたところであります。

〈対象疾患〉

- ・ 歯周病及び歯肉炎（P・G）、エナメル質初期う蝕（Ce）、う蝕多発傾向（C管理中）などの慢性疾患

〈対象者〉

- ・ 歯科医師国保組合の全被保険者

〈対象処置等〉

- ・ 全ての病名における歯科衛生実地指導（実地指）
- ・ 上記対象疾患に係る歯科疾患管理料及び関連加算
- ・ 歯周病患者画像活用指導料（P画像）
- ・ 歯周病検査（歯周基本検査、歯周精密検査、混合歯列期歯周病検査）
- ・ スケーリング（SC）、スケーリング・ルートプレーニング（SRP）、歯周ポケット搔爬（PCur）及びその再治療（50/100）
- ・ 機械的歯面清掃処置（歯清）
- ・ 歯周基本治療処置（P基処）、歯周疾患処置（P処）
- ・ フッ化物歯面塗布処置（F局）

〈その他〉

- ・ 医院スタッフのほとんどが顎関節症であったり、漫然と長期にわたる治療（Hys処置や投薬等）など、歯科医学的に疑義が生じる著しい傾向的治療
- ・ 診療内容や他院レセプトとの突合せ等により、自院での診療実態に疑義が生じる事例

- ・分院内同士での診療。別医療機関であっても親子や夫婦など自家診療に類似する事例
- ・当国保組合が独自に定めているルールについて、宮歯組員以外の他県の診療所や大学病院などの窓口での確認を求めることは困難であることから、保険診療として請求があった場合には、当国保組合から当該被保険者に対し、保険給付額を直接返還請求するものとする。

〈例 外〉

- ・歯周外科手術を必要とするような重度歯周病や、全身疾患・介護状態等により必要と思われる歯周病治療と管理、SPTについては申請制とする。
- ・要介護等、寝たきり、入院で外出禁止等により訪問診療を行わなければならない状態における歯周病治療とその管理。
- ・重篤な全身疾患における周術期等口腔機能管理。

〈特記事項〉

- ・申請内容は症状詳記によるものとし、理事会での判断に委ねること。
- ・個人情報の取扱いに十分注意のこと。

今年も保健事業の一環として… 常備薬を配付します

バックにも入る携帯用の手指消毒洗浄剤など、新型コロナウイルスの感染予防にもお役立てください。

お知らせ

令和3年7月分の国保保険料は、7月26日(月)が引去り日となっております。
8月1日には「滞納」としての取り扱いとなりますのでご留意願います。

健康増進センターの ストレッチメニューがリニューアル



歯科医師会館4階の健康増進センター（フィットネスルーム）のスタッフとして活動している東北福祉大の学生チームは、同大予防福祉健康増進推進室の鈴木玲子特任教授の指導の下、ストレッチメニューのリニューアルを行っております。

運動に移る前に意図的に筋や関節を伸ばして筋肉の柔軟性を高め、けがの予防やリハビリ・疲労回復のための運動で、体の柔軟性を高めるのに効果的で準備運動になります。

間もなく健康増進センターにある画面モニター等で動画を公開する予定です。

ご期待ください。