



大和だより 2026年9月 第124号

SSKP 公益社団法人

日本オストミ－協会 奈良県支部

支部長：奥田英利 E-mail : joanarashibu@gmail.com

編集：小林正幸



大和だよりは9月第124号より電子化のためホームページ掲載のみです

秋の研修会と臨時総会のご案内



社会適応訓練の一環として、下記の通り秋の研修会を開催いたします。万障繰り合わせの上、ご参加お願いいたします。

なお、当日は臨時総会の開催も予定しております。

日時：11月8日（日） 10時～14時30分 （受付9時30分より）

場所：奈良県社会福祉総合センター 5階 大会議室

（橿原市大久保町320番11 TEL：0744-29-011）

近鉄畝傍御陵前駅 東出口から北東へ徒歩3分

内容・10時00分～10時10分	支部長挨拶、事務局からの連絡
・10時10分～10時20分	臨時総会（新幹事・会計監査選出）
・10時20分～11時00分	済生会中和病院 泌尿器科部長 豊島優多先生のご講演およびアドバイス
・11時00分～11時30分	業者によるストーマ装具の紹介と説明
・11時30分～12時40分	昼食（各自昼食をご持参の上、研修会場内でお食べください）
・12時40分～13時20分	大和だよりと本部会報の電子化に伴う閲覧方法について
・13時20分～14時30分	会員相互の情報交換と交流

申し込み：下記のQRコードまたはURLにて10月18日（日）までに返信をお願いします。

<https://x.gd/6DGDN>

問合せ先：奥田支部長

メールアドレス：joanarashibu@gmail.com

又は（株）イカリトンボ 担当 山田氏

TEL: 0745-74-3911



なお、QRコード・URLで対応困難な場合、別紙の出欠確認・委任状にてご対応ください

株式会社イカリトンボに事務局を設置

奈良県支部は事務所を置かず、届出などが必要な場合は支部長の自宅住所としていました。しかし、個人の住所で不都合もあるため、今般、（株）イカリトンボ様の社内に 奈良県支部の事務局を設置していただくことで了承を得ました。

（株）イカリトンボは医療機器・ストーマ用品を販売する事業者で、奈良県支部に対して長年にわたりご支援・ご協力をいただいております。

具体的内容

- ① J O Aホームページ 住所の明記
- ② 入会手続きの問い合わせ（奈良県支部ホームページからの入会方法の説明）
- ③ 個別相談会 連絡先ポスターへの 住所連絡先等明記
FAX・電話での問い合わせ受付対応
- ④ 総会・研修会などのF A X・電話で出欠確認および委任状の受付・取りまとめ、問い合わせの受付対応（入浴研修、秋の研修会、総会等 ）

※QRコードやURLで対応困難な方はFAX・電話連絡が可能です。

株式会社 イカリトンボ 担当者 山田様

奈良県生駒郡斑鳩町竜田西4丁目1-40

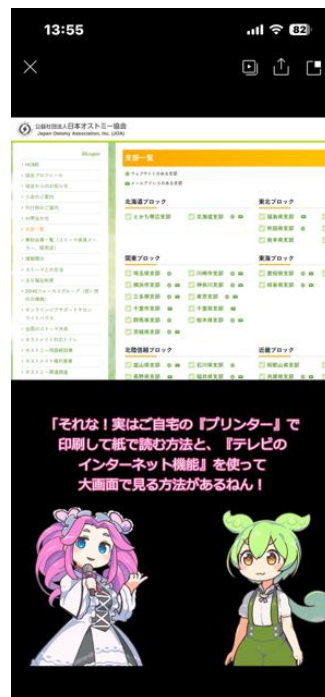
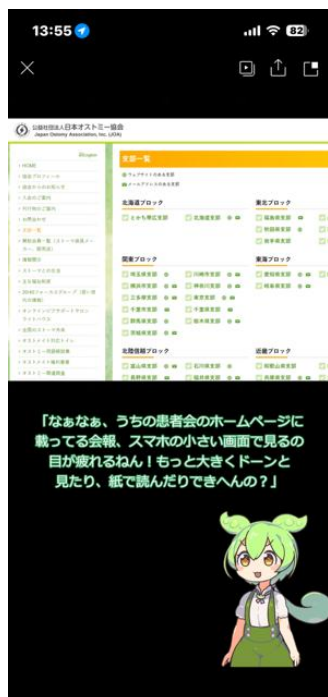
T E L : 0745-74-3911

F A X : 0745-74-6023

会報電子化を印刷・閲覧方法 紹介動画

大和だよりは9月号より電子版のみになりました。スマホでは読みづらい方におかれては、次に紹介する動画を参考にし、環境を整えることが可能であれば、印刷・閲覧をお試してください。

URLまたはQRコードより動画を見ていただくことが可能です。
<https://youtube.com/shorts/ugwGPIp4HKg?feature=share>



第38回 定期社員総会の報告

2026年6月21日（日）、第38回定期社員総会が開催されましたので、その内容についてご報告します。

今回の総会は岐阜駅直結の「ハートフルスクエアG」で開催されましたが、オンラインでの参加も可能でした。奈良県支部としても少しでも経費（交通費等）を削減するため、奥田支部長がオンラインで出席いたしました。

総会では、私たちが直面している「厳しい現状」と「これからの変革」について重要な 議題が交わされました。

1. 深刻な財政不足と「会報の電子化」への移行

現在、JOA全体で約1,000万円の赤字が発生しており、その半分为本部、残り半分为各支部という極めて厳しい財政状況です。会員数がピーク時の約3分の1まで減少していることに加え、人件費、郵送費、紙代などの高騰が大きく影響しています。

このまま会報の印刷・郵送が続けば、「約2年で資金が枯渇する」という危機的状況にあります。そこで苦渋の決断として、本年9月より会報を「電子化」する方針へと舵を切ることになりました。

〈奈良県支部におきましても、ご案内の通り会報の電子化に加えて、個別相談会案内に掛かる経費や幹事の交通費費削減が急務となっております〉

2. 会員減少の背景と「公益社団法人」存続の危機

患者数自体は大きく変動していないものの、会員の減少が続いています。これは、SNSの発達により情報を簡単に得られるようになり入会のメリットが見えにくくなったことや、長引く日本経済の停滞なども要因として推測されます。

この資金不足と会員減少により、現在「公益社団法人としての認可取り消し」が現実の危機として迫っています。国からは、公益法人として求められる以下の「3つの役割」が果たせておらず、具体的な成果が出せていないとの厳しい指摘を受けています。

- ① 公益目的事業の推進： 営利企業では難しい、専門性を活かした弱者支援や 地域活性化などのサービス提供。
- ② 社会的課題の解決： 行政の手が届きにくい分野での、継続的なケアやセーフティネットの強化。
- ③ 透明性と信頼の担保： 適切な情報公開とガバナンス体制を通じ社会に対する「安心」の提供。

（奈良県支部において、この役割をどう果たし、展開していくかが最大の課題です）

3. ストーマは「隠すもの」から「強み」へ

総会終了後、前JOA会長からのビデオメッセージが紹介されました。そこで語られたのは、「過去はストーマを隠して生活していたが、現在はストーマを持つことが健常者よりも大きな武器（個性・強み）となり、積極的に広報して知っていただく時代へと変革している」という力強いお言葉でした。

この言葉に、これからの私たちが進むべき道筋が示されていると感じました。

【奈良県支部の構造改革に向けて】

奈良県支部としましては、この危機を乗り越え、より良い社会へと変革していくために抜本的な「構造改革」に取り組む所存です。私たち自身の環境を守り、そして社会へ価値を還元していくためには、皆様お一人おひとりのご協力がこれまで以上に欠かせません。どうか、今後の奈良県支部の活動にご理解とお力添えを賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

あいサポート運動研修会報告

8月10日（月）社会福祉総合センターにてあいサポート運動研修会が開催され、奥田支部長が参加しました。研修会の概要は次の通りです。

1. 研修の目的

障害のある方の特性や困りごとについて理解を深め、日常生活の中で誰もが暮らしやすい共生社会を実現するための、ちょっとした手助けや配慮（あいサポート運動）の実践方法を学ぶ。

2. 受講者としての気づき

今回の研修を通じて、単に知識を得るだけでなく、それらを継続的に地域へ浸透させていくことの難しさと重要性を深く認識した。

3. 現状の課題と所感

研修の現場において、初年度は高い関心と多くの参加者があったものの、以降は参加者数が減少傾向にある現状を実感した。この現象は、活動が定着・継続していく過程における周知や動機付けの難しさを浮き彫りにしている。

4. 今後の展望・提言

本運動を今後も持続可能かつ広範囲なものにしていくためには、以下の点が重要であると考える。

- 継続的な周知・啓発活動の強化：一過性のイベントで終わらせず、継続して地域の多くの方々に知っていただくための広報戦略が必要である。
- 参加の裾野拡大：あいサポート運動の理念をより多くの市民に届け、日常生活の中に自然な形で「手助け・配慮」が根付くような活動のあり方を模索し、受講者の一人として実践していきたい。

災害対策について

今年は台風の発生数が多い予想です。既に6月26日未明から台風7号・8号の接近に伴い、奈良県内では北西部を中心に激しい雨を記録しました。7月28日には令和8名熊本地震が発生し、さらに、8月13日に千葉県豪雨、22日未明には関東地方で震度5弱の地震が発生と、各地で災害が起こっています。

会員の皆様は、常日ごろから、意識をされ、十分な備えをされていると推察しますが、災害対策の主な内容を紹介させていただきます。

オストメイトの災害対策は「①装具の備蓄」「②断水・停電への備え」「③避難所での支援確保」の3本柱が最重要です。

【まず最優先でやるべきこと（3つ）】

- ・ ストーマ装具、ストーマ用品、ごみ袋などを2週間から4週間分の・備え
- ・ 水が使えない状況でも交換できる準備（洗浄クリーム・ウェットティッシュ）
- ・ 避難所で配慮を受けられるよう、装具情報を記録したカードを携帯（オストメイトカード／ヘルプカード）



【自宅での災害対策（断水・停電・浸水）】

●断水対策

- ・ お風呂に水をためておく（洗浄・手洗い用）
- ・ 水なしで使える清浄クリーム「リモイスクレンズ」を常備

●停電対策

- ・ 懐中電灯・ランタン・モバイルバッテリーを複数準備
- ・ 夜間交換のため、交換スペースにライトを常備

●浸水時

- ・ 交換は上階で行う
- ・ 床が汚水で濡れている場合はビニールで覆ってスペースを確保
- ・ 皮膚トラブルが起きやすいので交換間隔を短

【避難所での過ごし方（支援を受けるためのコツ）】

●到着したら最初に確認すること

- ・トイレの場所・数（多目的トイレの位置）
- ・水の状況（断水かどうか）
- ・装具交換ができるスペースの有無

●避難所での配慮を受ける方法

- ・職員に「オストメイトであること」を早めに伝える → 多目的トイレ利用、パーテーション確保が可能か
- ・装具が不足しそうなら早めに相談（支援ルートがある）

●皮膚トラブル対策

- ・汗・蒸れに注意
- ・交換間隔が延びるとトラブルが増えるため、可能なら早めに交換
- ・水が使えない場合は清浄クリームやウェットティッシュを活用

【災害時の装具不足を救う支援制度（共助と公助）】

●ストーマ用品セーフティーネット連絡会（OAS）

- ・災害救助法適用地域では、約1か月間、装具が無料提供される
- ・受け取り方法
 1. 普段の販売店に連絡
 2. 連絡が難しい場合は避難所職員・自治体窓口へ相談

●自治体の備蓄

- ・市町村が標準的なストーマ用品を備蓄している場合あり ※普段使う装具と異なる可能性あり

【情報管理（災害時に最も役立つ）】

- ・装具のメーカー・品番・サイズをスマホで写真保存
- ・オストメイトカード／ヘルプカードに記録して持ち歩く

秋の健康管理について

9月は暦上では秋ですが、近年は残暑が厳しくて秋の装いまでには、もう少し時間がかかりそうです。これから秋に向かう上で、健康管理について、まとめてみました。ポイントは「寒暖差への適応」「夏の疲れのリセット」「乾燥・日照不足への備え」の3つです。そのためには睡眠・食事・運動・メンタルケアの4つを整えることが最も効果的とのことです。

【秋に体調を崩しやすい理由】

- ・ 寒暖差で自律神経が乱れる 昼夜の気温差が10℃前後になると、自律神経の切り替えが不安定になり、倦怠感・頭痛・めまいが起こりやすい。
- ・ 夏の生活習慣の影響が秋に表面化 冷たい飲食・冷房での冷え・睡眠不足が胃腸機能低下や疲労蓄積を招く。
- ・ 日照時間の減少でメンタルが落ちやすい。セロトニン分泌が減り、気分の落ち込みや集中力低下が起こりやすい。
- ・ 乾燥の始まりで喉・肌トラブルが増える 秋は湿度が下がり、風邪や皮膚トラブルのリスクが上昇。

【秋の健康管理】

1. 睡眠リズムを整える（最優先）

- ・ 就寝90分前の入浴（38～40℃）で深部体温を調整し入眠を促進。
- ・ 寝る前のブルーライトを避ける（メラトニン分泌を妨げる）。
- ・ 寝室温度は20～25℃、湿度50～60%が理想。

2. 旬の食材で免疫と代謝を底上げ

- ・ 鮭・秋刀魚：EPA/DHAで血管保護・疲労軽減。
- ・ きのこと類：ビタミンDで免疫調整。
- ・ 根菜類（さつまいも・かぼちゃ）：腸内環境改善・体を温める。
- ・ 冷たい飲食を控え、温かい汁物で胃腸を回復。



3. 軽い運動で自律神経を安定

- ・ ウォーキングやヨガを週3回以上。
- ・ 朝日を浴びながらの散歩で体内時計をリセット。
- ・ 1日60分の身体活動＋週2～3回の筋トレが推奨。



4. メンタルケアと生活リズムの安定

- ・ ジャーナリング（短い日記）でストレスを可視化。
- ・ 芸術活動は精神的ウェルビーイング向上に効果。
- ・ 朝の光曝露でセロトニン分泌を促進。

【秋に起こりやすい症状と対策】

- ・ 倦怠感・だるさ → 朝の光＋軽い運動＋温かい食事。
- ・ 頭痛・めまい → 寒暖差対策（重ね着）＋規則正しい睡眠。
- ・ 胃腸の不調 → 温かい汁物・発酵食品・根菜類。
- ・ 気分の落ち込み → 日光浴・散歩・趣味活動。
- ・ 乾燥による喉・肌荒れ → 室内湿度40～60%、加湿器の使用。

9月～11月の予定

土庫オストメイトサロンの参加申込先
土庫病院 大腸肛門病センター
TEL:0745-53-5471 (代表)

- 9月24日(木) 土庫オストメイトサロン 14時～16時 土庫病院
9月27日(日) 近畿ブロック会議 13時～16時
大和郡山市・市民交流館(きんぎよの駅)
10月12日(月) 奈良県身体障害者体育大会 10時～16時
奈良県心身障害者福祉センター 体育館
10月24日(土) 土庫オストメイトサロン 10時～12時 土庫病院
11月 8日(日) 秋の研修会・臨時総会 10時～14時30分
奈良県社会福祉総合センター 5階 大会議室
11月17日(火) 北地区個別相談会 10時～12時
奈良市ボランティアインフォメーションセンター
11月20日(金) 南地区個別相談会 10時～12時
奈良県社会福祉総合センターボランティアルーム
11月21日(土) 土庫オストメイトサロン 10時～12時 土庫病院

会員の動静

- 【入会】 5月：0名、6月：0名、7月：0名
【退会】 5月：2名、6月：0名、7月：0名
【会員数】 7月末現在75名(内、1種特別会員1名)
【種別構成】 コロ：38名、イレ：10名、ウロ：22名、ダブル：4名
【賛助会員】 3社：(株)イカリトンボ、村中医療器(株)、いわしや森川医療器(株)

編集後記

9月は和名で長月といい、夜が次第に長くなり、秋が深まっていく趣を表しているようです。英語のSeptemberは、雰囲気が異なり、古代ローマ暦で7番目の月を表し、当時は3月を年初としていたとのこと。月名の由来をたどると、季節の移ろいと歴史の重なりが、いっそう味わい深く感じられるのではと思います。

小林正幸

世界最古のオーケストラ＝雅楽（ががく）

日本の雅楽が世界最古のオーケストラと言われることがあります。

雅楽は、日本の宮廷で1200年以上受け継がれてきた音楽、舞踊、儀礼が一体となった総合芸能ですが、これが世界最古のオーケストラとされています。

平安時代に現在とほぼ同じ編成が完成したようです。

西洋的なオーケストラとは違いはあるものの合奏するという体系から見ると、最も古いものです。

ちなみに西洋のオーケストラとして最古の楽団はデンマーク王立管弦楽団（1448年創設）で宮廷楽団でした。

日本でも世界でも、音楽の始まりは宮廷音楽からのようですが、世界最古の市民オーケストラはドイツのライプツィヒ・ゲヴァントハウス管弦楽団です。

Muranaka

弊社は医療社会の最前線で“貢献”と“共感”の心が
あふれることを企業哲学とし、
生命を謳歌するLIFE HOSPITALITYの
実現を目指しています。

そして医療が元来もっている“優しさ”を、医療機器を通じて社会に
送り届けることこそ企業の重要な使命であると考えております。



取扱メーカー

アルケア／コロプラスト／コンバテック／ダンサック
ホリスター／ビーブラウン／3M／スミス&ネフュー等

日常生活用具給付券取扱い

村中医療器 株式会社

■ストーマ相談室

〒540-0036 大阪市中央区船越町 2-3-6

☎ 06-6941-7051 FAX 06-6941-7232

■お問い合わせ／サンプル・カタログのご用命



0120-774-746

フリーコール

受 付：9：00～17：45（土・日・祝日を除く）




本当にニオイに効くの？ という方は、是非お試しください！
サッと効いて、ナガ〜ク効きます！

10分で便臭の92%、ガス臭の99%を消臭！※
 120分後も継続する消臭効果！



初めて使った方のご感想

“袋にへばりつくことがなく、排出しやすかった！”
 “今まではお水を使っていたが、
 消臭効果も高くて出先のトイレでも安心！”



スルッ

※製造元調査データ



残量が見える
ボトルに
なりました！

**デオール 消臭潤滑剤
ボトル**
 製品番号 9301
 250ml 3,190円(税込)

NEW



潤滑剤で初めて！

**デオール 消臭潤滑剤
つめかえ用**
 製品番号 9330
 200ml 2,178円(税込)



外出時に便利な
ミニパック
(10ml入り)
もあります！

**デオール 消臭潤滑剤
ミニパック**
 製品番号 9322
 10袋/箱 1,397円(税込)

コロブラスト株式会社 〒102-0074 東京都千代田区九段南2-1-30 イタリア文化会館ビル11F www.coloplast.co.jp ☎ 0120-664-469 平日9時～17時

オストメイトの皆様へ

- ・店内にて様々な福祉用具を展示しております。
 ※杖やリハビリ用靴など手に取って選んでいただけます。
- ・介護用ベッドや車いす等の販売及びレンタルの対応もしております。
 ※各種福祉制度取り扱い店です
- ・スー・マケア用品についてもご相談やサンプル依頼等承ります

TEL:(0745)75-2028 FAX:(0745)74-6023

株式会社イカリトンボ

奈良県生駒郡斑鳩町龍田西4丁目1-40

営業時間 月曜日～金曜日 AM 9:00～PM6:00
 土・日・祝日 AM10:00～PM5:00

※土・日・祝日は担当者不在がある為、事前にご連絡をお願いします。