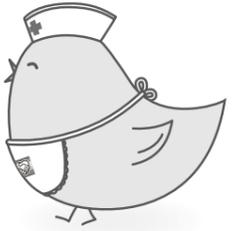


健康いちばん



ろっこう医療生活協同組合 2011年 2月号 神戸市灘区水道筋6-7-11 / TEL. 078-802-3424 / 発行人: 村上 正治 / 編集: 広報委員会
●組合員数 / 18,927人 ●出資金金額 / 483,993,000円 ●平均出資額 / 25,572円(2010年1月31日現在)



「小規模多機能とががわ」オープンで ますます充実 医療生協の介護サービス



1月17日「小規模多機能とががわ」が事業を開始しました。ろっこう医療生協では介護保険制度開始を前にした1997年に訪問看護ステーションを立ち上げてから、通所リハビリ(デイケア)や訪問介護、訪問リハビリ、ケアプラン等のサービスに取り組んで事業を拡大してきました。今回の小規模多機能では初めての泊まり機能を持つ介護事業に取り組むこととなります。「小規模多機能とががわ」を広報委員が訪ねて取材しました。

内覧会と竣工式に 120人が参加

1月14日、15日と2日間開催された内覧会には多くの組合員や住民の方、近隣の介護事業所の方が見学に来られました。また、15日の竣工式では神戸市保健福祉局や灘区医師会、河原自治会など多くのご来賓にお越しいただき、組合員・役員の見守るなかテープカットが行われました。



工夫とこだわりが いっぱい 「小規模多機能 とががわ」

◀玄関
あえて上履きに履き替えてもらう玄関、「小規模多機能はもうひとつのお家だからです」と説明する川原主任。
送迎車
センターピラー(車の助手席と後部座席の間の柱)がないので乗り降りがとても楽にできます。



◀地域住民交流室
地域のふれあい喫茶にも...夢の膨らむ地域住民交流室。



▲和室
利用者さんの休憩・懇談スペースにぴったりの掘りごたつ付きの和室。洋室がいくつかの場合は間仕切りをして宿泊室にもなります。



▶私たちがお手伝いします
「いつまでも住み慣れた街で暮らしたい」そんな願いに私たちが全力で応えます。小規模多機能とががわの職員。

浴室
個浴には十分の浴室。いつかは寝る前の入浴の希望に応えられればと思っております。



お気軽にご相談ください。

ろっこう医療生協の介護サービス

- 在宅医療
ろっこう医療生協の3診療所では訪問診療を行っております。通院が大変な方はお気軽に最寄りの診療所までご相談ください。
灘診療所 (Tel. 801-6665) / 六甲道診療所 (Tel. 811-0555) / 東雲診療所 (Tel. 262-7236)
- 居宅介護支援(ケアプラン)
介護保険の申請の代行、ケアプランの作成まで、あなたにあった介護計画をケアマネージャーがご相談に応じます。
医療福祉相談室(灘診療所5階) (Tel. 805-6877) / 東雲診療所 (Tel. 262-7236)
- 通所リハビリテーション
家族も安心、送迎サービス。おいしいご飯とあったかいお風呂。専門の職員が、あなたのリハビリを支援します。
つどい(灘診療所4階) (Tel. 801-6711) / 東雲診療所 (Tel. 262-7236)
- 訪問リハビリテーション
作業療法士や理学療法士が自宅に訪問してリハビリテーションをサポートします。
灘診療所 (Tel. 801-6665) / 東雲診療所 (Tel. 262-7236)
- 訪問看護
看護師が自宅に訪問して療養生活をサポートします。作業療法士や理学療法士による訪問リハビリも行っています。
訪問看護ステーションあんず (Tel. 802-3661)
- 訪問介護
お部屋の掃除・食事作り・お話し相手...あなたの日常生活をホームヘルパーがサポートします。
ホームヘルプサービスあおぞら (Tel. 805-1023)
- 小規模多機能型居宅介護
通い、泊まり、訪問の3つのサービスで住み慣れた地域で暮らしつづけられるようサポートします。
小規模多機能とががわ (Tel. 414-7014)

その他、お困りのことがあればお気軽に「最寄りの診療所」または「生協本部」までお問い合わせください。



1.17メモリアルコンサート竹下景子
『詩の朗読と音楽の夕べ』に応募した詩
「忘れないで下さい」が入選3作に選ば
れ、朗読されました。
横野 征子さん (西郷支部)

『いいきい虹の人～私と医療生協～』では、毎月一人一人の組合員さんにスポットをあてて、その人の魅力やユニークなエピソードをご紹介します。ご期待ください。

この詩を書いて

震災時にボランティアをしてくれた静岡県沼津のボランティア団体との交流を続けていて、静岡の子ども達が神戸に学習に来るのを受け入れたりしてきました。災害そのものではなく、「いのち」について伝えてきたつもりです。その活動の延長として今回の詩があります。

震災で亡くなられた方々を6434という数字だけにしたくなかった。あの朝、人生を断ち切られてしまった無念さを忘れないでほしいのです。

『忘れないでください 大きな地震があったことを
忘れないでください かけがえない
たくさんの生命が消え去ったことを』

この一行で始まる詩を、静岡の子ども達に伝えるような思いで一氣に書きました。

震災当時のことは神戸ではあまり触れないようにしてきました。それぞれの人が震災での辛さがありますから、もしかするとこちらの言

葉で傷つけてしまうかもしれないからです。

震災の時、まだ5ヶ月だった孫が、チケットを買って高校の部活帰りにコンサート会場に来てくれたんです。それが一番うれしかった。その子にも震災のことはあまり伝えてこなかったけど、この詩が子ども達に伝わったのだと思い、詩を書いて良かった、それだけで満足だと思いました。

生きる力はボランティア

私の力になってくれるのは、母の認知症、21年間にわたる介護でした。そしてボランティア。もう20年以上、社協の在宅ケアボランティアが最初です。介護する家族の苦しみ、ボランティア、そして震災が体験として私の力になっていきます。体験の量が財産



NPO花たばの食事作りのボランティアにて

だと思っています。それを糧とした生き方です。

今は特にNPO花たばでのボランティア、お食事や花たばネットでも協力しています。食事を作ることは私のリハビリにもなっています。おいしいと言ってもらったり、毎週楽しみに食べに来ってくれる人がいらっしやったり、一つ一つ結果が出てくるのがうれしいんです。

医療生協には89年に加入しました。班会(けんこうクラブ)では主人の大腸がんを早期で見つけてもらいました。本当に感謝しています。その主人と今年結婚式を迎えます。ボランティアや医療生協の活動で毎日忙しくしていますが、本当はもっと美術館に行ったり、読書もしたい。最近はずんぶん読書ばかりです。ボランティア活動のおかげでいい人たちと出会えることが何よりです。だから、もうしばらくは忙しく頑張ろうかなと思っています。

四季のカルテ

本当は怖い 残業の医学

東雲診療所医師・所長
小西 達也



そのまま放って置くと大変なことになるですよ

健康診断で異常を指摘される労働者は5割をこえ、「健康診断結果が悪いので会社から行けと言われた」と受診する患者さんが増えています。しかし、中小企業の多くの労働者が、健康診断に「要医療」等と記載されていても、放つたらかしです。医者に行く時間もないし、医療費を考えると足も遠のくのでしょうか。どうしたらいいのでしょうか？

さすがに大企業は健康管理を担当する保健師さんがいて、紹介状持参で受診されます。40歳前後の社員が土曜日に来られました。血圧150/95、中性脂肪250、尿酸8・0、肥満傾向です。生活歴を伺うと帰宅時間は毎晩21時を越えています。「どうしたらいいですか?」と問われるので、「残業を減らしてください」と答えると「センセ、何を言っているんですか?そんなことできるわけがないでしょ。」と予想通りの反応です。「ホントにできませんか?そのまま放って置くと大変なことになりますよ。」と脳卒中や心筋梗塞を実例で説明し、「残業して会社がほめてくれますか?ほ

めてくれないでしょ?お子さんは?もし倒れたら、勝手に働きすぎて倒れたといわれるだけです」「1時間早く会社を出て一駅手前で降り、家まで歩いてごらん下さい。」と提案しました。

「肉よりも魚や野菜を食べましょう。会社では階段を使い、休日には運動しましょう。」などというお説教じみた指導よりは、はるかに真つ当な「突っ込み」ではないでしょうか?

独立行政法人労働者健康福祉機構の労災病院グループは、労災疾病等13分野の医学研究を平成16年から開始し、昨年バンクーバーでの第23回国際高血圧学会で、東北労災病院の宗像正徳医師と秋田労災病院の池田多聞医師が下記のような発表をしました。

年間残業500時間以上で「生活習慣病」が2倍

同法人の職員2,108名を対象に、残業時間が翌年のメタボリックシンドロームの発症に及ぼす影響を検討したところ、年間残業時間が500時間以上では、高血圧は18.1%(500時間未満は9.7%、

OR2.069、P<0.001)、脂質異常症は13.7%(500時間未満7.6%、OR1.928、P=0.001)、糖尿病は5.9%(500時間未満は3.1%、OR1.936、P=0.028)であり、いずれも500時間以上で有意に高かったというのです。また、長時間労働と高血圧、脂質異常症、糖尿病の発症に関する機序の解明や、心血管疾患発症との相関の解析も進めており、就寝時間が遅い場合や仕事への満足度が低い場合はイベント発症率が高いことなども明らかになりそうです。

今回の労災病院の先生方の業績は国際高血圧学会で発表されています。「年間残業500時間、すなわち、1日2時間以上の恒常的な残業は、高血圧、高脂血症、糖尿病のリスクを2倍にする」という事実が、恥ずかしいことですが、世界に先駆けて(一)日本人の研究で明らかになったのです。

「正規社員なら残業が当たり前!」はおかしいでしょ?

最終的には、残業のない社会、雇用形態に差別のない社会、失業のない社会をめざしたいのですが、まずは年間残業500時間、すなわち、月残業45時間以上の禁止くらいは実現させたいものです。先進国というなら、残業を規制しているILO(国際労働機関)条約の批准は近いうちにクリアしないと恥ずかしいですね。いつまでも初期のイギリスや「ああ野麦峠」のような長時間労働を放置している政府、それを許している国民は情けない。手始めに過重労働対策基本法くらいは国会で採択してほしいですが、夢物語からし。

「肉よりも魚や野菜を食べましょう。会社では階段を使い、休日には運動しましょう。」などというお説教じみた指導よりは、はるかに真つ当な「突っ込み」ではないでしょうか?

「肉よりも魚や野菜を食べましょう。会社では階段を使い、休日には運動しましょう。」などというお説教じみた指導よりは、はるかに真つ当な「突っ込み」ではないでしょうか?

ビリーバンバン
コンサート
Billy Ban Ban

●引き続き販売中
●診療所または本部でお申込み下さい。

3月5日(土) 13:30開場/14:00開演
神戸芸術センター芸術劇場
神戸市中央区熊内橋通7-1-13・新神戸駅南、市バス「布引」すぐ
¥3,000円 [全席指定・税込] ※乳幼児等就学前のお子様のご同伴・入場はご遠慮ください

脳いきいき班会は「楽しい」のが一番

元々あった班会の仲間達が、サークル活動で知り合った友達にも誘って「脳いきいき班会」をスタートさせました。回を重ねる毎に、参加者の本音が出されるようになり、特に「脳いきいき5か条」を重点的に進めていることで、身近にあった認知症高齢者のこと、貴重な介護経験や闘病経験なども話し合えるようになりました。参加者も積極的に、脳いきいきゲームや音読選定の担当を引き受けています。インストラクター

昨年11月に認知症予防インストラクター養成講座を卒業されたインストラクターさんが、「脳いきいき班会」を主催し、楽しみながら出来る認知症予防活動を本格化させています。現在6班が稼働しています。すが、二つの取り組みを紹介いたします。

～みんなで楽しく認知症予防～

脳いきいき班会が始まりました!



脳いきいき班会では、脳いきいき5か条の振り返り、みんなで音読、リラックス体操などを楽しみながらすすめていきます。脳いきいき班会をすすめてくれるのが認知症予防インストラクターさんです。

脳いきいき5か条

食	野菜と魚中心の食事をとる（飲み物は緑茶） 腹八分目に抑え、よく噛んで食べる
動	軽く汗ばむ程度、散歩などの運動をする 歩いて外出するとき、いつもと違う道を通る
楽	誰かと1日1回以上、自分から話をする 指先や頭をつかった趣味を楽しむ（なんでもよいので、楽しいと思えることをする）
知	買い物で暗算する（買ったものの値段を足し算。支払いのとき、つり銭を引き算） 新聞から面白い記事を見つけて音読する
休	午後3時までに、30分程度の昼寝をする（午後3時以降と、1時間以上はダメ） リラックス体操でストレスを解消する

- ・自分流の脳いきいきメニューを作しましょう!
- ・5つの領域から1つずつ選び、毎日実践しましょう。
- ・がんばった分を5か条カレンダーにチェックしましょう。

は「脳いきいき5か条」は少し意識すれば取り組める内容になっています。これからは意識しなくても取り組めるようになっていくと思います。脳いきいき班会は「楽しい」のが一番。これからは、班会に参加できていない人にとりやってくるようになりたいです。一人ひとりのポイントだと思えます。

の集まりでしたが、みんな和気あいあいとした雰囲気、インストラクター二人で役割分担しながら進めています。「みんな楽しくして取り組んでいるので、やりがいがあります。やはり5か条をどう続けていけるのがポイント。『5か条項目が結果としてできたので良かったではなく、

ろっこう医療生活協本部
電話 078-802-3424
FAX 078-802-1649

と感想を述べています。

みんな楽しく取り組んでいるので、やりがいがあります

鶴甲支部では、支部として鶴甲地域の方々幅広く呼びかけ、組合員でない方も参加し、脳いきいき班会を結成しました。「脳いきいき5か条」も途切れることなく続けられ、自分へのご褒美として、おいしい物を食べるに行った方もいました。顔見知りではない人同士の

1日の最初などの項目に取り組みか为目标にして主体的に行動しよう」と呼びかけています」と、インストラクターからの感想をいただきました。

いずれのケースも、認知症予防インストラクターの上手なリードで、参加者の皆さんが安心して、楽しく続けることが出来ているようです。今後は、お食事会に参加している組合員を対象に開始、高齢者住宅に居住している方を集めての班会、また従来からある班会で開催するケースなど、今後はどんどん「脳いきいき班会」が広がっていく予定です。「脳いきいき班会」を取り組みたい方は、左記までご連絡下さい。インストラクターが楽しく進めてくれます。

2011 医療・友愛・支え合い ろっこう医療生活協同組合30周年

芸術&スポーツ フェスタ

Art And Sports Festa

【期間】2/25(金)・26(土)・27(日)

【場所】原田の森ギャラリー、福住小学校 水道筋商店街(6丁目)

27日 10:00 ~ 12:00

大阪ガス 朝原 宣治氏による (元陸上選手 北京オリンピックメダリスト)

虹のスポーツ教室 雨天決行

～朝原選手と走って話して～

【申込み】不要 【参加費】無料 【定員】300名
【会場】福住小学校 体育館
【用意する物】体育館用シューズ

- 講演「夢を持って走り続けるために」
- ワンポイント講座「速く走るためのポイント」朝原選手から直接指導を受けます。 ※参加者多数の場合、その場で抽選します。

27日 11:00 ~ 14:00

クラブマスコット「モーヴィ」が来るよ!

水六・虹のちびっ子ひろば

Jリーグ・ヴィッセル神戸 モーヴィによる **ステージ・パフォーマンス キックターゲット**

【申込み】不要 【参加費】無料
【会場】水道筋六丁目駅前商店街と周辺 (雨天時は神戸市立王子スポーツセンター身障者体育館)

- めり絵・下敷きづくり
- バザー
- ちびっ子バサー・ちびっ子餅つき
- 輪投げ など

ART アート展・健康体操紹介・ペープサート(紙の人形劇)・歌・踊り (幼・少年児向け)

原田の森ギャラリー 1F

【日時】2/25(金)・26(土)・27(日)

(25日) 13:00~17:00 (26日) 10:00~17:00 (27日) 10:00~13:00

【参加費】無料(ご自由にご鑑賞ください)

- ステージ企画
 - 10:00~14:00 健康づくりのための体操紹介します ストレッチ体操、ダンベル体操、セラバンド体操など
 - 14:00~14:40 み～んな よっといで! 幼・小児向け ペープサート(紙の人形劇)、絵本の読み聞かせ、紙芝居
 - 10:00~13:00 歌あり、踊りあり 合唱、フラダンス、沖縄舞踊など
- 展示・体験企画
 - 書道、手芸、写真、生け花、絵てがみ、水彩画、ちぎり絵…など
- 活動紹介コーナー

HEALTH 健康チェック 原田の森ギャラリー 別館 401号

【日時】2/25(金)・26(土) 14:00~15:30 【申込み】不要

貴女は大丈夫ですか?年に一度はチェックを受けましょう!

- 骨粗鬆症チェック 【組合員】500円(消耗品) 【一般】1,500円(医療生協加入1,000円出資金+消耗品)
- 血液さらさらチェック 【組合員】300円(消耗品) 【一般】1,300円(医療生協加入1,000円出資金+消耗品)
- 血圧チェック 無料 ●体脂肪チェック 無料

SPORTS ウォークラリー 原田の森ギャラリー 玄関前集合

【日時】2/26(土)

【集合時間】10:00

【参加費】無料 (参加者には、コーヒー・紅茶・ぜんざいのいずれかを用意します)

【コース】原田の森周辺(約4kmの行程で、所要時間は約1時間30分)

【定員】20組(ひと組3~4人)

【お申し込み】下記の問い合わせ先まで 【締め切り】2月18日(金)



満月のお月さんと大阪市役所
藤田 潔(摩耶支部)

虹の ギャラリー

虹のギャラリー作品募集

健康いちばんの虹のギャラリーに掲載する作品を募集しています。写真、絵画、彫刻、手芸などご自慢の作品でご応募ください。

【送付先】 お名前、ご住所、電話番号、タイトルとコメント
〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11
ろっこう医療生活協同組合 健康いちばん虹のギャラリー係
※メールでの送付も可 nijirokko-mcoop.or.jp

子宮頸がんワクチン、ヒブワクチン、小児肺炎球菌ワクチン 神戸市の助成制度が始まりました

2011年1月より「子宮頸がんワクチン」「ヒブワクチン」「小児肺炎球菌ワクチン」予防接種の費用助成制度が始まりました。これまで経済的負担が課題となっていました。今回の助成制度で全額公費負担されるため、接種しやすくなりました。対象の方はぜひこの機会に接種しましょう。

- 対象となる方 (保護者の所得による制限はありません)
接種時に神戸市に住民登録がある方、または外国人登録のある方
子宮頸がんワクチン………中学1年生から高校1年生に相当する年齢の方
ヒブワクチン・小児肺炎球菌………生後2カ月から5歳未満

助成制度の詳細については神戸市のホームページをご覧ください。
<http://www.city.kobe.lg.jp/>

各診療所で接種できるワクチン

	子宮頸がん	ヒブワクチン	小児肺炎球菌
六甲道診療所 電話 811-0555	○	○	○
東雲診療所 電話 262-7236	○	×	×

※灘診療所では接種できません。

接種をご希望の方はかならず事前にお電話にてご予約ください。

おすすめメニュー ビタミンCで風邪予防



- アジの甘酢あんレモン風味
- もやしサラダ
- 竹輪とビーフンの甘辛煮
- ジャガイモのみそ汁
- ごはん

エネルギー…………… 536kcal
たんぱく質…………… 20.9g
脂質…………… 14.1g
炭水化物…………… 79.3g
塩分…………… 3.5g

★ポイント★

ビタミンCにはウィルスやストレスに対する抵抗力を高め、体を丈夫にする働きがあります。ビタミンCが多いおすすめ食材
じゃがいも、カリフラワー、トマト、ブロッコリー、ピーマン、菜の花、キウイフルーツ、みかん、柿

【資料提供】ウオクニ株式会社 (灘診療所の給食業務等を委託しています)

①あいているマスに1~9までの数字のどれかをいれます
②タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線でかまれた3×3のブロック(9マスのブロックが9つ)のどれにも1から9までの数字がひとつずつ入ります。
③全部の数字が入ったら、問題の足し算を解きましょう。

●ハガキにクイズの答えと「健康いちばん」をお読みになった感想、住所・氏名・電話番号・年齢を書いて送ってください。
●送り先/〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11
ろっこう医療生活協同組合 健康いちばん係 まで
●締切日/2月末日
※正解者の中から抽選で5名様に図書カード500円分を送ります。

	5		6			8
8	(A)	3	9		7	
		4	7		3	5
	3		6	5	(B)	9
1				3	8	4
			4	8		6
	6				9	
5		7	(C)	9		2
3			2	4		1
						7

(A)+(B)+(C)=()

数独にチャレンジ!

問① ③ 最初の灘診療所の階段は27段でした
問② ② 開設時のスタッフは医師1名、看護師2名、事務1名の4名でした
問③ ① 鳩を見てほしいと近所の子供が連れてきたことがあったそうです。

ろっこう笑和会

3月9日(水)
午後2時~

会場: なた組員集会所
会費: 200円
内容: お楽しみ企画、茶話会など

お申し込みは医療生協本部まで
078-802-3424

- ### 第二回理事会報告
- 〈二〇一一年一月二日〉
- 一. 小規模多機能とがわ開設の件
竣工式・開設を祝う会の結果について
事業スタートの状況と課題について
財務・総務について
 - 二. 30周年記念事業の準備状況と課題の件
DVD制作
 - 三. 芸術&スポーツフェスタについて
ビリーバンバンコンサートについて
2011年度方針(骨子)の件
事業活動方針案について
 - 四. 今後の進め方について
経営・人事・労務の課題の件
長期借入金金の借換実行について
経営安定化資金について
 - 五. 当面の諸課題の件

◆あなたの健康を守る医療生協のネットワーク◆ 一般診察、健康診断、予防接種、訪問診察、介護保険のご相談などお気軽に最寄りの診療所まで

灘診療所

内科・整形外科・胃腸科
放射線科・外科

通所リハビリテーション「つどい」
電話078-801-6665

神戸市灘区水道筋6-6-3
<http://www.nada-cl.jp>

入院随時(12床)

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後 2:30~4:30	○	○	○	○	○	○	△
午後 4:30~7:30	○	○	○	○	○	○	△

※日曜日と祝日は休診

六甲道診療所

内科 小児科

電話078-811-0555

神戸市灘区桜口町4-5-12
<http://www.cl-rokkomichi.com/>

9ヵ月乳児健診(予約制)

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後 4:00~7:00	○	○	○	○	○	○	△

東雲診療所

内科・糖尿病内科
リハビリテーション科

電話078-262-7236

神戸市中央区東雲通1-4-24
<http://shinonome-cl.jp/>

〈介護保険事業〉ケアプラン
通所リハビリテーション
訪問リハビリテーションなど

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後 4:00~6:30	○	○	○	○	○	○	△

ろっこう医療生活協同組合

〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11
TEL 078-802-3424 FAX 078-802-1649
URL: <http://www.rokko-mcoop.or.jp/>
e-mail nakama@rokko-mcoop.or.jp

お引越時は住所変更届をお願いします。出資金についてのお問合せや医療生協へのご意見、ご要望はこちらまで。

通所リハビリテーション	つどい	TEL.078-801-6711
訪問看護ステーション	あんず	TEL.078-802-3661
ホームヘルプサービス	あおぞら	TEL.078-805-1023
ケアプラン	医療福祉相談室	TEL.078-805-6877
小規模多機能	とががわ	TEL.078-414-7014