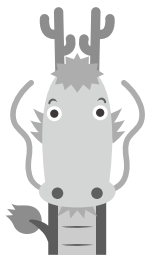


健康いちばん

組合員2万人まで
あと153人

ろっこう医療生活協同組合 2012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 / 19,847人 ●出資金金額 / 496,149,000円 ●平均出資額 / 24,967円 (2012年1月27日現在)



今年も賑やかに 新春のつどい 2012

今年も新春のつどいが15支部(16会場)で開催され、合計約500名が参加されました。恒例のビンゴゲームや手品、などなど趣向をこらした出し物もあり、賑やかで楽しいひとときをすごしました。

お正月らしく日本舞踊 (西郷支部)



オカリナの音色が素敵でした (中央支部)



カラオケで大盛り上がり (摩耶支部)



大正琴演奏に合わせて「ふるさと」などを合唱 (鶴甲支部)



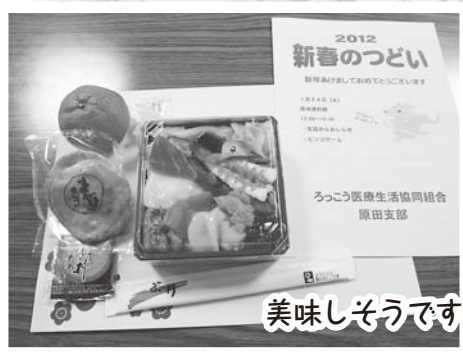
谷口先生のお話「予防接種あれこれ」 (六甲南支部)



当たりました!! (東灘支部)



美味しそうですね



華麗にマジック決まりました (河原支部)



次は何番かな~ (原田支部)



東日本大震災 被災地支援活動 報告集会 Part2

日時: 3月10日(土)
午後2時~4時30分

会場: シマブンホール
(神戸市灘区岩屋中町 阪神岩屋駅南へ徒歩3分、JR 灘駅南へ徒歩5分)

内容: 被災地福島からの報告
福島中央市民医療生協
川添隆司理事長(医師)
大船渡支援活動報告ほか

参加費: 無料

ロコトレ・インストラクター養成講座

受講生
募集!

運動を通して、地域に貢献してみませんか?
あなたもあなたの友人も、高齢になっても元気に歩き続けられるために。
それが「ロコモーショントレーニング」です。

会場: 六甲道勤労市民センター 会議室 E
(※3月10日のみ会議室 C)

日時: 3月3日から3月24日の毎週土曜
10時~11時30分

参加費: 組合員価格1000円(会場費等)

受講資格: 原則4回全てに出席できる方
卒業後、組合員対象に、ロコトレを指導、
普及していただける方

締め切り: 定員10名になり次第

養成講座の
日程

3月3日 講義「ロコモティブシンドロームとは?」
体力テスト 一筋力・柔軟・バランスー
3月10日 実技 ーロコトレの基礎①ー
3月17日 実技 ーロコトレの基礎②ー
3月24日 卒業試験 ー簡単な筆記・実技ー
当日持参するものは特にありません。動きやすい服装でご参加ください。

講師紹介

高松大介 (灘診療所メディカルスポーツトレーナー)
NSCA ジャパン (日本ストレングス&コンディショニング協会) 認定
パーソナルトレーナー

なぜ今ロコトレが必要なのでしょう?

ロコモとは、骨・筋肉・関節などの運動器が低下したために、
生活の自立度が下がる状態をいいます。厚生労働省の調査では「要
支援・要介護」の原因疾患として、「骨折・転倒」「関節疾患」な
どの運動器障害は国民の5人に1人を占め、脳卒中に並ぶ2大
要因となっています。ロコモにならないためにも、関節に強い負
荷を掛けずに骨を強くし、筋肉を鍛えるロコトレが必要になります。

参加お申し込み、お問い合わせは

ろっこう医療生活協同組合 組合員活動支援部
神戸市灘区水道筋6-7-11 電話 078-802-3424

楽しく、ふれあい、助け合い、健康づくりのために

けんこうクラブを

紹介します

けんこうクラブは、健康づくりやスポーツ、文化など様々なテーマで活動が続いている組合員の集まりです。組合員3名以上が定期的に集まり、明るく楽しく、時には助け合いながら、活動しています。けんこうクラブを結成すると、ろっこう医療生協の集会所使用料が月1回無料になるなどの特典もついています。ぜひ皆様も組合員を誘って、けんこうクラブ活動を始めましょう。

けんこうクラブについてのお問い合わせは、

ろっこう医療生協・組合員活動支援部 電話078-802-3424

中央ブロック

しのめ囲碁の会

囲碁サークルは東雲診療所3階の茶室にて、会員13名で活動しています。勝敗は関係なく、健康に明るく楽しくをモットーに活動をしています。始めての時はその場その場しか考えることができないですが、慣れてくると一手先・二手先を考えられるようになります。これが囲碁の奥深さです。



灘ブロック

歩こう会

囲碁の会で初めて覚えたという女性の参加者から「今まで碁並べしか知りませんでした、ここで活動することによって囲碁の奥深さを知ることができました。また、先を読む力が必要になって今まで使っていなかった脳が動き出したような気がします。」との感想を頂きました。

【活動案内】

毎週月曜日14時～16時
東雲診療所3階茶室
申込み不要・参加費月300円

1月12日「歩こう会」は、恵方参りを行いました。恵方参りとは、その年の恵方にある神社に参拝してその年の幸福を祈願します。今回は、護国神社や八幡神社など7つの神社を参拝しました。「灘区に住んでい



ても知らない場所が多い。歩こう会では毎回の新しい発見になる。」「当初は歩くことは億劫だったが、今では1万歩ほどなら問題ない。」「嬉しいことは友人ができること。仲間と一緒に歩くことができるので遠方でも短く感じる。」などみな楽しみに歩いています。ぜひ一緒に歩きましょう。

【活動案内】

毎週木曜 午前9時

なだ組合員集会所集合

※通常は午前中で終了ですが、不定期でお弁当を持って遠出をすることがあります。



四季のカルテ

肺炎で死ぬということ

灘診療所医師
理事長
村上正治



「先生、肺炎にならないワケチ

を宣伝していますね。あれを打ちた

いのですが?」という相談が診療所

で流行っています。今日の新聞にも

「谷英明、肺炎で死没」という記

事がありました。私としては「肺炎

でなくなったということはほとんど

自然に近い死に方だったのだな、よ

かったね。」という感想なのですが

世の中には「肺炎なんかで死にたく

ない」という人も多いらしい。

●●●●●

飢餓のアフリカや明治の小説な

どでは子供が肺炎で亡くなるなど悲

しい話もありますが、現代日本で

「日本人の死亡原因で肺炎が増えて

います」ということはすなわち「事

前に予防できるガンや脳卒中、心筋

梗塞や弁膜症で亡くなる人が減って

きた結果なのだなあ。すなわち日本

人の公衆衛生と生活向上の結果だ。」

と思うのです。だれでも何かの原因

で亡くなるのですから、体が弱って

飲み込むこともできにくくなった時

は気管へ食べ物のかすが入っても咳

き込んで出すことができなくなる、

口腔内の雑菌を気管に吸い込んで肺

炎になり亡くなるというのも、生物

としての人間の永い歴史上ではきわ

めてふつうの自然なことであつたと

思います。

6年くらい前、嚥下障害の対策

セミナーを一泊で受講しました。「サ

ルが人間となつたときから誤嚥とい

う問題が生じた」という講師。「人

間は声を出して話したり、歌ったり

するために喉頭(のどぼとけ)の位

置が猿や犬や猫よりずいぶん下に移

動している。そのことで空気と食べ

物の通り道がクロスする空間が大き

くそのため食物や水分が気管に入り

やすい構造になつた」という。なる

ほど人と人が心を通わすための手段

(言葉)を手に入れるために人は命

がけの進化を遂げたのだな、それは

それで運命でもあらうと納得したも

のでした。

●●●●●

食べのものと唾液が気管に入っ

てしまつて肺炎になることを「誤嚥

性肺炎」と

いいます

が、老衰し

たり、脳卒

中やパーキ

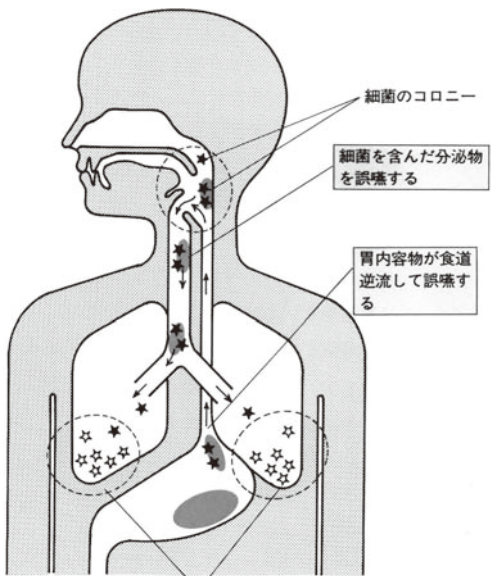
ンソン病な

どで喉の神

経が弱って

くると喉の

動きも拙劣



図：誤嚥性肺炎の機序（中央法規：「口から食べる」藤島一郎著より引用）

になって、飲み込みが上手にできな

くなります。神経が衰えると気管に

異物が入っても正常な咳込みがおこ

らず、ご飯粒や食べかすが気管に

入っても平気な状態になります。そ

の結果気管支炎や肺炎が起こるので

す。そのようなメカニズムが判って

きたのでそれなりの対策がとられる

ようになり、口腔内をきれいにすれ

ば肺炎が予防できることや嚥下のリ

ハビリをすればまたご飯も口から食

べられるようになることも判ってき

ました。それでも最期にはやはり肺

炎で亡くなることも多いのです。

(図：誤嚥性肺炎の機序)

嚥下性肺炎を予防できることも

医学と科学の進歩であります。しか

し、いろいろな意味で肺炎でなくな

る人が増えたから「肺炎のワケチ

がありますよ。」とそこだけ強調し

て自社商品を宣伝して金儲けを企む

製薬企業にはちよつと腹が立ちます

ね。その企業は1月になってから

「宣伝しすぎて生産が追いつかず

在庫がないから半年待つてくれ」と

言ってきました。本当に必要な呼吸

不全や慢性の心臓病の人にも接種が

できなくなる事態です。これでは駄

目です。企業にも社会的責任がある

はずです。医療や人の命を商品とし

て扱っているとは思えません。

●●●●●

私なりに肺炎になりたくない人

のために肺炎予防のポイントをま

めました。

肺炎予防7箇条

1. タバコは吸わないこと(ワクチン

接種の何倍も重要なことです)

2. 無理をせず過労のままがんばり

すぎないこと

3. 血圧や糖尿病など脳梗塞の原因

となる病気はきちんと治療す

ること

4. 虫歯や歯肉炎、歯槽膿漏は治療

して毎日歯を10分以上磨くこと

5. インフルエンザや風邪から肺炎

が起こりますから手洗いやう

がいをする

6. 重い心臓病や呼吸器疾患の患者

はインフルエンザワクチンや肺

炎球菌ワクチンを受けること

7. 胃食道逆流症が有る場合は治療

をうけること

昨年暮れに81才の父親が自宅で

なくなりました。入院させても毎晩

家に帰ると言つて荷物をまとめてタ

クシーを呼ぼうとする父親でした。

だんだん食が細くなつていましたが、

前日まで焼酎を少し飲んでから寝床

に入つて翌朝は冷たくなつていま

した。彼なりの自然な死を自分で選

できたのではないかと思っています。

人それぞれに死に方を選ぶために肺

炎球菌ワクチンを打つというのも一

つの選択とは思います。肺炎球菌ワ

クチンご希望の方はこの夏まで待つ

て下さい。

「脱原発署名」は、1000万筆を目標に全国的に取り組まれています。1月14日には、神戸三宮の街頭で「さようなら原発1000万人アクション兵庫実行委員会」主催の街頭署名活動が行われ、俳優の山本太郎さんも参加して、約150名の人たちと共に署名を呼びかけました。ろっこう医療生協でも、1月16日阪急王子公園駅前で署



高校生も積極的に署名してくれました

「さようなら原発」
一千万署名にご協力下さい

最終締め切り
2月末日

脱 原 発 署 名 数

2171筆 (1月27日現在)
(目標5000筆)

署名用紙は、各診療所もしくは医療生協本部にあります
引き続き、署名にご協力下さい

40歳～74歳のみなさまへ

特定健診を受けましょう

神戸市国民健康保険にご加入の方

(ろっこう医療生協の診療所で受診できます)

必要な物：神戸市国保発行の受診券。受診券は誕生月ごとに分けて発送されます。
費用：600円または300円、65歳以上は無料

神戸市国保以外、社会保険の方

(ろっこう医療生協の診療所で受診できない場合がございます)

ご加入の健保発行の受診券をご確認ください。医療機関が指定されている場合があります。受診券の発行、費用等についてはお勤め先やご加入の健康保険組合等にお問い合わせください。

9月～2月 後期高齢者健診

費用：無料

実施期間：9月1日から2月29日まで

対象：後期高齢者医療保険加入者の方（医療中を除く）、
受診券が届いている方

内容：問診、診察、血圧、身長、体重、検尿、血液検査

特定健診の内容

問診、診察、血圧、身長、体重、
腹囲、検尿、血液検査（脂質、
代謝系、肝機能、腎機能）
必要な方は心電図、貧血、
眼底検査

大腸がんチェックは2通り。ご都合のいい方法をお選びください。

個人や働いている方は

郵送大腸がんチェック 500円(検査費実費、郵送費)

お申込後数日で容器を郵便でお届けします。便をとり郵便でお送りいただくと約2週間で結果を郵送でお送りします。
【対象：神戸市内にお住まいの方】
⇒今月の健康いちばんに折り込んである申込ハガキをお送りください 【2月～3月】

大腸がん自己チェック 400円(検査費実費)

お友達やご家族など3人以上のグループで集まっていたら、医療生協の職員が無料で出張し、その場で判定や説明を行います。

【対象：神戸市灘区、東灘区、中央区】

→お問い合わせ先 電話 **078-802-3424**

けんこうクラブ・
グループの方は

●年に1度は受けて安心●
とっても簡単！
大腸がんチェックを
受けましょう

大腸がんは早期に発見すればお腹を切らなくても内視鏡で治すことができます。早期発見、治療のために40歳を過ぎたら年に1回は必ず大腸がんチェックを受けましょう。

大腸がんチェックとは？

便に血が混じるといことは大腸などの消化器官のどこから出血しているということです。このことを応用した検査が大腸がんチェック（便潜血検査）。安全で楽に行いながら、目に見えない微量の出血（潜血）が便に混じっていないか調べることが出来ます。

今年も
大腸がんチェックに
取り組みました

おおえぼし班（西郷支部）

大腸がんのチェックは毎年班会で行なっています。今回の参加者の中でも、以前のチェックで便に血が混じっていることがわかり、大腸の内視鏡検査をうけてポリップを切除した方がいます。看護師の方から病気の説明をいただき、あらためて毎年チェックをすることが大切だと、みんなで話し合いました。今回のチェックでは2人の陽性がありました。医療生協の診療所で相談し、どういった処方をしていくのか、これから相談していきます。早期発見すれば大腸がんも治療できる病気という事なので、1年に1度のチェックを必ず受けるようにしたいと思っています。

ろっこう医療生協・組合員の特典

◆機関紙「健康いちばん」をお届けします

月に1度、ご自宅にお届けします。医師による連載などさまざまな情報を満載してお届けしています。

◆事業所利用の特典

- 保険のきかない健康診断や人間ドックは、組合員価格で受診できます
- 診断書など各種文書料の割引があります
- 入院時の個室利用料金が、組合員価格になります [灘診療所：1日]
・組合員価格 6,500円 (一般価格 13,000円)

◆様々な健康チェックの特典

- 血液さらさらチェック 組合員価格 300円 (一般価格 1,300円)
- 尿中ピロリ菌チェック 組合員価格 500円 (一般価格 1,500円)
- 骨粗しょう症チェック 組合員価格 500円 (一般価格 1,500円)
- 大腸がんチェック 組合員価格 500円 (一般価格 1,500円)
- 血圧・体脂肪・尿チェック 無料

◆けんこうクラブ（3名以上で登録）の特典

- けんこうクラブ活動（健康・趣味・ボランティアなど）に参加できます
- ろっこう医療生協の組合員集会所を組合員価格で使用できます
・月1回は無料。月2回以降は、1時間 200円 (一般価格 1時間 500円)
- 地域の会館や福祉センターなどを使用した場合の会場費補助があります
・月1回、3,000円まで

上記以外にも、様々な特典があります。
詳しくは、医療生協本部までお問い合わせ下さい。

虹のギャラリー



「蔵王の樹氷」 藤田潔（摩耶支部）

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。絵画や彫刻などはできれば写真にとって送ってください、難しい場合はご相談ください。

必要事項を記載のうえ事務局まで送付ください

- 必要事項
・お名前・ご住所・電話番号
・タイトルとコメント
- 宛先
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
健康いちばん虹のギャラリー係
※メールでの送付も可 nij@rokko-mcoop.or.jp

読者のおたより

～数独パズル・サポーターズアンケートから～

- 東日本大震災の復興を心から祈りながら、「絆」という言葉だけではなく行動したいです。
(兵庫区永沢町N)
- おすすめメニュー、お正月メニューを参考にお料理を作ろうと思います。
(灘区浜田町U)
- この度初めて、市内のイベントで血液サラサラチェックを受けて、この医療生協というのを知りました。40歳目前にして、自分の体について色々気になり始めていたので、人間ドックも受けてみようと思っていた所だったので、お安く受診できるようなのでは是非明けにでも行ってみようかなと思っています。「健康いちばん」も楽しく拝読させて頂きました！これからも宜しくお願いします。
(東灘区御影中町N)
- 「神戸へおいでよ！福島っ子」の想い出を読みました。被災地の方々が少しでも癒されれば…元気を取り戻してくださればと祈るばかりです。
(灘区鶴甲K)

- 「東日本大震災の支援行動」これからも長く続けて欲しいです。3/11の地震直後は支援に盛り上がり、自粛ムードでしたが今は普通の生活で地震の事を忘れてしまっているような感じです。募金だけでなく東北の商品を買う事でも支援できたいと思います。
(灘区楠丘町F)
- 新年を迎えての力強いメッセージしっかり受け取りました。昨年の東北での震災、医療生協の活躍を読ませて頂き組合員として誇りに思います。今後も組織が発展をし続け、東日本大震災の被災地に支援が継続できるように応援していきたいと思っています。
(灘区鶴甲K)
- オールカラーで新春にふさわしく楽しんで拝読しました。近藤看護師長からのメッセージも大変良かったです。実際に支援に行かれた方の感想は現地の様子が良くわかり良かったです。ご苦労様でした。
(灘区高羽町Y)

- 一、二〇一二年度方針の件
①法人（全体）方針について
②事業活動（医療活動）方針について
- 二、年度末の諸課題の件
①年度内2万人組合員の達成について
②大腸がんチェックの取り組みについて
③3月9日～10日医療福祉生協連「活動のヒントを見つける支部活動交流会」について
- 三、東日本大震災支援活動の件
①3月10日「支援活動報告会パート2」について
②「支援活動・記録集」（仮称）について
③「被災地支援と交流の旅」いかなど届け隊」の企画について
④福島から関西への避難者への支援について
⑤「つばさ募金」の用途について
⑥2012年度の支援活動について
- 四、経営課題の件
①退職金規程の改定について
②設備投資計画について
- 五、人事課題の件
①人事異動の予定について
②職員貸付申請（1件）について
その他の件

第八回理事会報告

（二〇一二年一月二八日）

- 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。

- 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）、太線でかこまれた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。

	2			1		6	
9			5		7		
		1	8	ⓑ		3	
	8	9		4			6
3	Ⓐ		6		5	7	
	5			8	1		
		6		9	ⓒ		2
8			7			5	

Ⓐ+ⓑ+ⓒ=()

前回の答え

14 (Ⓐ:5+ⓑ:4+ⓒ:5)

数独にチャレンジ!

◆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・消化器内科・糖尿病内科
整形外科・放射線科

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 4:30～7:00	○		○	○	○		

※日曜日と祝日は休診

六甲道診療所

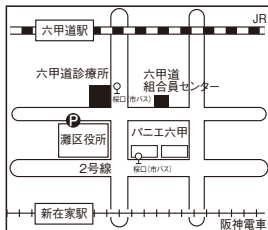
内科
小児科

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	○	○	○		○		



通所リハビリテーション
訪問看護ステーション
ホームヘルプサービス
ケアプラン
小規模多機能

東雲診療所

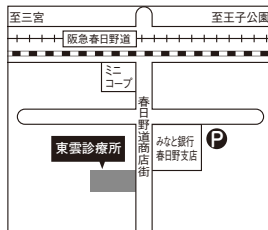
内科・糖尿病内科
リハビリテーション科

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	○	○	○		○		



つどい
あんず
あおぞら
医療福祉相談室
とががわ
TEL.078-801-6711
TEL.078-802-3661
TEL.078-805-1023
TEL.078-805-6877
TEL.078-414-7014

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。