



65歳以上の
神戸市民

認知症対策 「神戸モデル」スタート!

神戸市は、認知症診断助成制度と認知症事故救済制度を創設しました。「神戸モデル」がスタートする2019(平成31)年度より、個人市民税均等割(現行3500円)は、1人あたり年間400円上乗せとなる3900円に改定されますが、ろっこう医療生協は、「神戸モデル」に積極的に対応していきます。

1 神戸市へ受診券の申込み

神戸市総合コールセンター

TEL078-333-3330 (年中無休9:00~12:00)

2 認知機能検診の受診(自己負担ゼロ)

地域の医療機関で認知症の疑いが「ある」か「ない」かを診るための検診です。

3 認知機能検診の結果に応じた案内

- 認知症の疑い「なし」の場合 → 1年後も認知機能検診を
- 認知症の疑い「あり」の場合

4 認知機能精密検査(自己負担ゼロ)

認知症の疑いが「あり」の方は、専門の医療機関で精密検査を受けて、認知症かどうかと、病名の診断を行います。

※検査費用は、申請により、後日、神戸市から全額返金されます

5 認知機能精密検査の結果に応じた案内

- 「認知症でない」と診断された場合 → 1年後も認知機能検診を
- 「軽度認知障害(MCI)」と診断された場合 → 半年後に診察を
- 「認知症」と診断された場合

6 認知症事故救済制度への申込み

- ①賠償責任保険【事前登録必要】(1事故最高2億円)
- ②GPSかけつけサービス【事前登録必要】(一部有料)
- ③コールセンター(24時間365日対応)
- ④見舞金制度(最高3,000万円)

認知機能検診、認知機能精密検査は、ろっこう医療生協の医療機関で受診できます。

	灘診療所	六甲道診療所	東雲診療所	うはらクリニック	にじいるクリニック
認知機能検診	○	○	○	○	○
認知機能精密検査	○				

← 認知症の治療について(2面)

1・2面 特集1 認知症対策「神戸モデル」スタート!

4・5面 特集2 新春のつどい報告

2面 介護相談室 Q&A

3面 四季のカルテ「花粉症」

4・5面 健康チャレンジ、みんなの居場所

6面 パズル、お知らせ

7面 事業所だより、ちょっとロコトレ

8面 虹のギャラリー、からだ想いメニュー、
だいすき絵本コーナー

認知症の治療について

うはらクリニック
所長 村上正治

ぼけから痴呆、現在は認知症と呼び方も変わり、認知症についての原因説明もずいぶん進んだようだ。アルツハイマー型、レビー小体型、前頭側頭葉型などのタイプがありそれぞれ脳のトラブル原因物質が何かということまで解明されている。

治療薬も数種類が処方できるとなり選択肢も増えた。しかし残念なことに、認知症の症状が出る前に、病態は進行しているために原因療法や予防治療はまだ難しい。

私は現在180人の認知症患者さんを診療している。その患者さんたちにはこれまでに検査をいろいろ受けていただいた。診断結果はアルツハイマー型が多

く、レビー小体型40人、正常圧水頭症が数人、前頭側頭葉型と思われる人が1、2人、のこりが少数の脳血管障害というふうに診断はつく。

しかし最先端検査とか先端治療とかは、認知症の患者さん自身にとっては、あまり救いにはならないというのがこれまでの感想だ。患者さんにとって必要なことは、家族や地域の介護を含むケア中心のチーム医療だと思う。最期までケアできて、おつきあいできることだと思う。

そして、あわせて、通所リハビリテーション（デイケア）や小規模多機能型居宅介護など、介護保険のサービスも積極的に活用してほしい。

介護相談室

Q

A

小規模多機能型居宅介護

Q

小規模多機能型居宅介護とは、どんなサービスですか？

A

住み慣れた地域で在宅生活を続けたいとお考えの方に、ご本人のご希望や状態に合わせて、通い（デイサービス）を中心に、必要に応じて、訪問（ヘルパー）や泊まり（ショートステイ）の3つのサービスを組み合わせてご利用いただけます。ご利用は登録制（定員25人）。24時間365日対応可能です。

Q

3つのサービスの特長は？

A

1. 通い（デイサービス）

1日の定員は最大15人です。希望時間に合わせたご利用が可能で、迎えや送りの時間はご相談に応じます。昼食はもちろん、朝食や夕食も利用できます。午前だけ、午後だけなどの短時間のご利用も可能です。

2. 訪問（ヘルパー）

必要に応じて自宅に伺い、安否確認、服薬援助、身の回りのお世話をいたします。顔なじみの職員が訪問しますので安心です。昼食や夕食をお届けすることも可能です。

3. 泊まり（ショートステイ）

全室個室です。定期的な泊まりの利用はもちろん、急な泊まりにも対応いたします。病院を退院してから直ぐに自宅に戻るのが心配なときなどにも対応いたします。

見学、体験、承ります。お気軽にご連絡ください。

■小規模多機能とががわ 神戸市灘区灘南通1-1-1 ☎078-414-7014（担当：関）

■うはら多機能ホーム 神戸市東灘区魚崎北町6-9-18 ☎078-452-6777（担当：加地）



小規模多機能とががわ、防災功労者表彰受賞

1月17日（木）神戸国際会館こくさいホールで、神戸防災のつどい2019が開催されました。

安全・安心な街づくりに取り組み、成果をあげている事業所として、小規模多機能とががわが表彰されました。

今年も やってきました

いよいよ花粉のシーズンがやってきました。日本気象協会によると、昨年に引き続き今年も多く花粉が飛散するようです。近畿ではスギ花粉の飛散は2月初旬に始まり、気温が少し上がり始めた3月から4月の晴れた日に特に飛散量が多くなります。そのため花粉症の症状もその頃にピークを迎え、多くの患者さんが受診されます。4月末には

スギ花粉の飛散は減ってきますが、替りに今度はヒノキ花粉が飛散するため、5月末まで症状に悩まされる患者さんが多いです。

花粉症は花粉が原因となつて引き起こされるアレルギー反応の一種です。目に症状が出る人は目のかゆみ・充血が起きますし、鼻に症状が出る人はくしゃみ・鼻水・鼻づまりに悩まされます。程度は様々ですが、目と鼻の両方に症状が現れる患者さんも多く、とても辛い思いをするのが花粉症

四季のカルテ

花粉症

灘診療所・医師
並木 雅行



です。目や鼻の症状よりはやや頻度が少ないためあまり注目されませんが、咳が主な症状であることもあります。毎年春先にしつこく咳が出るのであれば、それは花粉症の症状かも知れません。

花粉症は 新しい疾患？

国民の2割の人が花粉症を持っているそうですが、意外なことに花粉症は1960年代にはじめて報告され、70年代から80年代にかけて急激に増加した比較的新しい疾患です。スギは植えられて30年を過ぎてもからたくさんの花粉を飛ばすようになるといわれています。戦後まもなく植林されたスギが30年以上後にこれほどたくさん花粉症患者さんを生み出すことになろうとは、当時ほとんどの

人が予想できなかったことでしょう。花粉に曝露^{ばくろ}されることで起こるのが花粉症です。したがって花粉が少なければ花粉症も少なくなります。例えば北海道ではスギが少ないのでスギ花粉症の患者さんは少なく、その代わりにシラカバ花粉症が多いのだそうです。

お悩みの方は 2月から服薬を

花粉症対策としてまずは花粉を避けることが大切です。テレビやインターネットで花粉情報を手に入れます。花粉の飛散の多い日や1日のうち飛散の多い時間帯(午後1〜3時頃)には外出を控えましょう。とはいっても全く外出しないというわけにはいきませんから、外出時は眼鏡やマスクなどで目や鼻を防御し、上着も花粉が付着しにくい

ツルツルした生地のものを選ぶとよいでしょう。花粉の多い時間帯は窓を閉め花粉の侵入を防ぐことも有効です。

どんなに意識をして花粉を避けようとしても、花粉との接触を完全にゼロにすることはできません。毎年この季節に花粉症に悩まされる人は、2月に入ったら症状が本格的に出る前に花粉症のお薬を始めるとよいでしょう。

花粉症の症状を抑える飲み薬は、ひと昔前には眠くなるなどの副作用が強く出るものが多かったのですが、最近ではほとんど眠くならない飲み薬もあります。内服薬だけではなく点眼薬や点鼻薬もあります。花粉に悩まされている方は、ろっこう医療生協の各診療所でぜひご相談ください。



鶴甲支部

南京玉すだれ、おみごと!!



六甲南支部

日頃の練習の成果を披露



灘中央支部

今年も仲良く行きましょうね～



筒井支部

今年もたくさん集まりました



六甲北支部

お正月の唱歌を歌いました



蒼合支部

私も今日から組合員になります



西郷支部

みんなで乾杯!



摩耶支部

落研おもしろいわね～



ポートアイランド支部

歌カルタでなごみました



北区支部(準)

組合員の漫才で初笑い



西灘支部

毎年、楽しみにしています



篠原支部

おめでたい「寶船」を吟じていただきました



河原支部

みんなで楽しく踊りました



甲南支部

支部史上最高、参加者50人



御影住吉支部

篠笛合奏



本山支部

ビンゴゲームで1等賞!!



中央支部

かかとトントン体操してるんですよ



上野支部

今年も一年よろしくお願いします



原田支部

こんなかわいいの当たりました

ブロック活動紹介

みんなの居場所

大腸がんチェック おおえぼし班

西郷支部では、毎年1月から2月にかけて大腸がんチェックに取り組んでいます。

今回は「おおえぼし班」にて、検査と学習会を行いました。「自分たちの手でチェックができ、すぐに結果がわかるので納得できる。1年に1回チェックは受けています」と参加者の声。山村副支部長からは「毎年、班会で陽性の方が見つかりますが、みなさん1年おきにチェックを受けているので重篤化したメンバーはいません。“死ぬまで元気”



でいるために大事な検査です」大切な仲間を「大腸がん」から守るため、大腸がんチェックを地域で取り組みましょう!

健康チャレンジ 当選者続々!

ひょうごまるごと健康チャレンジ2018は終了しました。ろっこう医療生協からのエントリーは1,001人でした。健康チャレンジの結果報告をして、抽選により素敵な賞品が当たった組合員から喜びの声が届いています。2019年度の当選者は貴方も知れません。



図書カード&コーすけグッズ



音波振動ハブラシ



里の味覚セット



ソーブティスポンサー



ウォーキングバッグ

手をかざすだけで自動で手洗い石鹸が出てきます

ちょっと ロコトレ LOCOMO TRAINING

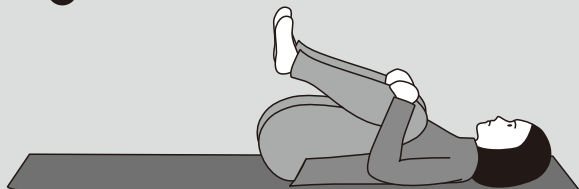
両膝かかえ

【伸ばすところ】お尻から腰
【効能など】腰痛防止

①



②



- ①右手で右膝、左手で左膝をかかえる。
- ②左右の膝を各々の脇の下の方へ、息を吐きながらゆっくり引きつけて5秒間キープ。

東雲診療所

東雲診療所では、毎月テーマを変えながら健康について学べる場として「しののめけんこう教室」を開催しております。

●しののめけんこう教室
毎月第4火曜日 14時～15時
会場：東雲診療所3階 集会室

これまでに高血圧、花粉症、骨粗鬆症、ロコトレ、脳トレなど予防方法から最新の治療について学習してきました。次回は2月26日(火)14時「胃がんとピロリ菌」をテーマに開催いたします。申し込み不要でご参加いただけますのでどうぞお問い合わせしてお気軽にご参加ください。

事業所
だより



2019年1月26日
第20回理事会報告

- 議題1 組合員活動の課題の件
- 議題2 社会保障・平和、被災地支援の取り組みについて
- 議題3 事業の課題の件
- 議題4 経営、労務の課題の件
- 議題5 第35回総代会に向けて
- 議題6 その他

あなたの健康を守る 医療生協のネットワーク

健康診断、予防接種、訪問診療、介護保険のご相談など、お気軽に最寄りの事業所まで

灘診療所 [入院12床] P有

神戸市灘区水道筋6-6-3

内科・消化器内科・循環器内科・糖尿病内科
放射線科・リハビリテーション科

☎078-801-6665

<http://www.nada-cl.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:30～ 7:00	○	○	○	○	○	○

※日曜日と祝日は休診

六甲道診療所 P有

神戸市灘区桜口町4-5-12

内科・小児科

☎078-811-0555

<http://www.cl-rokkomichi.com/>

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

※日曜日と祝日は休診

東雲診療所 P有

神戸市中央区東雲通1-4-24

内科・糖尿病内科・リハビリテーション科

☎078-262-7236

<http://shinonome-cl.jp/>

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

※日曜日と祝日は休診

うはらクリニック P有

神戸市東灘区魚崎北町5-6-12

内科・老年内科・呼吸器内科

☎078-452-6666

<http://uhara-cl.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00～ 5:00	往診	往診	往診	往診	往診	往診

※日曜日と祝日は休診

にじいろクリニック P有

神戸市東灘区田中町2-9-10

コープは～とらんどハイム本山1階

内科・糖尿病内科

☎078-413-3333

<http://nijiiro-clinic.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00～ 4:00	往診	往診	往診	往診	往診	往診

※日曜日と祝日は休診

訪問介護

- ホームヘルプサービスあおぞら ☎805-1023

訪問看護

- 訪問看護ステーションあんず ☎802-3661
- 東灘ステーション ☎413-3633

通所リハビリテーション(デイケア)

- つどい(灘診療所4階) ☎801-6711
- 東雲診療所 ☎262-7236

居宅介護支援(ケアプラン)

- 医療福祉相談室(灘診療所5階) ☎805-6877

小規模多機能型居宅介護(通い・訪問・泊り)

- 小規模多機能とががわ ☎414-7014
- うはら多機能ホーム ☎452-6777

訪問リハビリテーション

- リハビリテーション部 ☎802-6031

うはらハウス ☎452-6688 <http://uhara-care.jp/>

「高齢者住まい法」により創設された、高齢者の安心を支えるサービスを提供するバリアフリー構造の住宅

介護事業所のご案内

だいすき
絵本
コーナー

このママに きーめた！

さく:のぶみ サンマーク出版



胎内記憶を持つ子どもたちに会って話を聞いて描かれた絵本です。赤ちゃんは、「このママにきーめた！」というように空の上でママと人生の青写真を選んでう

まれてくるといわれています。私の娘も胎内記憶を持っていて、2歳の頃「わたしがママをえらんだのよ。ママをすくえるのはわたしだけだから。なかないで。ずっとそばにいてあげるから」と言われました。とても愛しくて、心強くて、あたたかかった。娘のことを尊重するようになり、育児も楽しく幸せなものへと変化していきました。赤ちゃんが、一番最初にしたいことは、ママを喜ばせる(幸せにする)ことなのだそうです。赤ちゃんが、人生の青写真を選んでうまれてきているならば、私たちが唯一できることは【その邪魔をしない】ことだと思います。赤ちゃんに選ばれたママなんだから。そう思うことで考え方や目線がガラリと変化してしまう胎内記憶って神様からの贈り物なのかもしれませんね。(河原支部 K.Oさん)

虹の

ギャラリー

「子育て」(芦屋川)

赤井 登さん(灘カメラサークル)



作品募集

写真、絵画、彫刻、手芸などご自慢の作品をご応募ください。絵画や彫刻などは、できるだけ作品を撮影した写真をご用意ください。(むずかしい場合はご相談ください)

必要事項を記載のうえ、事務局まで郵送かメールでお送りください。

●お名前 ●ご住所 ●電話番号 ●タイトルとコメント(風景などは撮影場所も)

【送付先】

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
nakama@rokko-mcoop.or.jp まで

ペッパーチキンの味噌ソース エネルギー(1人分) 284kcal

高タンパク・低脂肪の鶏肉と野菜と一緒にとれます！

材料(1人分)

鶏もも肉……………1/3枚	玉葱……………小1/2	【調味料】	
塩……………少々	人参……………小1/6	味噌……………小さじ1	砂糖……………大さじ1弱
ブラックペッパー…少々	油……………少々	濃口醤油……………小さじ2弱	料理酒……………大さじ2

作り方

- ①鶏肉は身の厚い部分に包丁で浅く切り込みを入れ、筋を切る。塩コショウをふっておく。玉葱はくし切り、人参は皮をむき、細めの乱切りにする。ボールに**【調味料】**(味噌ソース)を混ぜあわせる。
- ②フライパンに油を入れ、鶏肉を皮目を下にして入れ、まわりに玉葱と人参を並べる。中火にかけ、野菜は時々返ししながら15分ほど焼く。
- ③鶏肉から出た脂をキッチンペーパーでふき、鶏肉と野菜を裏返してさらに5分程焼く。野菜は枕にするので先に取り出し、器に盛る。鶏肉がこんがり焼けたら取り出す。
- ④空いたフライパンに**【調味料】**を入れて弱火にかけ、温まったら鶏肉にかける。

Point

パリッと焼けたチキンと味噌ソースがよく合います。

からだ
想い
メニュー

【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)