



タバコと健康について考えよう

5月31日 世界禁煙デー

世界禁煙デーはWHO(世界保健機関)が制定した禁煙を推進するための記念日です。

禁煙に挑戦して ご褒美が!

河原支部 尾花美也子さん



タバコと出会って40数年。

何度もくじけた禁煙が今回は気負わず、
ちょっとタバコ休憩…くらいのゆる～い気
持ちで始めました。しだいに本数は減り、な
んと禁煙ライフが半年を過ぎました!

ご褒美なのか健康チャレンジでの景品(食
事券)が当たりました。そして、タバコを吸う
友人とお茶をしても平気になりました。

禁煙を続け、今後は卒煙を目指します!

禁煙のススメ

東雲診療所・所長 小西達也



私は他人様に「命令」めい
たことを言うのは大嫌いで
す。というのも、医者を30年
やって悟ったことは、某政
治家も言っていました、
「言ってわからないヤツは
説明してもわからない。」と
いうことだからです。わか

らないアナタに説明すると
疲れるので、最近の説明す
るアナタを選ぶことにして
います。選ばれたアナタに
禁煙の必要性を説明しま
す。
喫煙は肺癌、喉頭がん
だけでなく、ほぼすべてのがん

の発生を促進します。喫煙
はあなたの脳細胞を破壊し
て認知症にします。喫煙は
あなたの肺を破壊して慢
性閉塞性肺疾患(COPD)
にします。喫煙はあなたの
血管内皮細胞を障害して脳
梗塞や心筋梗塞や閉塞性動
脈硬化症にします。喫煙は
皮膚を老化させて外見を老
けさせます。
タバコはドラッグなので
依存性があります。喫煙者
が数時間喫煙しないとヤク
グレでイライラします。喫
煙すると快感に満たされま
す。タバコがうまいから快
感に満たされるのではあり
ません。ヤクグレが解消し
たから「快感」なのであつ
て、コカインと同じです。た
だし、コカインや大麻のよ
うな幻覚・妄想は生じない
ので傷害事件をおこすこと
はありません。しかし、アナ
タの副流煙は、周囲の人の
健康に有害ですから、人前
で喫煙することは、犯罪と
言われても仕方ないでしょ
う。

← 禁煙のススメ(2面へ続く)

1面 特集1 タバコと健康について考えよう 5月31日 世界禁煙デー

4面 特集2 介護予防エクササイズ「スクエアステップ」してみませんか?

2面 禁煙のススメ、介護相談室 Q&A

3面 四季のカルテ「糖尿病のあたらしい薬」

5面 みんなの居場所

6面 ちょっとロコトシ 禁煙ポスターコンクール

7面 パズル、お知らせ、連絡先

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

禁煙外来ではチャンピッ

クスという薬剤を内服します。この薬はあなたの脳のニコチンレセプターに結合して、あなたが喫煙しても、ニコチンがレセプター（快感スイッチ）を押すのを防いでくれます。ですから喫煙しても苦味や臭みを感じます。同時にレセプターを閉鎖することで「次の1本を早く吸え」という「依存の声」を小さくしてくれます。ですから、内服すると喫煙インターバル時間が1時間、2時間、3時間と延長して7日目頃には12時間吸わなくても平気になり、8日目に禁煙することができます。値段は月に1万円もしませんが、アナタはタバコにもっと多くのお金を払っているお金持ちです。1万円くらい平気で払えるくらいのお金持ちです。

以上、禁煙のススメでした。命令ではありません。決めるのはアナタです。

介護相談室

Q

&

A

Q

家族の介護が必要となり、今後の生活に不安があります。

A

えがおの窓口^{※1}またはあんしんすこやかセンター^{※2}にご相談ください。

まずは、生活での不安なことをお聞かせください。専門職が話を聞き、生活での課題と一緒に整理したうえで、最適な資源に結び付けるサポートをさせていただきます。

※1 えがおの窓口は、介護が必要な方が介護保険サービスを適切に利用できるよう、様々な手続きや連絡調整を行う事業者です。

※2 あんしんすこやかセンターは、高齢者の介護や見守りなどに関する相談窓口です。概ね中学校区に1か所の割合で設置しており、お住まいの地域によって担当が決まっています。

【介護保険サービスご利用までの流れ】

相談

ご本人様やご家族様のお困りごとをお伺いします。

申請

ご本人様やご家族様に代わって、市町村役場に代行申請いたします。

要介護認定

「訪問調査」と「主治医意見書」をもとに市町村が認定を出します。要支援1～2・要介護1～5まであります。

結果の通知

原則として、申請から30日以内に認定結果通知と被保険者証が届きます。

ケアプランの作成

ケアマネジャーがご利用者様の状況に応じてサービスの提案をさせていただきます。

サービスの利用開始

随時、状況に合わせてサービスの見直しを行います。

【利用できるサービス内容】

家事や買い物ができなくて困る

ヘルパーを利用して、掃除・洗濯・買い物・調理などの生活援助を受けられます。 ※一定以上の条件あり

家で閉じこもりがちになっている

デイサービスを利用することで、外出の機会を作り、運動や入浴などのサービスも同時に受けられます。

車いすやベッドを借りたい

車いすや介護ベッドをレンタルすることができます。 ※介護度によって借りられないものがあります

▶事例

Aさん 80代 女性 要介護1 アルツハイマー型認知症

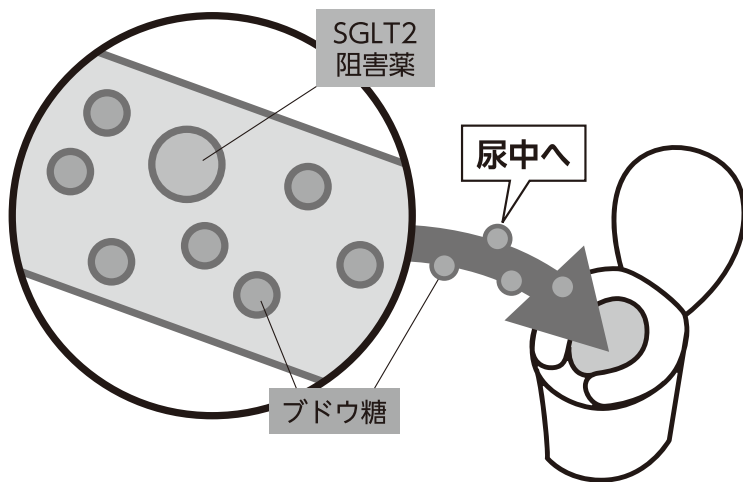
市内に住む通い慣れた息子様宅へ向かう途中、行き道で迷い、警察に保護されたことから、病院での検査を受け「アルツハイマー型認知症」と診断されたAさん。そのショックから家で閉じこもりがちとなり、同居する家族様への当たりも日に日に強くなっていました。そんなAさんにデイサービスの利用を勧め、週に2回のペースで利用し始めてからまもなくして、安心して外出できるきっかけができ、同じ気持ちを持った方々とも出会えたことで、家族様への当たりも減り、「デイサービスに行く日はお洒落なんかに気を遣うようになり、身も心も以前に比べて若返った気がします」と家族様も喜ばれていました。

増えてきた 糖尿病の薬

にじいろクリニックの片山です。さて、この原稿を書いている時、あたらしい元号は発表されていません。元号が変わることは、人生の中でもそうあることではありませんが、少々わくわくするものです。あたらしいと言えば、元号が変わるのは比べものにはならないですが、糖尿病のお薬も最近増えてき

ています。現在、本邦で利用できる糖尿病の内服薬は7種類。私が医師になった時は5種類でしたので、2種類はあたらしい薬です。たった2種類と思われるかもしれませんが、例えば血圧の薬で言えば、あたらしいもの（で、日常よく使用するもの）は1つも増えていません。コレステロールの薬も基本は変わっていません。抗癌剤や抗体薬などは新薬がつつぎつつぎに出てくる時代ですが、いわゆる慢性疾患の薬はなかなか

出ませんので、糖尿病は薬の新時代と言えると思います。さて、もっともあたらしい薬ですが、2014年に発売になったのがSGLT2阻害薬です。以前の薬の血糖値を下げる（上げない）しくみは、「腸からのブドウ糖の吸収をおさえる」とか「肝臓からのブドウ糖の放出をおさえる」また「インスリン（血糖を下げるホルモン）の分泌をうながす」などでした。しかし、SGLT2阻害薬は「尿中にブドウ糖を捨てる」という、まったく新しいしくみをもっています。



さで、もつともあたらしい薬ですが、2014年に発売になったのがSGLT2阻害薬です。以前の薬の血糖値を下げる（上げない）しくみは、「腸からのブドウ糖の吸収をおさえる」とか「肝臓からのブドウ糖の放出をおさえる」また「インスリン（血糖を下げるホルモン）の分泌をうながす」などでした。しかし、SGLT2阻害薬は「尿中にブドウ糖を捨てる」という、まったく新しいしくみをもっています。

ブドウ糖はエネルギーですので、この薬を飲み始めると体重がすこし減ります。肥満傾向の方にむいているようです。また、みなさんがよく受けられる尿検査で尿糖がいつもプラスになります。ここで「糖尿病」という文字をあらためて見なおして下さい。もともと、尿の中に糖があふれるほど血糖値が高いということから、このよう

な病名になった糖尿病ですが、「尿中にブドウ糖を捨てる」というしくみは、まさに発想の転換と言えるでしょう。

治療の基本は 生活習慣の改善

おもな注意点としては、尿路感染症に注意、脱水症に注意、高齢者には注意、あたらしい薬である（長期的な安全性が不明）などです。一方、糖尿病の薬ながら心不全を良くする可能性も出てきており、今後しばらくは様々なデータ収集が続きます。しかし、最後に一言。お薬の話をしたところではありますが、糖尿病の治療は食事や運動など生活習慣が基本。どのようなお薬でも生活習慣の改善にまざるものはありませんので、油断せず、がんばりましょう。

四季のカルテ

糖尿病の あたらしい薬

にじいろクリニック
片山 茂明



介護予防の新しいエクササイズ 「スクエアステップ」 してみませんか？

スクエアステップは、スポーツ医学や健康体力学、老年体力学を専門とする国立大学法人の教員が連携して開発した、科学的エビデンス(根拠)に基づくエクササイズです。2019年度、ろっこう医療生協はスクエアステップの普及に取り組みます。



「スクエアステップ」ってなに？

高齢者の転倒予防・要介護化予防、認知機能向上をはじめ、成人の生活習慣病予防などに効果のあるエクササイズです。



どのようにエクササイズするの？

ステップパターンを見て覚えて、間違えないよう足踏み(ステップ)しながら前に進みます。

スクエアステップを すると、どうなるの？

体力の向上、転倒リスクの低減、認知機能の若返りも期待できます。

がんばるぞ！

A



パターンをよく見て
記憶し、ステップを
踏んで歩きます。

B



間違えても
最後まで
あきらめない！

C



ゴールできたら
仲間のみんなと
ハイタッチ！

D



まずは
初級から
チャレンジね



よし
やってみよう！



ステップパターン例

2				4	6	5		
		1			2	3	1	
2				4	6	5		
		1			2	3	1	
2				4	6	5		
		1			2	3	1	
2				4	6	5		
		1			2	3	1	
2				4	6	5		
		1			2	3	1	
2				4	6	5		
		1			2	3	1	

初級

中級

レベルアップ

右足から

黒数字：右足
白数字：左足

～スクエアステップ開催予定～

5月7日(火) 10時～11時 摩耶地域福祉センター(摩耶小学校東南角向かい)

5月13日(月) 14時～15時 なだ組合員集会室

5月16日(木) 15時～16時 原田資料館(城内通公園内)

5月28日(火) 14時～15時 東雲診療所3階

持ち物：飲み物、タオル、室内用の靴(お持ちの方) 参加費：無料 申込：不要

東灘ブロック活動紹介

みんなの

居場所



田中公会堂・セラバンド体操 本山支部



楽しく、笑顔あふれる健康づくり

毎月第1火曜日に、東灘区田中町の田中公会堂地下大ホールで、セラバンド体操を行っています。セラバンド体操を進行する組合員さんは、昨年の11月に開催された「セラバンド体操インストラクター養成講座」で学習され、活動資格を得た皆さんです。

はじめは緊張しましたが、今では、進行内容を調整しながら、参加される皆さんが楽しめるよう話し合いを重ね、行っております。とにかく「皆で楽しく!!」をモットーにしております。皆様のご参加をお待ちしております。

定例日: 毎月第1火曜日13:00～14:00

会 場: 田中公会堂(地下大ホール)

参加費: 無料

和ははひろば 甲南支部

毎週月曜日14時～16時まで出入り自由で開放しています。場所はうはら多機能ホーム1階地域住民交流室です。14時～15時まで毎週、脳トレコーナーに参加できます。

第1週/写経 第2週/ぬりえ 第3週/和はは体操 (参加費100円) 第4週/トランプなど 第5週/お楽しみ

参加費: 無料 第3週以外はみなさん好きなことをして15時からティータイムをしています。

参加者の声/「いろんな方と会って話ができて楽しいです」、「月曜日が待ち遠しいです」、「他のイベントと重なるとがっかりです」、「ぬりえを部屋に飾っています」など。

この日はすごろくをしました。

駒が止まったところに「みんなで歌を歌う」など
いろいろなお題があって盛り上がりしました。



和はは体操と歌のひろば 御影住吉支部



2か月に1回、簡単な体操をして歌の会をしていましたが、6月より偶数月は「みんなの歌のひろば」、奇数月は「和はは体操」で毎月第1木曜日に開催することになりました。

歌のひろばでは好きな歌をリクエストできます。ギターに合わせてみなさんと一緒に歌います。

和はは体操は、かけ声や手拍子に合わせて体を動かすなど自然と楽しく運動できます。

声を出して体を動かす時間を作りませんか？どなたでも参加できます。

場 所: 県営住吉台団地第1集会所または第2集会所

時 間: 13:30～15:00

参加費: 100円

ちょっと ロコトレ LOCOMO TRAINING

脚前後

【伸ばすところ】太ももの後面、
股関節の前面
【効能など】腰痛を防ぐ



①イスなどを保持してバランスを取り、脚を前後に開く。上体をやや前傾し、腰を前に移動して息を吐きながら股関節の前面を伸ばす。



②スタート姿勢から腰を後ろに引き、前脚のつま先を立て膝を伸ばす。余裕があれば、息を吐きながらゆっくり上体を前傾する。

職員募集

- ①介護職員(非常勤・夜勤専従)
- ②看護職員(常勤・非常勤・夜勤専従)
- ③送迎運転手(非常勤)

お問い合わせ先
生協本部 ☎078-802-3424

第4回 こども 禁煙ポスターコンクール

WHO 世界禁煙デー：5月31日

～2019年世界無たばこデー・テーマ「タバコと肺の健康」～
「たばこ」による健康被害と、禁煙促進の啓発運動としての取り組みです。こどもの視点から「喫煙・たばこ」を考え、大人へのメッセージとしてぜひご応募ください。

応募締切：5月13日(月)必着

応募対象者：幼児、小学生、中学生

内容について：禁煙を広く社会啓発することを目的とした内容
参加賞：全員に差し上げます。

また、優秀賞には素敵な景品をさしあげます。

応募方法：A4サイズの手紙をご使用の上、医療生協本部、
最寄りの診療所へご応募下さい。

(Eメール、FAX、郵送も可)

ご応募いただいた作品は、
ろっこう医療生協の機関紙
や診療所、ホームページなど
で掲示、紹介します。その際
は、名前、年齢、学年をポス
ターと一緒に掲載します。

▶ 昨年の最優秀賞作品
M・Aさん(10歳)



お問合せ、お申込みは、
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

Eメール nakama@rokkko-mcoop.or.jp

TEL.078-802-3424 FAX.078-802-1649

ゴールデンウィーク期間中の外来診療のご案内

日	4/26	27	28	29	30	5/1	2	3	4	5	6	7
曜	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
灘診療所	○	○	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	○
六甲道診療所	○	○	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	○
東雲診療所	○	○	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	○
うはらクリニック	○	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診
にじいろクリニック	○	休診	休診	休診	休診	休診	○	休診	休診	休診	休診	○

神戸市の救急医療体制

救急安心センターこうべ

医療機関の案内、看護師による救急医療相談

#7119 (24時間年中無休)

つながらない場合は

電話番号 ☎078-331-7119

かかりつけ医が不在のとき

東部休日急病診療所

電話番号 ☎078-801-5199

神戸市灘区岸地通1-1-1(灘区民ホール3階)

休日/9:00~16:40

無料

ろっこう医療生活協同組合の
診療所・クリニックで受診できます。

後期高齢者健康診査

7月31日までに受診券を申し込んでください。

申込期間 4月1日～7月31日

実施期間 9月1日～2月28日

対象者 兵庫県後期高齢者医療制度加入の方(75歳以上、65歳～74歳で障害のため加入の方)で、生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病等)の治療中でない方

申込方法 下記の必要事項①～⑥を、電話、FAXで
①被保険者番号 ②氏名(カナ氏名、漢字氏名)
③性別 ④生年月日 ⑤住所 ⑥電話番号申込先 神戸市けんしん案内センター
電話受付時間 8:30～17:00(土・日・祝をのぞく)
TEL.078-262-1163
FAX.078-262-1165神戸市国保
特定健康診査

対象者 特定健康診査の実施年度の4月1日に神戸市国民健康保険に加入している方で、当該実施年度に40歳から75歳となる方(75歳未満の方に限ります)。対象となる方には個別に受診券が送付されます。

個別健診を受けられる医療機関

ろっこう医療生活協同組合の診療所・クリニックで受診できます。

? 漢字パズルに挑戦!

□ □ 同 □

呉 □ 同 □

□ □ 豪傑

□ 紫 □ 明

花 □ 風 □

時代 □ □

冠 □ □ 祭

□ 後 □ 覚

□ 謀術 □

率 □ 垂 □

リストにある漢字を使って、4字熟語を完成させ、残った漢字を使って出来る熟語を答えてください。

リスト

眉	前	数	誤	葬	秀
異	鳥	舟	目	音	山
英	範	婚	先	水	雄
不	麗	錯	権	月	越

※ヒント イケメンですね

応募方法

ハガキ、FAX、メールにクイズの答えと「健康いちばん」をお読みになった感想、住所・氏名・電話番号・年齢を送ってください。
※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。

応募先

〒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」
FAX.078-802-1649
nakama@rokko-mcoop.or.jp

締切日/5月末日

4月号の「数独パズル」の答え

9 (A2+B6+C1)

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

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

介護事業所のご案内

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

だいすき
絵本
コーナー

ちいさいうち

文と絵：バージニア・リー・バートン
訳：石井桃子 岩波書店



この本は、1943年アメリカの最優秀絵本としてコールドコット賞を受賞しています。バートンは絵本の古典となる数々の本を創り出しましたが、いずれも言葉を味わい、挿絵を眺め、楽しい物語の世界を満喫することができます。

「ちいさいうち」は、人間の生活に自然がどんなに大切かを、詩にみちた文章と動きのある絵で、見事に描き出した絵本の決定版!!です。

「ちいさいうち」は、人間の生活に自然がどんなに大切かを、詩にみちた文章と動きのある絵で、見事に描き出した絵本の決定版!!です。

バートンの絵本は、何が良い事で何が悪い事か、何が喜ぶべき事で何が悲しむべき事か、何が美しい事で何が醜い事か、何が倖せで何が不幸な事かというような、人として大切な価値観を教えてくれているように思います。

絵本は子どもが喜ぶということが重要な条件ですが、大人も楽しめるという点で納得のいく喜び、質のよい喜び、その時だけでなく、将来も喜びとなるという意味で、この本はとてもよい絵本であると思います。(上野支部 Y.Tさん)

虹の

ギャラリー

「白井の藤棚」

森 至さん（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

鯖の香味だれ

エネルギー(1人分)
201kcal

鯖に含まれるEPA・DHAが脂質バランスを整え、動脈硬化予防に。

材料(1人分)

鯖……………1切
料理酒……………小さじ1
片栗粉……………小さじ1
油……………小さじ1

【合わせだれ】

上白糖……………少々
濃口醤油……………小さじ2
酢……………小さじ1
おろし生しょうが……………少々
白ネギ……………10cm(みじん切り)
すりごま白……………小さじ1/2
純正ごま油……………少々

作り方

〈下処理〉

鯖は斜めに切れ目を入れて酒をふりかけておく。

①鯖に片栗粉をまぶし、フライパンに油をしき、焼く。

②【合わせだれ】を鍋に入れて火にかけ、香味だれを作る。

③皿に鯖を盛り付け、②のソースをかける。

Point

香味だれの白ネギは最後に加える。



からだ
思い
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)

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
e-mail. nakama@rokko-mcoop.or.jp
URL. http://www.rokko-mcoop.or.jp

Webサイトに過去の
「健康いちばん」も
掲載しています

