

2019

8

No.411

一人は万人のために、万人は一人のために

健康いちばん



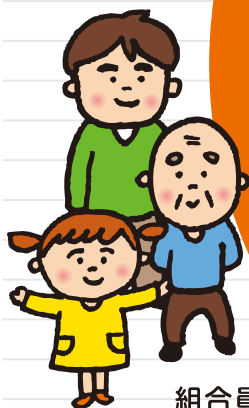
ろっこう医療生活協同組合

〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11 TEL:078-802-3424

発行人:村上 正治 編集:機関紙編集委員会 組合員数 17,459人 出資金額 571,997,000円 平均出資額 32,762円 2019.7.21現在

あなたの声をお聞かせください。
組合員アンケートにご協力をお願いします。

ろっこう医療生協の 5年後の姿をみんなで つくりましょう!



ろっこう医療生協の今後の事業や活動について、
組合員のみなさまにご意見・ご要望をおうかがいするアンケートを実施します。
お聞かせいただいた声を集め、第7次5か年計画(2020~2024年度)を
今年度にみんなでつくります。

コープこうべ
と初めての
事業連携



第4次
4か年計画
夢プラン21・2002~
**灘診療所
新築移転**
(有床化)

念願の
入院ができる
診療所



第6次
5か年計画
ろっこプラン・2015~
**にじいろ
クリニック
開設**



第5次
5か年計画
GOGOプラン・2009~
うはらプロジェクト
(うはらクリニック、
うはら多機能ホーム、
うはらハウス)



東灘区の
拠点ができた!

組合員アンケートは、
今月号に折り込まれて
います。

← 2・6面につづく (理事長あいさつ、アンケート用語解説)

1面 **特集1** 組合員アンケートにご協力をお願いします。

4面 **特集2** 第35回総代会報告「つながって 助け合って 健康づくり」

2面 介護相談室 Q&A

3面 四季のカルテ「がんが治る時代、到来か?」

5面 平和行進に参加しました、みんなの居場所

6面 ちょっとロコトレ、お知らせ

7面 パズル、読者のたより、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

私たちの4つの理念
法人ポリシー

1. 組合員による組合員のための医療・介護・福祉をめざします
2. 健康と笑顔のあふれるまちづくりをすすめます

3. 信頼ある仕事を常に追求する職員育成に努めます
4. 共同の力で平和と暮らしを守り抜きます

夢は叶う

ろっこう医療生活協同組合

理事長 村上 正治

灘診療所が自

前の土地になり、
新築してから15
年以上が過ぎま
した。その計画の
前に組合員アン
ケートで「入院で
きるようにして欲しい」という意見があっ
て「それは無理やろ」、「いやチャレンジで
きるんちゃう?」、「灘診療所を医療生協の
灯台にしよう」と語り合ってそれが実現し
たのでした。そして地域の医療を支え、組合
員の24時間の安心を支える・入院できる灘
診療所はみなさんの財産になりました。病
棟の立ち上げは大変でしたが建設の呼びか
けに出資金もほとんど集まり、建設委員会
に多くの皆さんが集まっていただき楽し
かったことを思い出す。診療所が地域の信
頼を得たことで、班会・けんこうクラブ・居
場所の数は飛躍的に増えました。

さて、次は何をしたいですか? あなたの
声と組合員と職員の協同できっと夢は叶い
ます。「それは無理やろ」でよろしいから、ど
んどん声を出してください。そしてともに
夢をみて実現しようではありませんか。



介護相談室

Q

&

A

Q

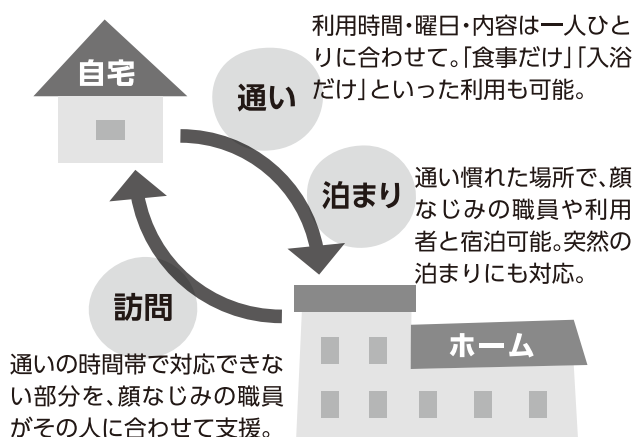
ひとり暮らしで認知症があり、食事準備や入浴、お薬の管理などに支援が必要な状況です。こんな場合、介護保険でどんな支援が受けられますか?

A

ひとつのサービスとして小規模多機能型居宅介護(以下、小規模多機能)があります。

小規模多機能とは利用者が可能な限り自立した生活を送ることができるよう、施設への「通い」を中心として、「宿泊」やご自宅への「訪問」を組み合わせる24時間365日、日常生活上の支援を行います。

ひとり暮らしでご病気や生活上の課題があっても、利用者が希望する生活にできるかぎり合わせるように支援しています。中でも、健康管理、家族や関係機関との連携、地域のイベント参加の支援を大切にしています。



▶事例

Yさん(80歳代女性)

お一人住まいのYさん。週に〇回「小規模多機能とががわ」に通い、定期的に宿泊をされています。午前中お迎えに行った際、職員が必要な日数分の着替えやお薬を預かり、エアコンや玄関の施錠などを確認します。着替えはご家族が準備されています。

とががわで食事や入浴の支援を受け、お薬は食後に職員が手渡し服薬確認をします。小規模多機能の最大の特徴は365日稼働していることです。

また、お休みの日は午前中から夕方まで地域のイベントに参加し、食事は弁当配達に切り替えるなどの対応をしています。

がんが治る時代

がんによる死亡は年に30万人、日本人の死因の1位で、3人に1人はがんで亡くなっています。がんの早期発見のためには毎年の様々な検診（一括すれば人間ドック）が必要ですが、必要性はわかっていても、手間や費用で躊躇してしまい、多くの人は検診を受けていません。症状がでてからの発見では、進行がんの状態であることが多く、手術や抗がん剤や放射線治療をしても再発転移して

うまくいきません。このように私たちを苦しめるがんが、簡単に早期発見できて治ってしまいう、そんな時代が到来するかもしれません。

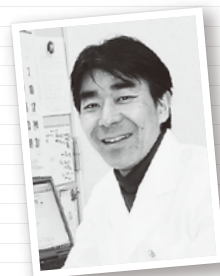
尿1滴でがんがわかる

九州大学の廣津崇亮（ひろつ・たかあき）先生は、線虫という1mmほどの長さの生き物の嗅覚を研究していましたが、あるとき、線虫ががん細胞の匂いを嗅ぎ分けることに気づき、画期的ながん検査法『N-NOSE

四季のカルテ

がんが治る時代、到来か？

東雲診療所
小西 達也



（エヌ・ノーズ）の実用化を目指しています。胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮がん、膵臓がん、肝臓がん、前立腺がん、食道がん、卵巣がん、胆管がん、胆のうがん、盲腸がん、腎臓がん、膀胱がんなどを含む18種類のがんについて、感度は約90%、ステージ0や1の超早期がんの発見も可能で、2020年1月に実用化の予定、検査料金は8000円から9000円、有用性を考えると「安価」です。



今のところ、胃がん・食道がんには胃カメラ、大腸がんは便潜血・大腸カメラ、乳がんはマンモグラフィー、子宮がんは細

胞診など、一つ一つの検査に手

間と時間がかかり、苦痛を伴う検査も多く、それでも100%発見できるわけではありません。

『N-NOSE』が本当に実現できれば、がん検診の風景はガラリと変わります。

血液1滴や

唾液1滴も開発中

ほかにも血液や唾液中のマイクロRNAという物質を測定してがんを発見する技術も実用化されようとしています。この方法なら、認知症の早期発見も可能とのことです。最も認知症は「決定的な」治療法がないので、発見されてもつらいだけかもしれませんね。

今のところ、検査費用は尿1滴線虫検査のほうが安いので、血液1滴や唾液1滴が検査として生き残れるかはわかりません。いずれにせよ近い将来、年に1回の「郵送（？）」によるがん検診で、「がんは早期発見が当然」という時代がやってくる

可能性大です。

近赤外線ががん細胞が1日で消滅

一方、米国立がん研究所（NCI）の主任研究員・小林久隆医師が開発中の近赤外光線を照射してがんを死滅させる「がん免疫療法」も画期的です。がん細胞に結合する抗体に、近赤外光線の光で化学反応を起こす物質を付け、注射で体内に入れると、抗体は血流に乗ってがん細胞に付着します。そこに近赤外光線を当てると、物質が熱を発してがんの細胞膜を破壊する。正常細胞に害を与えず、がん細胞だけを死滅させるというのです。楽天が初期段階から出資して研究開発を支援していることも話題です。

「がんは治せる病気」というパラダイムシフトはそこまで来ているのかもしれませんが、はいえ、はっきりするまでは、従来の各種がん検診をしつかり受けてください。

第35回総代会報告

つながって 助け合って 健康づくり

「医療生協の地域包括ケア」を、組合員・職員が協同して取り組み、
元気で長生き、地域まるごと健康づくりをすすめます！

6月29日(土)、神戸市灘区の灘区民ホール・5階大ホールにて第35回総代会が開催されました。総代定数212人中、190人出席(うち書面議決39人)で、すべての議案が採択されました。来年の創立40年にむけて、第7次5か年計画(2025プラン)づくりをすすめましょう。

議長に高尾総代(六甲南支部)、総代会役員に柴田総代(六甲北支部)、上山総代(御影住吉支部)を選出しました。開会にあたり、生活協同組合コープこうべ地域活動推進部統括の亀田様、神戸市原爆被害者の会副会長の高野様、新社会党兵庫県本部委員長の栗原様、神戸市議会議員の小林様より来賓のご挨拶をいただきました。

森本専務理事より議案提案、船橋監事より監査報告がされました。そのあと、全体討論で4人の総代からの発言を受け、理事会側からの答弁ののち、森本専務理事の意見集約があり、6つの議案すべてが賛成多数で採択されました。

2019年度重点課題

- ①組合員ふやし(目標1,000人)
- ②ひょうごまるごと健康チャレンジ2019に積極的に取り組み、健康づくり活動をすすめます。
- ③累積欠損解消計画3か年計画の2年目(目標剰余2,000万円)
- ④第7次5か年計画(2020年度～2024年度)づくり

新役員体制 [第1回理事会で代表理事、四役(理事長、副理事長、専務理事、常務理事)を選任]

理事長(代表理事)	村上正治
副理事長	谷口敏光、小西達也
専務理事(代表理事)	森本浩
常務理事	門永直、東海林眞喜子、松岡保幸
理 事	秋山和子、浅田淳、安部正雄、池野英治、射場初百合、今中成吉(新)、言美幸一、清水章子(新)、高野修一、立川重則、田中洋子、戸田邦美、平澤尚子(新)、古市賢二、松田一成(新)、森本和恵、山田恵子、山田誠一、山室昌代、山本文子(新)
執行役員	上野浩司、桜島薫、川原聡二、田村誠、羽田野祐司
監 事	井上力、原口達樹、藤原純八郎、船橋毅、山村ちずえ(新)
顧 問	津野公男、金丸正樹、鳴海妥

(順不同)

表彰された支部、 けんこうクラブ

篠原、摩耶、鶴甲、六甲北、
本山、筒井、中央(計7支部)
灘3R布ぞうりサークル、
卓球サークル、リズム班
(計3クラブ)



退任された 役 員

大久保幸子さん、大崎雅勝さん、
大島修さん、木村由美子さん、
近藤育子さん、塩江剛さん、
豊崎朱美さん

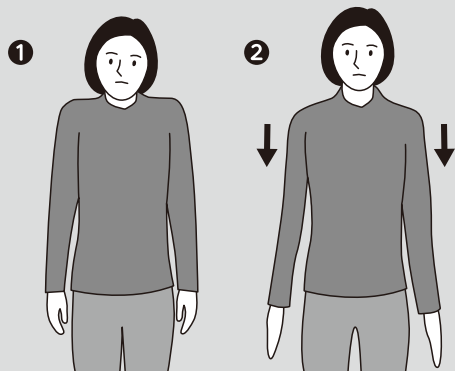


長い間、
お疲れ様でした

ちょっと ロコトレ LOCOMO TRAINING

肩甲骨上下

【伸ばすところ】首～肩
【効能など】肩こりをほぐす



①背と首を伸ばし、両肩を上げて肩をすくめる。

②ゆっくり肩を下げ、両手指を突き下げて、息を吐きながら5秒キープ。

休診のお知らせ

8月9～16日 外来診療	9日 (金)	10日 (土)	11日 (日)	12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)
灘診療所	○	○	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	○
東雲診療所	○	○	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
にじいるクリニック	休診	休診	休診	休診	○	休診	休診	○

しょうわかい ろっこう笑和会 のごあんない

3か月に1度、みんなで集まって楽しい時間を過ごす会です。

日時 9月11日(水) 14:00～16:00

会場 なだ組合員集会室

参加費 300円(お菓子代)

参加希望の方は
8月末までに、☎078-802-3424(生協本部)

認知症「神戸モデル」

～認知症診断助成制度について～

〈第1段階〉認知機能検診

認知症の疑いの有無を診るための検診です。受診券の持参で、無料で受けられます。認知症の疑いがある方には認知機能精密検査(第2段階)の受診をご案内します。

〈第1段階〉認知機能検診の詳細

対象者 受診する年度内に65歳以上になる市民

検診の内容 必ず、受診券(あらかじめ申込みが必要)を持参のうえ、〈第1段階〉認知機能検診の実施医療機関で受診してください。(要電話予約)

受診後について 受診した医療機関で認知症の疑いが「ある」か「ない」かの結果をお知らせします。

認知症の疑いが「ない」方…

認知機能は、歳とともに変化することがあります。1年後に認知機能検診(第1段階)を受診することをおすすめします。

認知症の疑いが「ある」方…

認知機能精密検査(第2段階)の受診をご案内します。

- この検診は無料です(医療機関窓口での支払いはありません)
- 第2段階は保険診療です。窓口で支払った自己負担分を後日返金します(要申請)
- 認知機能検診を受診した日に、他の治療等はできません。

ろっこう医療生協、5か所の診療所・クリニックは第1段階の認知症検診実施医療機関です。また、第2段階は灘診療所が実施医療機関として登録しています。受診に関しては、あらかじめ各診療所・クリニックへお問い合わせください。

組合員アンケート・用語解説

【小規模多機能型居宅介護】

小規模多機能型居宅介護は、利用者が可能な限り自立した日常生活を送ることができるよう、利用者の選択に応じて、施設への「通い」を中心として、短期間の「宿泊」や利用者の自宅への「訪問」を組合せ、家庭的な環境と地域住民との交流の下で日常生活上の支援や機能訓練を行う。

【事業所内保育所】

事業所内保育所(企業内保育所)とは、従業員が就業中に子供を一時預けられるように企業(事業所)内に設置された保育施設のこと。

【病児保育】

保護者が就労している場合などにおいて、お子さまが病気の際に自宅での保育が困難な場合があります。こうした保育需要に対応するために、病院や診療所と併設した病児保育室で、病気のお子さまを一時的にお預かりし、安心して子育てができる環境を整備することを目的とした事業。

【サービス付き高齢者向け住宅】

日本において、高齢者住まい法の基準により登録される、介護・医療と連携し、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。「サ高住」(さこうじゅう)と略して呼ばれることが多い。

読者のおたより

★「からだ想いメニュー」の鶏と野菜のグリルごま豆乳ソース。この豆乳ソースがいいなと思いました。ちょっとアレンジしていろいろ使いたいです。「ちびゴリラのちびちび」、以前、読み聞かせのボランティアをしている時に読んでいました。毎回、このコーナー楽しみです。(東灘区 Y.Tさん)

★色々な話題があって、いつも楽しみにしています。健康のことは特に興味があり、又、7月は平和特集を私の経験と重ねながら読ませていただきました。(灘区 S.Fさん)

★四字熟語、漢字パズルは頭の体操になり、その意味を十分理解するように努めています。今後も続けてください。(灘区 T.Kさん)

★「介護相談室Q&A」いいですね。少しずつ勉強になります。何回も読み返したり、図をみたりしています。これから楽しみです。(灘区 H.Jさん)

答え ① () + ② () + ③ () ()

		7			1	3	
			4		5		2
1			8				4
	3	8				6	
④				8			
	1		3		⑤	7	4
2					7		9
3			6		1		
	7	4		⑥		2	

数独パズル

に挑戦!

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/8月末日

7月号の「漢字パズル」の答え

国士無双	頭寒足熱
創意工夫	大安吉日
二束三文	日進月歩
電光石火	治外法権
直立不動	時世時節

				情
			行	
徑				
		直		

直情径行

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

めっきらもっきら どおんどん

作:長谷川摂子 画:ふりやなな
福音館書店 3歳くらいから



夏のある日、遊ぶ友達が誰もいないかたは、神社でめちゃくちゃの歌を大声で歌ってやった。そうしたら不思議なことが。へんてこな歌に、へんてこな世界に、へんてこりんな3人組。かんとへんてこりんな3人組の楽しいひと時が、誰もが持っている子ども心を思い出させてくれます。遊んだ後見つけたおもちのなる木のおもちは、おいしかったんだろうな。

夢だったのかと思わせるような楽しい思い出を、つくれたらいいなと願いたくなる本です。ぜひへんてこな歌を声に出して歌ってみてください。(灘中央支部 M.Tさん)

虹の ギャラリー

「共演」

面谷 恭男さん(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

鯖のとろろのせあんかけ

エネルギー(1人分)
185kcal

とろろには食物繊維が豊富に含まれています。

材料(1人分)

鯖……………中位片身1/3切
塩……………少々
料理酒……………少々
白味噌……………大さじ1/2
砂糖……………小さじ1
みりん……………小さじ1

【とろろあん】

長芋とろろ……………中位2cm
きくらげ……………細切り少々
枝豆……………5粒
めんつゆ……………少々

作り方

- ①鯖に塩と酒をふっておく。
- ②きくらげは、戻して切りゆでる。枝豆もゆでしておく。
- ③とろろ、きくらげ、枝豆、めんつゆをあわせ、とろろあんを作る。
- ④味噌、砂糖、みりんを合わせておく。
- ⑤鯖を蒸し焼きにする。
- ⑥鯖に8割程度火が通ったら、④の調味料を表面に塗り、完全に火を通す。
- ⑦鯖を盛り付け、上からとろろあんをかける。

Point

味噌が焦げないように気をつけてください。

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)

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

