



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 17,498人 | 出資金額 571,972,000円 | 平均出資額 32,688円 2019.9.19現在

健康づくりの秋

健康へのはじめての一步 踏み出しませんか



ひょうごまるごと健康チャレンジ2019

今年もスタートした「ひょうごまるごと健康チャレンジ2019」。様々な地域、組合員、事業所で参加の輪がひろがっています。健康習慣づくりにご活用ください！

患者さん、利用者さんへもオススメします！

血圧で治療中の患者さん、医師に少し運動をした方が良いと言われた患者さん、外出して地域の方々とおしゃべりしたら楽しそうと思っている方にオススメです。(にじいろクリニック)



骨粗しょう症チェックの結果を説明するにじいろクリニック看護師

協同組合間の連携もすすんでいます

8月27日、28日、東灘区にあるLiv(リブ住吉)30周年イベントで生活協同組合コープこうべと連携し健康チャレンジを大宣伝！ろっこう医療生活協が担当をした骨粗しょう症チェックとカラダにやさしい歩き方チェックには、2日間で約200人が参加をしました。



わたしの健康チャレンジ

去年は「食べ方をはかろう」にチャレンジし、30日間がんばりました。もともと、野菜中心の食生活を心掛け実践してきましたが、健康チャレンジをつうじて改めて「食」を意識する機会になりました。今年は、「適度な飲酒」にチャレンジします。昔からお酒が好きで嗜む程度ではありますが、毎日飲んでいました。もともと朝が弱い体質を何とかしたいと考え、「お酒」を減らせば質の良い睡眠につながり朝が苦手な体質も改善できるかと思いました。日中は仕事をしていて、なかなか健康習慣を見直すことができにくいですが、健康チャレンジは30日間なので無理なく日常生活を点検することができます。組合員のみなさん、健康チャレンジを活用して健康づくりに取り組みましょう。 田口しのぶさん(葦合支部)



← 2面につづく(健康チャレンジのはじめかた)

1面 特集1 踏み出しませんか「健康チャレンジ2019」

4面 特集2 地域まるごと健康づくり

2面 介護相談室 Q&A

3面 四季のカルテ「健診のおすすめ」

5面 みんなの居場所、私たちの町にも戦争があった

6面 ちょっとロコトレ、お知らせ

7面 パズル、読者のおたより、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



●ひょうごまるごと健康チャレンジ2019●
**はじめかたは簡単! 以下のいずれかで
 まずはチャレンジ宣言**

●はがきで参加●

パンフレットのチャレンジ宣言ハガキ(切手必要)をお送りください。
 生協本部や、診療所・クリニックにも設置しています。

●Webで参加●

インターネット、スマートフォンから登録。

<https://health-challenge.jp/hyogomarugoto>

●お問い合わせ先●

ろっこう医療生協本部 ☎078-802-3424

ログイン
画面は
こちら



新規登録
画面は
こちら



介護相談室

Q

&

A

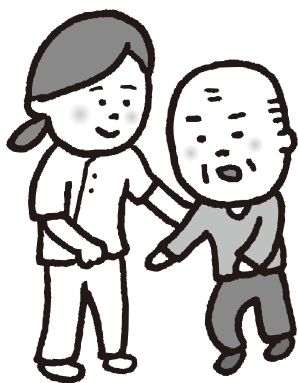
Q

**灘診療所に入院した時に、ほか
 の病院のようにリハビリして
 もらえるの？**

A

必要に応じてその方に合わせたリハビリを実施しています。

灘診療所の病棟は12床と小規模です。リハビリ室はなく病棟のスペースも狭いので、できることは限られますが、立ち上がる練習や廊下での歩行練習など基本的な動作の練習は実施できます。外出の許可をもらって水道筋商店街で歩行練習を実施することもあります。



ご病気でお身体の状態が以前と変わってしまった場合は、ご自宅へ帰る時に不安を感じる方もおられます。そのような場合は、以前のように問題なくご自宅で生活できるかどうか退院前に訪問してご自宅の環境をチェックし、必要であれば手すりの設置や歩行器などの福祉用具のアドバイスをさせていただきます。

退院した後もご不安があれば相談することもできますし、訪問リハビリをご利用いただいてリハビリを継続される方もおられます。

▶事例

Fさん(94歳・男性)

90歳近くまで元気に過ごされており、ひとりでバスに乗ったり、水道筋へ買い物に行かれたりしていましたが、転倒による腰椎圧迫骨折で他院に入院され、その後灘診療所へ転院してこられました。これまでと大きく身体の状態が変わってしまったために、自宅の環境を整えて、身の回りのことがご自身でできるようになるまで入院をされました。

その後自宅へ帰りましたが、以前のように外出できなかったため訪問リハビリを利用することになりました。時々腰痛で動けなくなったりして灘診療所へ入院することがありましたが、そのたびに入院中も、自宅に帰ってからリハビリを頑張り、水道筋へ買い物に行ったり、自宅で簡単な家事をしたりしてひとり暮らしを続けることができました。

病院は「病気を治すところ」?

病院や診療所の持つ役割って何でしょう?という質問に対して、皆様がまず頭に思い浮かべるのが、「病気を治すところ」というイメージでしょう。確かに、様々な「病気」を持った人を治療するのは、病院や診療所の大切な仕事の一つです。

しかし、そもそも病院や診療所の持つ最大の役割であり目的は、「地域の方々の健康やくらしを守る」事だと思えます。われわれ地域の診療所は、皆様のかかりつけ医として患者さ

四季のカルテ

健診のおすすめ

瀬診療所

高野 修一



キーワードが、「予防医療」という考え方です。

予防医療には「一次予防」から「三次予防」までの3つの段階があると言われています。

まずは「一次予防」、これは生活習慣の改善や健康教育によって病気を予防しようという考え方で、ろっこう医療生協では様々な健康教室やけんこうクラブといった取り組みがこれに当たります。また、インフルエンザや肺炎ワクチンなどの予防接種もこの一次予防にあたります。

ちなみに「三次予防」というのは、すでに病気を抱えている方がリハビリテーションや後遺症の治療・保健指導などで、病気の再発を予防し身体機能の回復をはかる取り組みを指します。

そして今日私が一番お話ししたいのがこの二つの間にある「二次予防」です。これは、様々な「健康診断(健診)」や「がん検診」により病気を早期に発見し、早期に治療していただくという取り組みです。

利用できる制度

残念ながら現在の医療保険制度では、「病気に対する治療」に対して健康保険が適応されるので、健診自体を医療保険で受けることは原則的に出来ません。

しかし、現在は神戸市でも様々な健診制度があり、一般的な内科健診に当たる「特定健診」(40歳~74歳)や「後期高齢者健診」(75歳以上)、そして胃・肺・大腸・乳がんなどの様々ながん検診に対して補助金が支給され、無料ないしは比較的手ごろな価格で受診できます。

また、今年からは新たに神戸市独自の検診である「認知機能検診」もスタートしました。

そして、ろっこう医療生協の各診療所でも、それぞれの健診を行っています。(ただし、乳がん検診・子宮がん検診は行っておりません。またその他の健診についても種類によっては対応不可能な診療所がありますので、受診希望の方は各診療所にお問い合わせ下さい。)

健診・検診は診療所で

現在特に健康に困った問題がなく自分は大丈夫だろうと思っている方や、診療所は病気になって初めて行くところとお考えの方でも、ぜひ一度診療所にお越しいただき、これら健診やがん検診を受けていただくことをお勧めします。特に問題がなければさらなる安心を得られますし、またこれら健診を通じて健康上に何らかの問題が見つかれば、引き続き診療所でフォローアップさせていただきます。

たまたま受けた健診で病気が見つかり命拾いをした方や、健診がきっかけで診療所と付き合いが出来て、診療所で行った他の検査で思わぬ病気が見つかった方もおられます。

この記事に目を通していただいている多くの「健康な」方々にも、「健診」や「がん検診」という形で診療所をご利用していただければ幸いです。

地域まるごと健康づくり 「わたしたちのまちに生協があってよかった」

組合員の声を各地でひろげましょう

2019年生協強化月間スタート

全国の生協では生協法が施行された10月1日から11月30日までを、生協強化月間と位置づけ、「生協を強く、大きくする活動」に毎年取り組んでいます。たくさんの組合員さんのご参加をお待ちしております。また、まだ加入をされていない方に加入のオススメをぜひお願いします！



組合員になったキッカケ・生協との出会いを大切に！

鶴甲での健康チェックに参加をしたときに加入。もともとまちづくりに関心があって今は地域の活動に参加しています。
斉藤節子さん(六甲北)

灘診療所の健康まつりで加入。現在は、学習会や『健康いちばん』配布のボランティアなどを行っています。
前畑美智子さん(六甲北)

六甲道での三線サークルに参加し加入。ロコトレ体操のインストラクター養成講座など、地域の行事にも足を運んでいます。
山本幸美さん(六甲北)

ご近所での班会(けんこうクラブ)に誘っていただいて加入。健康についての意識を高めることができました。
門口昌子さん(灘中央)

目標

- 組合員ふやしの年間目標(1,000人)の8割達成 ▶ あと533人(9/24現在)
- 「ひょうごまるごと健康チャレンジ2019」の参加者目標達成 ▶ 1,200人

医療生協の健康づくりにご参加ください

- ▶ スクエアステップ、セラバンド体操、ロコトレ体操、ダンベル体操
- ▶ 健康チェック
- ▶ 「ひょうごまるごと健康チャレンジ2019」で健康習慣はじめてみよう！お近くの会場で開催される取り組みは、ブロック通信をご覧ください。(Webでもみることができます)



秋のイベントにご参加ください

生協の組合員活動や事業所を知り、元気になろう

- | | |
|------------------|---------------------------|
| 中央ブロック・東雲診療所 | 11月9日(土) 14:00~16:00 |
| 東灘ブロック・にじいろクリニック | 11月10日(日) 11:00~15:00(予定) |
| 六甲道ブロック | 11月19日(火) 14:00~15:30(予定) |
- (六甲道ブロックは11月号でご案内します)

詳細は、生協本部までお問合せいただくか、ホームページをご覧ください。 ☎078-802-3424 <http://www.rokko-mcoop.or.jp/>

さあ、地域にろっこう医療生協の健康づくりをアピールしよう

2019年度 支部役員対象・研修会を開催しました

8月29日(木)、シマブンビル・4階ホールで開催し、62名が参加しました。第1部は村上正治理事長を講師に「認知症と認知症にやさしいまちづくり」をテーマに学習し、認知症への理解を深め、生協活動の重要性を再確認しました。第2部では、テーブルごとに生協強化月間の重点課題である「組合員ふやし」と「健康チャレンジ」について、グループワークをおこない、様々な意見を出し合い交流を深めました。今後、支部ごとに組合員さんやまだ組合員でない方々にむけて多彩な取り組みを計画していきたいと思っています。



グループワークの様子

どうすれば、組合員になってもらえるかなあ

東灘ブロック活動紹介

みんなの居場所

毎週火曜日は健康習慣づくりの日

— にじいろ健康習慣 —

組合員さん、地域のみなさんを対象に、身体を動かす機会を作ろうと毎週火曜日に実施をしています。「一人ではなかなか続かない」、「一人では楽しくない」そんな方におすすめです。

会 場：第1火曜日 田中公会堂 13:00～14:00

「セラバンド体操」

第2火曜日 田中公会堂 13:00～14:00

「ゆるゆる若返り体操」

第3火曜日 にじいろクリニック前集合 9:45～

「にじいろウォーク」※みんなで歩きに行きます。
月によって申込が必要な場合があります。
詳しくは、東ブロック通信をご覧ください。

第4火曜日 田中公会堂 13:00～14:00

「スクエアステップ」※10月は第5火曜日、29日です。

参加費：無料 持ち物：タオル、飲み物

すべて参加しなくても構いません。ご興味のある取り組みだけでも大歓迎です。和気あいあいとみんなで楽しく健康習慣づくりにご参加ください。
問い合わせ先：にじいろクリニック 078-413-3333
田中公会堂・神戸市東灘区田中町2-7-23(中之町公園内)



第1火曜日のセラバンド体操の様子

私たちの町にも戦争があった

灘区東灘区平和マップを歩く会2019

74年前、神戸の街は何度も空襲を受け、8,000人以上の人が亡くなりました。灘区では800人、東灘区でも1,200人もの方が亡くなったと言われています。そして今、「戦争とは何なのか」があらためて問われています。今年も「戦跡ウォーク」を計画しました。今ならまだ間に合います。身近に残る戦争の跡を見て、私たちにできることは何かを一緒に考えましょう。ぜひご参加ください。



平和マップを歩こう2019

日時 11月16日(土)午後1時～4時(小雨決行)

集合場所 JR三宮駅北側タクシー乗り場辺り

コース 三ノ宮駅北側 → 三ノ宮駅高架銃弾痕 → 生田神社 → 生田の森 → ムスリムモスク → 県公館 → 神戸教会

*持ちもの：帽子、水筒、汗ふきなど *参加費：200円(保険・資料代)(中学生以下無料)

*事前申し込みは不要です *小学3年生以下のお子さんは、大人と一緒に参加してください

主催：灘区・東灘区平和マップを歩く会 連絡先：TEL078-811-6881、FAX078-811-4700(井上)

後援：神戸平和マップを作る会 ろっこう医療生協



*多くのご要望に応じて今年3月に神戸市全区の合冊本「神戸平和マップ」が完成。1,000円で頒布します。学生センターには置いてあります。灘区内の方にはお届けしますので、連絡先までお問い合わせください。他地区の方は、郵送料200円を加えて振替用紙で「神戸平和マップを作る会」(00930-4-145024)に振り込んでください。

ちょっと ロコモトレ LOCOMO TRAINING

スクワット

[鍛えるところ] 太ももの全面・お尻
[効能など] 膝が安定する



①両ひざを少し曲げ、背筋を伸ばし、両手をテーブルにおく。

②片側の足を浮かし、支持足の上に上体をバランスをとって乗せる。5秒間キープし、浮かした足を元に戻す。左右交互に行う。

※足や腰に痛みが出た場合は中止してください。

出資金現在高通知のお知らせ

(2019年8月31日時点)

送付時期：11月上旬～中旬(予定)

生協本部 ☎078-802-3424

(受付時間/月～金 9:00～17:00、土/9:00～12:00)

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

無料

【兵庫県の後期高齢者医療制度にご加入の神戸市民のみなさへ】

後期高齢者健康診査 のご案内

実施期間 2月29日まで(指定の医療機関での受診の場合)

※4/1～7/31 受診券の申し込み済みで受診券をお持ちの方

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

検査項目 血液検査(肝機能検査、血中脂質検査、血糖検査、腎機能検査)、血圧測定・尿検査・身体計測等

※後期高齢者健康診査を受診される場合は、事前にご希望の診療所・クリニックへお電話ください。

お知らせ

事業所に関すること

10月12日(土)から灘診療所5階の医療福祉相談室が地図のとおり移転します。今後、介護に関することがございましたらお気軽にご相談ください。なお、移転にともない、同診療所2階の物療・リハビリも実施や時間の変更になります。詳しくは、お問い合わせください。



料金(費用)に関すること

10月1日からの消費増税に伴い、健康診断・予防接種、診断書代などの料金、又、診療報酬と介護報酬も変更され、患者の皆様にお支払いいただく一部負担金も変更になります。詳しくは、各事業所へお問い合わせください。

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」「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。

読者のおたより

- 健康チャレンジ、①あいうべ体操、②外出やおしゃべり。できることから始めようかと思います。(中央区M.Hさん)
- 組合員に今年なりました。千円ですが、一年前から、和はは体操に参加出来、先月からはスクエアステップにも参加。夏はうはらでの夏祭りに行きました。何十年ぶりにかき氷を食べて感激。又、平和の紙芝居もあり、子ども達への素晴らしいメッセージだなあと。勿論、大人にもですが。医療関係なので安心信頼して色んなところに参加出来るから嬉しいです。(東灘区T.Oさん)
- 健康いちばんを毎回楽しみに読んでいます。今回初めて漢字パズルに挑戦しました。(中央区Y.Hさん)
- 健康習慣、がんばろうかな。「ロコトレ」毎日見てがんばっています。(灘区H.Jさん)

答え (A) () (B) () (C) () () () () ()

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

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/10月末日

9月号の「漢字パズル」の答え

得手勝手	公平無私
厚顔無恥	孤軍奮闘
三者鼎立	取捨選択
天変地異	大器小用
読書三昧	南船北馬

				思
		考		
			黙	
	沈			

沈思黙考

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 ☎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

えをかくかくかく

作:エリック・カール

訳:アーサー・ピナード 偕成社



色鮮やかなコラージュ
手法が特徴のエリック・
カールは、「絵本の魔術
師」とわれている。その
絵のルーツは、12歳の
頃、自由に絵をかくこと
がゆるされていなかった
ナチス政権下で、美術の

先生にこっそり見せてもらったフランツ・マルクの絵だった。マルクの絵は、のびのびとした色鮮やかな動物たち、しかも普段見かけない色使い、そしてそれぞれの色にひそんでいる意味も伝えようとしていた。エリック・カールは、マルクの絵から多くを学び影響を受けた。「えをかくかくかく」は、のびのびとかき、好きな色でかくこと、本当の自分の絵をかくという自由さを教えてくれる。青いうま、赤いわに、黄色いうし、ピンクのうさぎ、緑のライオン、オレンジ色のぞう、紫色のきつね、黒い白くま、水玉模様のろばたちがいたらおもしろい。見えるものが全てではなく、自分だけの絵をかこう。今日から君はえかきになる！（河原支部K.Oさん）



「ふるさとの祭り」

岡部 輝夫さん

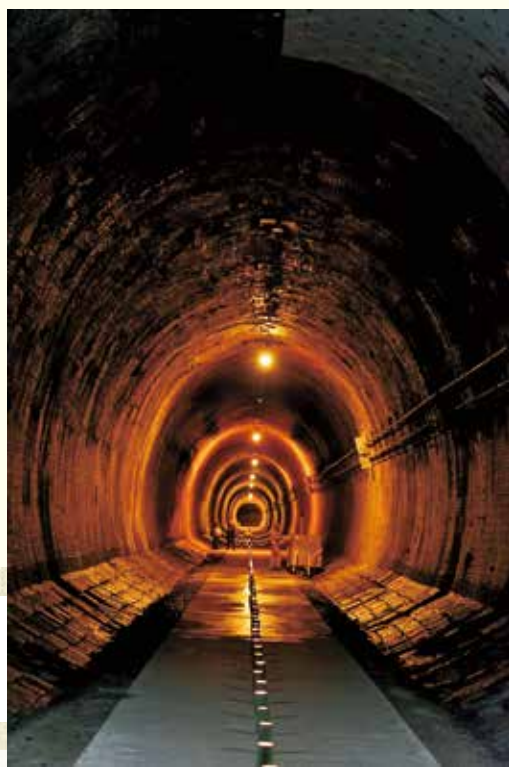
（六甲北支部）

虹の ギャラリー

「湊川隧道」

伊藤 一郎さん

（灘カメラサークル）



鶏むね肉の梅醤油焼き

エネルギー(1人分)
240kcal

梅干の塩分で熱中症対策。クエン酸で疲れもとれます。

材料(1人分)

鶏むね肉…中位1/4枚 玉ねぎ…大1/6切
砂糖……小さじ1/2 油……大さじ1弱
料理酒……小さじ1 グリーンピース…8粒
小麦粉……小さじ1

【調味料】

水……大さじ1
料理酒…大さじ1
濃口醤油…大さじ1
練り梅…小さじ1
ハチミツ…小さじ1

作り方

- ①鶏むね肉は厚みがある場合は、観音開きにし、削ぐようにして一口大に切り、砂糖と酒を合わせた調味液をもみ込んで10分おく。
- ②玉ねぎをくし切りにする。
- ③グリーンピースを茹でておく。
- ④【調味料】を合わせる。
- ⑤①に小麦粉をはたき、焼き色がつくまで中火で焼き、一度取り出す。
- ⑥玉ねぎを炒め、透明になってきたら⑤を加え、④を入れて中火で炒める。
- ⑦グリーンピースを飾る。



【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）

お詫びと訂正

9月号の「虹のギャラリー」でお名前に間違いがございました。

誤 井出一雄さん

正 井手一雄さん

ご本人様、関係される皆様に深くお詫び申し上げます。（機関紙編集委員会）

