

2019

12
No.415

健康いちはん



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

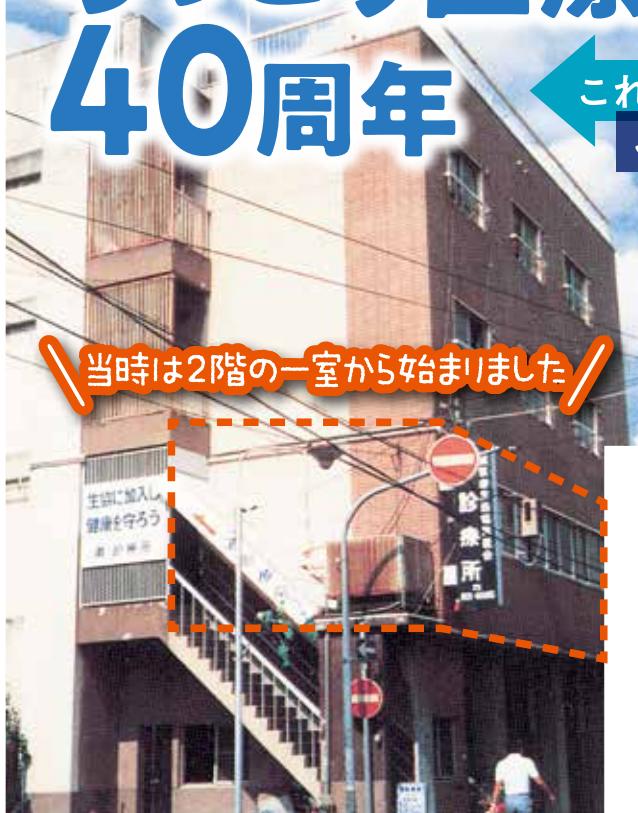
発行人:村上 正治 | 編集:機関紙編集委員会 | 組合員数 17,588人 | 出資金額 573,828,000円 | 平均出資額 32,626円 | 2019.11.26現在

ろっこう医療生協は来年 40周年

これまでと

これから①

灘医療生協の設立



40年前、階段を上がって2階が灘診療所でした。



大規模修繕工事を終え、外壁もきれいになり玄関にも手すりがつきました。引き続き、出資金ふやし(増資)にご協力いただけますようお願い致します。

ろっこう医療生協は1980年11月30日に設立されました。2020年は40年の節目を迎えます。機関紙ではこれまでの歴史を振り返り、これからの未来へつなぐシリーズをスタートします。

職員4人でスタートした灘医療生協

鳴海 妥 医師(前理事長、現在顧問)

創設当初は灘医療生協(2000年ろっこう医療生協に名称変更)でした。職員は医師と事務長、看護師2名の計4名。この4名が地域活動にも出ていくし、医療生協のいろはも知らないところから「どうやって医療生協を知ってもらうか、活動を広げていくか」を暗中模索していた時期がありました。



例えば診療時間外では、診療所の待合室で糖尿病教室を企画したり、健康まつりの準備や組合員活動の企画など、みんなで力を合わせていました。私としては、灘診療所ができて3日目に喘息性気管支炎で10日間ほど休んでしまったのですが、その間にも出身の鳥取大の先輩や同僚が外来を回してくれたり、地域では周囲の商店街の方が来院してくださったり、様々な方に支えてもらいながら楽しく活動を始めた時代でした。

西野 勝子さん(灘中央支部)

今では考えられませんが、オープン時は写真のように灘診療所は2階にあり、30段ほどの階段をのぼらないと通院できませんでした。当時、姑の通院のために週1回は灘診療所に通い、私自身も風邪をひいたときは診察をしてもらっていました。いつも行っても患者さんの靴がたくさんあったのが印象に残っています。あれからもうすぐ40年ですが、ずっと鳴海先生に診てもらっています。自宅からも近く、とても安心で心強いです。これからも変わらず信頼できる診療所であって欲しいと願っています。

1面 特集1 ろっこう医療生協40周年 これまでとこれから①
4面 特集2 医療生協を大宣伝!秋のイベント報告

2面 介護相談室 Q&A

3面 四季のカルテ[にじいろクリニック開設3周年をむかえて]

5面 「震災とアスペルトを考えるシンポジウム」、みんなの居場所

6面 ちょっと口コトレ、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

介護相談室

Q

&

A

◆ デイケアとは何ですか？

A デイケアは「通所リハビリテーション」といい、利用者さんの身体機能の維持や回復、認知機能の改善、日常生活の回復を目的とした介護保険のサービスです。



デイケアは、理学療法士や作業療法士等の専門スタッフによる機能の回復訓練や日常生活の動作訓練ができるところです。リハビリが中心の通所サービスですが、主治医の指示によって食事や送迎、入浴などのサービスも受けられます。

ろっこう医療生協がおこなっているデイケアは、灘診療所4階のつどいと東雲診療所2階の2か所で実施、ご利用いただいています。介護職だけでなく、医師や看護師、理学療法士や作業療法士、ケアマネジャーなど様々な職種との連携を大切にし、ご本人やご家族が安心して利用していただけるように努めています。

この度12月にリハビリ室を5階に増設しました。利用の終了時間がきたら、「みんなが元気になってお家に帰っていく場所」をめざしています。

◆ 通所リハビリテーションつどいの特徴

「つどい」はリハビリ機能充実の灘診療所の通所リハビリテーションです。

- ◆ 理学療法士・作業療法士による個別リハビリテーション
- ◆ メディカルスポーツトレーナーによるパワーリハビリ(筋力トレーニング)
- ◆ 介護職員によるスリングセラピー(天井からつるしたヒモを使った体操)
- ◆ 看護職員による口腔ケア

[営業日] 月曜～金曜 ※祝日も営業

[営業時間] 9時30分～16時30分 ※

[休日] 土曜・日曜

[実費] 昼食・おやつ代 700円

(別途、利用料は介護度に応じて必要)

- 見学・体験利用随時受け付けています。
- 介護保険をご利用いただけます。

＼あたしたちにお任せ
ください(つどい職員)／



※入浴や昼食不要のリハビリに特化した短時間デイケア(1時間～2時間)

ご希望の方もお受けしています。

通所リハビリテーションつどい ☎078-801-6711
東雲診療所・通所リハビリテーション ☎078-262-7236

見学・体験利用
随時受付中!

生協強化月間中(10／1～11／30)に、組合員さんや地域の方々に、もっとと医療生協のことを知つてもらうことを目的としたイベントが3カ所で開催されました。

医療生協を大宣伝!

秋のイベント [報告]

楽しかったね!

11/9
しののめ健康チャレンジ秋まつり
(東雲診療所)

ひょうごまるごと健康チャレンジ2019をもっとたくさんの方に知ってもらい、エントリーをしてもらおうと血管年齢、骨密度、塩分などの健康チェックや、日ごろ地域で行っている口コトレ体操やセラバンド体操などの体験会を開催しました。また、昨年に引き続き今年も小西所長の「楽しい健康講話」は満席となり大好評でした。



小西所長の楽しい健康講話。フレイルチェック・指輪つかテストしてみましょう。



甲南漬本店から出発!

11/19
六甲道健康ウォーク
(六甲道診療所)

今年ははじめてウォークイベントを実施しました。出発前には健康チェックを実施し、六甲道診療所の谷口所長の挨拶のあと、みんなで元気に出発。気持ちのよい秋空の下で楽しくにぎやかに歩きました。2か所のチェックポイントを通過し、六甲道組合員センターがゴール。完歩賞として甲南きざみ漬(高嶋酒類食品株式会社提供)も貰え、たいへんうれしい一日になりました。

11/10
は～とらんどハイム本山ふれあい秋まつり
(にじいろクリニック協賛)

にじいろクリニック、東灘ブロックの組合員さんが実行委員として参加をしました。当日は、おでんの販売や東日本大震災被災地支援として「復興商店inろっこく」を出店しました。また、にじいろクリニックでは、子どもたちに高齢者の気持ちになってもらおうと、子ども対象に高齢者疑似体験を実施しました。様々な団体との協同の輪がひろがった一日になりました。



おでんの販売と東日本被災地支援

六甲道ブロック活動紹介



スクエアステップ 六甲南支部

六甲南支部でもはじめます！

医療生協で進めているスクエアステップ。1辺25cmの正方形を横4個、縦10個並べたマットを使用し、指導員の動きを見て覚えた後にステップをしていきます。

班会や六甲道診療所でのフレフレ広場を通じて、「体を動かしながら脳トレができる楽しい！」「お互いわからないところを教えあうことも多く、初対面でもすぐに話しができて仲良くなれそう。」と、患者さんや地域の方からの声も聞きます。

12月から、六甲南支部でもスクエアステップを定期で始めることになりました。是非どなたでもご参加ください！(六甲南支部:海野純子)

定例日:毎月第3火曜10時～11時

会場:六甲道組合員センター(パニエ六甲北側)

参加費:無料

動きやすい服装でお越しください。
室内用の靴、タオルと飲み物をお持ちください。

ワイワイ楽しい
エクササイズ
です！

転倒予防 &
認知機能向上エクササイズ
スクエアステップ

- 頭で記憶して間違えずにステップ！
- 前・後・横・斜めなどの動きで筋力・バランス力の維持・向上！
- できたときの達成感！続けることの充実感をみんなで共有。



ご参加ください

「震災とアスベストを考えるシンポジウム」

■震災とアスベストを考えるシンポジウム
～阪神・淡路大震災から25年～

日時 2020年1月11日(土)13時30分～
会場 神戸市労働会館 大ホール

■阪神・淡路大震災25年

震災後に、がれき収集業務、解体工事業務、さらにボランティアで解体を手伝った方などのうち、わかっているだけで5名の方がアスベストによる悪性中皮腫で亡くなっています。また、詳細は不明ですが、1ヶ月間程度、被災地で警ら活動をした警察官が中皮腫で亡くなられ、公務災害として認定されています。

アスベストによる悪性中皮腫や肺がんは、暴露後、早い人で10年後頃に発症しはじめ、30年後から急増し40年後にピークとなることが、イタリアはじめ諸外国の調査で明らかになっています。そして残念ながら、クボタ、神戸港、住友ゴム、川崎重工、建築業などのアスベスト被災者の発病状況もその通りになっています。阪神・淡路大震災で発生したアスベストを吸い込んだことによる中皮腫や肺がんが、今後増加する可能性は否定できません。

■マスクプロジェクトと震災アスベスト検診

当時、アスベストが非常に危険な発がん性物質であ

るということは、一般的には知られていませんでした。大勢の方が亡くなり、多くの負傷者が苦しんでいた中で、1日でも早く全半壊の建物を解体し、瓦礫を撤去し、町を復興したいと誰もが必死でした。マスクの着用も徹底されておらず、自治体も危険性を自覚しておらず、政府も担当部署は危険性を知りながらも警告しませんでした。

今さら震災時にマスクをしなかったことを悔やんでも仕方がありませんが、建造物が壊れる災害のときにはアスベスト対策用のマスクが必要だということを教訓として残さなければなりません。また、労災の対象者はもちろん、労災対象外のアスベスト暴露者に対しても何らかの検診制度を設計することが、今後必要ではないでしょうか。

■シンポジウムへご参加ください

ご自身の健康が気になる方はもちろん、この問題を考えてみようという方は気軽にご参加ください。アスベスト震災時の個別対応を考える参加型ゲームも予定していますので、学生さんや家族ぐみでのご参加も歓迎です。皆様のご来場をお待ちしています。



小西達也(ひょうご労働安全センター)

インフルエンザ 予防接種のお知らせ 2020年1月31日までお早めに!

接種料金

①65歳以上の方(神戸市民):1回1,500円

※60~65歳未満で内部障害による身体障害者手帳1級相当の方も対象。

※65歳以上で生活保護・市民税非課税世帯・神戸市公害認定者の方は無料。

→無料対象者の方は必要書類を提出してください。

無料対象確認証、生活保護適用証明書、生活保護法医療券、保険料段階が第1.2.3段階の介護保険料のお知らせ(納入通知書)など

②13歳~64歳の方

1回目 4,500円

③1歳~12歳(神戸市民)

1回目 2,500円 ※神戸市の助成2,000円適用

2回目 2,500円 ※1回目と同じ医療機関で接種した時のみ
(異なる場合は4,500円)

高齢者肺炎球菌、帯状疱疹(ヘルペス)の予防接種も実施中。
詳しくは、各診療所・クリニックにお問い合わせください。

診療所外来 年末年始の休診

	12月27日(金)	12月28日(土)	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	1月5日(日)
灘診療所	○	○	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
東雲診療所	○	○	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
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

ちょっと
ロコトレ
LOCOMO TRAINING

脚をさする＆たたく

[効能など] ウォーキングで疲れやすい脚の筋をほぐし、血液やリンパ液の流れを促進する

さする

ふくらはぎや太ももの筋を手のひらや指の腹を使ってさする。不快な痛みがない強さで行う。

たたく

軽くこぶしを握って、ふくらはぎや太ももをたたく。筋に気持ちのよい振動が加わるように行う。

2019年 台風19号被害緊急支援募金

募金箱は、生協本部・診療所・クリニックに設置しております。ご協力をお願い申し上げます。

送金先 日本医療福祉生活協同組合連合会

期間 12月20日

用途 被災生協の事業と組合員活動の維持、住民の健康回復のための支援募金



[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まへ

後期高齢者健康診査 のご案内

実施期間 2020年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。



読者のまたより

- 漢字パズルや数独は頭の体操になるので挑戦しています。これからもずっと続けて下さい。(灘区A.Kさん)
- 日々、迫りくる老化ですが記事を読んでいろいろ勉強したいです。(東灘区S.Hさん)
- 四季のカルテを読んで感じたことは高齢者に限って肺炎で死亡するのが1位であることは免疫力の低下により細菌やウイルスなどによる感染症にかかりやすい。ワクチン接種等によって予防ができるため、受けたお必要性を感じました。(東灘区I.Mさん)
- この度、5年間入院した後、自宅に帰ってきました。パークインソソングなのですが、地元で頑張っていこうと思っています。(灘区S.Yさん)
- 灘診療所でよくお世話をっています。また、デイケアでも大変お世話になっています。今回の健康いちばんは福島での会議の様子が書いてあり、その様子がよくわかりました。ありがとうございます。また、東雲診療所の浴室改修の紹介もあり、わたしたちも実現できるようになれば良いなと思いました。(灘区K.Tさん)

答え (A) () + (B) () + (C) () = ()

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

？
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
ろっこく医療生活協同組合
「健康いちばん係」
FAX.078-802-1649
nakama@rokko-mcoop.or.jp



締切日／12月末日

11月号の「漢字パズル」の答え

異口同音	花鳥風月
西方淨土	大義名分
難攻不落	八方美人
眉目秀麗	变幻自在
無味乾燥	優柔不断

尾			
	頭		
		龍	
			蛇尾

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	/

※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	/

※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



しあわせになあれ

詩:弓削田健介 絵:松成真理子
瑞雲舎



クリスマスプレゼントはどうしよう?とお悩み中のあなたへ。人が生まれて初めてもらうプレゼントって何だと思いますか?そう、誰もが一つずつ持っている「名前」ではないでしょうか。そのプレゼントにこめられた思いは「しあわせになあれ」という家族の願い。弓削田健介さん作詞の合唱曲の詩に、松成真理子さんの優しい絵がつけられた「名前」をテーマにした絵本です。この本を読んだ後、目を閉じて心の中で自分の名前を何度も呼んでみてください。誰の顔が浮かびますか?ぜひ合唱曲も聞きながら、読んでみてほしいです。全ての名前にこめられた、「しあわせになあれ」という願いがかなう世の中になりますように。(灘中央支部 M.T.)

虹のギャラリー

「北野のサンタ」

森 晓至さん(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。
(むづ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)
※掲載月は事務局にご一任ください。

【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

鶏肉のトマト煮

エネルギー(1人分)
355kcal

消化が良く、疲れた胃腸に優しいスープです。

材料(1人分)

鶏もも肉30g…3コ	キャベツ……小1/8	コンソメ…小さじ1
塩…………少々	じゃがいも……中1コ	水………150cc
コショー……少し	にんじん…中1cm強	
片栗粉…大さじ1	ブロッコリー……2コ	
油…………少々	トマトソース…大さじ1.5	

作り方

- ①鶏肉に塩コショーで下味をつけておく。キャベツは一口大に切り、じゃがいもとにんじんは乱切りにする。ブロッコリーは一口大に切る。
- ②鍋で油を熱し、①の鶏肉を焼く。
- ③②の鍋ににんじん・じゃがいもを入れ、水・コンソメ・トマトソースで

- 煮る。
- 弱火にし、キャベツを加えさらに煮る。
- 塩コショーで味を整える。
- ブロッコリーは別に茹で最後に添える。

Point

鶏肉が焦げないように火加減に注意してください。



からだ
想い
メニュー

【資料提供】ウォクニ株式会社
(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

TEL.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

