2020 7 No.422

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 17,396人 出資金額 564,664,000円 平均出資額 32,459円 2020.7.1現在

ろっこう医療生協40周年 これまでとこれから⑥

ろっこう医療生協の介護保険事業

2000年に介護保険がスタートした時から、ろっこう医療生協は介護保険事業を立ちあげてきました。組合員、地域からの要望にお応えできる介護サービスの向上をめざして奮闘しております。

1997年9月	クリニックつどい開設 (現:通所リハビリテーションつどい) ※灘区では当時初めてのデイケア開設
2000年1月	ホームヘルプサービスあおぞら開設
2000年4月	医療福祉相談室開設
2000年10月	訪問看護ステーションあんず開設
2001年10月	東雲診療所デイケア開設

通所リハビリテーションつどい

皆さまが笑顔になれる場所をめざします

冨山 知子

通所リハビリテーションは、専門スタッフによる機能回復訓練や日常生活動作訓練などの「運動」ができるところです。食事や入浴、送迎のサービスもあります。「運動」だけの短時間プラン、昼ご飯を食べて帰るプラン、おやつを食べてゆっくりして帰るプランなど様々です。昨年、灘診療所5階にリハビリ室を増設し、「運動」にさらに力をいれております。つどいは灘診療所4階にありますので、医師、看護師もおりますので安心してご利用いただけます。つどいに関わるすべての人が元気に笑顔でお家に帰れる場所を目指しております。

間隔をあけながら運動を続けています

みんなでひとつになって頑張ります

ホームヘルプサービスあおぞら

世代がかわってこれからも

永野 友香

2000年から始まった介護保険。先代の管理者が立ち上げから携わり、当初は2時間・4時間ケアがザラにあった訪問介護でした。そこから20年、介護保険制度もどんどん変わり支援内容もできないことが多くなりケア時間も30分から長くても2時間ほどと厳しくなっています。立ち上げ当初からいま現在もそうですが、あおぞら職員全員が利用者様に寄り添い必要な支援を行っていきたいと思います。ろっこう医療生協とともにあおぞらも成長、進んでいきたいと思います。

← 2面につづく。

お知らせ 健康いちばん8月号は休刊いたします。

1・2面 特集1 これまでとこれから⑥ 介護保険事業
4・5面 特集2 『健康診断』を受けましょう!
3面 四季のカルテ「新型感染症に想うこと」
6面 ちょっとロコトレ、お知らせ
7面 パズル、勤続20年表彰、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

これからも社会の変化に対応できる事業所でありたい

医療福祉相談室

時代とともに歩む

塩江　剛

医療福祉相談室は1999年に3人のメンバーで立ち上げました。その後20年、居宅介護支援事業所としての歴史があります。ろっこう医療生協創立40周年を迎えますが、その歴史の半分を共にしてきたことになります。介護相談・介護サービスのコーディネートを通じ、高齢者の自立支援、さらに医療・介護の連携調整が私どもの役割です。これからも地域に根差し、時代のニーズ変化に対応できる事業所でありたいです。

訪問看護ステーションあんず

気がつけば20年

佐川 禎子

「〇〇さん、あんずの〇〇です。お邪魔します。」と第一声を発しながら利用者宅に入り看護させていただいて20年。ろっこう医療生協が訪問看護を立ち上げ、六甲道のあんず、王子公園のすみれの2か所の事業所時代に、すみれに入社しました。途中、出産・育児を経験し1つになったあんずに復職し今日にいたります。入社したころに比べ、訪問看護ステーションは増え、医療保険の見直し、在宅療養推進、介護保険、事業内容の充実化も進み、訪問看護師には高い技術・知識のみならず、チームとして働く円滑な対応・連携などが求められています。

チームとして利用者さんに寄り添う支援を行っていきます

諸事情で看護師の入れ替わりはありますが、仕事に信念を持ち、利用者さんに寄り添い、地域で最後までその人らしく生活できる支援を行っていきたいと思います。

東雲診療所デイケア

コロナが流行の中でも、デイケアの利用は可能です

高松 香織

東雲診療所の通所リハビリテーション（デイケア）でのコロナ感染予防の取り組みについて、ご紹介させていただきます。

まずは、朝一番スタッフの健康管理から。スタッフは業務開始前に検温しています。そして、利用者様には朝の検温をお願いしていますが、お迎え時にまだの方は送迎車に乗る前に検温をします。換気は常にしていますが、11時、14時に窓を全開にし、空気の入れ替えをします。送迎時も車の窓を開け換気。

テーブルの配置を工夫してデイケアを続けています

来所時・食事前・おやつの前など、手洗い・消毒をして頂きます。送迎車・フロア内のテーブル・イス・手すり・マシーンなどの消毒もしております。歌体操・口腔体操の声出し・歌などを控えています。

一番変わったのはテーブルの配置です。以前は利用者様同士向かい合わせに座っておられましたが、現在は学習塾のように皆さん同じ方向を向いて座って頂くようにしました。

大好きな歌を歌えなかったり、利用者様同士がお話し辛かったり…何かとご不便をおかけしておりますが、日々試行錯誤しながら、皆様にご理解頂き、出来ることから対応しております。

四季のカルテ

新型感染症に想うこと

にじいろクリニック
片山 茂明 医師

世の中が地球規模でたいへんなことになっています。みなさま、お疲れがたまっておられないでしょうか。

◆◆◆

2020年に入るのとほぼ同じくして新型肺炎の報道が開始。しかし当初の扱いは非常に小さく、元旦はカルロスゴーン被告の出国や令和初の新年祝賀の儀、またヴィッセル神戸の天皇杯優勝（新国立競技場のこけら落としです）などが世間の話題でした。中国武漢の封鎖が1／23で鉄道や空港などがストップ（この時点での感染者数は発表で570人ほど）。クルーズ船の横浜出港が1／20で帰港が2／3。香港で下船した乗客の新型ウイルス感染が確認されたのが2／1で、このためクルーズ船の乗客が検疫対象となり下船できなくなったころから報道の量も増えてきました。しかしまだ危機感は小さく、学会でさえ、2／13にクルーズ船と隣接する会場で市民セミナーを開催しています。以後、首相の学校休校要請が2／27、神戸市の最初の感染確認が3／3、世界保健機関WHOのパンデミック宣言が3／11と加速度的に状況が悪化しました。どの時点で現在の危機を認識できたのか、もちろん人によって様々だと思いますが、今年の元旦に今の状況を正確に予測できた人は、専門家も含めおそらくいないでしょう。

◆◆◆

医学的には、今回の原因が新しいコロナウイルス（SARS-CoV2）ということは判明しています。人に感染するコロナウイルスは今まで6種類（かぜの原因となるコロナウイルスや致死率30％といわれるMERSコロナなど）でしたが、新型が7種類目です。新型コロナはどこから来たのか、いくつかの型があるのか、変異するのか（すでにしているのか）など分からないことだらけ。ワクチンや治療薬が完成するにしても時間がかかるでしょうし、完成してもインフルエンザのように毎年流行するかもしれません。

◆◆◆

今回の感染は多方面に影響を与えています。いくつかの企業が倒産しましたし、こどもの教育にも大きな影響が出ました。スマートフォンなどの普及で大量の情報が短時間で流れる一方、本当か否か分からない情報も多くなっています。新型ウイルスは生物兵器が流出したとの記事を見たことがありますが、われわれには真偽の確かめようもありません。また、アメリカがWHOへの資金拠出を取りやめるなど、政治面にも大きな影響を及ぼしています。感染拡大の真っただ中では、何が正解か分からないことは致し方ありません。しかしある程度、状況が落ち着いた際にはふりかえりをおこない、何が正しく、何が誤っていたのかを検証することも必要だと思います。

◆◆◆

これほどの感染力のあるウイルスと、人がまったく無関係に生きていくことはもはやできないでしょう。また免疫学の観点から言えば、人はある程度、病原体との接触によって免疫を獲得していくとも考えられます。行き過ぎた消毒・清潔志向は免疫力の低下を招くかもしれないし、アレルギー疾患などの増加につながるかもしれません。さらに言えば、疾患はなにも新型肺炎だけではなく、例えばこれからの時期は脱水症・熱中症にも注意が必要です。過度の自粛は、高齢者の認知機能低下やADLの低下を引き起こしかねません。これからは、必要最低限の感染防止をはかりながら、必要な人間生活・経済活動もまわしながら、バランスをとってウイルスと付き合っていかなければならないように思っています。しかし、このバランスが難しい。「正しくおそれる。」と唱えている先生がいましたが、これが簡単にできれば苦労しません。結局のところ、それぞれ各人が自分の良心に従って考え、行動しなければならないのだと思います。

最後にあらためて、

❶手洗い、うがいをこまめに。

❷免疫力を低下させぬよう、十分な睡眠を。

❸密を避けつつ、適度な運動を。

をお願いいたします。

ろっこう医療生協の医療機関で受診できる公的健康診断です

これからも健康であり続けるために

「健康診断」を受けましょう！

神戸市国保特定健康診査

対象者 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。

検査内容 問診、身体計測、血圧測定、脂質、肝機能検査、血糖、尿検査、腎機能（必要な方は貧血検査、心電図、眼底検査）

自己負担金 **600円** 非課税世帯の方は300円
65歳以上の方は無料
30歳健康診査の方も無料

申し込み 受診券が届きましたら、ろっこう医療生協の医療機関へお問い合わせください。

糖尿病等の生活習慣病の予防やメタボリックシンドロームに着目した健診です。積極的に受診しましょう。

にじいろクリニック
片山 茂明 医師

神戸市胃がん検診（胃内視鏡）

対象者 当年度に50歳以上の偶数歳の誕生日を迎える方（2年度に1回）

検査内容 問診、内視鏡検査

自己負担金 **2,000円**(注)

申し込み 灘診療所、六甲道診療所、東雲診療所へお問い合わせください。

神戸市の検診としては2年に1回ですが、ピロリ菌がいた方は、毎年の胃カメラがおすすめです。

六甲道診療所
谷口 敏光 医師

神戸市肺がん検診

対象者 当年度に40歳以上の誕生日を迎える方（1年に1回）

検査内容 問診、胸部直接X線検査
（喀痰細胞診：問診で必要とされた方のみ）

自己負担金 **1,000円**(注)

申し込み ろっこう医療生協の医療機関にお問い合わせください。

喫煙や受動喫煙のある方。又、仕事や震災で石綿（アスベスト）に暴露した方は特に受けていただきたい検診です。

東雲診療所
小西 達也 医師

神戸市肝炎ウイルス検査

対象者 神戸市内在住の方（満20歳以上）で、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方

検査内容 血液検査

自己負担金 **無料**

申し込み ろっこう医療生協の医療機関にお問い合わせください。

ウイルス性肝炎は今や内服薬で体に負担なく治療できる病気です。特に症状もない病気なので、是非ウイルス検査をおすすめします。

灘診療所
高野 修一 医師

風疹抗体検査

対象者 1962年4月2日から1979年4月1日の間に生まれた男性

検査内容 血液検査（抗体検査を受けていただき、抗体が十分でない方は、続けて予防接種を受けられます）

自己負担金 **無料**

申し込み 自治体からクーポン券が届きましたら、ろっこう医療生協の医療機関へお問い合わせください。

自分だけでなく、子どもや孫の世代のためにも検査を受けてみましょう。

灘診療所
鳴海 妥 医師

特定健康診査

対象者 ❶全国健康保険協会加入者で40～74歳の方
❷その他の医療保険加入者で40～74歳の方

検査内容・自己負担金・申し込み

上記❶の方…全国健康保険協会（協会けんぽ）兵庫支部（☎252-8705）へお問い合わせください。
上記❷の方…ご加入の医療保険者（企業の健康保険組合、勤務先等）へお問い合わせください。

健康診断は大切です。私も毎年受けています。

灘診療所
並木 雅行 医師

神戸市認知機能検診

対象者 受診する年度内に65歳以上になる方

検査内容 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…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。

自己負担金 **無料**

申し込み ❶神戸市へ受診券の申し込み
神戸市総合コールセンター
☎078-333-3330　年中無休9～21時
❷受診券が届きましたら、ろっこう医療生協の医療機関へお問い合わせください。

認知症は進んでしまうと自覚がなくなります。将来の準備ができるうちに検診を受けておきましょう。毎年受けて比較するのも大切です。

ろっこう医療生協・理事長
うはらクリニック
村上 正治 医師

神戸市後期高齢者健康診査

対象者 満75歳以上等の後期高齢者医療制度加入者で、生活習慣病の治療中でない方

検査内容 問診、身体計測、血圧測定、尿・血液検査

自己負担金 **無料**

申し込み ❶4～7月に神戸市けんしん案内センター（☎078-262-1163）へ受診券の申し込み。
❷受診券が届きましたら、ろっこう医療生協の医療機関へお問い合わせください。

※くわしくは折込チラシをご覧ください

（注）
神戸市胃がん検診（胃内視鏡検査）および神戸市肺がん検診の無料対象者
当年度70歳以上の方、市民税が非課税または均等割のみ課税の世帯、生活保護受給者、特定中国残留邦人など支援給付受給者。

組合員活動の再開をめざします

理事会では、組合員活動再開の指針を作成しました。
組合員の皆さんの安全と健康に配慮しながら活動を再開していきましょう。
指針から抜粋して、組合員活動における留意点10か条を掲載します。

組合員活動における留意点10か条

❶「3つの密（密閉、密集、密接）」を避ける
❷マスクの着用
❸人との距離確保（最低1m、できるだけ2m）
❹手洗いの徹底
❺事前の体温測定、体調確認と記録。発熱や風邪の症状のある場合は、参加を控える
❻複数の人が触れる場所や物の、適宜、消毒
❼1時間に2回以上の換気
❽歌を控える。大きな声を出す機会を少なくする
❾参加者名簿を作成
❿参加しなくなった者に対し、状況の把握や参加の呼びかけなどを行う

第36回総代会を開催しました

～提案の全議案を採択し終了～

ろっこう医療生協は、2020年6月27日、シマブンホール（灘区）において、第36回総代会を開催し、総代211名（実出席3名・書面議決189名）が参加しました。理事会から提案した6議案を討議。全体討論のあと、すべての議案を採択し、終了しました。

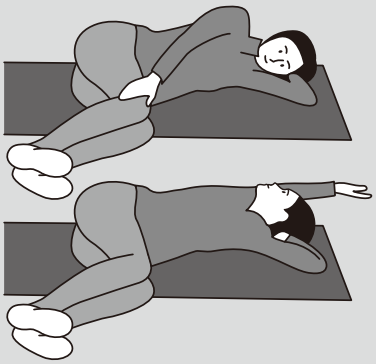
夏季臨時休診のお知らせ

8月	11日（火）	12日（水）	13日（木）	14日（金）	15日（土）	16日（日）	17日（月）	18日（火）	19日（水）
灘診療所	○	○	休診	休診	休診	休診	○	○	○
六甲道診療所	○	○	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	○
にじいろクリニック	○	休診	休診	休診	休診	休診	休診	○	○

ちょっと ロコトレ
LOCOMO TRAINING

寝返り背伸び

［伸ばすところ］腰から背
［効能など］腰から背のこりをほぐす



❶横向きに寝て、股関節を屈曲する。

❷上半身を寝返りして、寝返り側の腕を頭上に伸ばして背伸びする。息を吐きながら5秒キープ。

勤続20年表彰

総務財政部
椛島 薫さん

ホームヘルプサービス
あおぞら
濱﨑 聖美さん

うはらハウス
村中英美子さん

組合員活動支援部
植田あや子さん

？漢字パズルに挑戦！

石	部		
三		四	
	同		異
	行	苦	
	武	両	

		哀	楽
山			明
	礼		改
	耳		風
免		皆	

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

言	伝	行	温	暮	吉
東	金	道	紫	行	水
小	喜	馬	実	難	怒
不	許	寒	文	朝	大

※ヒント　**男は黙って…**

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／7月末日

4月号の「数独パズル」の答え

13（Ⓐ4+Ⓑ1+Ⓒ8）

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

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	往診	／

※日曜日と祝日は休診

介護事業所のご案内

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

だいすき 絵本 コーナー

ちいさいケーブルカーのメーベル

作・バージニア・リー・バートン
訳・かつらゆうこ　いしいももこ
ペンギン社

以前にも、このコーナーで紹介したバージニア・リー・バートンは絵本つくりの職人とも言える人です。

「ちいさいケーブルカーのメーベル」は、サンフランシスコで実際に起こった事件を、もとにした物語です。ケーブルカーの構造や交通の発達を教え、ケーブルカーの敷設と廃・続をめぐる市民運動の展開、民主主義の原理や手続きを、子どもたちにわかりやすく伝える最適な絵本と思われます。

この絵本は、楽しみのためばかりでなく、社会科の教材として活用される機会があればいいなと思います。大人の私も、「知識の本」として、大いに学ぶべきと思いました。

そして、サンフランシスコに行きケーブルカーに乗ってみたいと。（上野支部 Y・T）

虹のギャラリー

「静寂」

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）
※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

豚肉とじゃが芋のカレー炒め

エネルギー（1人分）328kcal

カレー風味がごはんによく合い、お弁当のおかずにも最適です！

材料（1人分）

豚ももスライス…4枚
油……小さじ1
【漬け込みだれ】
おろしにんにく…1/4片
塩……少々
ブラックペッパー…少々
玉ねぎ…1/4個（大きめのくし切り）
赤ピーマン…1/12個（スライス）
むき枝豆……6、7個
じゃが芋…小1個（中2/3個）
揚げ油……適量
A【味付け調味料】
カレー粉…小さじ1/5弱
パルメザンチーズ…小さじ1/5弱
塩……少々

作り方

〈下処理〉
•むき枝豆を茹でておく。
•じゃが芋をよく洗い、一口大のくし切りにし、素揚げしておく。

❶豚肉を一口大に切り、おろしにんにく、塩、ブラックペッパーをもみ込む。
❷Aの調味料を合わせておく。
❸フライパンに油を熱し、豚肉と玉ねぎを中火で炒める。
❹赤ピーマン、調味料、素揚げしたポテトを入れ味をからめる。
❺味が馴染んだら、お皿に盛り付け、上から枝豆をトッピングする。
※チーズが焦げやすいため、火を通しすぎないように注意して下さい！

Point
野菜が崩れやすいため、炒め過ぎないように注意する。

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