



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 17,358人 出資金額 536,977,000円 平均出資額 30,891円 2020.9.2現在

ろっこう
医療生協 **40周年**

これまでと
これから⑦

ろっこう医療生協の地域包括ケア

国は、団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築の実現をめざしています。そうしたなかで、ろっこう医療生協は、小規模多機能型居宅介護事業所やサービス付き高齢者向け住宅に取り組んでまいりました。

サービス付き高齢者向け住宅 うはらハウス

利用者様の笑顔のために

村中 英美子

高齢者向け住宅の中にある厨房です。スタッフは4名。朝の7時から夜の7時まで食事を提供しています。入居者さんの喜ぶ顔を楽しみに、食事の形態なども細かく対応しています。みなさんの「美味しかった」の一言が嬉しいです。

2011年1月 小規模多機能とががわ
2014年9月 うはらハウス
2014年10月 うはら多機能ホーム



マスクの下は笑顔です

おいしい
食事を提供
します!

小規模多機能型居宅介護事業所 うはら多機能ホーム

私たちはコロナ禍にあっても 笑顔を絶やしません

加地 公子

コロナ感染予防のため、地域の方やボランティアの方々と共に歌や踊りを楽しむことができません。

そうした中で出た案が「マスク作り」。職員が各々アベノマスクを持ち寄り、利用者様自らが飾りを施し「世界で一つだけのオリジナルマスク」を完成させました。このマスクを着けていると「かわいいマス

ク?どこで買ったの?」と話題を集め、感染予防と同時にコミュニケーションツールにもなり、皆さんマスクの下でも笑顔がこぼれます。うはら多機能ホームでは、ピンチもチャンスととらえ、笑顔の絶えない事業所づくりに職員一同日々奮闘しております。

集中して
います!



マスク作りの様子

お知らせ

健康いちばん10月号は休刊いたします。

← 2面につづく。

1・2面 特集1 これまでとこれから⑦ 地域包括ケア

4面 特集2 ひょうごまるごと健康チャレンジ2020スタート

2面 介護相談室 Q&A

3面 四季のカルテ「アンガーマネジメント」知っています?

5面 組合員活動の再開に向けて、戦争体験を語り継ぐ会

6面 パズル、お知らせ

7面 ちょっとロコトシ、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

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

小規模多機能型居宅介護事業所 小規模多機能とががわ

小規模多機能は次のような ご利用者様の対応ができます

関 知也



●病院から自宅への橋渡し

退院後在宅に戻られても介護の手が多く必要な方が在宅で十分生活できるようになるまで24時間体制でフォロー致します。

●一人暮らしの安否確認、服薬管理

おひとりでも自宅で生活できるように。通い、泊まりがない日は1日複数回の訪問対応で安否確認、服薬管理を行います。

●ご家族様のご負担軽減

だんだん介護の手が必要になり、ご家族の負担がこれ以上増える和生活していけない。小規模多機能をうまく利用し24時間体制のフォローでご家族様の負担軽減を致します。

●訪問介護、デイサービス、ショートステイで単位数オーバー

現状の在宅サービスはこれ以上利用すると単位数オーバーに。小規模多機能は包括報酬なので何度利用しても基本料金は一緒です。

小規模多機能とががわ ☎078-414-7014

介護相談室

Q

&

A

Q

膝が痛いのですが杖はできるだけ使いたくありません。最近腰痛もつらくなっているのです、どうしたらいいのでしょうか？

A

最近では健康に気をつけておられる方も多く、高齢でもシャキッと元気な方もよくお見かけします。しかし、どれだけ気をつけていても年齢や病気には抗えないところもあり、上手に杖などの福祉用具と付き合っていくことも『健康』を維持していくためには重要だと感じます。

そうは言っても、杖に頼るようになったらダメだと思われたり、杖などは年寄り臭くていやだと言われる方も多いのが現状です。もちろん運動で筋力や体力をつけてできるだけ杖などを使わずに過ごすこともできますが、膝や腰など体のどこかに変形や痛みが出てきたときには適切に杖や歩行器を使うことで背骨や膝関節などの変形や痛みを防ぐことができ、結果として5年、10年先でも元気な身体を維持できるのです。

最近では杖や歩行器も様々な色や柄、形のもので出てきており、ご自分の身体やおしゃれに合わせて選ぶことができるようになってきています。介護認定を受けておられる方であれば、四点杖や歩行器はレンタルができますので、ご自身の身体にあったものを選びます。

歩行器選びについては少し注意が必要で、形によっては腰が曲がりやすくなったり、背筋や腹筋が弱る可能性もあるので、リハビリ専門職にご相談いただけたら、身体の状態や使用場面に合わせて適切な機種をアドバイスさせていただきます。



お気軽にご相談ください。

リハビリテーション部 ☎078-802-6031

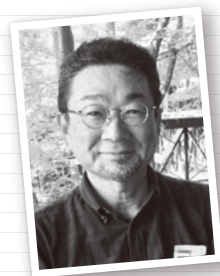
暴言を吐き辞職したある市長がアンガーマネジメントの講義を受けていると言っていた。この市長は再選され、あいかわらずいろんなところでぶつかってはいるが市民からの支持は厚いようだ。研修医の頃に「平静の心」という講演録を読んだことがある。オスラーという有名な医師が引退時に医師として人として周囲へのいらだちをどう自己消化するか、またはいらだちを生まないための心構えを説いている。その後私がうまくその方法を使えてきたかどうかは種々の経験をしてみて反省しきりではあるが。

四季のカルテ

「アンガーマネジメント」 知っています？

ろっこう医療生協・理事長

村上 正治 医師



〈介護でのいらだちの対処〉

認知症の家族を介護している方々にストレスとどうやってつきあったらよいかと問われるのであるが、逆らわず折れずに「柳のように対処してください」と話します。それでも何回も何回も同じ事を聞かれ、主張されるとさすがに辛抱できませんと言われる。そこで「アンガーマネジメント」が使えないかと思って検索するとたくさん見つかった。基本の方法がいくつかあるようだ。

●6秒ルールⅡ怒りのピークをやり過ごす

いらだちがわき上がった怒

るまでに6秒辛抱すべし。怒りのピークは長続きしないので6秒数えてクールダウンせよという事のような。反射的な行動を起こさなければ怒りのピークをやり過ごすことができるという。言葉に出す前にメモに書き付けるというのもありかも。介護者に「5回は同じ事を言われても受け流すが6回目には訂正するようにしている」というのも聞いた。それ以上は自分が持たないからという。

●「べき」の境界線を広げるⅡ 怒りは相手への要望である

怒りは「こうあるべき」という相手への期待の表れである。認知症介護を始めた当初の家族は「訂正すれば治るのではないか」という期待を持っているし、認知症の相手を許容できてない自分がある。まずは相手が自分と同じに記憶しているはずだという期待を捨てる必要があるし、経験をともにしていてもそれは相手の中に残っていないのだということを知らねば。それはつらいことかも知れない。

い、しかし期待を持たないことは相手を軽んじることではなく短期記憶障害を知ることである。忘れる父親をありのままに受け入れることである。はじめは受け入れがたいことかも知れないが、相手への期待は自分にストレスであるばかりでなく、認知症の当事者にもつらいことである。

●怒りは伝染する、そして残る

人間は怒る相手に対して怒りで対応する。そこで生じた負の感情は記憶よりも長く残る。認知症の脳では出来事の記憶は残りにくいのだが感情は別の場所に残るとされている。自分の怒りが相手に伝わり脳に残り関係がこじれていく、その危険を減らすためには感情的な対応でなく受容と説得が大切である

〈近くにいる介護者がつらい〉

要介護認定の役人が訪問調査に来たときだけは記憶力良く答える。デイサービスや訪問看護が来ているときにはすごく機嫌が良い。でも家族に對しては同じ事ばかり繰り返

し要求するし機嫌が悪い。妻や嫁にだけつらく当たる。こういう相談も多い。

認知症患者も忘れる自分、周囲とうまくつきあえない自分のつらい気持ちやどうにか消化しなければ生きていけない。だから甘えられる家族には無理せず忘れる自分をさらすし、ある時は介護者に対して過剰な期待を持って怒りをあらわす。自分がなくした物を誰かが盗んだという。献身的に尽くしてくれる妻は実は浮気をしていると罵倒する。そのようなすり替えや妄想、自己の認知症の否定も自分の感情を平静に保つための方便であることを理解すべきである。

しかし介護する側もずっと我慢するのはやめて、デイサービスやショートステイを利用し休憩することはお互いの平静の心を保つには大切なことだと思う。そして認知症が進めばそのようなトラブルは減っていくことも知っている。欲しい。



ひょうごまるごと 健康チャレンジ

毎日じゃなく
ても大丈夫!

2020

30日健康習慣づくり

参加
無料

チャレンジの申し込みは不要です。
30回チャレンジしたら、折込しておりますパンフレットの
結果報告はがきをポストに投函してください。
ホームページからもダウンロードできます。
(生協本部や診療所・クリニックに直接お持ちいただいても構いません)

今年もチャレンジ してみます

奥田 雅子さん(上野支部)

昨年初めて健康チャレンジの
「血压をはかろう」にチャレンジし
ました。

それまでは、血压高めの主人は毎日測って
いましたが、自分は大丈夫と、測る習慣も気にす
ることもありませんでした。木彫サークルで
チャレンジのことを聞き、ずっとだとプレッ
シャーになるけど、1か月だけの期間限定なら



できるかな(やってみようか
な)とチャレンジしました。

いざ毎日測りだすと、思っ
ていたより少し高めだというこ
とに気づき、それから血压のこ
とや健康のことが気になるよ
うになりました。チャレンジするこ
とで、自分の健康への意識が上がり
ました。(実は素敵なプレゼントもいた

だきました。)

今年も血压を計ったり、運動不足解消にお散
歩にチャレンジしてみようかと考えています。
そしてなかなか行けなかった健診なども受け
てみようかと思っています。



ステイホームで柔軟な体に

高石 太樹さん(神戸支部)

昨年はロードバイクに1日10km乗ることを目標にチャレンジを
しました。1か月続けたところ、5kgのダイエットに成功し、友人と
自転車で行き友情を深めることができました。

今年はコロナ禍で積極的な外出が難しいので、「柔軟な体」になる
ことを目標にYouTubeの動画を見ながらストレッチに励みます。

お問い合わせ先
ろっこう医療生協本部 TEL.078-802-3424

新型コロナウイルス 感染防止 のため

組合員活動の再開に向けて準備しましょう

- 「組合員活動の再開の指針」を理事会は決定いたしました。しかしながら、現在、兵庫県は「感染増加期」のため、当面、組合員活動は見合わせます。(8月31日現在)
- 兵庫県が「感染警戒期」(県内の1週間平均の新規陽性患者数が20人未満)となるのを判断基準に、組合員活動の再開をめざします。

組合員活動における留意点10か条

- ①「3つの密(密閉、密集、密接)」を避ける
- ②マスクの着用
- ③人との距離確保(最低1m、できるだけ2m)
- ④手洗いの徹底
- ⑤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
- ⑥複数の人が触れる場所や物の、適宜、消毒
- ⑦1時間に2回以上の換気
- ⑧歌を控える。大きな声を出す機会を少なくする
- ⑨参加者名簿を作成
- ⑩参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

戦争体験を語り継ぐ会

日時 10月25日(日)午後2時～4時

場所 灘区文化センター(旧六甲道勤労市民センター)5階 E会議室(定員24人)

内容 白井勝彦さんのお話(戦争孤児の歩んだ道)
徳永幸子さんのお話と紙芝居(富山の空襲)

参加費 500円(会場代・資料代)(中学生以下無料)

※事前申し込みは10月5日から。コロナ対策上、お名前、ご住所、年齢をお知らせください。

平和マップを歩こう2020

日時 11月7日(土)午後1時～4時(小雨決行)

集合場所 JR甲南山手改札口山側広場

コース JR甲南山手 → 朱鳥居 → 深江生活文化資料館 →
大日靈女神社 → 本庄墓地 → 本庄小学校 →
青木文化センター不発弾発見地 → 小寄公園 →
西青木墓地 → 北青木地蔵 → 魚崎若葉サロン(解散)

参加費 200円(保険代・資料代)(中学生以下無料)

※持ちもの: 帽子、水筒、汗ふきなど ※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。

※事前申し込みは10月25日から。保険やコロナ対策上、お名前、ご住所、年齢をお知らせください。



※コロナ感染拡大状況によっては、集会やマップウォークを中止します。
お申し込みの際などにお問い合わせください。

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: ろっこう医療生協 神戸平和マップを作る会

読者のおたより

- ★先生はじめヘルパーさん方、このコロナ禍の中で本当にご尽力されて頭が下がります。くれぐれもお体ご自愛くださいますように…。(K・Aさん)
- ★コロナがインフルエンザのように毎年流行するかもしれないなら、なおさらワクチンと治療薬が開発されてほしいです。防ぐための基本を実行しながら、冷静に日常生活を送りたいです。(Y・Tさん)
- ★公的健康診断の一覧表がわかりやすく安心しました。(T・Jさん)
- ★からだ想いメニュー レシピ通りに作りおいしくいただきました。また作ろうと思いました。(N・Eさん)
- ★役に立つ四字熟語をいまも勉強しています。(K・Tさん)
- ★いつも料理レシピを拝見して楽しく料理しております。(K・Tさん)
- ★漢字パズルが好きで四字熟語辞典片手に空欄が埋まるストレス解消と「脳トレになるかな?」と思いながら頑張っています。(H・Sさん)
- ★勤続表彰で いつも わははでお世話になっている 植田先生の写真を見て嬉しくなりました。(O・Tさん)

答え
(A) () (B) () (C) () () ()

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

に挑戦!

数独パズル

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/9月末日

7月号の「漢字パズル」の答え

石部金吉	喜怒哀楽
三寒四温	山紫水明
大同小異	朝礼暮改
難行苦行	馬耳東風
文武両道	免許皆伝

言	行			
		実		
不				

不言実行

インフルエンザ 予防接種のお知らせ 2021年1月31日まで お早めに!

接種料金

65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

高齢者肺炎球菌、带状疱疹(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。

「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」

無料 後期高齢者 健康診査のご案内

実施期間 2021年2月28日まで
(指定の医療機関での受診の場合)

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

※4/1~7/31 受診券の申し込み済みで受診券をお持ちの方

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。

ちょっと ロコトレ LOCOMO TRAINING

ストレートレッグレイズ

【鍛えるところ】

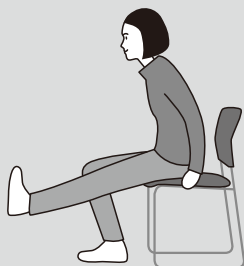
太ももの前面、すね(レベル2 股関節前面、腹部)

【効能など】

変形性膝関節症の改善と予防

【レベル1】

- ①イスに浅く座り背を伸ばす。
片側の脚を伸ばし、かかとを床に置く。
- ②伸ばした脚のつま先をしっかりと手前に引いて5秒間キープする。息を吐く。



★さらにチャレンジ【レベル2】

伸ばした脚を床からしっかり持ち上げて5秒間キープする。つま先を引いて、上体は前傾する。息を吐く。

出資金現在高通知の 発送時期変更のお知らせ

従来、8月末時点の出資金現在高を11月に送付をさせていただいておりましたが、今回から年度末(3月31日時点)現在高に変更をさせていただくことになりました。それまでに出資金残高をお知りになりたい方は、お手数ですが下記までお電話ください。

〈送付時期〉2021年6月下旬(予定)

出資金に関するお問い合わせ先

生協本部：☎078-802-3424

受付時間/月～金 9:00～17:00

お知らせ

10月1日(木)より、灘診療所およびうはらクリニックの外来診療体制を変更させていただきます。

灘診療所 月曜の午後診(15:30～19:00)を休診とさせていただきます。

うはらクリニック 火曜および木曜の午前診(9:00～12:00)を開始します。

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://niji-ro-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

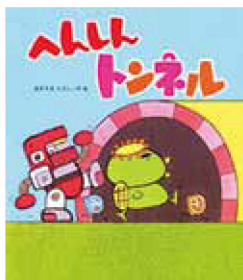
うはらハウス ☎452-6688 <http://uhara-care.jp/>

「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

だいすき
絵本
コーナー

へんしんトンネル

作・絵:あきやまだし
金の星社 3歳くらい〜



新型コロナウイルスの影響で、家の中で子どもたちとどう楽しく過ごすか。そんな時のネタの一つに加えていただきたいのがこの絵本。3歳過ぎてことばがどん

どん増えていく年齢から大人まで楽しめます。知的な(?)ことば遊びの面白さに引き込まれ、この一冊があればその場が笑いと、和やかな空気で満たされること間違いなし! 読み聞かせで出会った後、子どもたちが声を出して読んでも楽しめる、そのうち自分でことばを考え始め、他の人と共有することが楽しくなる…。

もしかしたら、大人のあなたが一番オモシロことばを思いついては、周りに言いたくなってしまうかも。

最後におまけまで付いていて、お得感ありですよ。M・Tさん(原田支部)

虹の

ギャラリー

「加西市北条鉄道」

木原 宗昭さん(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

豆腐の夏野菜あんかけ エネルギー(1人分) 326kcal

夏の暑さを乗り切るために必要な栄養がたっぷり含まれています!

材料(1人分)

木綿豆腐……………1/2丁	にがうり…9枚(スライス)	【合わせ調味料】
片栗粉……………大さじ1強	赤ピーマン…………中1/6	ほんだし…小さじ1/3
豚スライス肉…………30g	油……………小さじ1弱	水……………大さじ2
玉ねぎ…30g(スライス)	【水溶き片栗粉】	料理酒…………小さじ2
きくらげ…大1(スライス)	片栗粉…………小さじ1弱	みりん…………小さじ2
干しいたけ…3、4枚(スライス)	水……………小さじ1弱	濃口醤油…小さじ2
		上白糖…小さじ1と1/3

作り方

〈下処理〉

- 豆腐は1/2丁を横半分に切る。
- にがうりは5mmカットし、塩もみしてボイルしておく。
- 豚肉と他の野菜類もカットし、赤ピーマンはボイルしておく。
- 【合わせ調味料】を合わせておく。

- ①豆腐に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼き色が付くくらい焼く。

- ②豆腐を取り出したフライパンに油を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら玉ねぎ・きくらげ・しいたけを加えて炒める。

- ③②に【合わせ調味料】を加えて【水溶き片栗粉】でとろみをつける。

- ④器に①の豆腐をのせ、上から③のあんをかける。

- ⑤最後にボイルしたにがうりと赤ピーマンをのせる。



Point

あっさり豆腐に濃厚な夏野菜あんで旨みアップ!

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)

