

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 17,406人 出資金額 537,335,000円 平均出資額 30,871円 2020.10.26現在



ストレッチ&ダンス
(六甲道)



脳トレ雀
(灘)



東雲書道教室
(中央)

6ヵ月ぶりのけんこうクラブ再開 ひさしぶりー 元気してたあ？

新型コロナウイルスの感染拡大により、この間、組合員活動はお休みしておりましたが、10月からけんこうクラブ活動を一部再開することと致しました。組合員活動再開の指針(2面参照)に沿って、対策を講じながら活動されているけんこうクラブを一部紹介させていただきます。



甲南
シニアエアロ
(東灘)



卓球サークル
(六甲道)



木彫り(灘)



パソコン
サニクル
(とががわ)

おかげさまでろっこう医療生協は 40周年を迎えました



理事長 村上 正治

地域の皆さまにたくさんの事を教えていただいた40年。これからも患者の人生にさいごまで寄り添う存在でありたい。

お知らせ 健康いちばん12月号は休刊いたします。

1面 特集1 6ヵ月ぶりのけんこうクラブ再開

2面 介護相談室 Q&A

6面 パズル、お知らせ

4・5面 特集2 おかげさまで創立40周年

3面 四季のカルテ「コロナ(COVID-19)と正しく向き合う」

7面 ちょっとロコトレ、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

組合員活動における留意点10か条

組合員活動の再開の指針(抄)

- 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

新型コロナウイルス感染症の拡大等により、組合員活動を中止する場合があります。組合員活動が中止等になった場合には、ろっこう医療生活協同組合のwebサイトに掲載しますので、ご確認をお願いします。

介護相談室

Q

&

A

Q

訪問看護を利用したいのですが、どこに相談すればいいのでしょうか？



退院することになったけど、管が入ったまま家に帰るのは不安で…

最期を自宅で過ごしたいと本人は望んでいますが、急変したらどうしよう…

子どもに障がいがあるのですが、私たちだけでお世話できるか不安で…

A

安心してください。そんな不安に、私たち訪問看護師がお応えします。

訪問看護を初めて利用される場合は、以下の施設や相談窓口にご相談ください。

- 主治医やかかりつけ病院の看護スタッフ
- 病院や施設の医療相談室の相談員やソーシャルワーカー
- 介護支援専門員(ケアマネジャー)
- 居宅介護支援事業所
- 地域包括支援センター
- 各自治体の福祉に関する相談窓口



訪問看護とは、看護師が自宅に訪問し、利用者の方の病気や症状に応じた看護を提供することを言います。

健康状態の観察、病状悪化の防止や療養生活の相談とアドバイス、リハビリテーション、

点滴・注射など医療処置、服薬管理、緊急時の対応など、多岐に渡り支援させていただきます。初めての介護や療養生活で不安に思われることがあれば、専門職にご相談ください。

お気軽にご相談ください。

訪問看護ステーションあんず ☎078-802-3661

※9月号の介護相談室で不適切な表現があったことをお詫びいたします。

みなさん、お元気ですか。
東雲診療所でも、通院を中断されていた患者さんが久しぶりに来院されたり、通院頻度を減らしていた患者さんが毎月の診察に戻ったり、レントゲンや胃カメラの検査を再開したりと、コロナ以前の診療所の風景に戻りつつあります。

私は、趣味の山登りや遺跡・美術館めぐりについて、感染リスクは低いと判断して、以前と同様に楽しんでいます。
マスクの繊維アレルギーに

よる咳が悩ましいですが、仕事も余暇も激変はなく、感謝して日々をすごしています。

**外食と旅行には、
マスクと手指消毒の
徹底を**

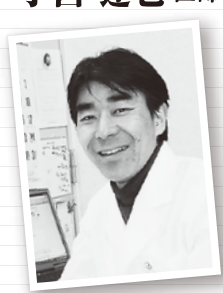
「ステイ言われたりゴー言われたり、犬ちゃいまっせ」と言う笑い話を耳にしました。食事処でマスクせずに会話する人が気になりますが、飲食業や旅行業のためにもゴーは必要と私は思います。
12時以降の発熱外来でコロ



四季のカルテ

コロナ(COVID-19)と 正しく向き合う

東雲診療所
小西 達也 医師



ナの患者さんを何人か診察しましたが、飛沫と接触対策をきちんとすれば、簡単に感染しないと実感しました。病院・診療所の待合室も同じです。お友達と会ったらお話ししたいのはわかりますが、目でニッコリ、会話は最小限、を守ってください。

屋内ではマスク、会話時は（食事中でも）マスク、頻回の手指消毒、身体の接触を避ける、みんなが守れば、食事も旅行も、もちろん買い物や通院も安心です。

**生活習慣病の悪化や
がん発見の遅れを
防ぎましょう**

失業・閉業されたかたには心からお見舞い申し上げます。自殺や虐待が増えてきたとも報道されています。私には知恵も力もありませんが、医療福祉生協の組合員さんの中には知恵のある人がいらっしやいます。絶対に一人で悩まず相談なさってください。

怖がりすぎて家に閉じこもっていると、運動不足でフレイル（脆弱化）やサルコペニア（筋肉減少）から寝たきりになる可能性があります。糖尿病や高脂血症の発症や悪化も目立ちはじめました。検査を受けていないことも深刻です。久しぶりの便潜血で大腸がんの方が数名見つかったことです。発見が半年遅れたことでポリープが癌化しているのです。骨塩測定でカルシウム低下の方も増えています。

糖尿病・高脂血症などの生活習慣病の発症・悪化や、がん発見の遅れは、コロナの弊害として看過できません。健康づくりと健康チェック・検診・受診を再開しましょう。

**インフルエンザ
ワクチンを
受けましょう**

初期の報道のインパクトもあり、少なくとも1、2年は、発熱が後ろめたい世の中の雰囲気は変わらないと思います。

す。また、インフルエンザウイルスは弱毒ではなく、年齢に関係なく人を死亡させますので、抗体は大切です。集団免疫を高めるためにも接種してください。

**コロナを正しく
恐れましょう**

東アジアではコロナの死亡者は少ないです。アメリカ21万人、ブラジル15万人、インド11万人が亡くなりました。一方、中国4600人、日本1600人、韓国438人と桁違いに少ない人数です。飛沫・接触対策の意識が高いからか、元々東アジアのウイルスなのでコロナに対する抵抗力が高いのか、コロナウイルスの侵入部位であるACEタンパクが人種的に少ないのか、理由はわかりませんが、とにかく死者が少ないです。

コロナに脆弱な要介護状態の高齢者層にウイルスを持ち込まないことに私たちはもっと注力していきましょう。

ろっこう
医療生協 40周年これまでと
これから

組合員のパワーと職員の献身 そして両者の協同

～おかげさまで創立40周年～

私たちの歩み

- 1980 ● 灘医療生活協同組合設立
- 1981 ● 灘診療所開設
- 1986 ● 灘診療所大型重装備診療所として移転・開設
- 1992 ● 六甲道診療所開設
- 1995 ● 阪神・淡路大震災
- 1997 ● 通所リハビリテーションつどい(デイケア)開設
- 1999 ● 医療福祉相談室(ケアプラン作成等)開設
- 2000 ● ホームヘルプサービスあおぞら開設
医療生協センター開設(生協本部ビル)
法人名称を「ろっこう医療生活協同組合」へ変更
訪問看護ステーションあんず開設
- 2001 ● 東雲診療所開設(中央区)
- 2004 ● 新灘診療所開設(有床化)
- 2011 ● 小規模多機能とががわ開設
東日本大震災
- 2014 ● うはらクリニック開設(東灘区)
生きがい対応型デイサービス(東灘区)
うはら多機能ホーム(小規模多機能事業)
うはらハウス(サービス付き高齢者向け住宅)
- 2016 ● にじいろクリニック開設(東灘区)

2004

病棟が
新設され
ました

灘診療所

2001

竣工記念
レセプションで
くす玉を割る
小西所長

東雲診療所

1995

阪神・淡路
大震災で被災。
組合員さんの
ご自宅をお借りして
診療を継続

六甲道診療所

1981

当時は
2階の一室から
始まりました

灘診療所



「温故知新」
そして「一陽来復」

顧問 金丸 正樹

「十年一昔」と言いますが、その伝で言えば、創立40年という歳月はずいぶん長い歴史となります。さまざまな事がありました。そしていくつかの大きな転機や危機がありました。まず草創期の経営難。1995年の阪神・淡路大震災。次に2000年の介護保険制度の開始。そして2011年の東日本大震災とつづきます。

私たちの医療生協は、これらの大波を乗り切ってきたわけですが、その原動力はやはり組合員のパワーと、職員の献身、そして両者の協同だったと言えるでしょう。そしていままたコロナ禍という思い

もよらぬ事態に遭遇しているわけですが、これも協同の力で克服できると信じて疑いません。

40年は、人生で言うところの「不惑」。この意味は、「何事にも惑わされない」というだけでなく、「道理もよく知り、枠にとらわれない自由な発想で物事を考える」ということでもあるそうです。生活協同組合のポリシーはあくまで堅持して、その上で事業や活動のスタイルは知恵を出し合い、どんどん新しいことにもチャレンジして50年に向けて前進しようではありませんか。

2014

東灘区に
待望の
診療所が
できました

うはらクリニック

2016

コープ
は～とらんど
ハイム本山の
1階にオープン

にじいろクリニック

読者のおたより

- ★コロナ予防のマスクがかわいくて楽しそうでした。(N・Mさん)
- ★健康チャレンジ面白そうなんでやってみます。(T・Tさん)
- ★四季のカルテを毎回楽しみに読んでいます。今回の記事大変教訓になります。しかしなかなかうまくはいきません。一つずつ少しでも自分の心にしみこませる努力をしていきます。(M・Kさん)
- ★村上先生の四季のカルテを何度も繰り返し読みました。認知症の当事者も近くに介護者もつらい。とっても難しいのですが、お互いが少しでも心穏やかに笑顔で過ごすことができる日を願っています。(M・Hさん)
- ★健康チャレンジ2020が目に入りました。コロナで家にいることが多く、暑さで昼間は家でガラガラしていました。最近少し風が涼しく感じられるようになったので、健康のためいろいろチャレンジしたいと思います。(M・Mさん)
- ★高齢の母は要支援2で独居で頑張っていますが、たびたび会話にならず腹立たしいことがありました。「アンガーマネジメント」はたいへん参考になりました。感情はべつのところに残る。受容と説得が大切。実践してみます。(H・Sさん)

? 漢字パズルに挑戦!

義		情		人	未
	所	所			無比
金		鉄		才	
上		下		桃	李
多		多		砂	松

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教えてください。

リスト

城	大	辞	佳	痛	人
理	麗	情	成	蹊	達
句	前	青	壁	白	子
快	恨	意	高	美	到

※ヒント 騙されないぞ

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/12月末日

9月号の「数独パズル」の答え

12 (A2+B9+C1)

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

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

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 4,200円

※13歳未満の方はお問い合わせください。

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。

神戸市認知機能 検診の受診券(無料) について

神戸市は、今年度から75歳に到達する方だけに受診券を送付することとしました。今年度65歳から74歳になる、又は76歳以上の方で受診を希望する方は、認知機能検診の受診券(無料)が必要です。

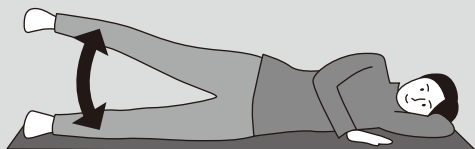
神戸市総合コールセンター
TEL.078-333-3330

ちょっと ロコトレ LOCOMO TRAINING

サイドレッグレイズ

【鍛えるところ】お尻の側面
【効能など】骨盤が左右に安定する

- ①横向きに寝て下側の膝を少し曲げる。上側の脚は伸ばし、骨盤をやや前に傾ける。
- ②上側の脚のつま先を正面に向けて、30～40cm上げ、5秒間保持する。息を吐く。



運動の秋・健康の秋

ひょうごまるごと健康チャレンジ2020を通じて、
健康習慣づくりをはじめてみませんか？



- どなたでも参加できます！
- 健康チャレンジパンフレットは医療生協本部・各事業所に設置しております。ご自由にお持ち帰りください。



10月から 変わりました

- うはらクリニックは、火曜日と木曜日の午前の診療を始めました。
- 灘診療所の月曜日の午後の診療は休診とさせていただきます。
- 六甲道診療所では、無料患者送迎サービスを始めました。



※ご利用にはお申し込みが必要です
お気軽に職員にお尋ねください

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	○	○	○	○	○	○

※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://niijiro-clinic.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00～ 4:00	○	○	○	○	○	○

※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

うしはどこでも「モ〜!」

作: エレン・スラスキー・ワインスティーン
絵: ケネス・アンダーソン
訳: 桂かい枝 鈴木出版



日本では犬は“ワンワン”かえるは“ケロケロ”アヒルは“ガーガー”にわとりは“コケッコ”って鳴くんですよね。動物は世界

中どこでも同じように鳴いているのですが、イギリス、スペイン、フランスではそれぞれ別の鳴き方で表現しています。それらの国ではどういう風に鳴き声を表現しているのでしょうか。なるほどそう聞こえるかも…というのあれば、ええっどうしてそんな風になったのかしらというのもありますよ。でも牛だけは…? 文も絵もシンプルでかえって世界の国々の文化への興味をかきたてられます。文はアメリカ人、絵はスウェーデン人、訳は日本の落語家と、こちらも国際色満載です。各国の特徴をあらわした絵や色彩も楽しく、大人もこどもも楽しめる絵本です。S・Fさん(筒井支部)

虹の

ギャラリー

「晩秋の上高地」

中山 常通さん(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

豚肉の塩麴ジンジャー炒め エネルギー(1人分) 271kcal

塩麴は食材の旨味を引き出し、消化吸収を促進する働きがあります!

材料(1人分)

豚もも肉スライス(3mm)…約3枚	しいたけ小……………4等分	料理酒…………小さじ2/5
生塩麴…………小さじ3/5	揚げなす(乱切り)…約1/3~1/2	食塩…………ひとつまみ
おろししょうが…小さじ1/3	赤ピーマンスライス…約1/4	塩麴…………小さじ4/5
片栗粉…………小さじ2/3	キャノーラ油…小さじ1/2	淡口醤油…………少々
玉ねぎスライス…約1/4個	おろししょうが…小さじ1/3	ブラックペッパー…少々

作り方

〈下処理〉

- 玉ねぎは7mmのスライス、しいたけは1/4等分に切る。
- 豚肉は下味用の塩麴・しょうがを揉み込み、片栗粉をまぶしておく。

①フライパンにサラダ油としょうがを入れて火にかけ、香りが立ってきたら豚肉を入れて炒める。

②肉の色がある程度変わったところ

で切っておいた玉ねぎを入れて炒める。

③玉ねぎが少ししんなりしたら、しいたけ・なす・ピーマンの順に加え、混ぜ合わせておいた酒・塩・塩麴を入れて炒める。

④仕上がり前に醤油・ブラックペッパーをふりかけて炒める。



Point

豚肉に下味を染み込ませて調理します。

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)

