

2021

2  
No.426

# 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 17,387人 | 出資金額 531,171,000円 | 平均出資額 30,506円 | 2021.1.26現在

## 認知症予防・高齢者を見守り 続けて10年 小規模多機能とががわ

2011年1月、ろっこう医療生協は初めて、小規模多機能型居宅介護事業所を開設しました。自治会、婦人会、民生委員をはじめ地域住民の皆さん、あんしんすこやかセンターや近隣介護保険施設の皆さん、そして、組合員・ボランティアの皆さんのお支えにより、開設10年を迎えることができました。



小規模多機能とががわ  
神戸市灘区灘南通1丁目1-1  
TEL.078-414-7014

感染防止対策を徹底しています

### 小規模多機能型居宅介護

#### 通いを中心に、訪問や宿泊を組み合わせたサービス

通いによるサービスを中心にして、利用者の希望などに応じて、訪問や宿泊を組み合わせて、入浴、排せつ、食事等の介護、その他日常生活上の世話、機能訓練(リハビリテーション)を行います。神戸市中央区、灘区、東灘区にお住まいの方にご利用いただけます。

#### 介護報酬の単位数(一例)(同一建物に居住する方以外)

1月につき	要介護1	10,364単位	要介護2	15,232単位
	要介護3	22,157単位	要介護4	24,454単位
	要介護5	26,964単位		

※初期加算(入居日から起算して30日以内)→30単位/日

※認知症加算→800単位または500単位/月

※訪問体制強化加算→1,000単位/月

※総合マネジメント体制強化加算→1,000単位/月

※食費、「泊り」の場合の宿泊費等は別途必要です。

※小規模多機能型居宅介護を利用する間は、訪問看護、訪問リハビリテーション、居宅療養管理指導、福祉用具貸与以外のサービスは併用できません。詳しくは、担当のケアマネージャーに相談してください。



人との距離を保って  
マスクを付けて体操

コロナ禍でも健診や持病の治療、お子さまの予防接種などの健康管理は重要です。  
過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。

1面 特集1 小規模多機能とががわ10周年

4・5面 特集2 年に一度の大腸がんチェックを!!

2面 介護相談室 Q&A

3面 四季のカルテ「大腸がん検診を受けましょう」

6面 お知らせ、ちょっと口コトレ

7面 パズル、連絡先

8面 虹のギャラリー、からだ想いメニュー、  
だいさき絵本コーナー

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

&amp;

A

## Q 小規模多機能ってどんなところ？

## A 小規模多機能とは…

一言で表すと「個別支援が可能な場所」です。

- 通い、訪問、泊りサービスが一つの事業所に登録することで受けることができます。
- その人の状況に応じて定額で柔軟なサービスを受けることができます。



## 例1

入浴だけしたいんですけど…

入浴だけで帰られても、夕方に安否確認のため、訪問で対応できます。



## 例2

半日だけ行きたいんですけど…

午後のみや午前のみの短時間の利用も可能です。

## 例3

家族(介護者)が体調不良のため  
今日泊まらせてほしい…

ベッドが空いていれば当日の泊りも可能です。

…と、このような形式で、その人の状態や状況に合わせて、顔なじみのスタッフが介護サービスを提供させていただきます。そしてなにより少人数の登録制なので、アットホームな雰囲気の中でお過ごしいただけます。

## 利用者の自宅

在宅生活の支援

## 小規模多機能型居宅介護事業所

様態や希望により、「訪問」

人員配置は固定にせず、柔軟な業務遂行を可能に。

## 「訪問」

どのサービスを利用してても、なじみの職員によるサービスが受けられる。

「通い」を中心  
とした利用様態や希望により、  
「泊まり」

## 利用者

- 1事業所の登録定員は29名以下
- 「通い」の利用定員は登録定員の2分の1~15名の範囲内(一定の要件を満たす場合は最大18名)
- 「泊まり」の利用定員は通いの利用定員の3分の1~9名の範囲内

## 人員配置

- 介護・看護職員  
日中:通いの利用者  
3人に1人  
+訪問対応1人  
夜間:泊まりと訪問対応で  
2人(1人は宿直可)
- 介護支援専門員1人

## 設備

- 居間及び食堂は機能を十分に発揮しうる適当な広さ
- 泊まりは4.5畳程度でプライバシーが確保できるしつらえ

要介護度別の月単位の定額報酬

お気軽にご相談ください。

うはら多機能ホーム ☎078-452-6777 小規模多機能とががわ ☎078-414-7014

し上げます。方々には、心よりお見舞い申  
ても辛い思いをされているご自身やご家族、友人などが  
ウイルスに感染され、心身ともに辛い思いをされています。  
ストレスも多いのではないかと推察いたします。また、実際に出来なくなっているストレスが多いのではないかと推察いたします。

この原稿を書いている現在は2021年が明けてすぐの時期ですが、新型コロナウイルスの流行拡大の勢いが依然止まりません。

# 四季のカルテ

# 大腸がん検診を 受けましょう

# 灘診療所

## 王修一醫師



に万全の注意を払いつつ診療  
や相談をお受けしております  
す。皆様の「健康づくり」をコ  
ロナによつて途切れさせない  
よう、我々もこれからも引き  
続き努めて参りたく思つてお  
ります。

診して頂くことにより大腸がんの死亡を30～60%減少させると、科学的根拠も確立しております。現在は厚生労働省や各種がん研究センターでも強く推奨する検診」とされています。

め、「やや大変」なイメージのある検査ですが、ろつこう医療生協では灘診療所で大腸カメラを受けて頂くことが可能です。灘診療所では、検査前に軽い麻酔を使用したり、お腹

上げておきたいのは、「世の中の病気はコロナだけではない」という事です。全世界的なコロナウイルス流行のニュースに接すると、どうしても我々

検診方法は、医療生協も神戸市も共通の「便潜血検査2日法」という方法で、専用の容器に2回にわたりご自身で少量の便を採つて頂くという簡単な方法です。

検診方法は、医療生協も神戸市も共通の「便潜血検査2日法」という方法で、専用の容器に2回にわたりご自身で少量の便を採つて頂くという簡単な方法です。

検診方法は、医療生協も神戸市も共通の「便潜血検査2日法」という方法で、専用の容器に2回にわたりご自身で少量の便を採つて頂くという簡単な方法です。

しかし、これまでの受診や検診は、あまり普段意識はされないかもしれません、が、確実に皆様の健康を守り、疾病の予防を行ってきました。

ろつこう医療生協の各診療所・事業所も、現在は感染対策

この「便潜血検査」は、便に付着した目に見えないごくわずかな血液を検出する検査です。その為、例えば排便の時に目に見える出血があるといふ方は、この検診を受診するのではなく直接診察にお越し下さい。便潜血検査は毎年受

近はこの大腸カメラも一般に浸透してきており、多くの方がこの検査を受けた経験がありの事と思います。こちらは検査の前に腸の中をキレイにするために下剤を飲んで頂いたり、曲がりくねった大腸にカメラを挿入していくを

などに注意し、異変を感じましたら診察にお越しいただき、大腸カメラなどの精密検査を受けて頂く事をお勧めいたします。

最後になりますが、本年の皆様の健康を心よりお祈り申上げます。

40歳以上の方

# 年に一度の大腸がんチェックを!!

## 大腸がんチェック

大腸がんのリスクは40代から高まると言われています。早期発見!治療を!

### ①医療機関に定期的に通院をされている方

→まずは、かかりつけ医にご相談ください。

### ②70歳以上の神戸市民の方

神戸市郵送大腸がん検診／郵送方式：2月末まで  
→満70歳以上の方は、住所、氏名(フリガナ)、性別、年齢、生年月日、電話番号を記入したものを申込先(兵庫県予防医学協会)へ郵送(ハガキ可)。

[申込先]

公益財団法人 兵庫県予防医学協会 神戸市大腸がん検診係  
〒658-0046 神戸市東灘区御影本町6丁目5番2号  
TEL.078-856-2211

### ③70歳未満でかかりつけ医がない組合員

ろっこく医療生協・郵送大腸がん検診  
申し込み期間：3月末まで  
● 神戸市、芦屋市にお住いの組合員とその家族が対象  
● 組合員価格：672円(チェック代実費・郵送代)  
■ ご希望の方は、生協本部までご連絡ください。  
TEL.078-802-3424 月～金曜日：9時～17時  
土曜日：9時～12時  
FAX.078-802-1649 E-mail nakama@rokko-mcoop.or.jp

### 毎年チェックすることで安心が得られています さつき班(河原支部)

平成の初め頃にさつき班はできたので、かれこれ30年以上になります。

大腸がんチェックは、班会で灘診療所の看護師さんが来てくれていたので、「大腸がんチェックをしませんか?」と呼び



病気について学ぶ有意義な場です



かけてもらったので、それをきっかけに始めました。

かかりつけのお医者さんでも大腸がんチェックはできますが、チェックの仕方などをみんなすることによって、大腸がんについての学習ができたり、毎年チェックをしていくことで陽性になっても早期発見で安心感が得られます。

過去にも班会で陽性になった方も何名か出ていますが、早期発見で後遺症もなくいきいきと生活ができます。

大腸がんに限らずですが、班会ではさまざまな病気についての学習ができるので、普段の生活から気をつけたりすることで、病気を未然に防ぐ意義があるのかなと思います。コロナ禍でなかなか活動の再開が難しいですが、コロナが落ち着いたらまたみんなで集まって活動をしたいです。

## 灘診療所の大腸カメラのご紹介

灘診療所では年間約200件の大腸カメラの検査を行っています。そのうち、40%の方にポリープが発見され、切除を行っています。外来で日帰り治療が可能ですが、検査前後の体調が不安な方は、灘診療所病棟に入院しての検査も可能です。

### ■ 診察

便潜血検査の結果や気になる自覚症状を、まずはかかりつけ医にご相談ください。

その際、灘診療所での大腸検査をご希望される方は、主治医にその旨お伝えいただき、そこで検査日程の調整をさせていただきます。

但し、灘診療所での検査予約が混んでおり検査までに日数を要する時期には、患者さんの経過や疾患の状況によりできるだけ早期の検査が必要と判断した場合、他の病院を紹介させていただく事もあります。

況によりできるだけ早期の検査が必要と判断した場合、他の病院を紹介させていただく事もあります。

### ■ 検査の予約

まず検査の方法や流れ、検査に伴う偶発症や合併症についてご説明します。

外来・入院のどちらで検査を行うかご相談し、日程を決めていきます。

内服を中止していただくお薬の有無や食事制限、検査前に腸をきれいにするための下剤の内服についてご説明します。

他の医療機関で治療されている病気や内服薬の確認も行いますので、受診の際にはお薬手帳を持参ください。

### ■ 検査

灘診療所では毎週月曜日と水曜日の午後に検査を行っています。

外来で検査の方は、自宅で下剤の内服を行っていたり、検査時間の30分ほど前に来院ください。

入院の方は前日から入院のうえ、当日は病棟で下剤内服などの準備をしていただきます。

大腸カメラの検査時間は平均15分から20分くらいですが、腸が長く插入に時間がかかる方やポリープを切除する場合、もう少し時間がかかる事もあります。また、検査後は体調確認のため1時間ほど休んだ後にお帰りいただいています。

入院の方は基本的には検査後は病棟でお休みいただき、翌日の退院となります。

### ■ 結果の説明

検査当日は、使用する鎮痛剤の関係で意識が少しボーっとした状態になるため、検査結果については当日の説明が難しい方については、改めて後日来院していただき、医師から説明を行っています。また、ポリープ切除を行った場合は、ポリープの細胞が悪性かどうかの検査結果に10日ほど日数を要しますので、改めて結果説明の予約を取らせていただきます。結果説明の際、必要に応じて次回の検査時期も併せてお知らせ致します。

お問い合わせ 灘診療所 TEL.078-801-6665  
神戸市灘区水道筋6-6-3



### 脚前後

[伸ばすところ] 太ももの後面、股関節の前面  
 [効能など] 腰痛を防ぐ



①イスなどを保持してバランスをとり、脚を前に開く。上体をやや前傾し、腰を前に移動して息を吐きながら股関節の前面を伸ばす。



②スタート姿勢から腰を後ろに引き、前脚のつま先を立て膝を伸ばす。余裕があれば、息を吐きながらゆっくり上体を前傾する。

[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]

## 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

### ※受診券を申込済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。

## 公示 第37回通常総代会について

とき:6月26日(土)13時  
 ところ:神戸市立灘区民ホール  
 (灘区岸地通1-1-1)

## 第37回通常総代会総代選出について

**総代選挙管理委員会**  
 定款第45条に基づき第37回総代会総代選挙について公示します。総代に立候補する組合員は、2月12日から3月11日までに選挙管理委員会事務局(医療生協本部)に届け出ること。選挙区は支部を単位とし、選挙区ごとの定数は以下のとおりとする。

上野11人、篠原6人、灘中央17人、原田12人、摩耶13人、河原8人、西灘9人、西郷12人、鶴甲9人、六甲北19人、六甲南23人、筒井16人、葺合17人、中央5人、ポートアイランド3人、甲南11人、御影住吉9人、本山4人、神戸8人  
 合計212人

## 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

## 通院困難な方に無料送迎サービス

※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

灘診療所  
 TEL.078-801-6665  
 六甲道診療所  
 TEL.078-811-0555





## 読者のまたより

- 新年にあたっての先生(医師)の手記。医療生協への温かい愛が伝わってきます。感謝です。(K・Kさん)
- コロナコロナの1年。私たちも本当に疲れてしましましたが、医療関係の方々は、それ以上だとと思いますが、まだ先が見えない…。でも(四季のカルテより)新しい若い医師の方がこれからも頑張ってくださる。頭が下がる思いがします。(B・Aさん)
- 昨年はコロナでお気遣いが本当な1年だったと思います。今年もなかなか収まりそうにないです。私たちも気をつけます。よろしくお願ひいたします。「明日を告ぐる大夕日」のように良い一年になりますように(M・Mさん)
- 新型コロナウイルス感染で世の中がすっかり変わってしまった感じがします。お正月が来て毎日どこにも行けず巣ごもり状態です。年末には寒波もやってくるらしく、新年は暗い幕開けになる感じがします。(Y・Sさん)
- 四季のカルテ、その病気の上流にあるものを読んで、物事の見かたや考え方について、大事だなあと感じました。(K・Mさん)

## ？漢字パズルに挑戦！

夜	船
海	戦
変	化
破	顔
天	無
理	論
生	争
相	助
己	暗
崖	壁

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。

空	互	扶	和	術	衣
同	人	断	万	笑	白
河	一	絶	競	雷	自
示	存	縫	付	空	千

※ヒント 自分の意見は?

### 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／2月末日

### 1月号の「数独パズル」の答え

14(Ⓐ4+Ⓑ8+Ⓒ2)

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

## 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

〒657-0831 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

〒657-0036 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

〒651-0079 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

〒658-0082 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

〒658-0081 神戸市東灘区田中町2-9-10  
copeは～とらんどハイム本山1階  
内科・糖尿病内科

☎078-413-3333

<http://nijiyo-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

### 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



## 12の月たち

スラブみんわ

サムエル・マルシャーク さいわ  
ダイアン・スタンレー え  
松川真弓 やく 評論社



1年のうちに月は12あります。月は順序よく続いてお互いがぶつかることはないのです。でもうんと昔、ボヘミアという国で1年の月を全部一度に見た女の子がありました。ままむすめは、意地悪なまま母に「森に行ってマツユキソウをつんでおいで」と言われます。あねむすめにも「花をつまずに帰ってきたら家に入れないからね」と言われ、仕方無く泣きながら家を出ました。冬の最中1月のこと。外はひどい吹雪。それにマツユキソウは3月まであるわけないのに。死を覚悟した時に、灯りを見つけ、必死でそこへ行ってみると12人の男の人が焚き火を囲んで静かに話していました。事情を話すと、1月から2月へ、2月から3月へと月が移り変わりマツユキソウをつむことが出来ました。そして…。無駄のない美しい文章と、お話をより魅力的にさせる絵。スラブ民話をサムエル・マルシャークが再話し、この絵本をもとに「森は生きている」という劇も作られました。K.Oさん(河原支部)



## 「可愛いシマウマ」

高田 滋子さん(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

## 豚肉と長いもの包み焼き

エネルギー(1人分)  
270kcal

長いものには肌の健康を保つビタミンB群が含まれています!

### 材料(1人分)

豚ロース薄切り…60g	長いも…約2cm	白味噌…大さじ3/5
料理酒…小さじ3/5	玉葱…中1/6	料理酒…小さじ4/5
塩…ひとつまみ	しめじ…約10本	みりん…小さじ1
コショ…ひとつり	えのき…1/10袋	濃口醤油…小さじ1/3
バター(有塩)…小さじ1/2	インゲン…2本	おろし生姜…小さじ1/4

### 作り方

- 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒・塩コショーをしておく。
- 長いものは皮をむき、厚さ6~7mmの半月切りにする。
- 味噌ダレの調味料を混ぜ合わせる。
- クッキングシートに長いもを並べ、
- その手前に玉葱・しめじ・えのき・豚肉を並べる。インゲンを飾り、豚肉の上に味噌ダレをかけ、バターをのせる。
- シートを包み、オーブンで20分程度焼く。



### Point

豚肉は火の通りをよくするため、重ならないように並べる。

がらだ  
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

