



2019年1月からスタートした、認知症の人にやさしいまち『神戸モデル』。コロナ禍による受診控えもあり、制度の利用は市民に広がっているとは言えない状況です。『神戸モデル』は認知症の早期発見・早期治療を目的とした「認知症診断助成制度」と、認知症と診断された方が事故にあった場合や事故を起こした場合の賠償責任を保証する「認知症事故救済制度」があります。ろっこう医療生協の各診療所では認知機能検診(第1段階)が受診できます。(受診券必要:受診券のお申し込み方法参照)

認知機能検診(第1段階)

問診と医師の診察で、認知症の疑いが「ある」か「ない」かを判断します。

受診費用: 無料

ろっこう医療生協の各診療所で受診できます。

認知機能精密検査(第2段階)

第1段階で、「認知症の疑いあり」となった方が対象です。

認知症の有無と病名(アルツハイマー型、血管性等)の診断を行う検査です。

受診費用: 検査は保険診療となりいったん全額をお支払いいただきますが、後日申請により検査にかかった費用は還付されます。

ろっこう医療生協の診療所では灘診療所のみ受診できます。

第1段階・第2段階とも神戸市内に受診できる医療機関があります。

神戸市のホームページでご確認ください。[認知症神戸モデル](#) [検索](#)

受診券のお申し込み方法

認知機能検診を受診するには、**受診券のお申し込みが必要**です。

電話でのお申し込みは、

●神戸市総合コールセンター TEL.078-333-3330(年中無休9:00~21:00)

郵送・ファックスでのお申し込みは、下記まで申込書を送付ください。

●〒650-8570 神戸市役所介護保険課 診断助成の係(住所不要)

●FAX.078-322-6047

現在日本には認知症の方は600万人以上いると言われており、今後高齢化社会が進むにつれ、さらに増加すると予測されています。今や認知症は決して特別な「病気」ではなく、自分自身を含め「将来そうなるかもしれない状態」だと思います。そして、認知症のサインを出来るだけ早く見つけ出し、適切な対策やケアを行う事が、御本人のみならず御家族や周囲の方を含めた「幸せな認知症ライフ」につながるという事実を、自分自身の日々の診療の中でもつくづく実感しています。まずは気軽に、この「認知機能検診」をご活用ください!



灘診療所 所長
高野 修一

65歳以上の神戸市民の方は無料で受診できます

1面 **特集1** 認知機能検診を受けてみませんか?

4面 **特集2** 第37回通常総代会 議案ダイジェスト

2面 介護相談室 Q&A

3面 四季のカルテ[新型コロナに負けない認知症対策を]

5面 通院送迎サービスが始まっています

6面 お知らせ、パズル

7面 みんなの体操、連絡先

8面 虹のギャラリー、からだ想いメニュー、だいき絵本コーナー

介護相談室

Q

&

A

Q

訪問看護とはどんなサービスですか？

A

訪問看護とは病気や障害を持った方が住み慣れた地域やご家庭でその人らしい療養生活が送れるよう支援するサービスです。

地域の訪問看護ステーションから看護師、理学療法士、作業療法士等が、その方の生活する場所へ訪問し医療的ケアを提供します。

サービス内容

■日常生活の看護

- 清潔・排泄ケア
- 食生活の援助
- 療養環境の整備



■医師の指示に基づく処置

- 床ずれ、その他創部処置
- 留置カテーテルなどの管理
- 服薬指導



■健康状態の観察・相談

- 健康チェック
- 症状の観察と助言
- 心のケア



■介護者の相談

- 介護方法、日常生活に関する相談
- 精神的支援



■リハビリテーション

- 日常生活動作に必要な訓練



対象者

- 要支援、要介護認定を受けておられる方
- 病気やケガ等で主治医から訪問看護が必要であると認められた方

申し込み方法

- ケアマネージャー(介護支援専門員)に相談の上、ステーションに申し込む
- かかりつけ医に相談

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

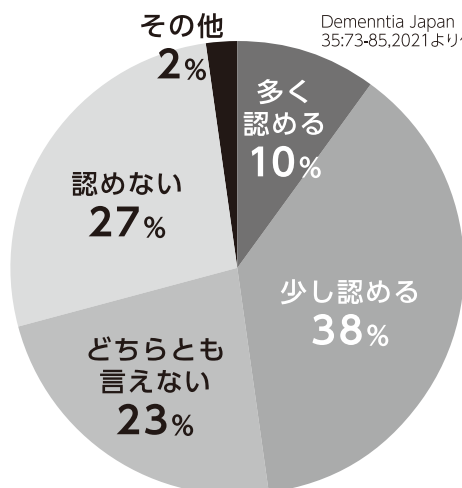
テレビをみていたら「おじいちゃん、おばあちゃん、コロナが終わったら旅行に行こうね。それまで外に出ないでね」というようなコマースシャルが流れます。これで良いのかな？いつまで待つのか？

コロナ禍で増える認知症

日本認知症学会専門医へのアンケート調査(グラフ)では認知症患者の7割がデイサービスなど通所系サービス利用をやめたり減らしたりしており、48%が認知機能の悪化を認めると答えている。これから1年以上は続く新型コロナウイルス

パンデミックで患者さんの認知機能が悪化しましたか

Dementia Japan
35:73-85, 2021より作成



は駅前の喫茶店でモーニングを食べたりでき普通の生活ができている。このひとは結局、レビー小体型認知症だった。おもちや屋の店先から勝手におもちやを持ってきてしまい、コ

との戦い・ウィズコロナ期間中ずっと外に出ないことは認知症療養や予防にとって大きなマイナスではないか。今はまだ精神的に自立しているお年寄りでも人と話できない、

いろんな認知症がある

「毎晩階段の上からオペラ歌手が降りてきて歌うのです」というようなありありとした幻視・幻覚があるが昼間は駅前

の戦い・ウィズコロナ期間中ずっと外に出ないことは認知症療養や予防にとって大きなマイナスではないか。今はまだ精神的に自立しているお年寄りでも人と話できない、

四季のカルテ

新型コロナに負けない認知症対策を

ろっこう医療協・理事長

村上 正治 医師



運動できない事が続いてしまうと気づかぬうちに認知症になってしまう可能性がある。4月の健康いちばんにもあるように私たちは一人で生きていくわけではない。お互いのつながりの中で生き、生かされている。

残念ながら多くの健康クラブは休止になっているが、感染予防を徹底して再起動する集まりも増えてきた。

認知症ではなかった

ばけてしまつて食事も作らない、トイレも行かれないと初診した患者さん、まだ70歳なのに足も弱つてしまい車いす生活で寝たきり一歩手前になっていた。市民病院に相談したが認知症ですから仕方ありませんと帰された。クリニックで調べてみると甲状腺機能低下症が見つかり甲状腺ホルモン薬を処方したところ半年かかったが「料理もできてトイレは失敗しなくなりました」。このように「もの忘れ」にもいろいろあってそれぞれ対応や治療も違ってくるのだ。早期に見つけて治る人もあり、早く気づいたおかげで財産をなくさずに済んだ人も

認知症検診を年に一度は受けましょう

いた。なにより家族が早く気づいて病気について理解し、上手にケアすることが大切で、結果的に健康寿命が10年くらい伸びるということも経験する。認知症は早期発見・早期対応がほんとうに大切な病気だと思う。

65歳以上の人はだれでも無料で毎年に検診が受けられます。疑いがある場合は精密検査にかかった費用も行政が出してくれる。MRIやCTを撮り、難しめの記憶力検査をうければ自己負担は1万円くらいかかるが、それが補助されるのは嬉しいことである。第1段階の検診はろっこう医療生協の各診療所・クリニックでは全てで毎日受け付けている。灘診療所では認知機能精密検査(第2段階)も受けられる。65歳以上の組合員さんは神戸市から案内が来る前でも良いので申し込み、ぜひ検診を受けてほしい。

第37回通常総代会 議案ダイジェスト

つながって 助け合って 健康づくり

「医療生協の地域包括ケア」を、組合員・職員が協同して取り組み、
元気で長生き、地域まるごと健康づくりをすすめます！

■コロナ禍により、創立40周年記念事業計画と第7次5か年計画は一年先送りとし、2021年度に実施することといたしました。この一年間、対面の工夫や新たなつながり方を模索しながら、取りまとめてまいりました計画を本総代会で提案させていただきます。

■耐震性に問題がある築40年の「なだ組合員集会室」(生協本部ビル)の解体と現生協本部ビル内事業所の移転を提案いたします。総代会でご決定いただけたら、この夏から、「なだ組合員集会室」建設委員会を開設。広く組合員の皆さんからご意見・ご要望をお寄せいただき、設計を具体化させていきたいと考えます。早ければ、2021年冬頃から解体を開始して、2022年夏頃着工、2023年秋頃竣工と考えます。

みんなの夢と
希望を寄せ集めて

新5カ年計画

◆おもな目標 (2025年度末)

- ①組合員ふやし 20,409人
- ②出資金増やし 7億6,451万円
- ③けんこうクラブ 295クラブ
- ④機関紙配布 787人

◆新5カ年計画の具体的な課題

- ①健康診断 例) 人間ドック、アミノインデックス健診、郵送検診 など
- ②見守り 例) 有償たすけあい「おたがいさま」、認知症カフェ など
- ③認知症予防 例) 脳いきいき教室、コグニサイズ、スクエアステップ など

東灘ブロック

安心して住み続けられる地域をめざします

六甲道ブロック

健康診断や予防接種の事業拡充を検討します

とががわブロック

介護なんでも相談、介護教室の取り組みを拡充します

灘ブロック

灘診療所の診療環境の改善、機能拡充をめざします

中央ブロック

地域まるごと健康づくりをすすめます

損益計算書【要旨】(自:2020年4月1日～2021年3月31日)

単位:円

	科目	2020予算	2020決算	備考
A	事業収益	1,197,437,000	1,218,951,149	
	医療収益	840,600,000	869,519,876	医療事業による収益
	福祉事業収益	323,596,000	318,215,836	介護事業による収益
	医療福祉付帯事業収益	33,241,000	31,215,437	その他の収入など
B	事業費用	1,200,325,000	1,219,254,026	
C	事業剰余金	-2,888,000	-302,877	A-B
D	事業外収益	8,050,000	41,794,101	
E	事業外費用	5,112,000	4,860,792	
F	経常剰余金	50,000	36,630,432	C+D-E
G	特別利益		25,913,943	
H	特別損失		50,029,906	
I	税引前剰余金	50,000	12,514,469	F+G-H
J	法人税等充当金		20,464,285	
K	法人税等調整額		-13,869,710	税効果会計の運営による
L	当期剰余金		5,919,894	I-J-K
M	前期繰越剰余金		-5,492,912	
N	当期末処分剰余金		426,982	L+M

貸借対照表【要旨】(2021年3月31日現在)

単位:円

	科 目	金 額		内 容
		期 首	期 末	
	(資産の部)			
O	流動資産	322,437,612	415,120,616	現金と一年以内に現金化できる資産
P	固定資産	1,261,491,065	1,246,250,877	
Q	資産合計	1,583,928,677	1,661,371,493	O+P
	(負債の部)			
R	流動負債	363,553,349	300,283,261	1年以内に支払うべき負債
S	固定負債	652,603,240	827,278,250	
T	負債合計	1,016,156,589	1,127,561,511	R+S
	(純資産の部)			
U	組合員出資金	567,395,000	527,513,000	組合員からの出資金の総額
V	法定準備金	5,870,000	5,870,000	生協法で定められた積立金
W	当期末処分剰余金	-5,492,912	426,982	
X	純資産合計	567,772,088	533,809,982	U+V+W
Y	負債・純資産合計	1,583,928,677	1,661,371,493	T+X

診療所への行き帰りに便利!

通院送迎サービスが始まっています

六甲道診療所では「通院送迎サービス」を始めています。通院送迎サービスはご自宅から六甲道診療所まで、六甲道診療所からご自宅までを無料で送迎するサービスです。通院送迎は患者様の負担だけでなく、ご家族の負担も軽減できます。ぜひお気軽にご利用ください!



六甲道診療所通院送迎サービスの流れ (例)

診療所の
目の前で降車なので
歩くところも少なくて
助かります



10:00

ご自宅へお迎え



10:15

六甲道診療所へ到着

※利用者様が複数いらっしゃる場合は、途中立ち寄り同乗にて診療所へ向かいます。



ご主人に
見送られて
自宅を出發

10:20

診察受付



予約診で
待ち時間も
短縮されます

10:45

診察後ご自宅へ

※利用者様が複数いらっしゃる場合は、途中立ち寄りご自宅へ向かいます。

ステップが
あるので
段差も安心



11:00

ご自宅へ到着



移動が
スムーズで快適に
診察を受けることが
できました

診療所まで無料で送迎してくれるなんてとても便利!

- 通院送迎は、交通の便が悪い地域にお住まいの方や、身体の状態が悪く、通院が困難になられた方の通院のために、無料で行うサービスですので、予め医療生協へのご加入をお願いします
- 送迎するのは、当院の治療を受けられる患者様と付き添いの方(付き添いの方は1名まで)です
- 原則、送迎はご自宅玄関前、または集合住宅の場合は出入り口までです
- ストレッチャーの方の対応は出来ません
- 前後の送迎の状況で、診察予約時間の変更をお願いする場合があります
- 相乗りをお願いする場合があります
- 治療終了後お待ちいただく場合があります

※原則、ドライバー1人でお伺いいたします

ご利用にはお申し込みが必要です。
お気軽に職員にお問い合わせください。

お申し込み・お問い合わせ

六甲道診療所 ☎078-811-0555

灘診療所
うはらクリニックでも
送迎サービス
やってます!

総代会議案書説明会はブロック別で開催します

ア 灘ブロック	6月12日(土) 午前10時～11時30分	シマブンビル13階会議室
イ 六甲道ブロック①	6月12日(土) 午後2時～3時30分	灘区文化センター会議室E (旧六甲道勤労市民センター)
ウ 六甲道ブロック②	6月15日(火) 午前10時～11時30分	神戸学生青年センター
エ 中央ブロック	6月10日(木) 午前10時～11時30分	神戸市勤労会館308号室
オ とががわブロック	6月15日(火) 午後2時～3時30分	灘区民ホール1階会議室
カ 東灘ブロック	6月14日(月) 午前10時～11時30分	東灘区文化センター会議室1 (うはらホール)

新型コロナウイルス感染症対策のため、事前のお申込みをお願いします。

第37回総代会は、会場変更し、規模を縮小して開催します

新型コロナウイルス感染症対策のため、昨年同様、規模を縮小して開催することになりました。
総代の皆様には、「書面議決書」提出へのご協力をお願いします。

ろっこう医療生活協同組合本部 ☎078-802-3424

受付時間 月～金曜日 9時～17時、土曜日 9時～13時

出資金現在高通知のお知らせ

(2021年3月31日時点)

送付時期：7月上旬～中旬(予定)

ろっこう医療生活協同組合本部
☎078-802-3424

受付時間 月～金曜日 9時～17時
土曜日 9時～13時

読者のみなさんへ

- ◆ 毎年診療所の方で後期高齢者健診の申込をいろいろサポートしてもらっているの、大変助かっています。ありがとうございます。(N・Kさん)
- ◆ 新型コロナワクチンの接種、不安でしたが記事を拝読し少し安心しました。(M・Yさん)
- ◆ 新型コロナワクチンの接種について教えてもらって助かります。(Y・Sさん)
- ◆ 認知症にならないように漢字パズルに挑戦！しています。(Y・Fさん)
- ◆ 介護相談室Q&Aで私の知りたかったことがわかりすっきりしました。(O・Mさん)
- ◆ 主人は15年位前に禁煙しました。四季のカルテを読んでつくづく良かったと思いました。今では、においも嫌いです。(K・Kさん)
- ◆ みんなの体操、すぐにしています。料理は毎回、楽しみに作っています。(G・Kさん)
- ◆ 数独や四文字熟語等を楽しみにしています。認知症予防のためかなー。楽しみながら頭をひねっています。(O・Cさん)
- ◆ 介護施設の説明や現在のコロナのワクチン接種会場などの内容に満足しています。(N・Yさん)

? 漢字パズルに挑戦!

自	演	大	妄
質	素	弱	食
大	不	周	章
立	不	三	九
天	涯	手	段

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

想	胆	天	肉	猥	約
常	狼	拝	動	人	作
自	直	愛	独	強	套
俟	孤	誇	敵	敬	拝

※ヒント 西郷隆盛の座右の銘?

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@rokkko-mcoop.or.jp



締切日/6月末日

5月号の「数独パズル」の答え

12 (A)9+(B)2+(C)1

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

みんなの体操

認知症予防にフラダンスを!

フラダンスは難しいと言われますが、指導者について手だけ足だけを動かしてみると似た動きはできます。音楽を聞いて手を動かしながら足を動かす。まさにコグニサイズ(運動と認知課題と組み合わせた認知症予防を目的とした取り組みの総称)に近い運動です。

※フラダンスは膝を軽く曲げ、体重移動しながらステップします。上半身はぶれないようにするので、背筋や腹筋、足のさまざまな筋肉をつかいます。初心者の方々は動きを覚えることから始めましょう。

▶フラダンスの基本ステップ「ヘラ」

- ①両手を腰に当てる。姿勢よく背筋を伸ばし、お腹を引き締める。
- ②両足幅10cmほど開け、膝を少し曲げる。
- ③上半身は高さをキープしたまま、曲げた右足に重心をかけて左足を斜め前方に出す。その足を元に戻す。
- ④同じように右足を斜め前方に出して、元に戻す。
- ⑤歩く速さで左右10回続ける。息は止めずに軽く呼吸しながら行う。



効果

このステップは上半身をキープすることで体幹が鍛えられ、支える足に体重がかかり筋力をつけることができます。(膝が痛むときはやめる)

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	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
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	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 ☎078-805-1023

訪問看護

- 訪問看護ステーションあんず ☎078-802-3661
- 東灘ステーション ☎078-413-3633

通所リハビリテーション(デイケア)

- つどい(灘診療所4階) ☎078-801-6711
- 東雲診療所 ☎078-262-7236

居宅介護支援(ケアプラン)

- 医療福祉相談室 ☎078-805-6877

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 ☎078-414-7014
- うはら多機能ホーム ☎078-452-6777

訪問リハビリテーション

- リハビリテーション部 ☎078-802-6031

介護事業所のご案内

うはらハウス ☎078-452-6688 <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

いっぱいやさいさん

文:まど・みちお
絵:斉藤恭久 至光社



「きゅうりさんは、きゅうりさんなの
がうれしいのね。
すずしそうなみどりのふくに、きらきらびーずをいっぱいつけて。」

存在の詩人と言われるまど・みちおさんにかかると、やさいたちもこんな風に見えるのかと微笑まずにはいられません。まどさんの優しい詩に合わせて描かれる、美味しそうで瑞々しいやさいと、大人は見落としてしまいそうな小さな虫たちの絵も楽しめます。あなたは、あなたであることがうれしいのね。なんて素敵な個性を持っているんでしょうと、まどさんにこんな風に紹介してもらえたやさいたちが、嬉しそうに誇らしげに輝いて見えてきます。地球上の生き物全てが唯一無二の存在、その存在こそ幸せなことなんだと、優しく力強いメッセージを、声に出して読んで味わってみてください。(灘中央支部 M・T)

虹の

ギャラリー

「初夏一休み」

森 咲至さん(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

白身魚の青のリソテー

エネルギー(1人分)
193kcal

ポイント:魚の代わりに鶏肉を使っても美味しく作れます。

材料(1人分)

鯛(白身魚)…1切れ
油……………少量
じゃが芋…小1個
青のり…お好みで

調味料

塩……………小さじ1/2
コショウ……………少々
マヨネーズ……………小さじ1
おろし生にんにく…小さじ1



作り方

①パットにカットした魚と【調味料】を入れてしっかりと漬けておく。



②じゃが芋は電子レンジで1分加熱する。

③フライパンで①の魚と②のじゃが芋を焦げ目がつくまで焼く。

④仕上げにじゃが芋と魚に、青のりを加えて軽く混ぜる。

感想: 簡単に魚の味も、こくがあり美味しかったです。フライパン1つで調理できました。



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)

