

2021

9

No.433

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5-1-15 TEL:078-802-3424

| 発行人: 小西 達也 | 編集: 機関紙編集委員会 | 組合員数 17,351人 | 出資金額 541,323,000円 | 平均出資額 31,153円 | 2021.8.24現在

ひょうごまるごと健康チャレンジ2021

健康づくりへの「はじめの一步」
はじめてますか!

「健康習慣を見直したい」「もっと健康でいたい」

昨年、ろっこう医療生協からは405人が参加した「ひょうごまるごと健康チャレンジ」。

今年も兵庫県内にある8つの医療生協と、生活協同組合コープこうべ、
兵庫県生活協同組合連合会が主催となって取り組んでおります。コロナ禍の中ぜひ、
ご自分や家族の健康づくりや生活習慣の見直し・フレイル予防にチャレンジしましょう!運動コースに
チャレンジします!甲南支部
山下郁子さんコロナ感染が収まりません、
早く安心して暮らせる日が来る
ことを願うばかりです。しかし、
今の国の対応では何時になるこ
とか先が見えません。健康チャレンジ、在宅が多く
なりがちで、「何ができるか考え
てしまいます」。昨年は「あいうべ体操」をして達
成しました。今年も家で出来る
ことを考えて、運動コースの「ス
トレッチをしよう」にチャレンジ
します! 家の中で身体を動かし、
健康を維持しながら、ダイエット
にも効果が出れば最高ですね。自分流
リフレッシュコースに
チャレンジするぞ!夏休み、忙しいママのお手伝
いと宿題をがんばりました!毎日、空の写真を撮ることに
チャレンジして、理科の自由研
究にします! ママやおばあちゃんに、笑顔を見せて、元気を届け
たいです!

甲南支部 久恒はるさん(4年生)

自分流
食事コースに
チャレンジするぞ!お手伝いががんばってます! 将来は
パパみたいなお父さんになりたい
から、弟とラグビーの練習もが
んばっています。そのために野菜も
いっぱい食べます!

灘中央支部 松岡 達さん(4年生)

1面 特集1 健康チャレンジ2021はじめてますか!

4面 特集2 けんこうクラブ 活動再開を待ち望む!

2面 四季のカルテ「改めまして、灘診療所は「入院のできる診療所」です」

3面 介護相談室 Q&A

5面 みんなでつくろう! 新なだ組合員集会室

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

四季のカルテ

改めまして、灘診療所は
「入院のできる診療所」です

灘診療所

高野 修一 医師



灘診療所ではこれまで月に1回程、組合員さんや患者さんに参加して頂き「健康教室」や「なだCafé」といった企画を行っていました。

こういった企画を通じ、診療所として日々の診療を行うだけでなく、健康に関する様々な情報を発信し、灘診療所自体をもっと皆様に知って頂くという目的での開催でした。しかしこのところ、もう1年以上続くコロナ禍で、このようなイベントは久しく開催できておらず、診療所からの情報

発信が十分に出来ない事を、とても残念に思っています。

そこで、今月はこの紙面を借りて、改めて「灘診療所病棟」の紹介を致します。

日本全国にある診療所のほとんどは、外来診療のみを行う「無床診療所」であり、入院が必要な患者さんは病院へ紹介するという形をとっています。一方で、灘診療所は2004年の新築移転により、入院できるベッドを持った診療所に生まれ変わりました。このように入院できるベッドを

持った診療所を「有床診療所」といいますが、この有床診療所は全診療所の7%程しかなく、また人手やお金がかかるなどの理由で、現在は全国的に有床診療所の数はどんどん減少していつています。

では、灘診療所は何故ベッドを持つに至ったのでしょうか？

それには、ろっこう医療生協の組合員さんをはじめとした、地域の皆様の「思い」が深くかかわっているのです。

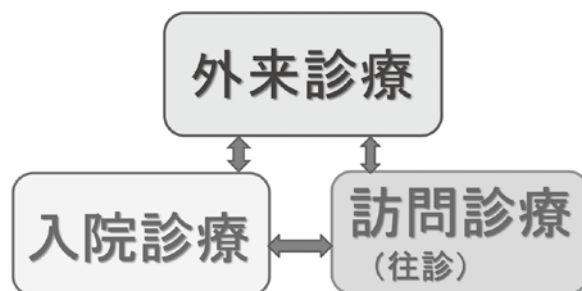
2001年に現在の灘診療所に新築移転が決まった時、組合員さんや我々職員の夢が、「ベッドのある診療所を持つ」という「思い」が深かった。かかりつけの灘診療所で入院も出来るという事がどれだけ安心かという思いで、灘診療所に病棟を新設することを決定し、灘診療所建設運動の中では1億円を超える皆様からの増資も頂きました。ただこの時期に、私自身もこれから立ち上げる病棟の参考にと、神戸近隣の「有床診

療所」のいくつかに見学に行きました。が、見学先の有床診療所のスタッフの方々からは、ほぼ一様に「これからの時代にベッドを持つなんて、相当厳しいですよ」との言葉ももらいました。

それでも、ベッドを持つ夢を諦めず、それを結実させたのが灘診療所病棟であり、その後は皆様のお陰で何とか維持をして、開設から現在で早くも17年が経過いたしました。

現在の灘診療所の「三本の矢」が、外来診療、訪問診療（往診）、そして入院です。（図1）そしてこの三本の矢はバラバラではなく、互いに強く連携しています。例えばある患者さんがいたとします。この方が若く元気な時には、風邪の治療など調子の悪い時に時々外来診療を受けるくらいだった

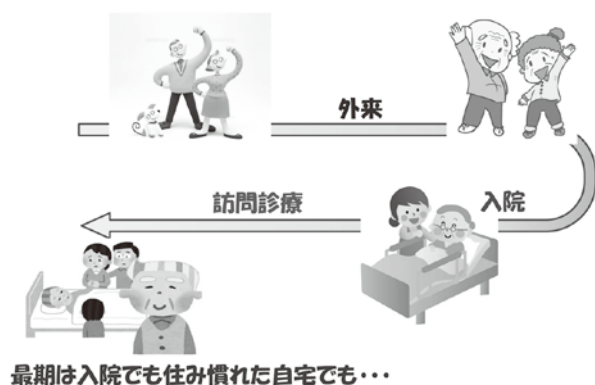
灘診療所の「三本の矢」



のが、年齢と共に持病が出てきたら、かかりつけ医として定期的に外来受診をするようになります。そしてこの方がさらに年を重ねて、身体が弱って通院が困難となった際には、こちらから患者さんのお宅へ同訪問診療も可能ですし、一時的に体調を崩した場合は病棟へ入院も出来ます。診療所では治療が難しいと思われる病気となった際には適切な病院を紹介致しますが、また回復した際にはいつ

図2

難診療所は皆様の事を ずっと見続けていたい



ただ、なにぶん診療所のベッドですの
で、病院で行うよう
な高度の医療や手
術などは出来ない
事につきまして
ご容赦下さい...

でも診療所に戻ってきて下さ
い。そしてもし、人生の最終段
階に差し掛かった際は、御本
人、御家族など皆様の意思を
尊重しながら、ゆつくり話し
合って最期の療養の場所を決
めていきましょう。

この様に、ひとりの患者さ
んを生涯にわたり継続的に見
続ける事の出来る診療所であ
るために、入院の出来るベッ
ドを持つている事は非常に意義
のある事だと感じています。(図
2)

自分自身は、難診療所の所
長として、難診療所の病棟の
ベッドは地域の皆様から大切
に託されているものと考えて
おり、今後もこのベッドを活用
して、組合員さんや地域の方々
の安心に貢献し、これからも
より信頼できる診療所になっ
ていければ嬉しく思います。

皆様には、難診療所には入
院できるベッドがあることを
改めてお知らせし、自宅療養
でちょっとしたお困りの際な
どは、いつでもお気軽に相談
して頂ければと思
い、この一文を記し
た次第です。

介護相談室

Q

&

A

Q

医療福祉相談室は何を しているところですか？

A

正式には居宅介護支援事業所と呼ばれています。
現在は5人のケアマネジャーが働いています。

ケアマネジャーと呼ばれている介護支援専門員が、主に
高齢者やその家族からの介護相談に乗っています。

介護相談を受ける際は、自宅に訪問させていただく事も
あります。

Q

ケアマネジャーはどんな仕事をしていますか？

A

高齢者やその家族が抱えている“生活の困りごと”(生活課題)を解決し、自立的でよ
り良い生活ができるよう支援します。

【具体的な仕事内容】

- 介護保険の申請代行
- ケアプラン(居宅介護支援計画)の作成
- サービスの導入、調整(ヘルプサービス・デイサービス・福祉用具レンタルなど)
- 生活課題の変化に応じた対応、ケアプランの変更
- その他、行政・医療機関・高齢者施設との連携など

お気軽にご相談ください。

医療福祉相談室 神戸市灘区水道筋6-4-13 ☎078-805-6877

活動再開を 待ち望む！ コロナに負けず 工夫して！

組合員活動の再開の指針に沿って、
感染対策を徹底して、
活動を進めている
けんこうクラブを一部紹介します。

＊現在、緊急事態宣言発令のため、
けんこうクラブ活動は中止しております。
新規参加者の募集も行っておりません。

灘 歩こう会

フレイル予防 無理せず続ける



いくつもの坂を登り達成感に浸る

みんなで歩いて健康づくり

20年以上続いているグループです。コロナ禍でこもっていると体に悪いと、熱中症に気を付けながら、毎週ウォーキングに取り組んでいます。「コロナ禍で歩かないでいたけど、久しぶりに歩いたら体調がすごく良くなった。ウォーキングの大切さがわかりました」「いけないように、危ないところは避けています。マスクもしながら歩いています」。常時12名前後参加していますが、間延びしないよう、早く歩ける方が後ろからついていくようにしています。引っ張ったり、引っ張られたり、みんな仲良く歩いています。

とががわ セラバンド体操

室内から屋外へ
外たまり場が
あっても
いいのでは

コロナ感染が心配な時でも できる屋外の活動

毎月第1、3木曜日14時から、都賀川オリーブ公園にある「下河原のこみち」で、気持ちよくセラバンド体操をし、その後、都賀川を軽くウォーキングしています。筋肉を弱らせないように、少しでも外に出て一緒にフレイル予防をしましょう。ここに来ると誰かに会える、そんな活動になればいいなと頑張っています。

雨でない限り
やっています



木陰で涼しくセラバンド体操

なかよしクラブM

できることは
全部して
活動したい



マスクに
フェイスシールド
手袋も基本

続けたい 認知症予防と仲間づくり

こんにちは「なかよしクラブM」です。女性の麻雀好きな仲間です。毎週水曜日の午後に行っています。現在はコロナ禍なので、会員半数で隔週実施です。認知症予防・頭の体操・仲間づくりと会員さんは、センター甲南に集まるのをすごく楽しみにしています。

みんなでつくろう！ 新 なた組合員集会室

みなさんの声をお聞かせください！

いよいよアンケートを実施します

今月より3回にわけてアンケートを、健康いちばんに折り込みます。
9月は「活動編」、新しい組合員集会室でやってみたい活動をお聞かせください。
夢のある声をお待ちしてます！



ご参加ください！



第1回建設委員会で
発言する杉本さん



第1回建設委員会に集まった皆さん

*新型コロナウイルス感染症の状況により中止または延期する場合がございます。

第2回建設委員会(仮称)のご案内

9月21日(火)14時から シマブンビル13階

あいにくの大雨警報発令の為、8月17日予定していた建設委員会は、9月に持ち越しとなりました。新しい組合員集会室でやってみたい活動と一緒にイメージするワークショップを行います。みなさん、楽しい活動を思い描いてご参加ください。

どなたでもご参加いただけます。ご参加の際は事前お申し込みを下記までお願いいたします。

ろっこう医療生活協同組合本部
TEL 078-802-3424

旧生協本部の3階にて、

けんこうクラブ活動しています！

7月29日、旧組合員集会室1階より3階への引越しを、組合員さん総出で行いました。

荷物運びから、雑巾がけまで、暑い中ありがとうございました。

各けんこうクラブで集会室管理も行いながら、元気に活動しています。

3階集会室利用けんこうクラブの

組合員さんの声

安心して集まれる場所がある限り、活動が続けられる

ここに来れば、けんこうクラブの皆と会える

クラブがあるから、元気でいられる

荷物が重いクラブだから、ここがなくなると困ってしまう



体操を続ける いけいけクラブ

反面教師

みんなの体操

関節をゆるめる体操(足まわし)

仙骨の周りの固まった関節をほぐす。

仙骨：骨盤の中央に位置し、上半身と下半身をつなぐ背骨の土台
(仙骨が歪むと腰椎や胸椎などの他の場所の背骨も歪み体の不調を引き起こします)

- ①うつ伏せになって両ひじを立てる。足をまっすぐに伸ばし、腰、背中を自然に反らせ目線を正面に向ける。(仙骨・腰椎をゆるめる)



※左記の姿勢がしんどい時は、ひじを立てず伏せたままの姿勢で。

- ②足を曲げ、足裏を天井に向け、内回し外回し、左右各20～30回、片足ずつ円を描くように回す。



※寝起き時や、本を読みながらでもできます

注意：強い痛みが出る場合は行わない。



骨盤(後面)

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://shinome-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://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 ☎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

ちゃっくりがきいふ

話・桂 文我 絵・梶山 俊夫
福音館書店



落語家の桂 文我さんが落語の話をもとに作られた絵本です。どこに働きに行っても長くはつとまらない“さきち”が主人公。今回も

職の紹介をしてもらいに親戚のおじさんを訪ねます。そこでおじさんから「茶、栗、柿、麩」をもらい、それを売りに出かけます。売り物の名前を並べて「ちゃっくりがきいふ」と売り声をあげて歩き回ります。子どもたちも面白がってその後に一緒に声をあげてついてきます。チンドン屋もかねや太鼓であとに続きます。一日中楽しく町中を歩き回った“さきち”たちでしたが…肝心の商売の方はどうだったでしょう？ 梶山俊夫さんの絵もユーモラスで動きがあり、大人も子どもも一緒に楽しめる絵本です。(筒井支部 S・F)

虹の ギャラリー

「花の寺」 加古川 円照寺

伊藤 一郎さん(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5-1-15

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

鶏肉の野菜甘酢おろしかけ エネルギー(1人分) 461kcal

ポイント: 甘酢おろしあんで食欲をひきだす。

材料(1人分)

鶏もも切身……………4個
片栗粉……………大さじ1.5
キャノーラ油……………適量
玉葱(乱切り)……………中1/8
人参(乱切り)……………中1/5
揚げなす(乱切り)……………中1/4
ゴーヤ(薄切り)……………8切
片栗粉(とろみ用)……………大さじ1

【調味料】

瀬戸の本塩……………少々
コショウ……………少々
水……………カップ40cc
ほんだし……………小さじ1
料理酒……………小さじ1
淡口醤油……………大さじ1
みりん……………大さじ1
上白糖……………大さじ1強
酢……………大さじ1.5
大根おろし……………適量



作り方

- ①鶏肉に片栗粉を付け焼く。
- ②夏野菜を炒め①の鶏肉、調味料を加え、大根おろしを入れる。
- ③水溶き片栗粉でとろみをつける。

感想: 甘酢あんで食欲がそそります。



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)

ろっこう医療生活協同組合

〒657-0831 神戸市灘区水道筋5-1-15
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

