

## ろっこう医療生活協同組合 40周年記念イベント

小西達也新理事長のお話

# 「コロナ禍での健康づくり」

オンラインで

各ブロック会場から⇄つながりアピール

2021年 **11月29日** 月 14:00から  
15:30

①メイン会場 シマブンビル13階会議室



新理事長 小西達也

みんなであつなごう!

5つの会場と各事業所も  
つながるよ!

参加無料(要申込)

地域組合員アピール 14:30から

- ②[東灘ブロック] 横屋会館3階
- ③[六甲道ブロック] 神戸学生青年センター1階会議室
- ④[とががわブロック] 船寺神社
- ⑤[灘ブロック] 西灘文化会館
- ⑥[中央ブロック] 神戸市勤労会館308号室

職員組合員アピール 15:00から

参加方法(2種類)

- A会場参加 → ①~⑥の会場へお越しいただき視聴参加
  - B Zoom参加 → インターネットに接続可能なパソコン、スマホ、タブレットのいずれかに無料アプリ「Zoom」をインストールして視聴参加
- \*事前に招待メールをお送りします。参加当日は、メールに届いたURLにアクセスし、Zoomミーティングに参加してください。

くわしくは折込チラシをご覧ください

ともに考え、ともに動き、ともに学ぶ。

40周年記念事業

## ろっこう通信講座

無料

組合員のみならず、  
ぜひ受講しましょう!

受講期間 2021年9月~11月30日

### 問題集の内容

- ろっこう医療生協 40年の歩みを振り返る
- 賀川豊彦が取り組んだこと
- “つながりづくりは、健康づくり”とは
- SDGsと協同組合について

受講ご希望の方は…

- 下記まで、ご連絡ください  
ろっこう医療生活協同組合・本部 神戸市灘区水道筋5-1-15  
TEL:078-802-3424 FAX:078-802-1649  
Eメール:nakama@rokko-mcoop.or.jp
- 通信講座テキスト、問題・解答用紙・封筒をお送りします
- 解答用紙送付締め切りは、11月30日です  
添削後、解答用紙をお返します

1面 特集1 ろっこう医療生協 40周年記念イベント開催

2面 介護相談室 Q&A

6面 お知らせ、パズル

3面 四季のカルテ「膵臓癌で亡くなるひとを減らしたい」

7面 みんなの体操、連絡先

4面 特集2 第2回 新なだ組合員集会室(仮称)建設委員会報告

5面 つどいの新しい特別浴槽は、気分快適

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

## 介護相談室

Q

&amp;

A

Q

## 訪問看護とは どんなサービスですか？ どんな事をしてくれますか？

A

訪問看護とは、看護師がお宅に訪問して、その方の病気や障がいに応じた看護を行うことです。健康状態の悪化防止や、回復に向けてお手伝いします。主治医の指示を受け、病院と同じような医療処置も行います。自宅で最期を迎えたいという希望に沿った看護も行います。

### サービス内容

#### ■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



Q

## コロナ禍で看取りが近い家族と面会が なかなか出来ません。家で最期を過ごさせて あげたいのですが、どうしたらいいですか？

A

訪問看護師がおうちに訪問してお手伝いさせていただきます。

ケアマネージャーや多職種(訪問系サービス)、かかりつけの医師と連携して、おうちでの人生の大切な時間の支援をさせていただきます。おうちで主にお世話をされるご家族への介護・看護指導を看護師が行い、不安を解消しながらご本人への対応が出来るようお手伝いします。必要時は夜間でも看護師が訪問して様子観察や処置をさせていただきます。

ご利用をお考えの際は、入院中の病院の医師や看護師に相談なさってください。

ご相談は受診している医療機関、訪問看護ステーション、地域のあんしんすこやかセンター、区役所介護保険課や障害福祉の担当窓口まで。

お気軽にご相談ください。

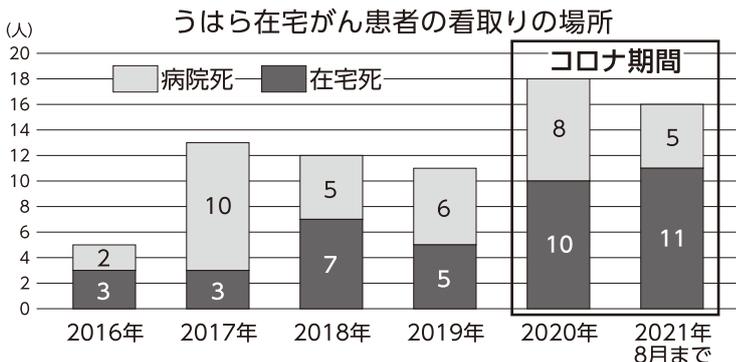
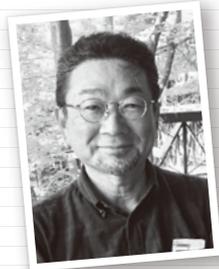
訪問看護ステーションあんず ☎078-802-3661

寒さが増すと急に体調を崩す人が増えますね。今朝も早朝に72歳膵臓癌の患者を自宅で看取ってきました。うはらクリニックも開業して8年目です。患者も増え区外の大病院から毎週に紹介状がくるほどちよつと知られたクリニックになってきました。13年前に視察させてもらったキューバの医療モデルを実現しようと午前まではできるだけ薬を使わず予防する医療、午後は地域に出て訪問・往診することを続け、介護付き住宅やお泊まりもできるうはら多機能デイサービスと連携して「暮らし続けることのできる地域医療」を努力してきました成果だと思えます。

## 四季のカルテ

### 膵臓癌で亡くなるひとを減らしたい

ろっこう医療生協  
村上 正治 医師



このグラフはうはらクリニックが在宅ケアしたがん患者の看取りの場所を示しています。

者の看取り数集計です。数が増えつづけば新型コロナが流行してからは病院よりも自宅で看取る割合が増えています。コロナ流行により病院の面会制限があつて会いに行きにくいため患者さんも家族も「できるだけ家に居りたい、家で看取りたい」という希望が増えたからです。このごろは自宅でも癌の在宅緩和ケアが可能となり自宅で医療用麻薬を注射や内服処方できますし、酸素吸入や点滴、カテーテル管理も可能です。病院と同じに医療しようとするれば正月に呼ばれたりしてけっこう骨が折れるものですが感謝もされ、やりがいを感じます。

### 膵臓癌が増えた

いま気になっていふこと、病院から終末期膵臓癌の紹介が増えています。今年も全体の三分の一が膵臓癌、今週も2名の膵臓進行癌患者が紹介されてきました。「膵臓癌ってこんなに多かつたかしらん」と思つて調べてみると、いつの間にか癌死亡の3位です。毎年4万人が膵臓癌にかかり3.7万人が亡くなつています。女性では乳癌や胃癌より多く男性では前立腺癌死亡よりも多いとは！

識新たにしました。膵臓癌は死亡率が90%と治療が難しい癌です。予防や早期発見が課題になります。

胃腸はピロリ菌の感染減少によつて劇的に減少しています。肺癌も喫煙率減少やアスベスト対策で減つてきます。ところが膵臓癌については主要な原因が見つかつていません。発生を根本的に減らすことが難しい。そこで膵臓癌に「なりやすい人」について定期的な検査をすることで早期発見し進行する前に治療せねばなりません。

#### ① 血縁に膵臓癌の人がいる(家族歴)場合は要注意

ではどのような人が膵臓癌になりやすいのでしょうか。まずあげられるのは家族歴です。両親や兄弟に一人の膵臓癌がある場合は2倍、二人の場合は6・79倍になります。先日も親と兄弟が膵臓癌で亡くなつたという患者さんがやはり進行膵臓癌で紹介されてきました。血縁に膵臓癌のある場合は必ず毎年膵臓癌のチェックを受けることをおすすめします。

次に検査をすすめたいのはこの頃急に糖尿病になつた人です。膵臓癌ができて膵臓の働きが落ちると糖尿病が合併す

ることが多いのです。糖尿病になつてから1〜3年以内に膵臓癌が発見されるケースが多いのですが、これは膵臓癌が先行してすでに発生していたと考えられます。長く糖尿病を患つていた人でこのごろ急に糖尿病コントロールが悪化したという人も要注意です。糖尿病の人にエコーやCTの検査を毎年勧めていふのはこういう理由もあるのです。慢性膵炎の人にも膵臓癌は13倍多く発生します。

そのほか生活習慣に関連する危険因子は喫煙(40本以上)3.3倍、肥満は2〜3倍、アルコールは3杯以上で1.2倍という報告があります。

#### ② 受けるべき検査

腫瘍マーカーと腹部エコーの組み合わせが一般的ですが、エコーは検査する医師や技師の技量と受診者の状態(便秘や肥満)により結果が左右されます。必要ならCTやMRIで確認することも必要でしょう。ろっこう医療生協では現在新しいエコーの機械購入を計画中で年明けには各診療所のエコー機械のバージョンアップができる予定です。組合員の皆さんはぜひ増出資にご協力ください。

## 新しい集会室をテーマに、ワークショップ

# 第2回 新なだ組合員集会室 (仮称)

## 建設委員会報告

9月21日、約20名の組合員が集まり、建設委員会を開催。2つのグループに分かれて、新しい組合員集会室で活動したいこと、どのような集会室にしたいかなどなど、フリーに出し合い、模造紙にまとめて発表しました。

### 新なだ組合員集会室で活動したいこと

「これまで活動していたけんこうクラブは続けて使いたい」ということで、フラダンス、卓球、囲碁などが出されましたが、屋上庭園、菜園クラブ、子供向けビデオ学習、スポーツジム、喫茶室、図書館といった、これまでにはなかった活動もしてみたいとの声が上がりました。

出された意見を  
まとめました



### どのような組合員集会室にしたいか



活発に意見交換する参加者

特に外観については、「誰でもが入りやすい広い玄関」、「外から活動風景がわかるようにガラス窓を」、「ただし、ある程度のプライバシー保護もあるので摺りガラスも」、「外向けのボード版の設置」など意見が出されました。また「フラダンスのための鏡が欲しい」、「コーラスをしたいのでオルガン、防音設備の設置」や駐輪場、けんこうクラブの備品が入る収納庫、二部屋に仕切る、夜間の使用などの声が出されました。

# つどいの新しい特別浴槽は、 気分快適

## ～通所リハビリテーションつどい～

2004年に新灘診療所オープンと同時に稼働した、通所リハビリテーションつどい。それ以来使っていた浴槽を、今年10月から更新。新しい浴槽の特徴を、つどい職員に取材しました。

### リクライニングで、ゆったり入浴

利用者さんは、髪や身体を洗った後、車いすに乗ったまま浴槽の中まで移動。その後、温かいお湯が浴槽の中に注入されます。

新しい浴槽の一番の特徴は、車いすに乗ったまま入浴後、浴槽の中で椅子がリクライニング。足が伸ばせて、くつろいで入浴できることです。ゆっくりと車いすが後ろに傾いていくので、怖さもなく、利用者さんからは「リッチな気分になって良い」と評判です。温度設定も自由で、ジャグジーもできます。入浴時間は約3分ですが、ご本人の希望で、長くも短くにもなります。



新しい浴槽

を使うので、効率も良く、なかなか冷めにくいです。

以前は入浴時間の管理は砂時計で測っていましたが、今は浴槽に時間が表示されるようになりました。また、一回りコンパクトになったので、職員は動きやすく、椅子も軽くなったので、浴槽への移動もスムーズ。職員の負担が軽減されました。



リクライニングの後 お湯が入ります

### 職員の負担も軽減



入浴用車いすに乗ったまま、浴槽へ

以前の浴槽では、一回使ったお湯は循環濾過させ、温めなおしていたので、時間もかかりました。新しい浴槽は、一度使ったお湯は廃棄し、次の利用者には、事前に温めておいたお湯

### つどいの一日 ※6時間の場合

- 8:30～ 送迎開始
- 9:30～ 開始 血圧チェック
- 10:00～ 体操、レクリエーションなど
- 12:00～ 昼食・口腔ケア
- 13:00～ リハビリ
- 14:00～ レクリエーションなど
- 16:00～ 送迎開始

※入浴は、随時行っています

通所リハビリテーションつどい  
☎078-801-6711





# みんなの体操



動画で紹介の体操が見れます! QRコードを読み取ってね。

## 腰をねじり、ほぐす「膝の左右倒し」

① 仰向けに寝て、両膝を立てる  
(手の平は上でも下でもよい)



② 両膝を右左とゆっくり倒しねじる(息を吸って吐きながら、顔は膝と反対方向へねじる) 10回以上くり返す



## 骨盤底筋群、大殿筋、腰筋が引き締まる「橋のポーズ」

① 仰向けに寝て両膝を立て、足は腰幅に開く(手のひらは下向き、つま先は平行にそろえる)



② 腰をゆっくり無理のないところまで上げる(息を吸って吐きながら)出来る人は、顎と胸が近づくように上げていく



③ ゆっくり下ろす  
5~10回くり返す



\*無理せずご自分のペースで行ってください。

## 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

〒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

### 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 ☎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

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

## しぜんのくににりす

監修：増井光子  
鈴木出版



北海道の森に住んでいる「しまりす」と「えぞりす」のお話です。四季を通して、生活実態のちがいを写真や絵であわらしています。

しまりすの背中には、5本の黒いしまがあります。食べ物をさがしに、地上をちょろちょろとかけていきます。どんぐりが大好きで、ほっぺたにいっぱいためて運びます。一方、えぞりすはほっぺに袋がないので、食べ物をくわえて運びます。

冬には、しまりすは地面の下の巣穴で丸くなって眠ります。時々起きてどんぐりを食べ、また眠ります。えぞりすは、木の上の巣の中で、じっと寒さに耐えています。冬ごもりをしないので、秋の間あちこちにうめておいた食べ物を、雪の中で探し、掘り出して食べます。

こうした環境とのかかわりを通して、考える力、豊かな感受性を育てる絵本です。

(ポートアイランド支部 J・F)

虹の

ギャラリー

「秋の紅葉」 修法ヶ原

神山 康宏さん (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

## 豆腐のステーキ蜂蜜オイスターソース エネルギー(1人分) 257kcal

ポイント：体の余分な熱を取り、肌や肺を潤し、免疫力が上がります。

### 材料(1人分)

木綿豆腐……………1/2丁	青ねぎ(小口切り)………1本
片栗粉……………大さじ1	サニーレタス……………半枚
油……………少々	キャベツ……………1/2枚
しめじ……………6本	Aハチミツ……………中さじ1
れんこん(半月切り)…12切	しょうゆ……………中さじ1
玉ねぎ……………1/10	オイスターソース…大さじ2
人参(短冊切り)………5切	水……………大さじ2



### 〈下処理〉

- 豆腐は2/4に切り、水気をしっかり切っておく。
- Aの調味料を合わせておく。



- ①豆腐の表面に片栗粉をまぶし焼く。
- ②れんこん、玉ねぎ、人参をしんなりするまで炒め、しめじを加えて炒める。

### 作り方

③Aの調味料を②に入れて炒め、味を調える。

④付け合せのキャベツとサニーレタス、①の豆腐を器にのせ、③のソースを上をかけ、最後に青ねぎをトッピングする。

感想：豆腐はしっかり焼くと、豆腐田楽みたいにおいしいです。ボリュームもたっぷり。



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)

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

