

2022

1  
No.437

# 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 17,260人 ■出資金額 542,477,000円 ■平均出資額 31,384円 2021.12.7現在



竜ヶ岳からダイヤモンド富士（撮影 小西達也）

コロナを正しく理解し、つながつて健康長寿をめざそう  
新年のご挨拶

理事長 小西達也

日本百名山を  
完登しました

昨年秋に、福島県、山形県、新潟県の3県にまたがる飯豊山（いいでさん）に登頂して、日本百名山を完登しました。2014年に田中陽希さんの「日本百名山一筆書き」に感動して60歳までの完登を決意し、学生時代の槍ヶ岳や剣岳、子連れ登山の御嶽山など、52歳までの36座に加えて、残り64座をこの8年で登りました。残雪の岩手山を軽アイゼンで、至仏山を山スキーで、幌尻岳や飯豊山などロングコースはトレランスタイルで往復しました。

## 言行一致をめざして

「バランス良く食べましょう」「歩きましょう」、言うは易く行う

は難しだす。患者さんに薦めておいて自分はしない、では説得力がありません。安全に山に登るに

正しく食べ、  
身体を鍛えよう

40周年記念イベントでもお話し

食べ、糖質と脂質は減らす。長生きしたいと多くの人が願っています。野菜を先に

→ 2面につづく

は、健康であることとある程度の体力が必要です。バランスよく食べ、糖質を摂りすぎず、節酒して、ジョギングと筋トレを続けて、計画力と判断力と根性も必要です。目的が登山でも健康づくりでもすべきことは同じです。



1・2面 特集1 新年のご挨拶 理事長 小西達也

4・5面 特集2 ろっこう医療生活協同組合40周年記念イベント開催

2面 介護相談室 Q&A

3面 四季のカルテ「インスリン100+1周年」

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

- 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
- 健康と笑顔のあふれるまちづくりをすすめます
- 信頼ある仕事を常に追求する職員育成に努めます
- 共同の力で平和と暮らしを守り抜きます

さらにタンパク質を摂ることが推奨されています。歩くこともメタボ対策だけではなく、骨芽細胞の刺激でオスティオポンチンが分泌されると、筋トレをすればマイオカインが分泌されること、それらは、認知症やがんや骨粗しょう症の予防に有効なことがわかつてきました。正しく食べて鍛えることが健康長寿に役立つことが、科学的にも明らかになっています。

## コロナの弊害をのりこえよう

コロナを恐れすぎて、屋外での運動を減らしたり、受診や健診を控えたりという事態になり、メタボの増加やがん発見の減少という弊害が報告されています。健診（生活习惯病）と検診（がんや認知症）の必要性を強く訴えたことは、採血でマイクロRNAを測定して13種類のがんが早期発見できる時代がやってきます。コロナ本体についてはワクチンや内服薬

の開発者に感謝しつつ、正しい予防策を継続しましょう。

## つながって 健康長寿をめざそう

WHOの憲章には、健康とは病気でないだけでなく、精神的にも社会的にも満たされた状態であると記されており、病気や障害があつてもつながって楽しく暮らせることが健康ともいえます。

さらに、健康長寿のためには「一人で頑張る」よりも「社会参加する」ことのほうが大切だそうです。医療福祉生協は、つながりの大切さを訴え、班会やサークルや教室でつながる場を提供してきました。コロナで、不安になり、途方に暮れ、活動が停滞しましたが、対処方法も徐々にわかつてきました。標準的なコロナ感染対策を守り、新しいつながり方を考え、健康長寿をめざしてつながりを再開するスタートの年にします。



## 兵庫県生協大会で表彰されました

10月29日に開催された、兵庫県生協大会で、下記の4名が表彰されました。

### 兵庫県知事感謝

村上正治(前理事長・顧問)

### 兵庫県生活協同組合連合会会長表彰

山室 昌代(前理事) ※写真右

田中 洋子(前理事) ※写真左

池野 英治(前理事)

敬称略

## 介護相談室

Q

&

A

Q

A

## 訪問介護事業所とは？

訪問介護事業所では事業所に所属している訪問介護員が要支援1・2、要介護1～5の要介護認定を受けている高齢者の自宅を訪問して介護サービスを提供しています。利用者様が自宅で可能な限り自立した生活を送れるよう支援するのが訪問介護事業所の役割です。

訪問介護員(ホームヘルパー)の行う介護サービスは大きく分けて「身体介護」と「生活援助」のふたつです。「身体介護」では食事や排泄、入浴の介助を行います。他には、着替えや移乗介助、体位変換、散歩の補助、口腔ケアなども行います。「生活援助」では、調理や食事の配膳、自宅内で普段の生活において利用する部屋の掃除や整理整頓や、洗濯、ゴミ出し、食料品や日用品などの買い物代行など、利用者様の身の回りにおける家事の支援を行います。

お気軽にご相談ください。

ホームヘルプサービスあおぞら ☎078-805-1023

とを発見しました(11月14日の  
とを発見しました(11月14日の  
のバンティングたちが、膵臓か  
らの抽出物が血糖を下げるこ  
とを発見しました(11月14日の  
とを発見しました(11月14日の  
の3年後であり、日本では大正  
10年にあたります。コー・ブ・コウ  
べの前身である灘購買組合が  
設立された年でもあります。

あけましておめでとうござ  
います。今回は、本当は昨年お  
話したかつた話題です。

世界糖尿病DAYは世界各地  
でブルーのライトアップがな  
されますが、これはバンティン  
グの誕生日です)。糖尿病には

1型と2型があり、日本人のほ  
とんどは2型糖尿病(インスリ  
ン分泌能あり)です。1型糖尿  
病では、膵臓からインスリンが  
分泌されなくなつておらず、体外  
からのインスリン補充がなけ  
れば血糖値を下げることがで  
きず、致死的となります。イン  
スリンの発見は、歐米で多い1  
型の患者さんに画期的な発見  
でした。ちなみに歴史では19

糖尿病に関連してインスリ  
ンはご存じですか。インスリン  
とは膵臓から分泌される、おも  
に血糖値を低下させる働きを  
もつホルモンですが、2021  
年はこのインスリン発見から  
ちょうど100年でした。19  
21年、カナダのトロント大学  
のバンティングたちが、膵臓か  
らの抽出物が血糖を下げるこ  
とを発見しました(11月14日の  
とを発見しました(11月14日の  
の3年後であり、日本では大正  
10年にあたります。コー・ブ・コウ  
べの前身である灘購買組合が  
設立された年でもあります。

インスリンは2つの種類に  
分けることができます。1つ  
は、24時間常に分泌される「基  
礎インスリン」であり、もう1  
つは食後のブドウ糖負荷に応  
じて分泌される「追加インスリ  
ン」です。糖尿病でない方は、こ  
れらのインスリン分泌がいわ  
ば自動的におこなわれ、血糖値  
をほぼ一定に調整します。2型  
糖尿病では、食事過多・運動不  
足があり、また遺伝的に糖尿病  
素因のある場合、血糖上昇→イ  
ンスリンの過剰分泌→膵臓が  
疲弊→インスリン分泌が減る、  
といった経過で糖尿病が進行  
します。一般的には、先に「追加  
インスリン」の分泌が障害され  
食後血糖が上昇し、のちに「基  
礎インスリン」が障害され空腹  
時血糖が上昇するといわれて

21年は第1次世界大戦終結  
の3年後であり、日本では大正  
10年にあたります。コー・ブ・コウ  
べの前身である灘購買組合が  
設立された年でもあります。



## 四季のカルテ

### インスリン100+1周年

にじいろクリニック  
片山 茂明 医師



います。糖尿病の治療に使用す  
るインスリンとしては、①基礎  
型、②追加型、③混合型(基礎と  
追加の混合)が存在し、混合型  
には割合が3:7や5:5など  
いくつもの種類があります。発  
見された100年前には安全  
性も低いものでしたが、現在の  
インスリン製剤は基本的に危  
険性はありません(かつて、発  
がん性が言われたこともあります  
ましたが、現在では完全に否定  
されています)。

このようなインスリン発見  
から100年が経つたわけですが、最後にインスリンの未来  
についてお話しします。インス  
リンの最大のネックは、やはり  
注射ということだと思います。  
実はインスリン注射の針の太  
さは採血の針の3分の1~4  
分の1ほどなのですが、注射に  
はちがいないです。最近、糖尿  
病薬以外もふくめて、注射製剤  
しかなかつた薬剤に内服薬が  
発売されることが続いていま  
す。インスリンに関する研究が進んでいます  
で、次の100年には内服のイン  
スリンが登場するかもしれません。

「一度インスリンを始めた  
ら一生続けなければならぬ  
のですか?」という質問を受け  
ことがあります。答えは、「そ  
の方の糖尿病の状態による」  
です。ご自身の膵臓から多くの  
インスリンが分泌されている  
がその効きが悪い場合、一時的  
にインスリン注射を使用する  
ことでインスリンの効きを復  
活させ、注射を離脱できること  
があります。一方、糖尿病の罹  
病期間が長く、自身の膵臓から

インスリン分泌がなくなつて  
いる場合は、基本的にはインス  
リンが必要になります。加齢に  
より食事量が減つて必要イン  
スリン量が減少することもあり  
ますし、腎不全が進行し注射  
量が減少することもあります。  
◆ ◆ ◆

# ろっこう医療生活協同組合 40周年記念イベント

初めての取り組み、**オンライン**

# みんなでつながりました!

「コロナ禍での  
健康づくり」を講演  
(メイン会場・シマブンビル)

各会場で  
視聴して参加!!

11月29日、コロナ禍により1年遅れで、創立40周年記念イベントを開催し、180名を超える地域組合員と職員組合員が参加しました。メイン会場と、5つのブロック、5つの事業所をインターネット回線で結び、動画と音声を共有しながら、前半は小西理事長より「コロナ禍での健康づくり」の講演、後半はアピール動画をオンラインで上映、鑑賞してもらいました。1時間30分という短い時間でしたが、地域組合員・職員組合員がつながりあい、楽しい時間を過ごせました。

ろっこう医療生活協同組合  
理事長

小西 達也

**メイン会場**  
シマブンビル



司会 平澤理事



司会 秋山理事

## 小西理事長のお話「コロナ禍での健康づくり」

組合員が1万人に達した懐かしいお話から、在宅医療、デイケアなどの事業紹介、“予防にまさる治療なし”と、健康づくり・健康チェックの重要性を指摘。特に筋力を鍛えることの効能については、新しい情報を取り入れながらのお話でした。コロナ対策は、マスクなしでの会話はしない、マスク会食の徹底を訴えました。



手作りでお祝い  
(神戸市勤労会館から)



画面に向かって、さよなら～  
(学生青年センターから)

## ～参加者の声を紹介～

各支部けんこうクラブの活動内容や地元以外のクリニックも知れてよかったです。

画面からではありましたがあんの熱き思いが伝わってきました。

イベントの司会お疲れ様でした。皆さん、楽しそうに活動されていますね～。

## 六甲道ブロック 神戸学生青年センター1階会議室



## アピール動画の ワンシーン!!



## 東灘ブロック 横屋会館3階

みんなの思いを込めて

神社の前でおめでとう!

フラダンスでお祝い

40周年を祝して

中央ブロック  
神戸市勤労会館308号室

灘診療所

六甲道診療所

東雲診療所

うはらクリニック

にじいろクリニック

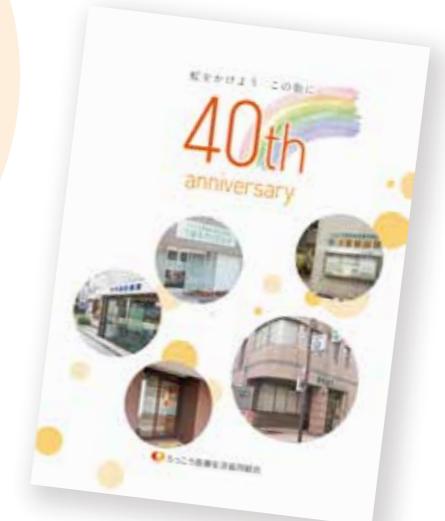
支えられて8年目に  
沢山の患者さん

伝えました  
組合員への感謝を

高野Dr  
並木Dr  
町原Dr

この後、手品が  
筒井支部で～す

あなたと私は、赤いひもで、つながってます



ろっこう医療生活協同組合  
40周年記念誌が出来上がりました  
各診療所・クリニック、  
本部にて販売中  
額価 1,000円

# インフルエンザ予防接種 のお知らせ

2022年1月末まで

接種料金

- 65歳以上の神戸市民の方 (接種回数1回):  
**1,500円又は無料**

※無料対象者の方は必要書類を提出してください。生活保護適用証明書、介護保険料のお知らせ(第1~3段階該当の方)、後期高齢者医療限度額適用・標準負担額認定証、無料対象者確認証(区役所にて交付)など。

- 13歳以上65歳未満の神戸市民の方:  
**4,200円**

- 1~13歳未満の方 (接種回数1回):  
**1回目:2,200円**

※神戸市の助成制度(医療機関の規定料金から2,000円を助成)適用のため上記料金となります。

- 2回目:2,000円 多子世帯の方<sup>(※)</sup>:無料

※接種日現在で18歳未満のお子様が2人以上いる世帯の方は2回目も神戸市の助成制度が適用されるため上記料金となります。母子手帳や保険証など証明となる書類をご持参ください。

詳しくは、各診療所・クリニックに  
お問い合わせください。

## 読者のおたより

- みんなの体操。週1回整形外科に通っています。ぜひ家で頑張りたいと思います。(S・Kさん)
- 「健康いちばん」は全体的に暖かい雰囲気が感じられ、楽しみにしています。四季のカルテは、今関心のあるテーマを取り上げていただき、ありがとうございます。(M・Kさん)
- 病気のことが、詳しく、よくわかります。楽しい集会室の発展を望んでいます。(H・Yさん)
- 身近に高齢者、そして私も高齢者。介護の記事が参考になります。また、様々な対応をしていただける介護事業所、心強く思います。(M・Hさん)
- みんなの体操や、毎月各先生方の医療に関する様々な知識をお知らせして下さることで、少しでも私たちの身近に思う不安を知ることが、何よりうれしく思います。(Y・Yさん)

神戸市東灘区魚崎北町

# サービス付き高齢者向け住宅 うはらハウス 入居者募集中

入居金、保証金は不要です。

## 月額料金

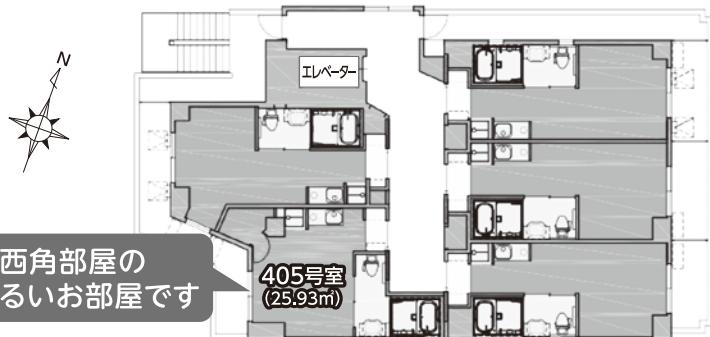
**117,500円**

(内訳 家賃 68,000円  
共益費 16,500円  
生活支援費 33,000円)

## 敷 金

**200,000円**

(家賃3か月分相当)



南西角部屋の  
明るいお部屋です

入居に関するお問合せご相談などは、随時、承っております。

ろっこう医療生活協同組合 うはらハウス  
神戸市東灘区魚崎北町6-9-18 TEL078-452-6688

答え  
Ⓐ ( ) + Ⓑ ( ) + Ⓒ ( ) + Ⓓ ( ) + Ⓕ ( )

3						4		
	8			Ⓐ	2			
		4		6		2		7
4			9		1		3	
		1	Ⓑ			5		
	9				5			
5		2		1		7		
			7	Ⓒ			8	
		6		4				9

に挑戦!  
? 数独 パズル

## 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5-1-15  
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/1月末日

## 12月号の「漢字パズル」の答え

新郎新婦	暖衣飽食
醉生夢死	朝三暮四
頭寒足熱	跳梁跋扈
大言壯語	亭主闇白
多情仏心	同床異夢

先			率	率
	範			
	率			

# お急ぎ ください!!

## ひょうごまるごと 健康チャレンジ

報告はがきの締切は、  
1/15必着です。



# みんなの体操

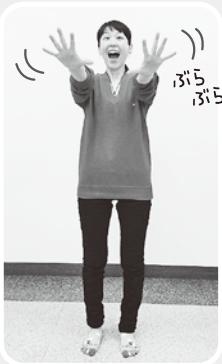
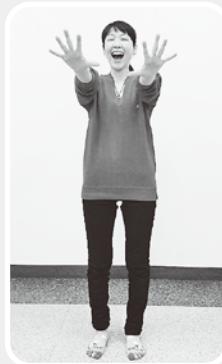
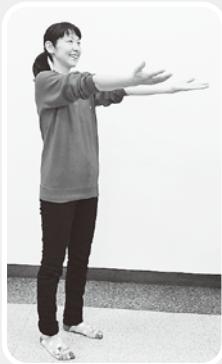


動画で紹介の体操が  
見れます! QRコード  
を読み取ってね。

## 新春初笑い体操

目の体操と肩甲骨を緩めて  
お腹と内臓を刺激する体操

- ①初めのポーズ。真っすぐ立ち、力を抜き、手を前に出す。
- ②目と口をぎゅっと閉じて肘を引く。(肩甲骨を寄せる)
- ③手を前に、「はーっ」と声を出しながら、手をぶらぶらさせて「わら、突き出す。」
- ④そのまま息が続くまで、手をぶらぶらさせて「わはは」と笑いましょう!



\*体調に合わせて、楽しく気がすむまでやりましょう。

## 診療所外来 年末年始の休診(2021年12月～2022年1月)

	12/28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	1/1(土)	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
灘診療所	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○
六甲道診療所	○	午後休診	休	休	休	休	休	休	○	○	○
東雲診療所	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○
うはらクリニック	○	休	休	休	休	休	休	○	○	○	○
にじいろクリニック	○	休	休	休	休	休	休	○	休	○	○

### お詫びと訂正

健康いちばん12月号で、六甲道診療所の12月29日(水)の表記に誤りがありました。深くお詫び申し上げますとともに、次のとおり訂正させていただきます。六甲道診療所の12月29日(水)は午後休診です。

## 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

T657-0831 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

T657-0036 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

T651-0079 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

T658-0082 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

T658-0081 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://nijihiro-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 ☎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

はなをくんくん

文:ルース・クラウス  
絵:マーク・シーモント  
訳:きじまはじめ 福音館書店

4歳のはなと、「はなをくんくん」



はな「ねえ、ばあちゃん。今日の絵本は、くません、りすさん、ねずみさん、かたつむりさんが、はなをくんくんさせるお話なのね」「でもかたつむりさんに、おはながあるのかなあ？」

婆「そうね。読んでゆけば、わかるかもね」  
はなちゃんはページをめくってゆきます。

はな「かけてくよ!!玉子焼きがあるかもね!!  
すごい!!すごい!!み~んな、かけてくよ」

びたり。みんな、とまったく。うつふつふ、わらう、わらう。おどりだす。うわあい!さけびだす。ゆきのなかに、お花がひとつ。

はな 「絵本とおんなじ、きいろいお花だね!!かたつむりさんのおはなって、どこ?」

婆「ばあちゃんも、だれも知らないわ」

はな 「かたつむりさんとお話できればきっといいな!!きいろいお花は、春のお花なんだね。くませんも、りすさんも、ねずみさんも、かたつむりさんも春のにおいがわかつたんだね」(上野支部 Y・T)

虹の

ギャラリー

「灘黒岩水仙郷」

井手一雄さん(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

## 豚肉の甘酢ねぎだれ

エネルギー(1人分)  
333kcal

ポイント:白ねぎは炒めすぎると色が悪くなるため注意する。

材料(1人分)

豚ロース(うす切り)…2枚 白ねぎ…………1/3本  
味ぽん…………中さじ2 砂糖…………中さじ1  
片栗粉…………大さじ1弱 味ぽん…………大さじ1  
ごま油…………少々 白ごま…………少々



作り方

ごまを加える。

③皿に①を盛り付け  
②をかける。彩り野菜を添える。



からだ  
想い  
メニュー

〈下処理〉

・豚肉を味ぽんに漬ける。



①豚肉に片栗粉をまぶし、ごま油で焼く。

②豚肉を取り出し、白ねぎを炒め砂糖と味ぽん・白

感想:味がしっかりしてて、冷めてもおいしいです。ねぎソースがおいしい。

【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

