

2022

5

No.441

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 17,265人 | 出資金額 534,233,000円 | 平均出資額 30,898円 2022.4.19現在

おうちで描いて届けよう!

第6回 こども禁煙ポスターコンクール

～みんなのメッセージが タバコをすう人にとどきますように～

WHO世界禁煙デー:5月31日



今年もどんどん応募してね!

昨年の作品の一部、64作品はホームページでご覧いただけます。https://www.rokko-mcoop.or.jp/img/kinen21.pdf



締切 6月10日(金)

対象 小さい子の部(小学校3年生まで)
大きい子の部(小学校4年生から中学生まで)

内容 禁煙を広く社会啓発することを目的とした内容

表彰 参加賞(全員) / 優秀賞(若干名)

応募方法 所定の応募用紙、またはA4サイズ用の紙をご使用の上、
医療生協本部、最寄りの診療所へご応募ください。(Eメール、郵送も可)

- ご応募いただいた作品は、ろっこう医療生協の機関紙や診療所、ホームページなどで掲示、紹介させていただきます。医療福祉生協連2023年WHO5.31世界禁煙デーポスターコンクールにも応募させていただきます。
- 所定用紙以外を使用の場合、裏面に名前、年齢、学年、住所、電話番号をご記入ください。
- 所定用紙は、生協本部、各診療所にあります。ホームページよりダウンロードもできます。

南アフリカちゃん(灘区)

昨年の最優秀賞

応募用紙
ダウンロード

お問い合わせ、お申込みは、「ろっこう医療生活協同組合本部」まで。

〒657-0831 兵庫県神戸市灘区水道筋5-1-15 Eメール:nakama@rokko-mcoop.or.jp

TEL.078-802-3424 FAX.078-802-1649 受付時間:平日9時～17時

1面 特集1 第6回 こども禁煙ポスターコンクール

4面 特集2 スクエアステップ2年ぶりに再開します!

2面 みんなで考えよう!タバコの害について、介護相談室 Q&A

3面 四季のカルテ「夏へのこころがまえ」

5面 組合員活動が再開 けんこうクラブのメンバー募集中

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

みんなで考えよう!タバコの害について

神戸薬科大学 臨床薬学研究室 特別研究生
一般社団法人日本禁煙学会認定 禁煙専門薬剤師
谷口美保子



谷口美保子先生

5月31日は「世界禁煙デー」です。世界中で、タバコによる健康被害をなくすために、「タバコの害」や「受動喫煙防止」を考える日です。

タバコの煙には5300種類の化学物質が含まれ、200種類以上が有害物質です。心臓の病気や肺がんの原因となる「PM2.5」も高い濃度で発生します。喫煙者から25m離れていても、風下では受動喫煙を受けることがわかっています。

煙が出ないと言われている新型(加熱式)タバコは、喫煙者の吐いた息の中に有害物質が含まれています。新型タバコは、ねばねばしたグリセロールを含んでいるので、長期にわたって吸い込むことによって、肺炎を起こしたり、肺がしぼんだりする可能性があります。

タバコがやめられないのは「ニコチン」による依存症という病気です。ニコチン依存症を治療する薬もあります。喫煙している方は、この機会に、禁煙にチャレンジしてみましょう。

六甲道診療所・東雲診療所にて禁煙外来を実施しています。

介護相談室

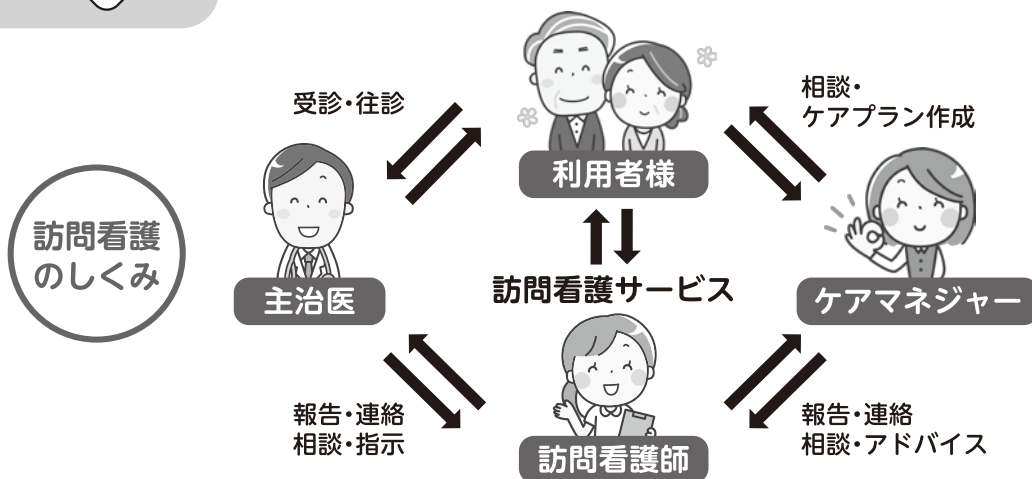
Q

&

A

Q

訪問看護を受けたいけど、どうすればいいの？



A

訪問看護のご相談は、かかりつけ医、あんしんすこやかセンター、区役所、居宅支援事業所に行っています。

- ①区役所、あんしんすこやかセンターで介護保険の申請を行ってください。
- ②介護認定を受ける。
- ③ケアマネジャーが決まり、必要なサービスを相談して決定していきます。
- ④かかりつけ医から訪問看護指示書を発行していただく。
- ⑤訪問看護事業所と契約し開始となる。

サービス内容 ●健康状態の観察・相談 ●日常生活の看護
●医師の指示に基づく処置・リハビリテーション ●介護の相談

訪問看護ステーションあんず ☎078-802-3661

新緑の匂い立つ好季節を迎えました。気持ちのよい五月晴れの日がつづいていますが、お元気にお過ごしでしょうか。5月は気象庁の定義で春に分類されますが、実際のところ春でもあります。夏の入り口でもあります。今年5月5日が立夏です。立夏は二十四節気の第7節目で春分と夏至のちょうど中間にあります。夏の気配が立ち上がってきたような時期という意味で立夏というそうです。気象

庁データによると神戸では2021年5月に最高気温が25℃を超えた夏日が7日間もありました。ですから5月はまさに夏の始まりと言って間違いありません。

◆ ◆ ◆

熱中症は7月や8月が多いですが、暑くなりはじめや急に暑くなる日は5月であっても要注意です。熱中症によって病院に搬送された件数をみると梅雨入り前の5月から発生しています。真夏に比べるとそれ

暑くなり始める時季にマスクをして過ごす場合、マスクをしない場合よりも暑さや渇きへの配慮が必要です。マスクを着用すると熱がこもりやすくなりますが、5月はまだ7月や8月ほど気温が上がりきらないため、熱がこもっていることに気付くのが遅れやすいです。さらにマスク着用時は顔周りに湿気を感じるため喉の渇きを感じにくく、またマスクの脱衣が面倒に感じることがあり水分補給

四季のカルテ

夏へのころがまえ

灘診療所

並木 雅行 医師



ほど暑くなく湿度も低いため油断しがちになり、意外と熱中症が多いのです。日がいぶ伸びてきて、すがすがしい陽気に屋外で過ごすことも増えてきますが、そういう時こそ注意が必要です。まだ暑さに体が慣れていないため、急に気温が高くなると発汗がスムーズにいかず、熱中症になりやすくなります。

◆ ◆ ◆

を怠りがちです。高温多湿の環境におけるマスクの着用は熱中症のリスクが高くなりますので、屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

◆ ◆ ◆

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていな

くてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。真夏に向けて5月から熱中症対策を少し意識するようにしてみてください。

神戸市・認知機能検診

認知症の疑いの有無を診るための検診です。受診券の持参で、無料で受けられます。認知症の疑いがある方には認知機能精密検査(第2段階)の受診をご案内します。

対象者

65歳以上の市民 ※年度内に65歳になる64歳の方も対象です。

受診の方法

必ず、※受診券(あらかじめ申し込みが必要)を持参のうえ、認知機能検診の実施医療機関で受診してください(要電話予約)。

【ろっこう医療生活協同組合の診療所・クリニックで受診できます】

検診の内容

認知機能(記憶力、判断力や会話能力など)が低下していないか、生活上支障が出ていないかについて、医師による検診を行います。

受診の費用

この検診は無料です(医療機関窓口での支払いはありません)。

受診券の申し込みは…

①氏名(漢字、カナ) ②性別 ③生年月日 ④住所 ⑤電話番号
をご連絡ください。後日、無料の受診券が自宅に郵送されます。

神戸市総合コールセンター

TEL:0570-083330 または078-333-3330(年中無休9:00~21:00)

介護予防の新しいエクササイズ

スクエアステップ
2年ぶりに再開します!

がんばるぞ!

パターンをよく見て
記憶し、ステップを
踏んで歩きます。

スクエアステップは、スポーツ医学や健康体力学、老年体力学を専門とする国立大学法人の教員が連携して開発した、科学的エビデンス(根拠)に基づくエクササイズです。ろっこう医療生協では、感染対策に留意しながらスクエアステップに取り組みます。

「スクエアステップ」ってなに?

高齢者の転倒予防・要介護化予防、認知機能向上をはじめ、成人の生活習慣病予防などに効果のあるエクササイズです。

間違えても
最後まで
あきらめない!どのように
エクササイズするの?

ステップパターンを見て覚えて、間違えないよう足踏み(ステップ)しながら前に進みます。

スクエアステップを
すると、どうなるの?

体力の向上、転倒リスクの低減、認知機能の若返りも期待できます。

前方の人が
ゴールしてから
スタートしましょうまずは
初級から
チャレンジだ

ステップパターン例

2						4	6	5			
		1					2	3	1		
2						4	6	5			
		1					2	3	1		
2						4	6	5			
		1					2	3	1		
2						4	6	5			
		1					2	3	1		

初級

中級

レベルアップ

右足から

黒数字:右足
白数字:左足

あなたも参加してみませんか?

スクエアステップ体験会開催予定

(吹き戻し紹介もあります)

灘 5月20日(金) 14時~14時40分

六甲道 5月19日(木) 13時30分~14時10分

中央 5月19日(木) 15時~15時40分

とががわ 5月18日(水) 14時~14時40分

東灘 5月20日(金) 10時~10時40分

持ち物:飲み物、タオル、室内用の靴(お持ちの方)

参加費:無料 申込:要

※各会場、定員になり次第締め切ります。※終了後、第38回総代会議案書説明会を開催します。

お申し込みは「ろっこう医療生活協同組合本部」まで。TEL.078-802-3424 受付時間:平日9時~17時

稗田地域福祉センター3階(灘区倉石通4-1-10)

風の家(灘区六甲町2-4-25)

コミスタこうべ201号室(中央区吾妻通4-1-6)

河原自治会館3階(灘区上河原通4-1-1)

横屋会館2階(東灘区魚崎北町2-7-1)

組合員活動が再開

けんこうクラブのメンバー募集中

兵庫県のまん延防止等重点措置解除を受け、3月理事会で組合員活動の再開を決定。4月から、けんこうクラブ活動が再び始まりました。そこでこの度、メンバーを募集しているけんこうクラブの紹介をします。ご興味のある方は、お申し込みを。

—— 新しいけんこうクラブ ——

初心者
大歓迎

大人の塗り絵クラブ

色鉛筆で世界に一つだけの自分だけの塗り絵。

日時 5月24日(火) 毎月第4火曜日
14時～15時30分

会場 花たば集会室(灘区水道筋6-7-14)

内容 自由に好きな下絵を選んで色鉛筆で塗り絵をします。代表者の出原有子さんに、作品について、画材についてのお話も聞けます。

持ち物 お手持ちの色鉛筆、お持ちでない方はご用意します。作品持ち帰り用にA4サイズが入るバッグ。水分補給用の飲み物。

参加費 300円 **募集人数** 13名

未経験者
歓迎!

花たば麻雀

麻雀で、認知症予防。

●花たば脳トレマージャン

日時 毎月第2金曜日 13時30分～16時30分

会場 花たば集会室(灘区水道筋6-7-14)

●健康マージャン

日時 毎月第1木曜日 12時～15時

会場 ほっと花たば2階(灘区水道筋3-1)

●ニコニコマージャン

日時 毎月第3木曜日 12時～15時

会場 ほっと花たば2階(灘区水道筋3-1)

参加費 いずれも1回300円(コーヒー代)

募集人数 初心者
若干名



—— 募集中のけんこうクラブ ——

東雲ダンベル体操

筋力が弱らないように
しっかり体を動かしましょう!

日時 5月20日(金)
毎月第3金曜日
10時30分～

会場 春日野地域
福祉センター
(中央区八雲通1-1-7)

募集人数 5名



マハラジャ六甲

身も心もすっきり、フィーバーしよう!

日時 毎月第1金曜日 14時～16時

会場 六甲道組合員センター(灘区桜口町3-2-2)

カンパ 50円

日時 毎月第3水曜日 14時～16時

会場 風の家(灘区六甲町2丁目・六甲風の郷公園内)

カンパ 100円

募集人数 いずれも先着3名(お試し参加もOK!)



紹介した、けんこうクラブにお申し込みしたい方は「ろっこう医療生活協同組合本部」まで。

TEL.078-802-3424 受付時間:平日9時～17時

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によっては、今後必要に応じて組合員活動の中止等する場合があります。その際は、ろっこう医療生活協同組合のwebサイトに掲載しますので、ご確認をお願いします。

新入職員紹介

村上 晴香(右)

初めまして、5月16日から六甲道診療所に配属となる村上晴香です。まだ慣れないことが沢山ありますが、少しでも早く組合員の方々、そして患者さんの力になれるよう頑張ります。これからよろしくお願い致します。

堀部 麻緒(左)

5月16日からうはらクリニックに配属となりました。堀部麻緒です。組合員一人一人の方、地域との繋がりを大切に医療生協に今後尽くしてまいりたいと思います。未熟な私ですが、どうぞよろしくお願い致します。



無料

ろっこう医療生活協同組合の
診療所・クリニックで受診できます。

後期高齢者健康診査

7月31日までに受診券を申し込んでください。

申込期間 7月31日まで

実施期間 9月1日～2月28日

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

申込方法 下記の必要事項①～⑤を、電話、FAXで
①被保険者番号 ②氏名(カナ氏名、漢字氏名)
③性別 ④生年月日 ⑤住所 ⑥電話番号

申込先 神戸市けんしん案内センター
電話受付時間 8:30～17:00(土・日・祝をのぞく)

TEL.078-262-1163
FAX.078-262-1165

読者のおたより

- ★「誰かの役にたたい」と思いながら、何もできません。自分の欠点ばかり見える毎日です。(M・Sさん)
- ★みんなの体操を見てひとりで頑張っています。写真がとても分かりやすく、ほほえましいので、楽しくできるだけ続けようと思っています。(J・Hさん)
- ★4字熟語が大好き。テレビのクイズでも漢字問題にまずとびつく。みんなの体操と吹き返しをやってみる。(K・Nさん)
- ★健康、運動、料理と多方面にわたり、多くの情報を手に取るようにわかり、話題が豊富で楽しく購読しております。今後も応援しています。(Y・Nさん)
- ★昔懐かしい吹き返しを使って…これはいいねと思ってさっそく買い探します。使って訓練してみようと思います。ありがとうございます。(T・Kさん)

答え
①() + ②() + ③() = ④()

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

？
数
独
パ
ズ
ル

に挑戦！

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/5月末日

4月号の「漢字パズル」の答え

議論百出	輕佻浮薄
三十六計	純真無垢
切齒扼腕	千客万来
泰然自若	昼夜兼行
治乱興亡	天地無用

功			
	列		
		序	
		年	

年功序列

みんなの体操

股関節を意識したストレッチ

- リンパの流れを良くする ● 血液循環を良くする ● 筋肉をほぐし姿勢を良くする

① 坐骨のポジションを整える。あぐらをかく。(足は軽く左右前後させる)



② 体重を移動して左右の太ももが交互に床に着くように動かしていきます。(10回)



③④ 体の斜めの線を使って、上半身を左右に大きくゆっくりひねります。(10回)



ろっこう医療生協の
YouTube
「健康いちばん
チャンネル」



続きの
ストレッチは
こちらで
ご覧になれます!

チャンネル登録
ぜひお願い
します!

* 体をほぐしてから行いましょう。
ゆっくりとした音楽に合わせると気持ちいいですよ。

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://niijiro-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・5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見守り
サービスを提供するバリアフリー構造の住宅(20戸)

だいすき
絵本
コーナー

「ハエくん」

さく:グスティ やく:木坂涼
フレーベル館



暖かくなって虫たちもいよいよ活動開始。最近街に住んでいると、ハエや蚊に悩まされることが少なくなっています。特に、子どもたちは日常的にハエを見ることはほとんどないかもしれませんね。同じ昆虫でも人間社会では歓迎されない所謂「害虫」扱い。でも「害虫」も自然界では何らかの役割を果たしているのかもしれませんが。一方、自然界で、地球上の他の生き物たちからは、人間はどう見られているのでしょうか？

と、そんな難しいことは考えず、この「ハエくん」まず絵が楽しい。ハエくんは待ちに待った泳ぎに出かけるルンルン気分、そしてついに水に飛び込んで幸せの頂点に！ところが…「いったい何が起きたの？」

ワクワク感とドキドキのスリル感が絵と文から伝わり、そしてエンディングが何とも言えないメキシコの絵本です。

(原田支部 M・T)

虹の

ギャラリー

「爽やかな初夏」平池公園(兵庫県加東市)

松原 滋さん(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

レモンマスタードチキン

エネルギー(1人分)
263kcal

ポイント: レモンマスタードソースで爽やかな風味が広がります。

材料(1人分)

鶏むね肉……………小1/7	【レモンマスタードソースA】
塩……………少々	玉ねぎ……………小1/10
コショウ……………少々	マヨネーズ…中さじ2
小麦粉……………小さじ1	ヨーグルト…中さじ1
油……………少々	ハチミツ…中さじ1弱
※残り物の野菜、ベビーリーフ、	あらびきマスタード…小さじ4/5
ミニトマト、キャベツ(レンジ1分)	ポッカレモン……………少々



作り方

〈下処理〉

- 玉ねぎをみじん切りにして水にさらしておく。
- ①鶏肉を開いて、塩コショウをする。
- ②①の鶏肉に小麦粉をまぶす。
- ③中火で焼く。
- ④玉ねぎの水をしっかり切る。
- ⑤Aを混ぜ合わせる。
- ⑥チキンを皿に盛り、⑤のソースをかける。

感想: レモンマスタードソースが、サッパリとして美味しかったです。フライものでも何でも使えそうですよ。



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)

