



学び 体験

『フレイル予防』 『認知症予防』『すこしお』

「一緒に学べて楽しかった」健康づくり講座

9月13日から3週連続で開催された健康づくり講座が無事終了しました。今年から初めて会場をオンラインで結び、兵庫県福祉センターに11名、うはらホール会議室に10名、合計21名の組合員と職員がお互いに学びあいました。座学での学習だけでなく、血圧測定、尿検査の実習や、スクエアステップにチャレンジするなど、有意義な3日間でした。



兵庫県福祉センターの
受講生・組合員・職員の皆さん



うはらホール会議室の
受講生・組合員・職員の皆さん

測定中は
静かにね～

受講生同士で
血圧を測定



スクエアステップ
に挑戦

認知症の方の対応について、もう少し深く知りたいと思いました。

受講生の声

検尿で塩分摂取量がわかるとは、びっくり。結果はよかったけど、すごく気になりました。主人の塩分取りすぎも気になります。自宅でもチェックしたいですね。

スクエアステップはとても楽しかった。これからは、横屋会館で行っているスクエアステップに参加する予定です。

思っていた以上に塩分を摂取していましたが、日常の生活についても気を付けていきたいと感じました。

塩分とり
すぎてない
かな～？



尿中塩分、何とかな？
尿中塩分チェック

1面 学び 体験『フレイル予防』『認知症予防』『すこしお』

4面 全国機関紙コンクール 特別賞受賞! ポートアイランド支部ニュース「島だより」

2面 介護相談室 Q&A、お知らせ

3面 四季のカルテ「最近注目『NAFLD(ナッフルディー)』」①

5面 骨密度チェック&スクエアステップ、建設地で『フレイル予防』

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

介護相談室

Q

&

A

Q

最近布団からの起き上がりがしんどくなってきました。介護用ベッドをお借りできると聞きました。誰に相談すればいいですか？

A

身近にケアマネジャー(居宅介護支援事業所)がいれば、まずは相談してみるのが良いと思います。いない場合は、住所地を担当する地域包括支援センターにご相談ください。

Q

介護用ベッドはいくらで借りることができますか？

A

介護保険適応でのレンタルとなると、ベッド本体で600円～1500円/月ぐらい、自費レンタルになると1000円～1500円/月ぐらいとなります。
※ベッド本体に着いているモーターによっても価格設定が違います。

【福祉用具レンタル商品の紹介】

- 特殊寝台・特殊寝台付属品
- 床ずれ予防用具
- 体位交換器
- 車いす
- 車いす付属品
- 歩行器

※介護保険適応の用具です

- 歩行補助杖
- 手すり
- 移動用リフト
- スロープ
- 認知症老人徘徊探知器
- 自動排泄処理装置

お気軽にご相談ください
医療福祉相談室 ☎078-805-6877

ユニセフ 「ウクライナ緊急募金」 へのご協力を

- ◆ 各診療所・クリニック窓口にて、募金箱を設置しています。
- ◆ 募金を直接振り込むこともできます。
郵便局(ゆうちょ銀行)募金口座
振替口座 00190-5-31000
口座名義 公益財団法人 日本ユニセフ協会
※通信欄に「ウクライナ」と明記願います
※窓口での振り込みの場合は、送金手数料が免除されます

生協強化月間取り組み中

ひょうごまるごと健康チャレンジ2022 もうすぐ締め切り!

結果報告は、12月10日必着です

〈チャレンジ結果の報告方法〉

- ① 健康チャレンジ2022パンフレットについている「結果報告はがき」(切手不要)を使って報告
※パンフレットは、ろっこう医療生協本部または各診療所・クリニックに置いています。
- ② 右のQRコードまたは、下記のURLからログイン。結果を入力し、返信してください。



<https://www.coop-hyogo-union.or.jp/health/mail.html>





四季のカルテ

最近注目

「NAFLD(ナッフルディー)」①

灘診療所

高野 修一 医師



今回のタイトル「NAFLD(ナッフルディー)」、皆様にはあまり聞きなれない単語かもしれませんが。新しいアイドルのグループ? 何かの国際同盟の名前? いえいえ、NAFLDとは、日本語にすると「非アルコール性脂肪性肝疾患」という肝臓の病気の略語で、これが近年特に注目されています。

これまで皆様、「脂肪肝」という言葉はよくお聞きかと思えます。これは読んで字のごとく、「肝臓に脂肪が蓄積された状態」の事であり、単純な脂肪肝については、それが

直ちに体に悪いことを引き起こすわけではありません。

脂肪肝を引き起こす原因はいくつかありますが、いちばん有名なものはお酒、いわゆる「アルコール性脂肪肝」と言われる状態です。お酒を日常的に飲まれる方は、(体質によって個人差はありますが)肝臓に脂肪がたまりやすくなり、また中には「アルコール性肝炎」「アルコール性肝硬変」といった病気に進展する場合もあります。

一方で最近、お酒を全く飲まない人や、少ししか飲まない人でも肝臓に脂肪がたまって

てしまう方が増加しています。そして、そのような方も、脂肪肝の状態が長く続いた結果、肝臓の機能が悪くなり、肝炎を引き起こしたり肝硬変になったりする事があります。まさに、アルコールが主な原因でないにも関わらず、脂肪肝をきっかけに肝臓が傷んでしまう病気、これこそが「NAFLD」なのです。

このNAFLDが最近増加の傾向にあり、その原因として現在の日本社会での「豊かな食生活」と「運動の機会の減少」が指摘されています。人間の体は「摂取するカロリー」と「消費するカロリー」が同じである事が理想ですが、カロリーの摂取量が消費量を上回った場合、その余分なカロリーは、体内で都合よく霞のようにドロロンと消えてくれるわけではありません。余ったカロリーの多くは肝臓で「中性脂肪」に合成され、その一部は肝臓そのものに蓄積されます。まさに、NAFLDは「肝臓のメタボリックシンドローム」と言えるでしょう。

う。そして実際NAFLDは、糖尿病、高血圧症、高脂血症、肥満といった他の生活習慣病とも併存することも多いことが知られています。

NAFLDの有病率は、日本では9〜30%と報告されており、患者さんは全国で1000万人以上いると考えられています。肥満の人やメタボリックシンドロームの患者さんの増加に伴って患者数は増えており、とくに肥満男性の増加が社会問題となるなかでNAFLDの男性も増えていることが懸念されています。また、日本におけるNAFLDの年齢分布は、男性は中年層、女性は高齢層に多い傾向であることが報告されています。

そして、肝臓は「沈黙の臓器」といわれるように、多少の負担がかかっても、症状はすぐには現れてきません。ですからこのNAFLDは、脂肪肝の状態はもとより、そこから肝臓が傷み始めてきても、自覚症状はほとんどあり

ません。多くは、健康診断やかかりつけ医で肝機能障害や脂肪肝を指摘されて診断されることがほとんどです。

このNAFLDは、幸い80〜90%の人は脂肪肝の状態です。つまり、生活習慣の改善を行うことによっても、このNAFLDの進行を食い止めることができます。ただし、この脂肪肝の状態から、一部の人(10〜20%)は「非アルコール性脂肪肝炎」という、肝臓に炎症が起きた状態に移行します。この状態を「NASH(ナッシュ)」と言います。そしてNASHの状態からまた一部の人(はさらに状態が悪化し、肝硬変や肝臓がんを発症することもあります。

ではこのNAFLDに対して、皆様はどのように診察を受け、対策していけばよいのでしょうか。...このお話は、来月の「健康いちばん」に続きます。そして併せて、灘診療所の肝臓診療における「新兵器」のご紹介もさせて頂きますので、乞うご期待!

全国機関紙コンクール 特別賞受賞!

ポートアイランド支部ニュース「島だより」

医療福祉生協連が実施した「第3回comcom誌上機関紙・組合員活動ニュースコンテスト」に、この度、ろっこう医療生協・ポートアイランド支部ニュース「島だより」が、組合員活動ニュース部門(応募数全国22生協62作品)の特別賞に入選しました。審査基準は、①ニュースを媒介とした人のつながりに関する物語、②活動をつたえるための工夫、③紙面のデザイン性と表現力ですが、特に「島だより」は、にぎやかで楽しいレイアウト、配布者の顔や声が伝わってくるのが評価されました。

※医療福祉生協連は、100を超える全国の医療生協が加入する、消費生活協同組合法(生協法)にもとづく連合会。comcomは、医療福祉生協連が発行する月刊情報誌です。



受賞を喜ぶ支部の皆さん
中央が魚住さん

「島だより」とは

2017年8月より毎月発行、現在56号になります。ポートアイランド支部の組合員どうしのつながりと、組合員以外の住民、公共機関へのアピールを目的に発行しています。

地域の情報、組合員の紹介なども取り入れ、内外の方が読んで楽しめ、ためになるような、愛があふれる紙面づくりをめざしています。毎月のプログラムの記録にもなっています。

支部内の配布者が月に一度集合して、機関紙を一緒に受け取る第一金曜日は、仲間とつながる素敵な光景です。これからもまだまだ続きます。

編集長

魚住慎一郎さんからのコメント

「島だより」は何と言ってもみんなの協力あってのものです。みんなの特別賞です。



入選した「島だより」2022年5月号

秋の健康づくりイベント

「骨密度チェック & スクエアステップ」のご案内

骨密度チェック再開です!

ブロック	番号	日程	時間	会場
灘	①	11月12日(土)	13時～15時30分	花たば駐輪場(灘区水道筋6-7-14)
	②	11月15日(火)	14時～16時	花たば駐輪場(灘区水道筋6-7-14)
とががわ	③	11月16日(水)	14時～16時	河原自治会館3階(灘区上河原通4-1-1)
中央	④	11月17日(木)	14時～16時	コムスタこうべ302(中央区吾妻通4-1-16)
	⑤	11月18日(金)	14時～16時	熊内集会所(中央区熊内町5-2-24)
東灘	⑥	11月22日(火)	10時～12時	横屋会館2階(東灘区魚崎北町2-7-1)
六甲道	⑦	11月26日(土)	10時～12時	グリーンヒルズ六甲4号棟集会所(灘区六甲台町10-3)
	⑧	11月28日(月)	14時～16時	風の家(灘区六甲町2-4-25)

スクエアステップは申し込み不要、無料です。

骨密度チェックは、申し込み必要、検査費(組合員)500円です。

お申し込みは、ろっこう医療生協 本部 TEL078-802-3424 受付時間:平日9時～7時

体調のすぐれない時はお控えください。感染対策をとりながら行っております。

なだ組合員
集会室(生協本部)

『健康づくり』はここから!

建設地で『フレイル予防』イベント 開催しました!



灘診療所看護師による、
フレイルチェック・健康チェック

11月も、12日(土)13時～15時30分
15日(火)14時～16時で
開催します! 来てね～!



花たば駐輪場で、
スクエアステップ

9月29日、灘ブロック企画として、フレイル予防イベントを開催しました。花たば駐輪場では、スクエアステップと輪投げ、オーラルフレイル予防のための吹き戻し=「長息生活」の販売を、灘診療所前では、フレイルチェックと血圧・体脂肪

測定などを行いました。雨が降り出し途中で切り上げましたが、約50名の組合員が参加、熱心に看護師のフレイルチェックや健康チェックを受けたり、スクエアステップと輪投げを楽しみました。

東灘ブロック

にじいろウォークのご案内

生協
強化月間
企画

秋の六甲アイランドを一緒にゆっくり歩きましょう!

日 程 11月15日(火) 荒天中止

事前申し込みは不要

集合時間 9時50分 集合場所 JR住吉駅改札口

* 交通費実費 * 弁当持参

【お問い合わせ】ろっこう医療生活協同組合 ☎078-802-3424 (平日9時～17時)



インフルエンザ 予防接種のお知らせ

2023年1月31日まで。お早めに。

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(接種回数1回):4,200円

●1～13歳未満の方(接種回数2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(※):無料

※接種日現在で18歳未満のお様が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。

新型コロナワクチン 接種をまだ済ませていない方は 早めに接種しましょう

ろっこう医療生協の診療所・クリニックでは、新型コロナワクチン接種を実施中です。接種を希望される方は最寄りの診療所・クリニックにお問い合わせください。

ご予約に必要なもの

●自治体の発行する接種券

接種券を紛失された方は
神戸市【接種券・接種済証
再発行専用ダイヤル】

TEL.078-771-9398

大切な人のため
ワクチン接種を

神戸市からは5回目の接種については通知されておりません、今後5回目の接種の案内が届いた場合は接種券の内容をよくご確認ください。ご希望の方はご予約をお願いします。(2022.10.24日現在)

読者のあたい

●私も毎年、摩耶山天上寺にアサギマダラに会いに行きます。か弱い蝶が何百kmも旅するのだと思うといとおしくなります。生命力の偉大さに感動します。虹のギャラリーの絵手紙、実物を見たいです。(M・Iさん)

●いつも楽しく拝読させていただいております。中でも「漢字パズルに挑戦!」は毎回、頭の体操として頑張っており組んでいます。(A・Aさん)

●毎回「四季のカルテ」を楽しみに欠かさず読んでいます。今月号には、デビット・グレーバーの名前が出てきてビックリ。好きで15年ほど前から何冊も読んでいます。谷口ドクターの視角と視界の広さを感じました。(Y・Tさん)

●六甲道診療所開院30周年おめでとうございます。地域に密着した診療所は本当に有り難いです。これからもよろしくお願いします。(K・Yさん)

答え
(A) () + (B) () + (C) () () () ()

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

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/11月末日

10月号の「漢字パズル」の答え

起承転結	呉越同舟
猪突猛進	独断専行
面目躍如	竜頭蛇尾
枝葉末節	才色兼備
右往左往	明鏡止水

	碧		
			秋
天			
一			

秋
天
一
碧

みんなの体操

フラダンスで体を動かしましょう

フラダンスの手の動きは、感情や情景を表します。
音楽に合わせて手と足をつけて、気持ちいい汗をかきましょう。

① フラダンスの姿勢

- 膝を少し曲げ、腰を落として重心を下に
- 背筋を伸ばす
- 胸を開く、肩を上げない
- お腹を引っ込める
- 手は胸の前で



・ワンポイント

低い姿勢のまま移動する



② 右手を伸ばし横移動。(右へ2歩)



③ 左手を伸ばし横移動。(左へ2歩)



④ 右手を上げて横移動。(右へ2歩)



⑤ 左手を上げて横移動。(左へ2歩)



脳トレになる!
誰でもできる!

動画に合わせて動いてみましょう!



ろっこう医療生協の
YouTube
「健康いちばん
チャンネル」

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~ 6:00	○	○	○	○	○	○

※10月から午後の受付時間が変更となりました ※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://nijiro-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

「しずかな おはなし」

サムイル・マルシャーク/文
ウラジミール・レーベデフ/絵
うちだりさこ/訳



この絵本は、ロシアの詩人マルシャークの短い夜話で、内緒話をするように、息を潜めるように読むからこそ臨場感あり、緊張感が高まります。

青暗い森の中を、はりねずみのぼうやが、とうさん、かあさんと散歩に出かけます。

夜の森の暗闇で目をさましている二匹のおおかみが、はりねずみの家づくに近づいてきます。とうさんとかあさんははりねずみは、からだを丸くして針を逆だて、おおかみから身を守ります。さて、ぼうやは？

表、裏扉の、枯葉や枯枝も美しく、絵のにじみや光が墨画のようで地味な、この絵本は幼児から大人まで、わすれられない一冊となるように思います。(上野支部 Y・T)

〈ご紹介の絵本は、公共図書館で借れます〉

虹の ギャラリー

たん さん 「談山神社 十三重塔」 奈良県桜井市

中山 常通さん (灘カメラサークル)



初めて訪れた奈良県桜井市にある談山神社、木造では日本唯一の十三重塔が凛として建ち、紅葉と調和した素晴らしい景観を楽しめました。

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

豚肉とかんぴょうのすき焼き煮

エネルギー(1人分)
299kcal

かんぴょうに多く含まれる食物繊維は、腸内環境を調え、便秘対策になるとも言われています。

材料(1人分)

豚肉スライス……………	3~4枚	糸こんにゃく……………	1/10袋
焼豆腐……………	1/4丁	きぬさや……………	1本
かんぴょう……………	16cm	水……………	150cc・2/3カップ
たまねぎ(くし切り)…	小1/4	醤油……………	大さじ1強
人参(花形切り)……	小1/5	砂糖……………	中さじ1強
ごぼう……………	1/4本	みりん……………	中さじ1
		料理酒……………	中さじ1弱



〈下処理〉

- ①かんぴょうは水洗いし、塩少々をまぶしてよくもみ、塩を洗い落として熱湯でさっとゆで、水をかけて粗熱をとります。これを約4cmの長さに切る。
- ②糸こんにゃくを熱湯でさっとゆで、食べやすい長さに切る。
- ③きぬさやをゆでて、冷ましておく。

作り方

〈レシピ〉

鍋で豚肉を炒めて砂糖、みりん、醤油を入れる。さらに糸こんにゃく、豆腐、かんぴょう、たまねぎ、人参、ごぼうを入れ煮る。

感想:ごぼうのシャキシャキ感と豚肉とかんぴょうのすき焼き風(甘辛さ)で食欲が進みます。

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)

