



祝 六甲道診療所30年記念 ウォークラリー

総勢70名の参加者

楽しく歩けました！

秋晴れの10月29日(土)午後、六甲南公園の南八幡会館周辺が熱かった。13時過ぎ、続々とウォーキングスタイルの参加希望者の姿が。

ただ歩くだけでなく、チェックポイントで、ゲットした点数と、事務局の用意したタイムにどれだけ近かったか点数を合計して、順位をつけ表彰するという六甲道診療所オリジナルなウォークラリー。

チェックポイントでは、大盛り上がり(大渋滞)もありましたが予想通りの時間内に皆さんゴールできました。お疲れ様でした。



谷口先生
がんばって～

あと10年は
がんばります！

出発式にて



六甲道診療所
谷口 敏光 所長

第1チェックポイント フレイルチェック

第2チェックポイント 新聞丸め投げゲーム

第3チェックポイント 谷口先生から診療所クイズ



家族でゴール



先生のクイズ
難しかった～



久しぶりに
会えた～

1面 六甲道診療所30年記念ウォークラリー
4・5面 生協強化月間特集

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)』」②

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

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

受賞おめでとうございます

10月27日(木)に兵庫県民会館けんみんホールにて開催された、兵庫県生協大会で、下記の2名が表彰されました。
生協の事業と活動の発展に尽力されたこれまでのご貢献に感謝申し上げます。



兵庫県生活協同組合連合会会長表彰

古市賢二(前役員室長) *写真左

兵庫県知事感謝表彰

金丸正樹(顧問) *写真右

介護相談室

Q

&

A

Q

訪問看護はどんなサービスですか？

A

訪問看護とは主治医の指示を受け、看護師がお宅に訪問してその方の病気や障害に応じた看護を行い、健康状態の悪化の防止や回復に向けてお手伝いします。

Q

訪問看護はどんなことしてくれますか？

A

看護には健康状態の観察、病状悪化・回復、療養生活の相談とアドバイス、リハビリテーション、点滴、注射などの医療的処置、痛みの軽減や服薬管理、緊急時の対応、主治医、ケアマネージャーなど多職種との連携、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。

私たちが訪問しています



お気軽にご相談ください

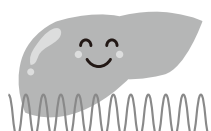
訪問看護ステーションあんず ☎078-802-3661

先月は、「NAFLD（ナッフルディー）」という肝臓の病気のお話をしました。NAFLDとは、脂肪肝をきっかけとして肝臓が傷んでしまう病気であり、これが進行すると、「NASH（ナッシュ）」という肝炎を引き起こし、さらには肝硬変、肝臓がんへ至る場合もある、というお話でした。

さて、NAFLDからNASH、さらに肝硬変へと進展していく際、肝臓の中には「線維化（せんいか）」という現象が起きます。これは、肝臓の細胞が壊されて線維に置き換わり、徐々に肝臓が硬くなっていく事です。従来は肝臓の線維化を調べる方法として、「肝生検」という検査が主に行われてきました。これは直接肝臓に針を刺して肝臓の細胞を採取し、顕微鏡で線維化の状態を直接見る検査です。この検査、正確ではありますが、入院が必要であり、また検査時の痛みや、出血など検査後の合併症の問題などもあり、検査に熟達した医師のいる、一部の専門の病院でしか行えない検査になります。

柔らかい肝臓

振動波



柔らかいほど振動はゆっくりと伝わる

硬い肝臓

振動波



硬くなっていると振動は早く伝わる

(図)

け硬くなっているのか、簡単に検査できる方法が色々と開発されてきました。そしてその一つが、超音波（エコー）装置を使った、「肝臓エラストグラフィ」（肝硬度測定）という検査です。この「エラストグラフィ」、ある物質に超音波のビームを発射すると、それが硬いものだとビームが早く通り抜け、軟らかいものではゆっくりになる、という超音波の特性を利用した検査で、肝臓に超音波のビームを当てて肝臓内のビーム速度を測定することにより、「肝臓が硬いのか、軟らかいのか」を診断します。

この検査が、最近は灘診療所の超音波装置でも行えるようになりました。自分の肝臓が果たして軟らかい（正常）のか、硬くなりかけている（肝炎）のか、すでに硬くなっている（肝硬変）のか。この事はこれまで「肝生検」を行うことでしか分かりませんでした。が、技術の進歩とはスゴイもので、今では肝臓に超音波を当てただけで、全く苦痛なく、簡単に診断できるようになりました。

健診で肝機能に問題ありと言われた方、これまで脂肪肝を指摘されている方は、灘診療所に診察に来ていただければ、医師の判断で、必要に応じてこの「肝臓エラストグラフィ」の検査を保険診療で行うことが可能です。また、灘診療所では、この「肝臓エラストグラフィ」と血液検査を組み合わせて行う「かんぞう検診」も始めましたので、ご興味のある方は、一度灘診療所までお問合せをお願いいたします。

オリジナル検診 **かんぞう検診**

- 検査内容**
- 身体計測（身長・体重）
 - 血液検査 肝機能・脂質など

過去にウイルス肝炎の検査を受けたことがない方は

神戸市民の方 ➡ 神戸市肝炎ウイルス検査（無料）

神戸市民以外の方 ➡ 肝炎ウイルスオプション（2,200円）
非組合員の場合は4,400円

- 腹部超音波検査（肝硬度測定）肝臓が硬くなっているかエコー検査で調べます。検査結果は後日医師から対面にて説明します。検査と結果説明で計2回来院が必要です。

お酒を飲む人も、飲まない人も。
あなたの「肝臓」硬くなっていませんか？

検診費用 **5,500円**（税込み・組合員価格）
非組合員の場合は11,000円

申し込み お電話にてご予約ください。

ろっこう医療生活協同組合 **灘診療所**
☎078-801-6665

では皆様、よいお年をお迎えください！



四季のカルテ

最近注目 「NAFLD（ナッフルディー）」②

灘診療所

高野 修一 医師



組合員パワーで、
「ふやす」を「楽しく!」

生協強化月間特集

組合員ふやしと出資金ふやし ご協力ありがとうございます。

「楽しいところには、人が集まる!」楽しんで生協活動に参加して、健康づくりが広がっている様子をご紹介します。

57人の
新しい仲間
653万円の
出資金が
ふえました!
(11月22日現在)

● 東灘ブロック「にじいろウォーク」開催

紅葉、真っ青な空

にじいろウォークで、秋を満喫! in六甲アイランド

抜けるような
青空の下で
記念撮影



紅葉、
気持ちいい!



11月15日、にじいろウォークを開催。雲一つない秋空の下、20名を超える組合員が参加して、遊歩道1周5.4kmのコースを、お昼休憩を挟んで、約2時間かけ一周しました。遊歩道はたくさんの木々が生い茂り、森の中を歩いているような雰囲気。紅葉がとても見ごろで、真っ青な青空と色づいた葉っぱのコントラストが、とても美しく、参加者の目を奪っていました。「今日は、久しぶりに沢山集まってくれてやりがいがありました。来年春も企画したいです。」

(にじいろウォーク・田中 重信さん)

● ひょうごまるごと健康チャレンジ報告

運動コース、「いつもより1000歩多く歩こう」に、1か月の取り組みを伸ばし、2か月チャレンジしました!「雨の日は、家の中で階段を上がり降りして、頑張りました。このパンフレットが励みになりました〜。(葺合・内藤 恭子さん)

健康習慣
ついちゃい
ました〜



● 骨粗しょう症チェック&スクエアステップ 13か所で開催しました

2年ぶりの骨粗しょう症チェック。気になっていた骨密度は、どうでしたか?地域の会場へ足を運び、スクエアステップで運動し、骨も強くする、そしてお話に花を咲かせ…ろっこう医療生協のフレイル予防をどうぞご活用ください! みんなで元気フレイル予防!

歩く脳トレエクササイズ「スクエアステップ」のご案内

お誘いあわせてご参加ください!

ブロック	日程	時間	場所
中央	12月16日(金) 第3金曜日	14時〜	熊内集会所(中央区熊内町5-2-24)
とががわ	12月21日(水) 第3水曜日	14時〜	河原自治会館3階(灘区上河原通4-1-1)

新しい
会場です

スクエアステップは申し込み不要、無料です。室内用シューズをご持参ください。

● 出資金ふやしにチャレンジ

早く新組合員集会室ができればいいな〜

新組合員集会室の建設を目指して、囲碁クラブで増資を呼びかけ、皆で協力しました。前の集会室では月4回行っていましたが今は月1回。早く毎週顔を合わせられるようになりたいです。

(灘囲碁サークル・佐伯 尋史さん)



自分の出資金が増えるので嬉しいですよ〜

いつも会場を使わせてもらい、楽しく活動できています。そんな感謝を込めて、出資金ふやしに協力しています。

(フラダンス六甲道ハイビスカス・清水 章子さん)



楽しいを増やします!

事前に連絡を回し、今日は増資デー、毎年しています!年に一度は増資かな。

(灘レインボーフラチーム・平澤 尚子さん)



● 仲間ふやしにチャレンジ

仲間が増えてうれしい

半年前にできた新しいクラブで、新規加入してもらいました!ブリッジとは、コントラクトブリッジという欧米で発展したトランプゲームです。おしゃべりはせず、相手の考えを汲み取ることが大切で、思いやりの気持ちも生まれるゲームです。(灘ブリッジの会・三木 平さん)



ろっこう医療生協でしかできない健康づくり活動、「オーラルフレイル」「スクエアステップ」「すこしお」を意識しながら、フレイルを予防する組合員の工夫した取り組みが、少しずつできるようになりました。私たちの楽しい地域まるごと健康づくり活動を、これからも一緒に広げていきましょう!

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。

診療所外来 年末年始の休診(2022年12月～2023年1月)

日	12/27	28	29	30	31	1/1	2	3	4	5	6
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
灘診療所	○	○	休診	休診	休診	休診	休診	休診	○	○	○
六甲道診療所	○	○	○	休診	休診	休診	休診	休診	休診	○	○
東雲診療所	○	○	○	休診	休診	休診	休診	休診	休診	○	○
うはらクリニック	○	○	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	○	○
にじいろクリニック	○	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	○	○

読者のみなさんへ

- 10月から2割負担となり、物価も上り、とても暮らしにくくなりました。明るく生活したいですが、コロナで3年体調も優れず、鬱々としています。ウクライナのことなどニュースを見るにつけ、独裁者が意のままに国民は苦しんでいます。善政をする政治家が欲しいです。特にロシアは。(N・Kさん)
- 六甲道診療所30周年おめでとうございます。息子と同じ年なんですね。とても親近感を感じます。(H・Tさん)
- ポートアイランド支部ニュース「島だより」受賞おめでとうございます。写真の「島だより」ととてもきれいで、分かりやすそうで、皆様の頑張りが伝わります。これからも頑張ってください。(H・Kさん)
- 先月の検診の結果で脂肪肝について先生よりアドバイスがありました。今回高野先生の「NAFLD(非アルコール性脂肪性肝疾患)」について説明頂いた内容が、すごく参考になりました。(M・Yさん)

? 漢字パズルに挑戦!

栄枯 立 世
鳥 月 雷同
肉強 利 得
泰 自 行 正
意 到 羊 狗

リストにある漢字を使って、4字熟語を完成させ、残った漢字を使って出来る熟語を答えてください。

リスト
周和風忽出衰
盛肉失食兎用
鳥身品付若方
然頭花害忽弱

※ヒント 月日のたつのは早いもの

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/12月末日

11月号の「数独パズル」の答え

21 (A5+B9+C7)

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

みんなの体操

ロコトレでごろごろ体操

ロコトレとは、ロコモーション・トレーニングの略。ロコモティブシンドローム（ロコモ：運動器症候群）を予防し、改善するための日本整形外科学会が提唱している運動です。

サイドレッグレイズ (お尻の側面をきたえる)



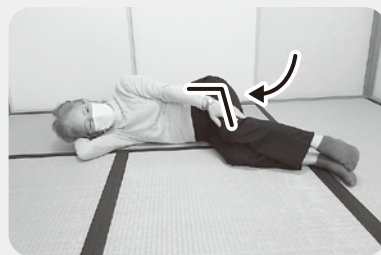
①横向きに寝て、床側の腕を枕代わりにし、安定した姿勢をとります。

②つま先を正面に向けて、ゆっくり脚を上にも20～30cm上げます。ゆっくり5カウントで、ゆっくり下ろします。



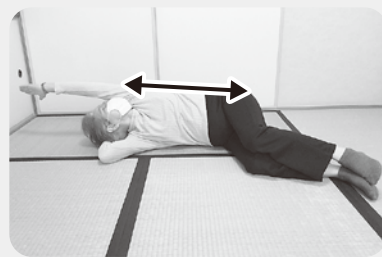
*自分のペースに合わせて10回くらい。反対側も同じように。

寝返り背伸び (腰から背中へのストレッチ)



③①横の姿勢で、両脚を胸の方へ寄せて股関節を曲げ、天井側の手は、膝に置きます。

④上半身だけ寝返りをして手を斜め上に伸ばして、背伸びします。視線は伸ばした手の方向にむけます。



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://shinome-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://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

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

ぐりとぐらのおきやくさま

作:なかがわりえこ
絵:やまわきゆりこ
福音館書店



森で見つけたおかしな穴をたどって行くと、ぐりとぐらの家に着きました。ドアを開けると長靴があり、金ボタンのついた真っ赤なオーバーがかかっている、真っ白なえりまきと真っ赤な帽子があります。暖炉の前には手袋と靴下が干してあるし、部屋のすみにはとても大きな袋が置いてあります。そしてカステラを焼く匂い！赤いズボンをはいた白いひげのおじさんがケーキを持って立っているのです。「クリスマスおめでとう」ぐりとぐらの前にケーキを置きました。そして、身支度を整えたおじさんは、雪の中へと消えていきました。その夜、ぐりとぐらのところへ大勢友達やってくるパーティーが開かれました。

山脇百合子さんの計報を聞いて愛らしいぐりとぐらの絵本を何度も読み返した方もいるでしょう。いつまでも語り継がれる絵本だと思います。素敵な絵本を作ってくださいありがとうございます。ご冥福をお祈り致します。(河原支部 K・O)

(ご紹介の絵本は、公共図書館で借れます)

虹の

ギャラリー

「紅梅白梅」

山下 純子先生 (東雲折り紙教室講師)



「折り紙フラワー 四季の花」川井淑子(著)を参考に作成

梅初月の異名を持つ12月、半ばになると早咲きの梅が咲きはじめます。寒い中、いち早く春の訪れを知らせる梅を紅白組み合わせたおめでたい作品です。

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

白身魚の磯風味ピカタ

エネルギー(1人分)
151kcal

白身魚と卵は、高たんぱくで低カロリーな組み合わせです。

材料(1人分)

サワラ……………1切	マヨネーズ……………中さじ1弱
塩……………少々	青のり……………少々
コショウ……………少々	鶏卵……………1/3個
小麦粉……………中さじ1弱	マーガリン……………中さじ1弱

作り方

〈下処理〉

- サワラは水洗いしてから、キッチンペーパーで水分を省いておく。

〈レシピ〉

- ① サワラに塩とコショウをふり、小麦粉をまぶしておく。
- ② 溶き卵にマヨネーズと青のりを入れてまぜておく。

- ③ サワラに②を絡めてフライパンにマーガリンをひいて焼く。

(ピーマン、人参、レンコン、シイタケ)冷蔵庫にある野菜も添えて。

感想: 溶き卵にマヨネーズを入れ、魚に絡めて焼くので魚がパサつかずしっとりして美味です。



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)

