

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 17,136人 出資金額 540,540,000円 平均出資額 31,544円 2023.3.28現在

けんこうクラブで健康チェックはじめませんか！

コロナ禍の中でも「組合員活動の指針」に基づき、約80のけんこうクラブが活動を続けています。健康チェックは、けんこうクラブで行えば、無料になるなどの特典があります。この度、活動盛んな文化芸術系のけんこうクラブで取り組まれた、健康チェックを紹介します。

フラダンス
六甲道ハイビスカス
六甲道ブロック

血圧チェック

「仲間と測定、いいですね」

結果を見ながら、生活習慣や血圧アレコレの話で大盛り上がりできていいですね。他の健康チェックにも挑戦して、フラダンスの健康への効用について、みんなで話してみたいです。



木彫り
灘ブロック

尿チェック

「いつ以来かな？塩分も、糖も気になる～」

毎月2回原田資料館で木彫教室をしています。作るのは大変ですが、先生の熱い応援を受け、素敵な作品が出来上がると、最高です。久しぶりにみんなで尿チェックをしました。気になる結果に、「継続できたら、よりいいですね」と。



スマホ会
東灘ブロック

骨粗しょう症チェック

「久しぶりに、マスクを外して、記念撮影」

毎月2回活動しています。先生がとても親切に教えてくれるので、助かります。（※現在参加者募集は行っていません）

けんこうクラブだと、骨粗しょう症チェックが無料できるとは知りませんでした。



けんこうクラブとは？

健康づくり・仲間づくり・居場所づくりをすすめる、組合員の自主的、自立的な活動です。

組合員3人集まれば登録できます。

ご興味のある方は、[組合員活動支援部](#)まで。

☎078-802-3424（平日9時～17時）

けんこうクラブで出来る、健康チェック

無料

（一部有料）

- 血圧チェック ●体脂肪・体組成計チェック
- 尿チェック ●骨粗しょう症チェック
- ウォーキングチェック ●血管年齢チェック
- 足趾力チェック ●大腸がんチェック（400円）

1面 けんこうクラブで健康チェックはじめませんか！

4面 灘診療所からのお知らせ／スクエアステップのご案内

2面 介護相談室 Q&A

3面 四季のカルテ 身体を診察するのは大切「オムそばの教訓」

5面 臨時総代会／すこしおレシビコンテスト入賞／神戸市出前トーク開催

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

介護相談室

Q

&

A



Q

夫を亡くして一人暮らしをしています。

最近、家事がしんどくなってきて、歩いていると躓くことがあります。

買い物の荷物をもって家に帰る道中、転びそうで怖くなってきました。

このような状態で介護の申請はできますか？

介護認定の結果はどのようにして決まるのですか？

A

生活の中に“困りごと”がでてきているようですね。

地域のあんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）か、身近なケアマネジャーに相談してみてください。

介護保険の申請後、下記の介護認定調査が行われ要介護認定の結果が出ます。

※あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）は中学校区に一つ設置されています。

《介護認定調査》

介護保険の申請後に行われる聞き取り調査のことです。市区町村の認定調査員が自宅や施設に訪問して、本人や家族に聞き取りを行い要支援・要介護者の心身状態を確認します。

認定調査には5つの基本調査項目があります。（全部で74項目）

- ① 身体機能・起居動作（立位、座位、起上りなど）
- ② 生活機能（食事、排泄の状況など）
- ③ 認知機能（意思の伝達、居場所の理解、短期記憶など）
- ④ 精神・行動障害（物忘れ、情緒不安定など）
- ⑤ 社会生活への適応（金銭管理、買い物、薬の服薬など）

私たちがご相談に
お答えします。



医療福祉相談室職員

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、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

ユニセフ 「自然災害緊急募金～トルコ・シリア～」 へのご協力を

- ◆各診療所・クリニック窓口に、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「自然災害」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

オムそばを食べた後からおう吐して苦しんでいると90歳の女性から連絡があり「しつこいもの食べたからだね」とまず胃腸薬の点滴を試みた。ところが翌日も「まだ治りません」というので採血検査を試みたらなぜか炎症反応(CRP)が上がっている。細菌感染かな?と慌てて往診し、腹を触ると右上腹部にゴルフボール大の丸くてかたいものが触れた。強く押さえるとすこし痛むらしい。内科の教科書に出てくる「胆石・胆のう炎」の所見である。もう週末なので急いで

救急病院へお願いし、なんとか入院できた。卵を食べたあとに胆石発作が起ることは珍しくないのだから「オムそば食べてから」で胆石では?と気づくべきだったし、制吐剤の点滴をする前に腹を触って確認すべきであったと反省する。

病院に行けば胆石や胆のう炎の診断には腹部エコーが使われる。エコー検査は45年ほど前に始まったので、私が研修医のころにはまだ新しい検査であった。開発したのは船舶のソナーや魚群探

知機を作っていた会社で、初号機は腹の上に水のはいつた大きなビニール袋をのせ、その水面に超音波ビーム発生装置をゆつくりと走らせる。するとブラウン管に「ほわーっ」と腹の中が描出される。大阪の研修病院にはまだその機器が残っていて実演してもらったがその画像はソナー探知機に潜水艦が映るような神秘的な画像であった。CTやMRIも昭和の終わりころに一般化してきた医療検査機械である。

なので、医学の歴史が始まってからずっと20世紀までは患者診断についてのほとんどは身体診察による感覚判断によるものであり、つぎに血液検査やレントゲンをオーダーするという順番であった。「日本一の内科医」と言われた東大病院第3内科のO教授が自身の診察で誤診率が14・2%であると報告し、一般人は誤診率の高さに驚いたが医師たちはその低さに驚いたといわれる時代であった。おそらく臨床診療の基本は現在も患者さんの話を聞き、苦しみを理解したうえで体にじかに触れて診察することに始まるべきであり、そのあとに検査をして確かめるのが正道である。一方では医療者が多忙となり他方で医療機器が進化して便利になり「100の診察より1枚のCT」という格言?が生まれるほど検査が便利になった。先にCTを撮影してしまえば診察は必要なくなるのだろうか?

先日他院で治療中の肝臓病の患者の腹部を診せてもらおうとしたら「はじめて腹を診察してもらった」という。こんなこともあるくらいに特に大病院には身体診察をしない医者がたくさんいる。病院には検査機器がそろっているからよいのかもしれないが、在宅の診療はマンツーマンに五感で相手の状態を知って判断対処せねばならない。「あなたの辛いところを教えてください、診

四季のカルテ

身体を診察するのは大切 「オムそばの教訓」

うはらクリニック

村上 正治 医師



察させてください。そしてそのあとに手当させてください」というのが基本だと反省したオムそば事件でした。

とはいいつつも我々も忙しく、訪問診療や往診が増え続けているので各診療所では往診先で使える携帯型のエコー器械を購入して使うようになった。バナナくらいの大きさの器具を腹にあてると手元のスマホ画面に肝臓や腹水、胸水などが描出される。患者の腹水を抜くときに安全な場所を決めて穿刺するにはこのエコー器械が必須アイテムとなりつつある。今年度は、にじいろクリニックでもこの機器を購入したようだ。医者の触診のさらにその奥の世界を知るには文明の利器も有用なのである。



ワイヤレス超音波
画像診断装置

灘診療所

出資金を活用して電子カルテを更新しました

外来・入院・在宅の連携が早く、分かりやすく。

灘診療所で使用している電子カルテを2月に更新しました。

今回の更新により、入院の診療記録や在宅の診療記録も電子的に記録することができるようになりました。外来・入院・在宅がよりスムーズに連携がとれるようになりました。

在宅



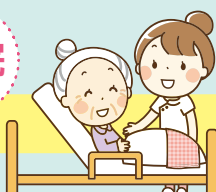
外来



入院



入院



外来



入院では

従来は紙カルテで保存していたため、保管スペースの問題や過去の入院での診療記録を参照したい場合はカルテ庫から出してくるが必要でしたが、これからは画面上で確認できるため、退院された患者様が外来を受診した際など素早く入院のカルテにアクセスすることが可能となります。

在宅では

在宅患者様のご自宅でも外来の診療記録や入院の診療記録を参照できるようになり、以前の処方薬の確認や検査結果などが必要な場合でも、患者様宅でタブレットから参照できるようになりました。紙のカルテを持ち運ぶ必要がなくなり、診療記録も訪問先で入力することができるようになりました。

出資金ふやしにご協力を

今回のカルテの更新など、医療生協の診療所の医療機器の購入や更新には出資金が大きな力となります。医療機能の充実のため出資金ふやしにご協力をお願いいたします。

歩く脳トレで楽しく運動「スクエアステップ」4月のご案内

お問い合わせでご参加ください！

ブロック	日程	時間	会場
とががわ	4月19日(水)	14時～	河原自治会館3階(灘区上河原通4-1-1)
灘	4月21日(金)	14時～	稗田地域福祉センター3階(灘区倉石通4-1-10)
東灘	4月25日(火)	10時～	横屋会館3階(東灘区魚崎北町2-7-1)
六甲道	4月26日(水)	14時～	六甲道組合員センター(灘区桜口町3-2-2)
中央	4月27日(木)	14時～	熊内集会所(中央区熊内町5-2-24)

申し込み不要、参加費無料、室内用シューズ、水分補給用の飲み物をご持参ください。

問い合わせ：ろっこう医療生協 本部 TEL 078-802-3424 (平日9時～17時)

**スクエアステップ
リーダー養成講座
受講生募集!**

折り込みのチラシを
ご覧ください。

臨時総代会

新なだ組合員集会室および在宅介護サポートセンター(仮称) 建設計画の凍結を決定

3月25日シマブンビルにおいて臨時総代会が開催されました。総代212名中150名出席(実出席24名)、賛成137名、保留11名、反対2名で、議案が採択されました。なお、今回の臨時総代会は、新型コロナウイルス感染対策のため、参加人数を縮小して開催し、書面議決による議決権行使にご協力をお願いしました。総代からは、建設計画凍結の経過などの組合員への説明不足、支部活動やけんこうクラブ活動へのコロナ禍による規制の緩和などの意見や要望が出されました。専務理事からは、建設計画凍結の経過などの説明後、凍結判断となった建設費等物価高騰に対する見通しが結果的に甘かったこと、組合員への説明が足りなかったことへの謝罪がなされました。また、5月8日以降、コロナの5類移行に合わせて、特に支部活動の再開に向けて、支部規程の見直しなどを進めていくことが報告されました。



小西理事長のあいさつ

2022
年度

すこしおレシピ コンテスト入賞!



医療福祉生協連主催の2022年度すこしおレシピコンテストに、ろっこう医療生協から9作品、7人の組合員が初めて参加し、**4作品が受賞**しました。

受賞作品レシピはおってご紹介します。



岩川周子さん 秋山和子さん 田口しのぶさん

神戸市
出前トーク
開催

「親の老後、私の老後は大丈夫？」

3月9日原田の森ギャラリーにおいて、神戸市「出前トーク」が、50名を超える参加者で開催されました。

(ろっこう医療生活協同組合と「安心と笑顔の社会保障ネットワーク」共催)



たくさんの質問や意見が出されました

神戸市介護保険課係長の中島由紀子氏から、「第8期介護保険事業計画と第9期介護保険事業計画の方向」についてお話を頂きました。神戸市においても高齢化が進んでいること(高齢化率30%)、それに合わせて介護保険事業費が25年で約4倍になりそうなこと、その中で神戸市では、フレイル予防などの介護予防を進めたり、認知症神戸モデルを推進し、今後も、健康寿命の延伸に取り組んでいくことが紹介されました。

公 示

第39回通常総代会について

2023年3月16日

ろっこう医療生活協同組合
理事長 小西達也

と き 6月24日(土) 13時～

ところ 神戸市立灘区民ホール

議 題 2022年度活動報告と決算
2023年度方針と予算 ほか

役員選挙について

役員選挙管理委員会

役員選挙規約第3条に基づき役員選挙について公示します。役員に立候補する組合員は3月16日から5月15日までに役員選挙管理委員会事務局(生協本部)へ届けでること。定数は以下のとおりとします。

理事定数:25人 監事定数:5人

ろっこう医療生協本部 ☎078-802-3424

急募!!

健康いちばん
配布者さん

機関紙「健康いちばん」を、組合員さんの家にお届けするボランティアです。ご近所数軒からでも結構です。ご協力いただける方は、生協本部・組合員活動支援部までお問い合わせください。

「配ってもらってありがとう」と
声をかけられ、うれしかった。



募集エリア

【灘 区】中原通、福住通、天城通、桜口町、
深田町、千旦通

【中央区】東雲通、八雲通

【東灘区】住吉東町、住吉宮町 など

(この他のエリアも募集しています)

ろっこう医療生協本部 組合員活動支援部
☎078-802-3424 (平日9時～17時)

読者のあたい

- ◆私の自宅敷地には杉の木があり今年
は孢子が凄いです。妻はこちらに来て
から花粉症になりマスクが欠かせ
ません。私は免疫があるのか一度も
花粉症になりません。(O・Kさん)
- ◆東日本大震災から12年、あの日勤務先
が埋め立て地だった為か机に座って
いてすごい揺れに驚いた、南海トラフ
も必ず来ると聞く、防災グッズだけで
大丈夫ではない。どんな備えをすれば
良いのか考えたい。(Y・Kさん)
- ◆毎回楽しく読んでいます。みんなの
体操も写真付きでよくわかり、少し
でも自分の足で長く歩くためにも、
歩くこと日々頑張っています。(H・D
さん)
- ◆絵本「てぶくろ」大好きです。手元に
置いていたのでもた読んでみまし
た。一日でも早く平和がおとずれま
すように。ユニセフへの振込先も載
せていただきありがとうございます。
気になりながら募金できていな
かったの、気持ちだけが振り
込んできます。(M・Hさん)

? 漢字パズルに挑戦!

完	無	喜	楽
我	中	万	象
科	玉	八	美
唯	独	風	帆
誉	回	百	繚

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

条	哀	蕩	人	森	欠
満	乱	夢	挽	方	風
無	名	尊	羅	駘	順
春	金	我	怒	花	全

※ヒント のんびりと...

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/4月末日

3月号の「数独パズル」の答え

22 (A5+B8+C9)

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

みんなの体操

股関節の可動域を広げる運動

さあ、いい季節をむかえました。動き出す前に、股関節の可動域を広げる運動をしましょう！

- ①あおむけで、片足を立てる。
- ②片足を股関節を広げるように外向きに倒す。
- ③その足を伸ばす。
- ④足先を内側に、股関節の付け根から動かすように床につける。
- ⑤元に戻し、①から④を繰り返す



灘診療所 高松大介
メディカルスポーツトレーナー
からのアドバイス

運動は、やるか、やらないかで
す。時間を決めて行うといいで
しょう。運動は、副作用のないお
薬です。座ってる時間が長いほ
ど体は、硬くなります。

「毎日動画で体操チャレンジ企画」お知らせ

みんなの体操が動画で見れること、ご存知ですか？

毎日動画を見ながら、1年間体操を継続したら、抽選に応募できます！

動画の最後に登場する「**今月の一文字**」をつなげて言葉を完成させよう。



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	○	○	○	○	○	○

△第2・4週日診察、第1・3・5週日休診 ※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://nijiir-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

さくららら

文: 升井純子 写真: 小寺卓矢
アリス館



この本の完成には、7年もかかりました。主人公にふさわしい桜と出会えなかったからです。でも、ある時ハッと気づかれたそうです。僕ら人間の理想通りに生きる桜なんて、一番

この本の"さくらちゃん"らしくないと。着想の原点となった桜を訪ねました。そこには"さくらちゃん"がいました。「わたし桜です。せは低いけれど、これでも立派な桜です。」少し不安もあるけれど"さくらちゃん"は、ゆっくり、じっくり準備して自分の一步を踏み出します。ここは北海道。今、4月。雪がまだこんもりと積もっています。5月の風が雪を溶かしてくれました。いいおかおをしたつぼみもちょっとかたくてまだまだ。そして、寒い。あれっ、あたまがじんじんしてきた。あしがほかほかしてきた。春の植物達もあちらこちらでじんじんほかほか。あ、わたし咲きました！わたしが咲く日はわたしが決める。遅くても小さくてもこれが私。(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

「猫とのふれあいで感じる幸福」

太期 量子さん (摩耶支部)

リラックスした猫をなでると
幸せホルモンが放出?!



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。

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

豚肉のガーリック炒め

エネルギー(1人分)
216kcal

ガーリックに含まれるアリシンは免疫力をアップします。

材料(1人分)

豚モモ スライス……………4枚
料理酒……………小さじ1弱
醤油 淡口……………小さじ1弱
おろしにんにく……………少々
片栗粉……………中さじ2/3
油……………少々
にんにく……………薄切り少々
にんにくの芽…食べやすい大きさに切る(1本)

赤ピーマン……………中1/8
塩……………少々
コショウ……………少々



作り方

〈下処理〉

豚肉に酒と醤油とおろしにんにくをすり込み、片栗粉をまぶしておく。

①油を熱し、スライスしたにんにくを炒め、豚肉とにんにくの芽と赤ピーマンを炒め、塩とコショウで

味を調える。

②皿に盛り、季節の野菜を添える。

感想: 豚肉にガーリックの味が程良くきいて、肉がやわらかく美味でした。

お詫び

3月号「鶏肉と野菜の甘酢炒め」

材料: ケチャップ

誤 大さじ7

正 中さじ2

お詫びいたします。

からだ
思い
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)

