2023
9
No.457

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 16,402人 出資金額 543,562,000円 平均出資額 33,140円 2023.8.26現在

ひょうごまるごと健康チャレンジ2023

今年も！ **健康習慣づくりに** 今年こそは！

チャレンジしましょう！

恒例となりました
「ひょうごまるごと健康チャレンジ」
今年も兵庫県内にある8つの医療生協と、
生活協同組合コープこうべ、
兵庫県生活協同組合連合会が
主催となって取り組んでいます。

子どもたちもチャレンジ

『ごはんをきちんとたべます！』

おやつやジュースをいっぱいたべたいけれど、ごはんがしっかりたべれるかかんがえてから、たべます！将来はお花屋さん、特急電車の運転手さんになりたいです。

中央ブロック 三木彩暖(あやの)さん(6歳)
隆太郎くん(4歳)

昨年のプレゼント当選者の声

『ひざの痛みがなくなりました』

暑さや体調を考えながら、自分にあった運動を自分のペースで続けています。朝30分のストレッチの後ラジオ体操、午後は山歩き。そのおかげか膝関節炎の痛みもなくなったので、やめられません。他にも興味あることには出かけてリフレッシュしています。昨年はプレゼントもいただき嬉しかったです。皆さんもぜひ応募しましょう！

灘ブロック 柿田初美さん

昨年のプレゼント当選者の声

『健康習慣づくりはやめられません』

普段から健康管理を意識し、チャレンジし続けています。そんな中、更に何ができるかと考えるのがこの健康チャレンジの醍醐味。今年も食事コースの「ゆっくり食べる」にチャレンジします。私も含め、身近にプレゼントが当たったという嬉しいニュースがありますよ。

中央ブロック 北田孝子さん

1・4面 特集 ひょうごまるごと健康チャレンジ2023
5面 健康教室開催、夏の展示企画報告
2面 介護相談室 Q&A
3面 四季のカルテ「ちゃんと眠れていますか」
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、すこしおしシピ、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

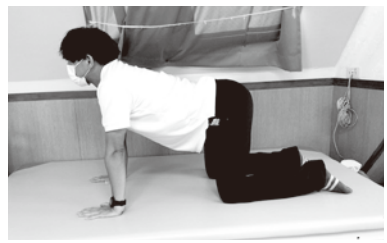
Q&A

Q フレイルって何ですか?

A フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指しますが、適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性があります。

Q フレイル予防対策の運動が知りたい

A 身体の老化が顕著に現れるのが背骨(背筋群)です。今号では、背筋群をきたえる運動を紹介します。



STEP 1

四つん這いになり、みぞおちの辺りを下へ沈みこませ、顔を上げて視線を前方に向けます。

▼

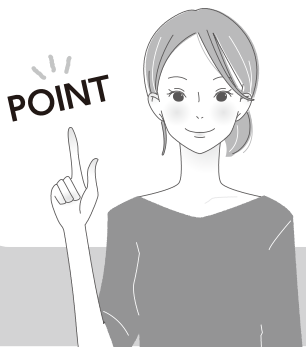
5秒止めて次にゆっくりみぞおちを天井方向へ持ち上げて背中を丸めます。

10回がんばりましょう。

STEP 2

うつぶせになり前腕部(手〜肘)を支えにゆっくり上体を起こして5秒止めてゆっくりもどす。

10回がんばりましょう。



❶ おへそを床から離れないようにする。

❷ 肘は支えるだけで背中の力を意識する。

お気軽にご相談ください。
通所リハビリテーションつどい ☎078-801-6711

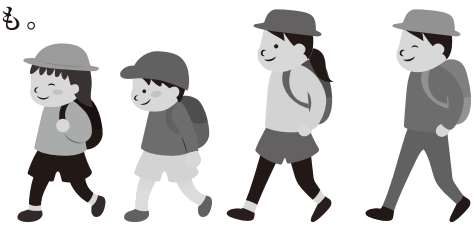
六甲道診療所 フレイルを予防しよう **秋のウォークラリー** 参加無料 申し込み要

健脚レベルに応じてコースを選択いただき、チェックポイントを巡りながら楽しくフレイル予防について学べます。到達タイムによって景品が当たるチャンスも。

日　時 10月14日(土)午後2時〜 荒天中止

スタート・ゴール 六甲道南公園

※ 詳細は検討中ですのでお問い合わせください。



【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)

四季のカルテ

ちゃんと眠れていますか？

灘診療所
並木 雅行 医師

夏休みが終わり、新学期の始まる9月になりました。あまり有名ではありませんが9月3日は「睡眠の日」です。語呂が合っているとは思えませんが“ぐっすり”という言葉の響きから決められたそうです。「睡眠の日」は精神神経科学振興財団と日本睡眠学会が共同で2011年に制定したもので、春（3月18日）と秋（9月3日）の年2回あります。仮に1日8時間眠るとすると、「人生の3分の1は眠っている」といっても間違いではありません。ですから睡眠は大切にしたいですね。質の高い睡眠をとることは健康な生活において最も重要な活動のひとつであり、その重要性は食事や運動にも勝ります。秋は眠りについて考えるいい季節です。ぜひご自身の睡眠状況を見直してみてください。

◆◆◆

不眠症は、寝付きが悪い、夜中に何度も目が覚める、不必要に朝早く目が覚める、朝になっても疲れが取れないなどの症状を含む睡眠障害です。しかし、単に睡眠時間が足りないだけではなく、背後にはストレス、心配事、体調不良や心や身体の病気など、さまざまな要因が絡んでいます。不眠症は短期的なものと長期的なものに分けられます。短期的な不眠症は、一時的なストレスや環境の変化によって引き起こされ、数日から数週間続くことがあります。一方、長期間にわたって続く「慢性的な不眠症」は、日常生活や健康に深刻な影響を及ぼすことがありますし、深刻な病気の症状である場合もあります。

◆◆◆

不眠症を克服するためには、まずは睡眠習慣を見直し睡眠の質を向上させることが大切です。良い睡眠習慣として、毎日同じ時間に寝たり起きたりするよう心掛けることがあります。特に同じ時間に起きるように努めることが効果的です。また、夜遅くのカフェインやアルコールの摂取は控えるようにしましょう。アルコールは睡眠を誘うように感じるかもしれませんが、実際には睡眠の質を低下させます。アルコールを摂取した後、深い眠りに入ることが難しくなります。

◆◆◆

不眠症に悩んでいる場合、医師や専門家との相談を通じて、隠れた基礎疾患を見つけたり、自分に合った解決方法を見つけたりするのがよいでしょう。睡眠時無呼吸症候群といった睡眠に深く関連した疾患や、甲状腺機能異常などの内分泌疾患、あるいは前立腺肥大に起因する排尿障害などが不眠の引き金となっている場合があります。また眠れないだけではなく憂うつな気分が続いたり、これまで楽しかったことが楽しめなかったりするのは、うつ病かもしれません。落ち込んだり憂うつな気分が続いたりする時は注意が必要です。仕事のストレスなどが重なり、「眠れない」「体調が悪い」と訴えていた人が自ら命を絶つといった辛い出来事の背景には、多くの場合うつ病が隠れています。不眠症に悩んでいる場合は私たちにご相談ください。隠れた原因を探り、解決策を提案します。また必要に応じ適切な専門家への橋渡し役を担うことができます。皆さんがぐっすり眠れ、爽快な一日を過ごすことができるようお手伝いします。

8月号健康いちばんに
折込のパンフレット

ひょうごまるごと健康チャレンジ2023

こんなチャレンジしましたよ!

ろっこう医療生協のいろんなところで、健康習慣づくりが始まっています。「みなさん、どんなチャレンジをしているんだろう？」とお悩みの方、昨年のチャレンジ内容をご紹介します。
みなさんからの楽しいチャレンジ報告お待ちしております。

パンフレットは、生協本部や診療所、クリニックにあります。結果報告はがきは、直接持参いただいてもかまいません。

木の枝で懸垂

晴れの日は運動しました
(60代男性)

毎日、どこか気になる部分をお掃除

今年は苦手であまりやりたくないことにチャレンジしました。気になる部分はかなりスッキリしました。
(50代女性)

お日様に当たりながらのウォーキング

チャレンジカレンダーが埋まることが嬉しくなり、お天気の日は必ずというほど実行できました。季節の移り変わりを感じ、草花を楽しみ、これからも続けていきたいです。このような取り組みに参加することで元気が出ます
(80代女性)

寝起きにマウスウォッシュ

朝からかなりスッキリできました
(20代男性)

やり方は簡単

STEP 1 えらぶ

パンフレット中面のA～Dコースのメニューを参考にチャレンジ項目を決めよう!

※自分に合わせて目標をアレンジしたり、自分流メニューでもOK!

STEP 2 とりくむ

マイチャレンジカレンダーにチャレンジ項目を書き入れ、取り組んだ日付を記入しよう!

※パンフレットの裏表紙にあります

STEP 3 ほうこくする 最終〆切:2023年12月10日必着

30回チャレンジしたら「はがき」か「Web」で結果を報告!

はがきの場合

パンフレットの結果報告はがきを切り取り、必要事項を記入し、投函してください。

Webの場合

右のQRコード®またはURLからログイン。結果を入力し、送信してください。

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

兵庫県生協連 検索

臨時総代会

1. 日　時 …… 9月30日(土) 14時～16時
2. 場　所 …… 神戸市立灘区民ホール 5階 大ホール
神戸市灘区岸地通1－1－1
3. 議　題 …… 新なだ組合員集会室＆在宅介護サポートセンター建設計画の凍結予想期間の延長について等

けんこうクラブメンバー募集

募集中

男の料理教室 再開しました

六甲道ブロック

日時 第4日曜日 10時30分～
場所 六甲道組合員センター

まずは買い出しから、みんなで作って、みんなで食べて、メニューは「炊き込みご飯」の予定です

【お申し込み・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)

健康教室開催しました

にじいろクリニック

久しぶりに待合室で

▲片山先生に、質問タイム

にじいろクリニックでは久しぶりに待合室がにぎわいました！7月26日（水）、テーマは「糖尿病」。片山先生より、糖尿病とはどんな病気か、原因は何か、血糖値とインスリンについて、合併症について、食事療法・運動療法・薬事療法のような予防や治療についてなど丁寧に分かりやすくお話ししていただきました。９名の方々にご参加いただき、時間が足りないくらいの大盛況でした。次回の健康教室は11月の予定、9月にはうはらクリニックと合同で健康づくり講座を行います。これからもみなさまと一緒に知識を深める学びができればと思います。療養中の方、これからの病気が気になる方、ご家族の健康に不安をお持ちの方も、どなたでもご参加お待ちしております。

▲村上先生のお話を、熱心に聞き入るみなさん

うはらクリニック

6・7・8月連続開催

うはらクリニックでの健康教室は計3回。 6月認知症についての勉強　7月認知症の介護のお話　8月糖尿病のお話で連続開催しました。認知症の介護のお話では、介護経験者の方に話をしていただき、参加者が悩みを共有・共感でき、介護に対する思いを新たにする、いいきっかけになったのではないかと思います。今後も介護されているご家族への働きかけができるよう継続していきたいと思います。

ろっこう医療生活協同組合 ホームページリニューアル!!

9月より法人ホームページがリニューアルしました。トップページより最新の健康いちばんを閲覧・ダウンロードやYouTube「健康いちばんチャンネル」をご覧いただけます。みなさん、ぜひチェックしてみてください！

夏の展示企画報告

原爆の被害の実情を伝える写真パネル展「原爆と人間展」（8/1～10：灘区文化センター、8/19～30：灘区民ホール）、毎年恒例「こども禁煙ポスターコンクール」と、2月に初めておこなった「わたしたちのまち ぬり絵コンクール」応募作品（8/19～30：灘区民ホール）の、展示をおこないました。暑い中でしたが、大学生、親子など多くの方に見てもらえ、一緒に、平和・健康・命・地域などについて考える機会となりました。

神戸市肝炎ウィルス検査

対象者：神戸市内在住の方（満20歳以上）で、過去に肝炎ウィルス検査を受けたことがない方。

検査内容 **血液検査** 自己負担金 **無 料**

※詳しくは折り込みのチラシをご覧ください。

新型コロナワクチンの秋冬接種がはじまります

9月20日以降、希望するすべての方を対象に、XBB対応ワクチンの接種が始まります。

ろっこう医療生協の診療所とクリニックにご相談ください。

― ご予約・ご相談はこちら ―

灘 診 療 所 ☎078-801-6665
六甲道診療所 ☎078-811-0555
東 雲 診 療 所 ☎078-262-7236
うはらクリニック ☎078-452-6666
にじいろクリニック ☎078-413-3333

室内で楽しく運動！ 歩く脳トレ「スクエアステップ」9月の案内

お誘い合わせてご参加ください！

ブロック	日にち	時間	会場
中央	9月12日（火）	10時～	ポートアイランドUR67号棟集会室（中央区港島中町3丁目）
灘	9月15日（金）	14時～	稗田地域福祉センター3階（灘区倉石通4-1-10）
とががわ	9月20日（水）	14時～	河原自治会館3階（灘区上河原通4-1-1）
灘	9月26日（火）	14時～	上野会館（灘区赤坂通6-1-18）
東灘	9月26日（火）	10時～	横屋会館2階（東灘区魚崎北町2-7-1）
六甲道	9月27日（水）	14時～	六甲道組合員センター（灘区桜口町3-2-2）
中央	9月28日（木）	14時～	熊内集会所（中央区熊内町5-2-24）

問い合わせ

申し込み：不要　**参加費**：無料　**持ち物**：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：ろっこう医療生活協同組合　☎ 078-802-3424 (平日9時～17時)

読者のおたより

- コロナもインフルエンザも油断禁物ですね。ワクチン、手洗い、うがいなど続けて励行するようにします。(Y・Tさん)
- 「今」を大切に生きなさい。の記事が良かった。年を重ねてこそ実感する言葉。今しかないことに気付けることが嬉しい。ありがとうございます。(O・Kさん)
- この8月から「ひょうごまるごと健康チャレンジ2023」に参加します。30回といわず、継続していけるよう頑張ります。(A・Sさん)
- あまり目立たないけれど、最終ページも盛り沢山な内容で毎号楽しんでいます。今号は絵本も粘土細工立体ギャラリーもシンガポールライス定食もあって充実満腹でした。(Y・Tさん)
- 絵本の紹介は、いつもほのぼのと嬉しくなります。6月に誕生日がきて、ついに古希です。実感ないですが。もう年よりなのかなあ。市からは「敬老パス」が来てバス賃が子供料金（笑）嬉し半分悲し半分。8月号に入ってた「チャレンジコース」はまさに嬉しいです。チャレンジしますね。感謝です。(O・Tさん)

？数独パズルに挑戦！

答え Ⓐ（　）＋Ⓑ（　）＋Ⓒ（　）＝（　）

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

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／9月末日

8月号の「漢字パズル」の答え

青	天	白	日
同	床	異	夢
南	船	北	馬
前	後	不	覚
大	同	小	異

無	味	乾	燥
切	磋	琢	磨
破	顔	一	笑
適	材	適	所
疲	労	困	憊

		巧			
言					
				令	
		色			

巧言令色

お口のフレイル予防

みんなの体操

昔懐かしい吹き戻しの介護トレーニング

「長息生活レベル3」

3本セット1箱860円(税込み)
各診療所・クリニック・生協本部で販売中

❶姿勢正しく立つ(座る)
❷吹いてみましょう
❸伸び切ったところで2秒キープ
❹戻す

❷❸❹を10から30回を1セットで、1日朝昼晩してみましょう。
＊できる方は、5秒キープでしてみましょう。

効 能 ▶ ①呼吸機能を鍛える ②嚥下機能を鍛える ③お口まわりのリフトアップ

「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。

「みんなの体操」が動画で見れます。続きの体操もあり、一緒に行うことができます。お手持ちのスマホでQRコードを読み取ってください。

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

http://www.nada-cl.jp

〒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

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00〜12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:00〜 6:30	／	○	○	／	○	／

※7月より午後の診療時間が変更　※日曜日と祝日は休診

六甲道診療所 P有

http://www.cl-rokkomichi.com/

〒657-0036 神戸市灘区桜口町4-5-12
内科・小児科
☎078-811-0555

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

http://shinonome-cl.jp/

〒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

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週目診察、第1・3・5週目休診　※日曜日と祝日は休診

うはらクリニック P有

http://uhara-cl.jp

〒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

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

http://nijiiro-clinic.jp

〒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

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

介護事業所のご案内

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

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

「森のおくから」

作:レベッカ・ボンド
訳:もりうちすみこ　ゴブリン書房

この絵本は、神戸市立中央図書館の夏休み課題図書コーナーで目に留まった一冊です。

カナダ・オンタリオ州ゴーガンダの森で暮らす、アントニオ少年(五才)。ある夏、おそろしい山火事がおきた時のことが描かれています。奇しくも8月10日、神戸新聞の夕刊にハワイ・マウイ島で山火事が発生した記事が、翌11日の朝刊にも掲載されていました。

自然の猛威に人々は。動物は。必死に生きのびようとしたその時、人間と動物をへだてていたものが、そのあいだだけは、なくなっていたという事実。

昔(今から百年程前)、カナダであった本当の話を、連日の猛暑の夏に出会った一冊の絵本から知る機会を得ました。私のおススメしたい一冊です!!

(上野支部　Y・T)

〈ご紹介の絵本は、公共図書館で借りれます〉

虹のギャラリー

色鉛筆、塗り絵

「塗り替えましょう」

出原有子さん(大人の塗り絵クラブ)

森の小さな休息所。塗り替える壁面はウクライナ色に。泣いている子供が笑顔になるようキャラメルボックス風にしてシャボン玉を飛ばしました。お花もいっぱい描きました。平和への願いを込めて。

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

すこしおレシピコンテスト2022

佳作
田口しのぶさん
(葺合支部)

インスタント・レトルト食品を使ったレシピ部門

こんなもので 白和え

塩分0.5グラム
(1人分)

塩と上手におつきあい すこしお

市販のレトルトを使い、具材を増やしたり、味のアクセントにアレンジできます。簡単にできるのが、一番。見栄えもよく、ヘルシーですよ。便利なものを利用し、体のことを考えたレシピを楽しんでいます。

材料(1人分)

豆腐	150g	青ネギ	適宜
ミックスビーンズ	30g	白髪ネギ	適宜
市販のひじき煮	30g	ミョウガ	適宜
大葉	適宜		

作り方

❶豆腐はペーパータオルに包み、30分程度重しをして水分を切る。
❷水切りした豆腐を、食べやすい大きさに砕く。
❸他の材料と混ぜ合わせる。

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　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