



「近くにできるのは心強いね」

ご訪問先では、「近くでできるのは安心」、「今は元気だけれど介護が必要になっただけで訪問先では、「近くでできるのは心強いね」

「近くにできるのは心強いね」

「近くにできるのは心強いね」

「近くにできるのは心強いね」



「こちらのお宅かなあ?」

灘区中原通新施設 おもなスケジュール

年月	予定
2024年2月1日	着工予定
2024年8月30日	竣工予定
2024年9月	小規模多機能とががわ移転予定
2024年12月	ホームヘルプサービスあおぞら移転予定 訪問看護ステーションあんず移転予定 リハビリテーション部移転予定 生協本部移転予定
2025年1月	フルオープン



こんにちは ろっこう医療生協です

(仮称)『灘区中原通新施設』建設にむけて
組合員訪問「元気にスタート」

(仮称)灘区中原通新施設の建設運動で建設予定地近隣を中心に組合員訪問を10月から開始しました。11月25日現在のべ14回の訪問で233軒以上の組合員宅をお訪ねしています。

1面 『灘区中原通新施設』建設にむけて組合員訪問元気にスタート
4面 灘区中原通新施設、2024秋オープン

2面 介護相談室Q&A / 兵庫県生活協同組合連合会会長表彰
3面 四季のカルテ「生活習慣病」という言葉は見直されそうです
5面 2023年度強化月間 組合員のパワーがろっこう医療生協の支えに

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

小規模多機能ってどんなところ？

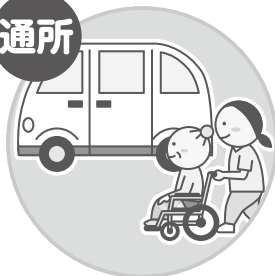
A

同じ介護事業所で、通所・訪問・泊まりを組み合わせ利用することができます。

泊まり



通所



訪問



その人に寄り添った柔軟な対応ができます。

例：入浴だけしたい。

(長い時間の滞在が難しい方などに対応しています)

例：服薬が心配、確認してほしい。食事食べてるかな。

(訪問し、お弁当配達、服薬確認させていただきます)

住み慣れた地域での生活が続けられるようにサポートをします。

お気軽にご相談ください。

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

兵庫県生活協同組合連合会会長表彰

受賞おめでとうございます

10月26日(木)、兵庫県民会館で、2023年度兵庫県生協大会が開催され、ろっこう医療生協から下記の6名が表彰されました。今後も様々な場で活動をお支えいただけますようお願いいたします。

兵庫県生活協同組合連合会会長表彰

立川 重則(監事) 垂井 久榮(職員) 安部 正雄(元理事)
山田 誠一(監事) 船橋 毅 (元監事) 言美 幸一(元理事)
敬称略 *写真左から



新春のつどいのご案内



東灘ブロック御影住吉支部

昼食後は、三線、ビンゴゲームなどお楽しみ

1月12日(金)12時~15時

御影公会堂301号室(東灘区御影石町4-4-1)

参加費 1,000円(弁当代他) 締切 12月27日(水)

東灘ブロック甲南支部

お弁当を食べて、ゲーム大会、みんなで歌おう

1月20日(土)12時から

横屋会館3階(東灘区魚崎北町2-7-1)

参加費 1,500円(弁当代他) 締切 12月20日(水)

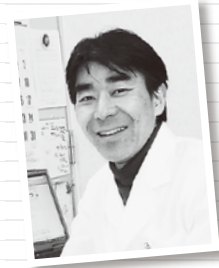
お申し込みは、医療生協本部まで(078-802-3424)

四季のカルテ

「生活習慣病」という言葉は見直されそうです

東雲診療所

小西 達也 医師



生活習慣は

病気に影響しますが原因ではありません

東北地方は漬物などの保存食が多いので脳卒中が多い、糖質を摂りすぎる人は糖尿病になる、喫煙者には肺がんが多い、飲みすぎるから肝臓病になる。間違いとはいえませんがね。

では、これはどうでしょうか？ Aさんが脳卒中をおこしたのは、飲みすぎのせい。Bさんが糖尿病になったのは、間食ばかりしているから。Cさんが肺がんになった

のは、タバコを吸うから。

これでは、病気の原因が生活習慣のせいと個人の責任になってしまいますね。しかし、生活習慣に問題のない人も、高血圧や糖尿病などを発症しています。ですから、「生活習慣病」という言葉は不適切であり、見直すべきだということが見が大きくなりつつあるのです。以前の「成人病」という言葉のほうが適切だったと私も思います。

「糖尿病」から

「ダイアベティス」へ

その動きのひとつが、糖尿

病という言葉の見直しです。

「ダイアベティス」は英語で意味はサイフォン、糖尿病患者の高血糖による多尿の症状を描写しています。名称変更の提案の意図は、「糖が尿にできるほど糖を摂りすぎている人が糖尿病になる」という誤解を招くので「糖尿」はやめよう、ということなのです。

近年、医学の進歩により、DNA研究がすすみ、特に糖尿病については、DNAレベルで原因がある、つまり糖尿病を発症しやすい体質の人がいることが次々に証明されています。大食漢で運動習慣のない人でも糖尿病を発症しない人がいますし、逆に、少食でよく運動しているのに糖尿病を発症する人もいるのです。

病気の原因は、

体質と社会的環境と

生活習慣の複合

生活習慣のみが原因ではないので、病気を理由に軽蔑や差別されることがあってはいけません。また逆に、「糖

尿病」の場合、生活習慣を見直せば多少改善はしますが、それのみで治るものでもありません。

生活習慣が強調された背景には、医者の方立場からは、以前は効果的な薬剤が少なかったことが考えられます。政府の側からは、病気の自己責任論を強調して、自己負担を増加し、医療費を抑制したい思惑がありました。

革新的な

新薬の正しい使用を

高血圧についてはすでに、「カルシウム拮抗薬」や「ARB」があり、さらに近年、「MRB」の新薬も発売され、科学的に正しく薬を選択すれば、ほぼ100%、血圧をコントロールできるようになりました。

糖尿病についても、「SGLT2」や、「ダイエット」で話題になっている「GLP1」には素晴らしい効果があり、血糖値とHBA1Cを改善し、体重を減少させ、心臓病や腎臓病などの合併症を大

きく低下させます。糖尿病の治療は大きな転換期を迎えています。

「すこしお」や「ベジタブルファースト、フィッシュセカンド」などの食生活の改善はもちろん大切です。また「スクエアステップ（コグニサイズ）」「転倒予防・認知機能向上」や「ウォーキング」や「山歩（さんぽ）」「有酸素運動＋筋トレ」などの運動習慣の改善も、健康によいことは間違いありません。

しかし、生活習慣の改善のみで病気に対処しようという考えも間違っていることを理解してください。高血圧や高血糖を指摘されているのに問題を先送りするのはやめてください。新薬の開発者に感謝して適切な治療の選択をしてください。

紙面の都合で「MRB」や「GLP1」などを説明できませんが、NHKの「今日の健康」などで学ぶことができます。「正しい情報に自分だけたどりつくこと」はとても大切です。

灘区中原通新施設 2024秋オープン

訪問介護、訪問看護、リハビリテーション、 小規模多機能型居宅介護等の複合施設

■ 建設予定地 神戸市灘区中原通2丁目6-1 (地番)
地積 294.84㎡ (約89坪)

■ 新施設概要 鉄骨造3階建を新築
(2024年2月着工～8月末竣工予定)

■ 移転計画

3階 (2024年12月移転予定)	<ul style="list-style-type: none"> ホームヘルプサービスあおぞら (訪問介護) 訪問看護ステーションあんず (訪問看護) リハビリテーション部 (訪問リハビリテーションなど) 生協本部
2階 (2024年9月移転予定)	<ul style="list-style-type: none"> 小規模多機能とががわ (宿泊室、地域住民交流室)
1階 (2024年9月移転予定)	<ul style="list-style-type: none"> 小規模多機能とががわ (居間、食堂、台所、浴室)

・訪問介護 (ホームヘルプサービス)
ホームヘルパーが自宅を訪問し、入浴・食事・排せつの介助などの「身体介護」、調理・洗濯・掃除・ごみ出しなどの「生活援助」を行います。

・訪問看護
看護師などが自宅を訪問して、病状の観察やねたきり、床ずれ予防のためのケアなどを行います。

・訪問リハビリテーション
理学療法士や作業療法士などが自宅を訪問し、機能回復訓練などを行います。

・小規模多機能型居宅介護
身近な地域にある小規模な施設で、「通い」のサービスを中心に、利用者の状態や希望に応じて「訪問」や「泊まり」のサービスを提供します。

新施設完成予想図



新施設建設予定地



【用語説明】

出資金を増やすには？

- 生協本部、各診療所にご持参
- 便利な自動引き落とし
- 職員がご自宅まで集金

1億円増資運動にご協力をお願いします

新しい施設の建設を みんなの力で成功させましょう

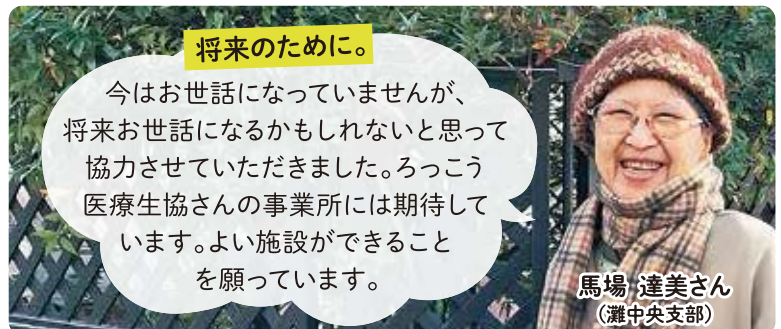
出資金とは？

出資金は寄付やカンパ、年会費ではありません。生協の事業や活動のためにお預かりするお金です。必要ときは減資(出資金を減らすこと)もできますし、転居などで脱退されるときは全額お返しいたします。ただし、利息や配当はつきません。

将来のために。

今はお世話になっていませんが、将来お世話になるかもしれないと思って協力させていただきました。ろっこう医療生協さんの事業所には期待しています。よい施設ができることを願っています。

馬場 達美さん
(灘中央支部)



2023年度 強化月間 組合員のパワーが ろっこう医療生協の支えに

健康チェックでは、フレイル予防に直結の筋肉と脂肪のバランスがわかる「インボディ」測定を目玉に、**仲間ふやしがにぎやかに**。久しぶりの振込用紙つき増資ちらしや、復活の増資コーナーでは、**出資金ふやしがあたたかく**。そして、ひょうごまるごと健康チェックでは、粗品が登場し、組合員さんが組合員さんへ**楽しくチャレンジを広げ**てくださいました。

(11月25日現在)

組合員の連携で地域の公園で健康チェック

組合員ふやし → 98人

ワンコイン健康チェックでは、26人ふえました。
19会場 参加人数279人



看護師との結果説明にっこり



出資金ふやし →

1,120万円
内振込増資
209万円

ひょうごまるごと健康チャレンジ



ちょっとお話ししていきこうかな

ありがとうございます



どんな健康づくりしていますか？



六甲道診療所 「秋のウォークラリー」

10月14日(土)、雨の隙間に、フレイル予防をテーマに、今年も50人の参加で、無事開催することができました。

スクエアステップのご案内 歩く脳トレで楽しく運動

みんなでやるから楽しい!お誘い合わせてお気軽に!

ブロック	日程	時間	会場
とががわ	12月20日 水	14時~	河原自治会館3階(灘区上河原通4-1-1)
中央	12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)
	12月20日 水	10時~	若菜地域福祉センター3階(中央区神若通2-3-7)
六甲道	12月27日 水	14時~	六甲道組合員センター(灘区桜口町3-2-2)

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)



接種は、お早めに済ませましょう



インフルエンザ予防接種

接種費用

65歳以上の神戸市民の方…1,500円または無料
 13歳以上～65歳未満の方…3,300円
 1歳以上～13歳未満の方…1,300円
 2回目の接種……………2,000円または無料

今年から一般の方の接種料金を改定しました。
 コロナワクチンと同時に接種できます。



コロナワクチン 秋冬接種

ろっこう医療生協の診療所・クリニックでの接種対象者

前回の接種から3か月経過し、1・2回目接種が済んだ
 12歳以上で接種券をお持ちの方

対象の方には神戸市から桜色の接種券が届きます。
 ご希望の方はご予約をお願いします。

ろっこう医療生協の診療所とクリニックにお問い合わせください。

灘診療所 ☎078-801-6665 東雲診療所 ☎078-262-7236 にじいろクリニック ☎078-413-3333
 六甲道診療所 ☎078-811-0555 うはらクリニック ☎078-452-6666

診療所外来 年末年始の休診 (2023年12月～2024年1月)

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

読者のまたより

- 新型コロナは5類に移行され、新聞・テレビ等のメディアからほとんど情報ゼロとなってしまいました。マスク不要の宣言が出るまでは、コラム欄等を設けて継続的な情報提供をしてくださるとありがたいです。(M・Iさん)
- 「健康いちばん」楽しみです。四季のカルテが一番に読みます。新しいニュースが分かりやすいです。私はスマホ等ありませんのでついていけません。みんなの体操や、健康チャレンジ頑張っています。(H・Jさん)
- いつも大変お世話になっています。現在は東雲診療所が我が家のかかりつけ医です。健康いちばんの「四季のカルテ」の各先生方の記事を毎回拝読しています。これからも健康情報の発信をよろしく願います。(F・Hさん)
- いつも為になる内容を隔々読んでいます。19日に還暦を迎えました。今後も健康管理に気を付け、長生きしようと思います。(N・Nさん)
- 片山医師の四季のカルテは広い視点でものを俯瞰されておられ大変勉強になりました。(M・Sさん)

? 漢字パズルに挑戦!

起	回	大	用
機	変	曲	折
想	天	試	錯
小	日	穩	事
立	援	言	一

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

外	誤	無	生	五	小
死	風	余	器	無	奇
致	応	十	行	孤	平
春	紆	行	和	雨	臨

※ヒント メダタシ… メダタシ…

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@rokkco-op.or.jp



締切日/12月末日

11月号の「数独パズル」の答え

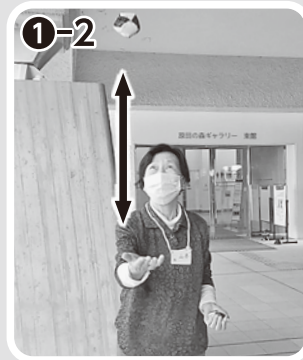
12 (A)2+(B)6+(C)4

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

みんなの体操

お手玉エクササイズ

リズムよく、姿勢を整え行いましょう。



お手玉がない場合は
代わりのものでして
みましょう！

- ①-1 お手玉をしっかり握りましょう。
- ①-2 右手で投げて右手でキャッチ×10回（左手も同様に行う）
- ②左右の手に交互に投げる×10回
- ③両手で投げ、お手玉をキャッチするまでに手を叩く×10回

「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」

お手持ちの
スマホでQRコード
を読み取って
ください。

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 3:00~ 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

〒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

〒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

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

こねこのウインクルとクリスマスツリー

作:ルース・エインズワース
絵:さとうゆうすけ 訳:上條由美子
福音館書店



この絵本はお友達にクリスマスプレゼントとしてもらった宝物の絵本です。装丁も美しくお話もかわいらしい。読む度にお話の印象もかわります。お母さんねこと3匹のこねこは、台所のテーブルの下の

箱に眠っています。いよいよクリスマスが近づいてきて広間にクリスマスツリーがきれいなガラス玉やキャンドルや色とりどりの紙に包まれたプレゼントで飾られ置かれました。ツリーのてっぺんには銀色の魔法の杖を持った妖精の人形が立っていました。その夜ウインクルはそっと箱をはい出して広間へ出てツリーに登って行きました。てっぺんまで登ると妖精の人形は「メリークリスマス！」と言いました。「私のクリスマスツリーに登ったこねこはあなたがはじめてよ」「でも、すぐに降りて…気を付けて…すべったりして何か壊さないようにね」ウインクルはガラス玉に飛び付いてそのままツリーから落ちてしまい…人形に助けを求めました。このお話はよく人形の秘密。(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

「宇宙」水彩画

長水 恵子さん (河原支部)



夢の世界の一場面。旅する王子様が一休みでもしているのでしょうか。

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

鶏肉と里芋のみそクリーム煮 エネルギー(1人分)
309kcal

里芋のぬめり成分には善玉菌を増やして腸内環境を改善する効果が期待でき、免疫力アップにつながります。

材料(1人分)

鶏モモ……………30g	さといも(大)……………1個
塩麹……………中さじ1	水……………120cc
小麦粉……………小さじ1	和風だし顆粒……………少々
油……………少々	白みそ……………大さじ4/5
しめじ……………約10本	豆乳……………80cc
玉葱(中)……………1/6個	片栗粉……………少々
人参(小)……………1/10個	水菜……………少々



作り方

〈下処理〉・人参、玉葱は一口大に、水菜は3cm幅程度にカットする。
・鶏肉に塩麹を揉み込む。

〈レシピ〉

- ①小麦粉を、漬け込んだ鶏肉にはたき、鍋に油を入れ焼く。
- ②野菜、水、和風だしを入れ、柔らかくなったら白みそ、豆乳を加える。
- ③水溶性片栗粉でとろみを調整する。
- ④鶏肉と野菜をバランスよく盛り付け、水菜を飾る。

感想: 豆乳と白みそでコクがあり、優しい味でした。鶏肉も塩麹で柔らかく美味でした。

【資料提供】ウオクニ株式会社
(瀬診療所の給食業務等を委託しています)

