

神压原活物

神戸医療生協

検索

No.340

ISO9001認証取得

主な記事

研修医、 がんばってます!

3面

「医療・介護総合法」で 何が決められたの?

8.9面

冬の乾燥肌 対策

12面



now 指合員数

出資金総額

1人あたり出資金

支部

刊工类化

9月30日

(4) マスカンナー

5万3,336人 17億8,022万8,200円 3万3,378円 51支部 422班

組合員のみなさん *転居などで住所が変わるときは必ず、医療生協本部までお知らせください。

発行 道上哲也 編集 きかん紙委員会 〒653-0036 神戸市長田区腕塚町2丁目2-10 本 部☎078(641)1651 神戸協同病院☎078(641)6211 いたやどウリニック☎078(611)3681 番町 診療 所☎078(577)1281 ひまわり診療所☎078(941)5725 ほのぼのの郷☎078(949)2345 協 同 歯 科☎078(913)1155 きたすま歯科☎078(741)7224 いたやど歯科☎078(612)3160 生協なでして歯科☎078(978)6480 訪問看護ステーション つ ば さ☎078(646)2371 に じ☎078(797)7085 か け は し☎078(948)3375

合奏するのが楽しい」など、 手軽にどこでもできる」、「みんなで 出なくなった」、「オカリナはすごく たきっかけは様々で、「コーラスを 方が参加しています。 れている班会では、 葉です。毎月第1・3金曜日に行わ り出すこと。」班長の長尾さんの言 していたが、 「オカリナの魅力は自分で音を創 飛松支部

常時6~12名の 皆さん参加し

班は医療生協の基礎となる活動の場です。 神戸医療生協には、健康づくりや趣味など の様々な班があります。班会の楽しさをみ なさんに知ってもらえるよう、地域の多彩 な班活動の様子を不定期で紹介します。



出すのが難し 得できる音を 妙に変わるの カリナは、 れました。オ 々に話してく よって音が微 の押さえ方に ナの魅力を口 自分が納

指

花の種類を 公園に咲く

「もっと男性の参加を増やしたい 多いのだとか。今後の課題として だから飽きずに夢中になる人が

とのことでした。 新多聞支部

> きます。 いけど、 られなくなりました」という島田さ 「誘った人が喜んでくれるからやめ 所に流れる 曜日に新多聞のコープ前からスタ-探ったり、 のが見えて いてみると なったそうです。「車では気付かな 川の源流を いろんなも して、 山登りの趣味が高じて班長に 歩 皆で楽しく歩いています。

喉にがんが出来て声が

オカリ

調べたり、 なった」と、とても嬉しそうでした。 のが楽しくなり、階段も怖くなく ルディックをはじめてから外出する ルディック歴5年の久本さんは「丿 新しい発見にワクワクします」。 新しくできた建物など、

2009年から5年続いている二 北須磨西部支部 二二二二班

時6~8名の組合員さんが集まりま コニコ班では、 内容は音読やパズルなどの脳い 毎月第4金曜日に常

ング、 きト

風班(オカリナ)

操やゲー 学習会、 くさん。 ながらタオ DVDを見 など盛りだ この日は ||| 体

ル体操にチ

らも、 ました。 ャレンジ。皆さんキツイと言いなが 結局45分間最後までやり通

語ってくれました。 どの楽しめるイベントにつなげてい に要望を聞いてレクリエーションな くかが課題です」と、 「女性の多い班会のなかで、 班長さんは ()

- ましょう。
- 布しましょう。



健康チェックを行い、 健康づくりに取り組 みましょう。

「班づくり」3つの条件

- 必ず班長を決めましょう。
- 2. 年3回以上班会を開催し
- 3. 機関紙「三つの輪」を配



ノルディック班では、 ノルデ 毎月第4火 イック班

左右してしまう医師という職業 かしながら、 日々悩みは尽きません。 悩みつつも

医1年目の前田亜里紗と申しま でお世話になっております研修

の4月から神戸協同病院 なさんこんにちは。今年

の診察、

検査結果の評価、診断

方にとまどいました。患者さん

いカルテの書き方や使い

手に気持ち

き始めた当初は、

慣れな

なんとか上

0

G

に至るまでの考え方、

薬剤の投 と何もか

採血などの手技、

えると、 自分につとまるのだろうかと考 の責任の重さをひしひしと感じ る事ができました。その経験を れずに、やっと長年思い描いて がいました。そしてなんとか折 つも必ず見守ってくださる方々 いたこの医師という仕事を始め

をコン 研修に取り組 んでいます。それは ル 0 0 C 9 という心意気になります。 り 同病院の、温かい家族の 世話になっている神戸協 0 0 0 乗り越えて行こう

てしまった事を考えると、

1日の重みを感じさせられま

| 者の卵から孵化したばか

期研修のうち4分の1が終わっ た。早いもので既に2年間の初 無我夢中で走り抜けた半年でし なければならず、

てんやわんや

そんな中で次々にこなしていか も知らないことだらけでした。

一重に自分を支えてくださる

方々の存在によるところが大き いと思います。 は、 度も失敗し、 大学受験の際にも何 その度にい

多々あります。

人の人生、

が感じられず鬱々とする時も

に目が行きがちで、自分の成長

できないことや苦手な事

ています。

思うように物事が進

生方に囲まれて、日々圧倒され

りの私は、

ベテランの先

考え、

だけ前向きに なんとか

そして、 ような雰囲気が私は大好きです たくさんの方から良い

願いいたします。

しいです。

引き続きよろしくお

事させていただいています。 おかげで元気に気持ち良くお仕 刺激を日々受けています。 が人生の中でロー ルとする人は、

その

振り返ると、

つらい

ことがあって

できる

忘れず、 ものの、 母とアメリカの医師パッチアダ 成長を見守っていただけると嬉 て社会に貢献していければと思 れからも医師として一人間とし ミーとノエルを心の支えに、こ うした大切な我が家の犬猫ジ 命生きる事に向き合い、生を全 恩師を、そして最後まで一生懸 らせる前に亡くなってしまった らに、私が医師を目指す ムスの生き方を、 の人に活力を与えるパッチアダ 矛盾と向き合い、 心で気丈な姿や、 病床で勉強し続けた曾祖母の熱 ムスです。脳梗塞で倒れた後も います。今後とも皆様にも私の きっかけを与えてくれた 惜しくも大学合格を知 愛とユーモアで世界中 尊敬していま 弱者の視点を 社会の様々な 私の曾祖 ルモデ

神戸医療生協 * 2014年11·12月号

在宅緩和ケアについて

のチ 分らしく」過ごせるように支える やつらさを和らげることです。 たい」という思いがあれば、 ことを目指します。 「慣れ親しんだ家や地域に帰り 緩和ケアの役割は、 |患者さん本人やご家族が「自 ムと在宅のチ がんに伴う体と心の痛み トします。 時期にかか ムが連携し

などについて話し合って、 患者さんやご家族が望むくらし方 家での生活に必要な医療やケア、 病気の状態や予測される経過 -ビスの利用などを考えます。

自宅でも病院と同じ

は無理なのでは?と誤解されがち 自宅では病院と同じような治療 緩和ケアで行われる治療

> ども在宅で行うことができます。 療だけでなく、 げるための内服や、 できる療養環境です。 安心でき、 多くの患者さんにとって、 同じように行うことができます。 のほとんどは、

みんなでサポ

を整えることが必要です。 訪問看護師、 た訪問診療医 養についての専門的な知識を持っ 在宅での緩和ケアでは、在宅療 -等が協力して、 薬剤師 (かかりつけ医)や サポ 亦 ムヘル ・ト体制

大事です。 の入院(レスパイト入院) 日々の生活に必要な支援を受けた の負担を少しでも軽くすることも 介護者の休養のために短期間 患者さんを支えるご家族 介護保険を利用して、

リラックスすることが 点滴や酸素吸入な 病院でも自宅でも 注射による治 痛みを和ら 自宅は



戸協同病院に緩和ケア病棟ができ 的な知識と経験が、 ることによって、 看取りの実践をしてきました。神 訪問看護を行っており、 神戸医療生協では、 訪問診療·

るよう、 ています。 期まで自分でトイレに行きたい」 更に知識を深める学習を始めてい などの患者さんの希望に応えられ 地域の医療や介護との連携を強 在宅での緩和ケアについて、 病院でも在宅でも切れ目ない リハビリスタッフは、「最 技術を高める学習を行っ

らといって、 ドバイスを受けることができます。 なくなってしまうわけではありま を継続し、 訪問診療医を通じて病院の 必要に応じて治療やア 病院とのつながりが ムとの連携

在宅での緩和ケアを選択したか



求められることになります。 訪問看護ステー -ションつばさで 今後はより専門 在宅部門にも 在宅での

質の高い緩和ケアを目指します。

すべて予約必要。参加費がかかります。

みなさんの身近な「アイドル」の写真とコメ

ント(20文字程度)を本部(表紙参照)ま

で送ってください。送っていただいた写真は

ココア (左)

ミルク(右)

うちにやって来て2年。

ポワンとした姿が好きです。

北区 川崎さん

まりもの まるちゃん

(年齡不詳)

返却できませんので、ごフ承ください。

髙橋芽唯ちゃ

(2歳)

笑顔のかわいい

3人兄弟

①第1:3木曜

②第2.4木曜

③毎週月曜日

第4水曜

12~3F

9:45~11:20

17:15~18:15

11月10日(月) 10:00~14:00

11月20日(木) 13:00~16:30

12月 5日(金) 10:00~12:00

12月13日(土) 14:00~16:30

10:00~11:00

わかっているけど実践できない…そんな皆様の『減塩』を応援します。 今より塩分を減らす工夫が学べる講座を開催します。

ウォーキング「金ヶ崎公園へ」JR魚住駅 集合

親子クッキング「クリスマスケーキ作り」

「脳いきいきインストラクター養成講座」クリエイト3階

ウォーキング「生田川物語と酒蔵」阪神 石屋川駅 集合

家でも簡単にできる尿検査もあります。ご興味のある方はご連絡ください!

神戸市立地域人材支援センター(長田区)

健康推進課 ☎078-641-4323 E-mail: helth@kobe-iseikyo.or.jp

はい、ポーズ いい笑顔ができました

須磨区 小幡さん

おっとり王子とやんちゃ姫。 「ネコカフェはじめようかな…。」

リこちゃん(3歳)

ぎんじくん(0歳)

せらちゃん(2歳)

ひまわり診療所 山口さん

11月・12月 イベント

「体操教室」神戸協同病院南館3階

「体操教室|番町診療所

● 組合員のみなさん ●

医師·看護師·薬剤師 リハスタッフを

ご紹介ください。



地域に育ち、地域に根付き、 地域に生かす医療をめざしています。

資料請求・お問い合わせは

神戸医療生協 Tel. 0120-992-986

http://www.kobe-iseikyo.or.jp/

6 神戸医療生協 * 2014年11·12月号 三つの輪 * No.340 4

どの子もすてきな音楽隊

小児科医 木村 彰宏

カピカのよそ行きの靴が目立ち らえたおしゃれな服と、まだピ 着きがなく、まわりを見回しな 舞台に現れます。 りの音楽とともに、 の音楽会に出かけました。始ま がらの登場です。 よね」子どもが小学生の頃、 「お父さん、 明日は来るんだ 入学式であつ 一年生は落ち 子ども達が

ピアノや鉄琴など、 ことがなかったし」との答え。 と尋ねると、「今年はリコー 子どもに「どの楽器をするの?」 つ高度な内容になります。 が披露されます。学年が進むに どよめきの声があがります。 に立候補したの。今までやった つれ楽器の種類も増え、 たけの子どもが壇にあがると、 学年ごとに合奏と合唱の成果 人数が限ら 少しず 前日

していると、 感がなく、 時に感じるハラハラ・ドキドキ のリコーダーの演奏を聴いてい られました。ところが、 η の選択に少し感謝しました。 しめるから不思議です。子ども 写真の絵になる役割を期待 特別な役割を与えられた ゆったりと音楽を楽 ものの見事に裏切 大勢組

気に包まれます。もともと音楽 ピアノにアコースティックギ に、会場が和気藹々とした雰囲 います。演奏はなんと先生方。 トまで登場です。歌い進むうち 、エレキギター トランペッ

ハイライトは中休みの合唱で

会の崩壊につながります。 に伝える「言語表現能力」が幼 触れる事が少しでも後まわしに 思いません。人生のきびしさに は・・。幼さが一概に悪いとは 生は昔の中学生、 子どもの世界に起こっている変 「感情の分化」と、 柳田邦男氏が指摘されるように つの側面かもしれません。でも なるのなら、それは豊かさの一 す。中学生は昔の小学生、高校 化は深刻です。今の子どもは幼 くなっているとすれば、 いと指摘される方が増えていま しかし学力テストとは別に、 それを他者 そして大人

に見つめることが必要でしょう。 じます。学力の国際比較がどの で比較する方法には、 違う国同士を、 て。文化も違い、 の公表」だの、文科省は大あわ 国一斉学力テストの実施と、 とり教育からの脱却」だの、「全 に受け止められています。「ゆ 高校生の読解力の低下が衝撃的 関による国際学力調査の結果、 ような意味をもつものか、 同じ設問のもと 教育の方針も 無理を感

冷静 位の向上を強く願います。 け持たれている先生の社会的地 欲しい。その根っこの時期を受 力を持つ魅力ある大人に育って います。どの子どもも多様な能 非常に確かだ」とも述べられて の時には言語化できなくても、 ている」「幼い者の感覚は、 に為す事は、幼少期に用意され きる力」の中で、「人間が生涯 読書の訓練などです。 が少ない○図書館設備の充実○ い○平等な義務教育○経済格差 ○少人数制○能力別クラスがな という職業の社会的地位の高さ す。○質の高い教師集団○教師 の国の教育の特徴をあげていま 柳田邦男氏は「言葉の力、

聞こえます。

六年生は、普段着

での登場です。大人くらいの背

ます。身体もまだ小さく、「ま

かわいい・・」という声が

さ」を会場の保護者みんなで歌

坂本九さんの「明日がある

子も、かっこい ベル賞はもらえないけど、 りの大人がみな先生です。 カンガル ーに育っていきますよ。 の世界では、 まわ

か。それでも、忙しい仕事の合 がお好きな先生方なのでしょう ています。 子どもたちに起こっている変化 子どもの学力低下が心配され 間に何度も練習されたかと思 ありがたく思えました。 OECDなど国際機

おやつをだらだら 食べてませんか? 1 況について聞き取りを行います。 ている歯ブラシや間食など、 口腔内のチェック 担当の歯科衛生士から、

生活状況聞き取り



ちょっと興味が沸く健診の

ナシ

神戸医療生協の歯科検診

この角度で腰けば

症

口の中を観察し、虫歯や歯肉の炎

粘膜・舌等に異常がないかどう

か調べます。 お口の状態に合わせた指導

歯磨き指導や生活指導等を行います。 どうかを確認してもらいながら行う お口のクリーニング 実際に歯ブラシが当たっているか

神戸医療生協の歯科では、予防を重要視すると共に、治療後は、定期検診をお

すすめしています。今回は、好評いただいている歯科検診の内容についてご紹

いいんですね

機器できれいに掃除します。 次回の検診日時の確認 歯石をとったり、口腔内を専用の

ともできます。 伝えます。ハガキでお知らせするこ 次の検診のタイミングを衛生士が

◎必要に応じてレントゲンや口の中の 写真を撮ることもあります。

介します。

歯の裏側

に歯石が

たまって

いますね

私は春と秋に花粉症になります。その時期を外して お口の掃除をしてもらいますが、虫歯もそ の時に見つかります。治療も1日で済みますので、歯 の治療が苦手な私はとても助かります。

(生協なでしこ歯科)

なでしこ歯科に通いはじめたのは、歯のかみ合わせ と虫歯が気になったからです。歯の噛み合わせは、成 長と共に治ったのでよかったです。虫歯は乳歯の時に 数本あり、食事の仕方などご指導いただき、日々食べ 方を意識し、今では大人の歯になり、虫歯なく過ごせ て感謝しています。 (生協なでしこ歯科 小児)

45歳から23年間、毎月歯科衛生士さんの定期検診 に通っています。お陰様で、現在2本の抜歯はありま すが、自分の歯でおいしく食べることができています。 (協同歯科)

40歳検診をきっかけに、いたやど歯科で治療を受 け、数本の虫歯と歯周病が見つかりました。虫歯の処 置はすぐ終わりましたが、歯周病の原因は歯垢と歯石 であり、ひどくなると抜歯をしてその後は入れ歯にな ることを教えてもらいました。現在、歯石とりの通院 中です。今後とも宜しくお願いします。

生活状

(いたやど歯科)

検診のお知らせが、3~4ヶ月に1回届きます。お知 らせが来ると受診しようと自覚でき、要治療の箇所も 早めに見つかり、早い治療につながります。

(きたすま歯科)

根っこを支える先生

豊かさのメソッド」の中で、 堀内都喜子氏は「フィンランド の教育が注目を集めています。 日本と比較してフィンランド

神戸医療生協 * 2014年11·12月号

今年6月「地域における医療及び介護の総合的 な確保を推進するための関係法律の整備等に関す る法律 | (以下、医療・介護総合法)が成立しま した。私達のいのちや暮らしに大きく関わる19 本の法律が、総合法として短期間でまとめられた ものです。この法律が、医療・介護にどのような 影響を及ぼすのか、解説します。

どうなる!? 介護保険

をはらんでいます。また、

利用者に届かないという危険性 必要な専門職によるサービスが サービスの質の低下や、

本当に

算には上限がつけられるため、

できることは、もちろんメリッ ものです。多くの担い手が参入 ランテイアも認めていくという

-もあると思いますが、事業予

医療·介護総合法 が決められたの?



要介護状態区分のイメージ

要介護度	イメージ
要支援1	基本的な日常生活は、ほぼ自分で行うことができるが、 要介護状態とならないように一部支援が必要。
要支援2	立ち上がりや歩行が不安定。排泄、入浴などで一部介助が必要であるが、身体の状態の維持または改善の可能性がある。
要介護1	立ち上がりや歩行が不安定。排泄、入浴などで一部介 助が必要。
要介護2	起き上がりが自力では困難。排泄、入浴などで一部または全介助が必要。
要介護3	起き上がり、寝返りが自力ではできない。排泄、入浴、 衣服の着脱などで全介助が必要。
要介護4	排泄、入浴、衣服の着脱など多くの行為で全面的な介助が必要。
要介護5	生活全般について全面的な介助が必要。

※この表はあくまで「イメージ」です。実際の要介護認定は、「『介護の 手間』にかかる時間」によって、ランク分けされます。

ポイント①

「要支援」の 介護保険外し

保された、専門職による介護保 護を介護保険本体からはずし を受けた方の通所介護・訪問介 認定で「要支援1・2」の認定 に移行させることです。 市町村が行う「新しい総合事業」 これまでの全国一律の質を担 第一のポイントは、 介護保険

の力で通過しましたが、 論議がなされないまま与党の数 それに

事業」は責任を市町村に負わせ、 険給付にかわり、「新しい総合

介護の担い手を専門職以外やボ

域格差も懸念されます。 村任せにするということは、 今後、 家族の支援を期待でき

法律のねらい

この法律に貫かれている

変化を見逃さないなど、 う視点、日々の生活のわずかな 尊厳を守り人権を擁護するとい 手伝いにとどまらず、 対しての支援は、単に家事のお 知症高齢者はますます増えてい ならではの視点が欠かせません。 くと思われます。軽度利用者に ないひとり暮らしの高齢者や認 高齢者の

ポイント2

かれています。

とが役割だとする考えが冒 ための環境整備」をするこ られ、

国は「自助・自立の

の「国の責任」は変質させ 25条でうたわれた社会保障 のです。そのために、憲法 底的に抑制しようというも て、国や自治体の給付を徹 く医療や介護の需要に対し 基本的な考えは、増えてい

入所者を制限 特養への

定するということです。現在、 情を抱えた方は多くおられます 介護の高齢者の中にも、在宅で 原則入居できないのです。軽度 以上」の認定が下りていないと きる特養が、入居時「要介護3 「要介護1」から申し込みので 者を原則「要介護3」以上に限 暮らし続けることができない事 老人ホーム(以下特養) 医療・介護総合法は、十分な 第二のポイントは、 特別養護 の入所

います。 -病床」(患者7 医療法の改定で、

いといけないことになります。 安定なうちに次の行先を探さな つかえているからと、症状も不 るベッドが減るのです。また、 中で手厚く治療看護してもらえ 人院できたとしても、 急に病気になっても、地域の ベッドが

は、「医療・介護総合法 力をつけていくことではな 場でしっかり意見を言える 今後、自治体などで進めら の中身をきちんと勉強し から決まっていきます。 いでしょうか。 ついて、命と生活を守る立 れる具体的な内容づくりに

体的なことの多くは、これ 今、私たちにできること 法律は通りましたが、具

るよう、適切な措置を講ずるこ 「個々の事情を勘案し、必要に 反対する国民の声も大きく、 くみが必要です。 た。これを空文化させないとり と」という条項が加えられまし 応じて特養への入所が認められ 介護3」以上とするとしながら その中に、特養入所を原則「要 くの「付帯決議」がつきました。 軽度の要介護者に対しては

なっているのが現実です。 なかなか選択できないものに 保護を受けている人にとっては 国民年金だけの高齢者や、 らは、費用負担が大きいため、安 どを挙げています。しかしこれ サービス付き高齢者向け住宅な くても十数万円かかります)、 して政府は、有料老人ホームや 一方、軽度利用者の受け皿と 生活

ポイント3

医療も変わる! 介護だけじゃない

5年には半分に減らすとされて ド「一般病床」のうち、「7対 するまでの期間入院できるベッ 病気の発症直後から症状が安定 かわる医療の分野のことです。 けでなくすべての年代の人にか 人)を現在の36万床から202 り替える流れが出てきました。 最後のポイントは、高齢者だ 人に看護師1 病床機能を

(ケアマネージャ 川端典子

芝・日立製作所は、 が高揚する中、 する義務が ある

日本が輸出した原発の

れを受けて、 市場を海外に求めたのです。こ るを得なくなりました。原発の 規原発建設見込みがなくなった 内では「原発ゼロを求める運動」 福島原発の事故を受けて、 原発輸出に方針転換せざ 安倍首相は 三菱重工・東 国内での新 「原発

原発ゼ 年12月9日、 アメリ 輸出で外貨獲得」と言ってべ

るのです。 出した原発の核廃棄物は できないのに、日本国内のどこ 発で発生した核廃棄物の処理も めといいますが、日本国内の原 が引き取って処理する条件があ トナムに核物質を持たせないた しかも驚くことに、日本が輸 どう処理するのでしょう。 核兵器を待たない 日本 $\sqrt{}$

福島原発の大事故が起きた日か

わずか9ヶ月後の出来事で

になりました。

東日本大震災で

日本の原発を輸出する事が可能 定」が締結され、この4国にも 国との間で「二国間・原子力協

トナム・ヨルダン・ロシア・韓

ます。

カやフランスなどに続いて、

ナムとの具体的な交渉を進めて

賄われるという事です。この事 造物では到底あり得ない事です はなくて、 府が負担するという事は税金で が適用されないのです。 事になっているのです。他の製 めて全ての費用は、 事故を起こした場合、 さらに、 「二国間・原子力協定」 原発には「製造物責任法」 日本政府が負担する 日本の売った原発が メーカーで 賠償も含 日本政

なくなってしまった。

そんな中、泥で動けなく

明記されているのです

近いぐらい小さなもの。

広島豪雨土砂災害

災者の自宅訪問や、 での土嚢作りを行った。 ンティアとして一日参加し、 今 回 (広島の災害支援にボラ 被災した家

泥でぐちゃぐちゃになり面影は それが一変した。自慢の庭は 毎日、この縁側でそんな景色を 感じた。でも、 みて楽しんでいたんだろうなと 広島の都会の風景が見えていた。 行った。その家の庭は、 聞は一見にしかず」である。 りとても広かった。青空が綺麗 ある被災者の家に土嚢作りに 実際に参加した感想は、 左側には山並み、 あの土砂災害で 右側には 池もあ 굼

ど、彼は嬉しそうだった。

家も庭もぐちゃぐちゃだけ

ンティアの協力で動いた。

なったその家の車が、

ボラ

国から集まると、大きな車を動も、そんな小さな力の人間が全 かすことができる力になるのだ

ば」と考えるきっかけになった。 動機はそれぞれ異なっていても 少し勇気がいるかもしれない。 「若い者がもっと参加しなけれ にできることは何だろうか」 活動をしていくうちに、「自分 実際の現場を目の当たりにし、 被災者の苦悩や思いを汲み取る ビの映像のみで実感が沸かず いうことが、 ことができなかった。 ボランティアへの参加には、 まずは、 「参加する」と しか・

と感じた。 被災現場をみるまでは、テレ

高齢化が進む昨今、「健康には気をつかっている!」というかたも多いの ではないでしょうか?

実は、健康に良いとされる情報の中には、意外な面があることがあります。 今回はその中でもよく聞かれる内容について、栄養士がお答えします

オリーブオイルは体に良いと聞いたので、

ーブオイルはその名の通り、オリーブの実からとれる油のことです オリーブオイルには"オレイン酸"という種類の脂肪が多く含まれていま す。オレイン酸は、動脈硬化の予防などに効果があるとされているため、オリーブオ イルに対して健康的なイメージを持つかたも多く、中にはお味噌汁や野菜ジュースに 入れて摂っているかたもいらっしゃるようです。

しかし、オリーブ油やサラダ油など、「全ての油のエネルギーは、1g当たり9 kcal」なので、多く摂りすぎれば、肥満の原因にもなります。もちろん、胡麻油やアー モンドなどのナッツ類も同じです。

1日の油の目安量は、サラダ油で軽く大さじ2杯程度なので、この量を超えないよ うに普段の食事の中で取り入れてみてください。

「食べてないのに太ります」「水飲んでも太ります

食事の内容をお聞きしようとすると、まずこの言葉が出るかたがいらっ しゃいます。

私たちは、食べ物の中からエネルギーを得て生活をしています。その中でも、 ていくのに最低限必要なエネルギーのことを「基礎代謝」と言います。この基礎代謝 にどれくらい普段動いているかということを加味したものが「必要エネルギー量」で す。必要エネルギー量より食事で摂るエネルギーが多ければ太り、少なければ痩せて いき、ちょうど釣り合った状態ならば同じ体重を維持することができます。

では、活動で消費するエネルギーを具体的にあげてみると、30分歩いておおよそ 自分の体重と同じ程度のエネルギーを消費します(純粋に運動のみの消費エネルギー)。 50kgの人が30分歩いたとすると、50kcal消費できます。50kcalと言うとカステ ラなら3分の1個、チョコレートなら2かけです。 もちろんですが、水にはエネルギー はありません。

このように、ちょっとしたおやつであっても、そのカロリーを消費するには結構な 量の運動や活動が必要です。食べてないのに太るというかたは、食べたものを全て書 き出してみると食事を見直すきっかけになるかもしれません。

求められているのではないか。 (神戸協同病院 これからの復興に 廣澤ゆかり)

神戸医療生協 * 2014年11·12月号

ツナとジャガイモのきんぴら

(材料) 2人分

- ・ツナ缶…1缶(70g)油漬の場合、缶詰油も使用
- ・ジャガイモ(中ぐらい)…(個(1008)
- ・五ねぎ(中ぐらい)…1/2個
- ・ピーマン…2個
- ・塩…小さじ14
- 1-1まう…ヴマ
- ☆ おはみみでカレー米のなと" くんたりオン
- ①ジャガイモ、玉ねぎ、ピーマンはチセのりにする。
- ② ジャガルモは一度水にくぐらせて水はなりし、 キッチンペーパーで水分を引き取る。
- ③ツナ丘は油とツナを分けておく。
- ④フライパンにサラダ油と③の油を加えて温める。
- あフライパシにジャがも、玉ねぎ、ピーマンを入れて 火ゆめ(ジャガルモにシャリシャリ虎があれるくらい) ツナを入れて混ぜ合わせ、塩・ニレエラをする。
- ★はみみでカレー粉を振り入れたり、ツナの代わりに 八ムヤベーコンのチャッと使ってもおいしいです

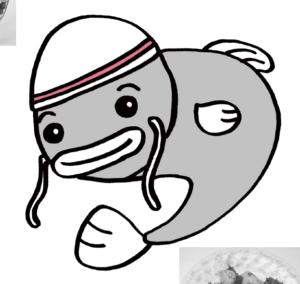
- マンストでお湯をそそぐけらけで食べら れます。
- ◎生とりのとくらうろりおうろう
 - … お粥は水分も補給できます。
- ◎ハランス栄養食品

·ハラロック、缶、ゼリー等があります。・ハペナリのみじん切り…かな

- ◎ **水もどし食サ**…水に浸すたけて"OK
- ◎八分の生活…ふたを閉ければ、そのまま 食べられます。

明石海峡鼓部 今回のいとは、松尾洋子さん 災害に備え、蛋白源として缶詰をストックし ています。使いながら備蓄するために、時々 缶詰を利用した料理を考えます。





コンピーフとジャが等の火少め生物

(材料) 2人分

- ・コンピーフの缶詰…1缶
- ・シやがくモ(中ぐらい)…2個(2004)
- ・サラダ油い大さじら林
- ・塩、こしょうい 消量(ハープの入ったものがおススX)
- くイ乍りカン
- ①ジャがりもは一口大のもし切りにし、一度水にくくらせる ※過熱4ラが起きないように大きさを揃える
- ②①を耐熱の容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ (500wでワ分位)に竹串が通るくらいまでかける。
- ③ジャがくモに塩・こしょうをみりかける。 ※コンピーフに塩分があるので、かけすぎないように!
- 4)つう1ペンにようが油を温め、コンピーフをほぐして 火沙める。
- (5) (4)にジャガイモをからて混ぜ合わせ、皿に盛りつけ てからいもりを井戻りかける。

この時期は空気が乾燥し、気温も低いので、皮膚膜の形成力が弱まり、

皮膚の水分が蒸発し、カサカサ肌になってトラブルが起こりやすくなります。

肌の手入れで一番大切なことは、ヨゴレや古くなった角質を落とし清潔で健康な状態に整え ることです。しかし、その際に肌を強くこすると、表皮にダメージを与えて肌のトラブルを起 こす原因となってしまいます。

基本的なケアを正しく行って健康な肌を保ちましょう。



朝晩、洗顔石鹸やクリームをしっかり泡立て、 細かい泡で優しく洗いましょう。

すすぎは、充分に。タオルで顔を軽く押さえる ように水分を拭き取りましょう。

メイクを落とす場合は、クレンジング剤を使用 し、ファンデーションなどが肌に残らないように 気を付けましょう。(洗顔後に肌がつっぱるよう であれば、皮脂の落としすぎの可能性があります)





化粧水…水分不足でこわばりがちな肌を整え、潤 いを与えます。







美容液…肌に潤いとハリを与 えます。(乾燥した 部分や気になるシワ (こ)

乳、液…肌に水分と油分を与 えモイスチャーバラ ンスを整えます。



クリーム…肌を乾燥から守り保湿効果を高めます。

- ♥冬場は化粧水をたっぷりと使用し、乳液やク リームでしっかり保湿しましょう。
- ♥血行を良くし新陳代謝を活発にするマッサージ は、肌を綺麗にする効果があります。(注:肌 を擦りすぎないように気を付けましょう)
- ♥基礎化粧品は、肌が不足している成分を補うも のです。ご自分の肌質にあったものを選びま しょう。

ボディ編

- ●水什事の後は、水気をしつ かり拭き取り、こまめにハ ンドクリームで保湿しま しょう。
- ●お風呂の温度は適温にしま しょう。(高温にしない)
- ●石鹸を泡立て綿タオルや手 でやさしく撫で洗いをしま しょう。(強くこすらない)
- ●お風呂上りは、ローション など保湿剤を積極的に使用 しましょう。



●肘・膝・かかとなど、皮膚が固くなったところ はクリームを塗りこみましょう。

今回は組合員の沖汐安子さん((有)兵庫レイラメイクアドバイザー)にご協力いただきました。

(B) 神戸医療生協 * 2014年11·12月号



と物色すること

シーズン……。

「これは良し。

あ

れはダメ」

ヨコのカギ

23

タコの足にもあります

タテのカギ

仏門に入った人

得意げになっています

18 17

文化の日の花といえば?

……裏にたたずむ名店

パズルの正解者の中から次の

12月

11(木)

19(金)

25(**)

島美由紀

上間陽子

(敬称略)

歯

☎913-1155

☎641−6211

いたやどクリニック

☎611−3681

神戸協同病

お詫び

クロスワードパズル

きる言葉は?

《解き方》 イラストをヒントにして、二重 ワクの7文字をうまく並べてで

「天皇誕生日」の1 -力月前

17 16 15 13 11 10

映画の……編。

網走……地

6 5

無くても大丈夫。無駄な場

まさかりより小型です

……精舎の鐘の声

挽回。 ……市民

から9までの掛算表

14 12

休む暇もない

大金持ちの……長者

がありません

その旨お書き添えください。

9・10月号パズルの解答

スズムシノネ

ワンワンワンのごろ合わせ。 月1日です

8

.....レコ

来歴。神社の……を聞く

9

ムレスの下着にはこれ

せください。

匿名希望の方は

合も

4 3 すぐれた絵画や映画

話し合いが決裂、… ……漬け

> 応 募 方

フリーダイヤル 兵庫県保険医協会

来年はヒツジ、 今年は? 法

*テレホンサービスは、 ホームペー ジでもご覧いただけます。 11月のテーマ ドライアイについて 1月8日は「いい歯デー」歯の健康を守りましょう 痔の予防 男性高齢者の排尿障害―前立腺肥大症-

金土日暖房器具による低温やけど 1日(土)~3日(月・祝)までは10月の金土日のテーマを放送。 24日(月・祝)は金土日を放送。

火

水

木

相談は全て弁護士が対応しています。

市川美江子、堀内千鳥、

笹井君

田淵多恵子、熊谷敏子、

市川幸美、金井一恵、

西村和代

11月

13(木)

27(未)

(金)

を郵送させていただきます。 10名の方に千円分の図書力-

(I) 神戸医療生協 * 2014年11·12月号

同

りませんでした。 ご迷惑をお掛けし、申し訳あが間違っていました。 9・10月号の法律相談の日程 法律相談日(無料)

9時より

(要予約)

18時より

(要予約)

18時より

(要予約)

もう時間が無い事を悟ったので ります。 ◆2ヶ月に一度の『三つの輪』 大切にしていきたいと思ってお

(坂本初子

0

様です。

(磯部たみ子

長田区)

和ケア病棟開設を期待していま

編集部の企画いつもご苦労

ロスワー

ドパズルも休み休み頭

◆初めてハガキを出します。

ク

を使いながら解きました。

明石市) 三つの輪 * No.340 (14)

垂水区) との対話、 配りが楽しみです。

ますます交流が深 組合員さん

まっていきます。

すように祈りつつ。 す。日常生活が支障なくできま 楽しく拝読させていた (朝日敬子

だいています。涼しい秋になり

(熊谷敏子 長田区)

した。

ます。 みたいです。スウィ 何か動きたくなりました。9月 ガンバレー

せん。

(野洲とみよ 西区)

す。

()

いつも『三つの輪』をお届け

(阿曽加津子 長田区)

主人とガンバッテ歩いています ◆体を動かし「ボケ」ないよう

お腹の8ヶ月は元に戻りま

トポテト

寧な応対は変わらずで安心しま 待ち時間が短縮されていて驚き ました。職員の皆様の笑顔と丁 ◆久方ぶりの受診に行きました。 感謝です。

(前島良恵 須磨区)

病院の緩和ケア病棟開設の ルも挑戦してみました。 読ませてもらっています。 ◆クロスワードパズルいつも楽 しみにしています。さて、 ただきまして有難うございま 内容が豊富でとても嬉しく (藤井清子 垂水区) ヨロシ 協同 パズ るほど~と思うことが多いと私 ◆組合員の伝言板の意見は、

看護師になろうとしてる子がい も作ってみようと!未来の医療 10月のイベント案内に参加して 人。身内に社会人になったが (岡本ちか子 明石市) な



詳しくわかり易く書かれている

恵まれた事を感謝しつつ、

最近

◆定期歯科検診で

身近の整理をはじめました。

以

になっております。

虫歯治療は

三宅弥生さん

ありますが、現在も全部自分の

思ってます。この歳まで健康に 和については是非お願いをと

気の話ばかり。

(久保稔

内のレストランでやります。

りだくさんで、 ら解きました。

興味あるものが 記事の内容が盛 る家のスズムシの事を思いなが

◆イラスト

を見て毎年飼ってい

(伊藤美代子 西区)

思うこの頃です。いずれお世話

◆月に一度、

(松田佳紘

の健康寿命はあとどれほどかと も間もなく78歳になります。

になりますが痛みにはとても弱

のです。ですから、痛みの緩

ルコー

後の老人20人ばかり集まってア

ので楽しく見せて貰っています。

知らない事が多かったです。

買っていた本も整理しました。

歯でいられるので、

これからも

時間ができたら学ぼうと

各々の事業所シリー

-ズも内容が

きました。

よろしく!!

好きで今回も解答させていただ

た。私はクロスワードパズルが

ニュースが載っていました。

私

私

掲載してもらった事、

驚きまし

に投稿したところ、

一番最初に

みにしています。組合員伝言板

紙をいただいて、

届くのを楽し

クー。

だ1年余り。『三つの輪』機関

◆私は組合員になってから、

ではありません 博 物 ::

「お」を付けて言わないで おひたしや天ぷらにする菊

☆〆切/11月30日必着

電話でご確認ください。12月のテーマは決まって

☆宛先/神戸医療生協本部編集 年齢」を記入の上、 部(住所は表紙参照) 意見、通信などもあわせお寄 .ガキに「解答・住所・氏名 余白にご 0120-979-451 http://www.hhk.jp/

タイム。 2 ください。

