

三つの輪

神戸医療生活協同組合

ISO9001認証取得

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

神戸医療生協

検索

転居などで住所が変わったときは
必ず、医療生協本部までお知らせください。

主な記事

知っておきたい

身近な病気の話…… 2面

健康講座

…… 4面

診療報酬・

介護報酬同時改定…… 5面

安倍9条改憲NO!
憲法を生かす全国統一署名



～全国で3000万人の声
を集めて改憲をストップ
させる署名行動～に神戸
医療生協もとりくんでい
ます。各地で様々な行動
を起こしてい
ます。



組合員数 5万6,619人 出資金総額 19億1,455万2,000円

1人あたり出資金 3万3,814円 支部 53支部 班数 473班 1月31日現在

神戸協同病院

☎078(641)6211

いたやどクリニック ☎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

生協なでしこ歯科

☎078(978)6480

訪問看護STつばさ

☎078(646)2371

訪問看護STにじ

☎078(975)9575

訪問看護STかけはし

☎078(949)1105

2018年
3・4月号

No.360

2017年12月12日 新長田勤労市民センター

「こころの健康を保つには

みなさんは健康とはどういう状態であると思いませんか？人それぞれ健康の基準は違うとは思いますが、身体的、精神的、社会的な要素が満たされてこそ、健康な状態であるといえます。今回は精神的な「こころ」の健康を保つにはどういったことが、鳥取大学大院医学系研究科の竹田伸也先生に「マイナス思考」と上手につきあう認知症療法入門～こころの健康を保つ～でおきの秘訣～」をお話して頂きました。186名の方が参加してくださり会場は満員でした。内容は主に「考え方の幅を広げよう、考え方を少し変えてみよう」というものでした。多くの方は、その時の出来事が気分や行動に影響を与えたと考へがちですが、実際は出来事がおきた時に浮かんだ考へが、気分や行動に影響を与えていたということを聞き、「なるほど～」先生の話に頷いていました。その出来事に対しての考へこそがこころの健康を阻害しているのです。そのため、嫌な出来事があつた時、「マイナス思考の考え方ではなく、気持ちよい考へをしてしまう」といえます。例えば、財布を落としてしまいました。普通はショックを受けで、気分が落ちてしまいますが、これは当然だと思います。しかし、ここからが大事だと思いませんか？ 気分が落ち込んだままだと何も発展しないですが、どうして落ちてしまつたんだろ

う？「こころ」を気を付けてないといけないな。このような考へをするとマイナス思考だけ終らない為、気分は少し軽くなると思います。多くの考へがあるのです。そこで、その考へを少しづつ軽くする方法を教えるのです。竹田伸也講師はこれを「コガミン」といって「すべき」「でなければならぬ」という考へ方が得意なユガミンなどがいる。ユガミンは自分が何をするのがよいかを理解しながら、自分や他人に對して「すべき」「でなければならぬ」という考へ方が得意なユガミンなどがいる。ユガミンがいるかどうかでも、考へ方がマイナス思考になります。そのため自分



ガミンなどがいる。ユガミンは自分が何をするのがよいかを理解しながら、自分や他人に對して「すべき」「でなければならぬ」という考へ方が得意なユガミンなどがいる。ユガミンがいるかどうかでも、考へ方がマイナス思考になります。そのため自分

がどのタイプか考へて、そのペースで前に進んでいけるでしょう。

原発ゼロの社会へ Vol.27

広島高裁 画期的な判断！

「火山の影響による危険性について伊方原発が新規制基準に適合するとした規制委の判断は不合理で、申立人の生命、身体に具体的な危険があることが事実上推定されるから、申し立ては立証されたといえる。」として、2017年12月13日広島高裁は、伊方原発の再稼働中止を求める住民側の提訴を支持する判決を下しました。高等裁判所が原発再稼働反対の運動を進める住民側にとっては力強い判断となりました。

しかし、「本件は仮処分であり、現在係争中の本訴訟で広島地裁が異なる判断をする可能性を考慮し、運転停止期間は2018年9月30日までとする」との但し書きが付則されており、期間限定という点では手放しでは喜んではおれません。さらに、この決定を下した裁判官はその後すぐ定年退官されました。四国電力はすぐさま控訴していますから、規制委が判断基準を緩和したり裁判官の交替によって、仮処分が取り消される可能性を多く含んでいます。今後の動向を注視しましょう。

福島原発の事故以来、露骨な原発のコマーシャルはなりを潜めていましたが、最近のテレビCMで関西電力のコマーシャルが気になります。何気に「原発」を登場させ、従来とは違った映像で原発が大きな電力源である事を示しています。私たちは、日に日に薄れがちな「原発の惨事」を深く胸にきざみ、ことあるごとに「あの日を忘れない」ことが大切ではないでしょうか。

今年で7回目の「3.11」が訪れます。

2018年度 診療報酬・介護報酬 同時改定が行われます

診療報酬・介護報酬とは

病院や診療所、薬局が行つた医療サービスの報酬を診療報酬、特養やデイサービスなどの介護事業所が行つた介護サービスの報酬を介護報酬と言います。診療報酬は2年ごと、介護報酬は3年ごとの改定があります。改定では、国の施策にあわせて、誘導したい分野の点数が上げられたり、縮小したい分野の点数が下げられたりします。その度に医療機関や介護事業所は経営に大きな影響を受けます。またサービスを受ける受診者や利用者にも利用が制限されるなどの影響が出ます。

国の施策

政府は団塊の世代が75歳を迎える2020年5年において、医療・介護サービスの給付のあり方を持続可能を名目に大幅に変えようとしています。今年は6年に1回の医療と介護の同時改定にあたり、「ドラスティック」な改革が行われるなどこの間言われてきました。「医療から介護へ」、「入院から在宅へ」という大きな流れの中、「地域包括ケアシステム」、「我が事・丸ごと地域共生社会」の名の下

で、公的責任を縮小させ、地域に丸投げしようとされています。

2018年改定で考えられたいこと

診療報酬では、急性期病棟を減らす方向で点数の見直しが行われ、一方で在宅への誘導が在宅支援診療所などを要件緩和などで行われようとしています。介護報酬では、高齢者住宅の併設サービス、訪問介護の生活援助、通所介護の3つは点数を下げる対象となっています。これまで利用していた回数が減らされたり、利用目次が出来なくなる可能性があります。

医療生協として

住み慣れたまちで安心して住み続けたいという思いを支えることが求められています。地域で何が求められているのか、組合員から何が求められているかを見定め、今後の事業を考えることが必要です。医療と介護の連携をさらに強めることも求められます。組合員活動では、「どんどん」をはじめいろいろな助け合い活動で、医療生協のネットワークを発揮し、地域で支えあう実践を積み上げていくことが大切です。医療生協の強みを活かし、さらに地域で頼られる、求められるよう知恵と力を出し合いましょう。

お詫び

新たに53名の方が「どんどん」支援登録をしてくれました。せっかく登録していただいたのに事務局からきちんとお返事出来ていない事がありました。お詫びします。

「どんどん」の活動は引き続き「三つの輪」でもお知らせしたいと思います。よろしくお願ひします。

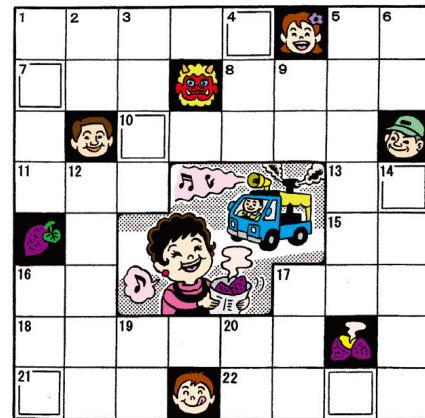
(どんどん事務局)

助け合いの輪

～こんな活動をしています～
有償ボランティア とんとん

Aさんは85歳。ひとりで外出できませんが一人暮らしを続けたいと思われています。介護保険ヘルパーは週2回。食材の買物で時間いっぱい。季節が変わつても夏布団のままで困つておられました。冬布団を出し夏物整理の手伝いをすることになりました。「ちょっとした手助けがあれば明日もがんばって暮らしき続けられる」組合員と「無理ない範囲で役に立ちたい」組合員。「どんどん」が支援する人もされる人も「元気になれる、笑顔になれる架け橋になれたうれしいです。さいました。

イラストをヒントにして、二重ワクの6文字をうまく並べてできる言葉は？



クロスワードパズル

ヨコのカギ

1. 節分というと、今はこれ
5. 学名ニッポンア・ニッポン
7. 冬場は暖かくしておきたい
8. 貨物を運ぶことです
10. 凸版、平版、凹版といえば
11. 十字路のことを英語で……
13. ボキャブラリー
15. 年……、競……、五……
16. LNGとは……化天然ガス
17. 危ない所には近づきません
18. オホーツク海に面した北海道の冬の名物
21. 中国・戦国時代の儒学者。
ロードと言います
性善説を唱えました
裁判所が控訴を退けること

タテのカギ

1. 軽くお辞儀をします
2. ……末、……位、……来
3. 春告げ鳥
4. お茶を飲むことです
5. 第1回は1924年です。
2018年は23回目
6. 王の脇を固めます
9. そば、電報、囲碁に共通する動詞は？
12. 使い古しました。……化
14. 飲んだり食べたり
16. 「何もない春です」と歌われた……岬
17. 地球を包んでいます
19. ……の刻とは現在の午前1時～3時
20. 予測。……せぬ出来事

No359(1・2月号)の答え オリオンザ

応募方法

〆切／3月31日（土）必着
宛先／神戸医療生協本部編集部（住所は表紙参照）
●ハガキに「解答・住所・氏名・年齢」を記入の上、余白にご意見、通信などもあわせお寄せください。
匿名希望の方は、その旨書き添えください。

●パズルの正解者の中から次の10人の方に1,000円分の図書カードを郵送させていただきます。
根来詳子、林節子、井上清子、三好和彦、松田知穂、加治夕起子、中村信子、長濱恵美子、楠本里枝、高村圭子
(敬称略)

法律相談 神戸協同病院 3/16金 いたやどクリニック 3/22木 協同歯科 3/13火
(無料/要予約) ☎ 641-6211/18:00～ 4/20金 ☎ 611-3681/18:00～ 4/26木 ☎ 913-1155/18:00～ 4/10火

2018年3・4月 健康づくりイベント

問合せ 本部 健康推進課 ☎ 078-641-4322
E-mail : helth@kobe-iseikyo.or.jp

ウォーキング	3/23金	アーモンド並木(約4km)	参加費：300円 集合：JR住吉駅改札前 10:00
	4/18水	兵庫津巡り(約4km)	参加費：300円 集合：地下鉄 和田岬駅 10:00

今後の予定：5月30日（水）淡路へいこう、ホタルを見に行こう 6月 須磨離宮公園散策

すこしお調理実習 10時～12時 参加費：600円

講師：管理栄養士、減塩アドバイザー
兵庫勤労市民センター 3/20(火) 定員：40名
垂水勤労市民センター 3/28(水) 定員：35名

ボランティア大募集！

- ①毎週木曜日12時～14時のいるかサークル(新長田クリエイト第2ビル1階)
「こどもと親の居場所づくりの場」小さいお子さんやお母さんと一緒に時間を過ごしていただける方。
②ウォーキングイベントのスタッフとして参加していただける方。

※お詫びと訂正 前号（1・2月号）でお名前の表記が間違っていました。訂正してお詫び申し上げます。
P.11パズル正解者 ×長井恵美子→○永井恵美子さん P.12絵手紙作者 ×中島香津子→中島智津子さん

子どもも『あいうべ体操』を！

手軽に風邪予防や健康増進ができる『あいうべ体操』続けていますか？
この『あいうべ体操』は、子どもの歯並びにも有効です。
舌が正しい位置（上あご）にあれば、上あごの歯列は舌が吸まるきれいなU型になるからです。
親子で『あいうべ体操』に取り組みたい班やお孫さんに教えたい班、もう一度復習したい班の方がいらっしゃいますか？チームお口のアドバイザーさんがお伺いします。是非ご一報を。

伝言板

◆絵手紙・ちぎり絵のコーナーで狩口ひまわり班の“小犬”がとても可愛らしくてスケッチしたりなりました。
(長田区 高畠直子)

◆いつも楽しみに読んでおります。新年1・2月号の中で協同病院長談の筋トレ歩行法は私も実践していました。糖尿病なので過去頑張ってその歩行法をし糖の下降、カロリー消費も実感！えっ？〇脚は正にも…じゃあ再び始めてみようか。
(西区 匿名希望)

◆初めて便りを出します。又、調理実習にも申し込みをしました。今まで本通信をどうして読んでいたのか不思議です。今回よく読んでみると、とてもいい催し物をされていることがわかりましたので、これからしっかり読みたいと思います。年金だけでは生活が苦しく働きたいという高齢女性が多いと感じます。有償ボランティアいい付きだと思います。
(高砂市 内藤恵美子)

◆去年は思いがけず入院手術となり家族に心配をかけました。今年こそは元気で頑張れたらと思っております。誕生日健診も18回となり歯医者さんにもお世話になっております。
(明石市 藤田静)

◆いつもさらっと読んでいるのですが。今回のカンガルーのポケットの内容!!特に“何の役にも立たない人でも生きている事そのことが使命なのです”すごく心に響きました。自分が子どもの頃親に“何の役にも立たない”としかられ、そんな自分の親が脳梗塞の後遺症で歩くのもままならず“一体この人は何が楽しくて生きているんだろう？”と心の中で手のかかる親の事を憎んでいた自分自身につきつけられたように思います。急に優しくはできませんが、もう少し命の重さを深く考えてみようと思いました。
(垂水区 田辺優子)

◆4年前から年1度入退院を繰り返し、体力、筋力ともかなり低下したが、ウォーキングの写真を見て、参加できる様元気になると体力づくり始めました。
(須磨区 大平邦雄)

※誤字・脱字など、内容が変わらない程度に編集をさせていただく場合があります。



須磨ブロック

すこしお料理教室

西区ブロック

虹のパレット

いるかサークル

ステンドグラスコンサート

1・17 阪神淡路大震災メモリアル



第76回 通常総代会

6/24日 9:30～13:00
神戸ポートピアホテル 大輪田

定款第44条に基づき、総代選挙を以下の通り行います。

- ①総代選挙数は250人とします
②立候補要付期間は3月15日（木）午前9時より
3月22日（木）正午までとします。

(問い合わせ：本部
健康まちづくり部
TEL：078-641-4322)

あなたのまちの 支部長紹介



二見支部
藤岡 淑子さん



二見支部の支部長は「ひまわり診療所」の進歩と発展とともに歩んできた人です。開所して25年になりますが準備の段階からかかわり、運営委員・理事などを経験し、今日にいたる超ベテランです。

約1800人の会員のニュースの配布は100%近いですが、その陰に支部長であり、自らパソコンを習得し、組合員のデータ化を実現しました。

一方、日常生活では画を描くのが趣味で、あちこちの絵手紙の講師をしていて幅広い人たちの指導にも余念がありません。また、旅行も好きで日帰りバス旅行にはよく行き、私たちにも時々お誘いがかかります。

物静かで口数は少ないですが、誠実な性格からか納得のいかないことには、はつきりとものを言います。

二見地域の言わば「生き字引」ではなくてはならない存在です。

(二見支部 運営委員)

名津井稜ちゃん・鈴ちゃん
8歳(双子)

- 孫の稜と鈴です。稜は冬でも半袖、半ズボン…8歳(双子)
- 西区理事 名津井春美さん

増田育理くん
4歳3ヶ月

- 「4歳3ヶ月になつたいくん。最近のブームはたたかいごっことおりがみです」
- 長田区 東條愛子さん

横井玲香ちゃん
4歳

- 毎日LINEで送られてくる写真が楽しめます。
- 明石市 櫻本三都恵さん

わたしの
オススメレシピ

神戸医療生協
減塩グループ

昆布ごはん

1人あたり エネルギー：265kcal、塩分：0.8g

<材料 2人分>

米 1合(150g) 刻み昆布(乾燥) 3~4g

<作り方>

- ① 米を洗って浸水させておく。
- ② 炊飯器の目盛りに合わせて水を入れ、刻み昆布をそのまま加えて炊き上げる。
- ③ 炊き上がり後全体に昆布を混ぜたら完成♪



- 簡単手軽にカリウム&食物繊維摂取♪
- 大麦や雑穀米入りにすればさらに栄養満点♪