

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 さかん紙委員会

〒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るときは必ず、医療生協本部までお知らせください。

主な記事

年度末月間にとりくんでいます
組合員さんへのお願い……………2面

神戸医療生協60周年
記念特集……………4面

フレイルの進行を
予防しよう……………5面

今回の支部紹介はお休みです。

神戸協同病院へ数多くのメッセー ジありがとうございました



そのほかにもたくさんのメッセージを全国の民医連の仲間や地域からいただきました。

2020年11月30日発生した神戸協同病院の新型コロナウイルス感染クラスターは患者様35名職員40名の計75名の感染がありましたが、2021年1月21日に収束し、1月22日より、病院の全ての機能を再開することができました。病院の全職員が一丸となり感染対策を徹底してきた

成果です。また、全国からの支援、地域の皆さまからの温かいメッセージに本当に励まされました。ありがとうございました。今後も、感染対策を徹底し地域医療に貢献していきたいと思ひます。引き続きご支援宜しくお願いします。

組合員数 5万8,469人 出資金総額 19億3,103万3,650円
1人あたり出資金額 3万3,027円 支部数 54支部 班数 496班 1月31日現在

健康・くらしに関するお困りごとは神戸医療生協にご相談ください

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にし	☎078(975)9575		

2021年 3・4月号

No.378

神戸医療生協を強く大きくする 運動にご協力ください

1月20日～
3月31日

年度末月間にとりくんでいます

医療生協は、要求をもちより、力をあわせて実現し、問題を解決する組織です。また、組合員のみなさんの出資をもとに、魅力ある事業を通じて組合員の要求を実現する組織です。組合員を増やすこと（新加入）や、出資金が増える（増資）ことで、より大きな要求を実現できるようになります。

神戸医療生協は今年度、3,500人の仲間ふやしと2億円の出資金増資を目標にとりくんでいます。今年度もあとわずかです。多くの組合員の皆さんに以下のご協力をお願いします。

- ①ご家族、友人、近所のお知り合いの方など、ひとりでも多くの方に医療生協への加入をすすめてください。
 - ②出資金増資をお願いします。ご自身で増資していただくとともに、知り合いの組合員さんにもお声かけください。
- コロナ禍で外出も自粛し不安な思いで過ごされている方が多くいらっしゃると思います。電話や訪問による声かけで「**一人ひとりのつながり**」を大切にするとりくみをすすみましょう。そして医療生協の安心のネットワークにひとりでも多くの方に入ってもらいましょう。
- 新加入、出資金増資のご相談は本部・健康まちづくり部、お近くの事業所、または地域の世話人さんにお声かけください。

「たぐさんのご支援ありがとうございました」

11月末当院でも新型コロナウイルス感染症のクラスターが発生しました。あれから1ヶ月、長く暗い道のりでした。患者さんは長期間ご家族とも会えず、部屋に入ってくるのは防護服をまとった医師や看護師。防護具でスタッフの表情もわかりづらく、どんな辛い入院生活を送られたか…

看護師も感染拡大を防ぐため、緊張した毎日が続きました。それでも患者さんのために何かしたい！患者さんが頑張れる心温まるケアがしたい！そんな気持ちで出来る限りの声かけやケアを行いました。自ら感染してしまったスタッフは、残されるスタッフへ罪悪感を残しながら休むしかありませんでした。そんな中、組合員さんや全国の仲間から励ましのお便り、支援物資、差し入れ、不足している医材等がたくさん届けられました。

この間、看護業務はあらゆる部署から支援し合うことで乗り切り、多職種は業種を超えて玄関対応や掃除やゴミ出し、物品運搬など、みんなで励まし合い声をかけ合って乗り切った1ヶ月でした。

コロナの時代はまだ続きます。感染対策をしつかり行い、組合員さんや地域の患者さんに安心して病院に来ていただけるように頑張っていきたいです。

辛く厳しい夜が早く明けますように…

神戸協同病院 総看護師長 中西宏美

(内容は1月12日時点の状況を記しています)

キラッと
輝く看護 37



カンガルー
のポケット

101

雲の上のナナちゃん

小児科医 木村 彰宏

んとおかあさんが、ホームセンターにカプトムシさんのエサを買いに来た時に出会いました。生まれてまだ2か月でふるえているわたしを抱っこして、「決めたー」って言って、その日のうちにおうちに連れて帰ってくれました。8月7日に新しい家族になったので、お名前を決める時にハナちゃんにするか、ナナちゃんがいいのか迷ったみたいですが、呼びやすいのでナナちゃんになりました。

その年の暮れ、たくさん雪が降った日に、おとうさんたちは家族旅行に出かけました。わたしはお庭の小屋でお留守番。寒くて寒くて思い出しでもつらかったです。旅行から帰ってきたおとうさんは、申し訳なさそうな声で「これからは一人にしないよ」って、言ってくれました。

年が明けて、おうちに赤柴くんがやってきました。ホームセンターにわたしのご飯を買いに行ったときに出会ったそうです。またまた衝動買い。おとうさんの悪い癖は治りません。お名前はナナちゃんの次だからハッチちゃん。単純な考え方も治りません。わたしより2か月後に生まれたのに、体が大きくなって、落ち着き

がなくてやんちゃさんで、わたしが注意すると目をつぶって噛みつくので、何度もケガをさせられました。今ではわたしを怖がって、目を合わせるのを避けるようになったので、注意しすぎたかなって思っています。それでもふたりは結婚して、3人の女の子が生まれました。さくらとスズとペコちゃんです。お産は大変だったけど、かわいくって一緒にお庭を走って遊びました。3人ともかわいがってもらえる方にもらわれたので安心です。

たぐさんの思い出

ハッチちゃんとわたしと家族みんなで旅行にも行きました。車で何時間も揺られて着いたのが島根県の三瓶山。青い草原でいっぱい走り回り、バーベキューのお肉をもらって、夜は流れ星を見ました。この星に生まれて本当に良かったと思いました。

わたしが2歳の時に、おねえちゃんが大きなご病気になりました。おとうさんもおかあさんも、つきつきりの看病だったので、わたしとハッチちゃんは、おとうさんのお知り合いの獣医さんの病院に預けられました。毎日「おねえちゃんがんば

れ」ってお祈りしていたので、少しやせたおねえちゃんがおうちに帰ってきたときは、本当にうれしかったです。健康って大切だなんて思いました。

でもご病気は避けようがありません。わたしは前庭疾患という難しい名前のご病気になりました。歩も抱っこでお出かけです。病院に行くのは怖くて、病院近くになると大声を出すので、「またナナちゃんのGPSが作動したね」と笑われました。自分ではお水も飲めなくなると、朝から晩まではおかあさんが抱っこして大好きな玉子焼きを作って食べさせてくれ、日にちが変わるとおとうさんがわたしの隣で添い寝をしてくれました。雪の中の事件は忘れてあげることになります。

わたしの体は雲の上。でも、おとうさんやおかあさん、おねえちゃんとハッチちゃん家族みんなの胸の中に生きています。時々でいいから優しい声で「ナナちゃん」って呼んでください。それがわたしのぞみです。一緒に暮らせて本当に楽しかったです。ありがとう。



「おとうさん、元気にしていますか。わたしは今、広い公園を、走り回って遊んでいます。雲の公園は、地面がフワフワとして、どれだけ走っても疲れません。雲の地面をペロペロつくと、のどの渴きもなくなります。おとうさんが一緒に走ってくれないのが寂しいけれど、わたしは元気です」。

家族になりました

わたしはナナちゃん。6月1日生まれたの白柴の女の子です。おとうさ

フレイルとは
健康な状態と要介護状態の間

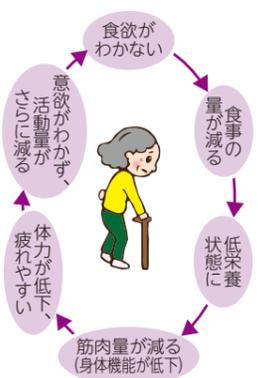


コロナの流行により運動や外出機会が少なくなっていますか？
フレイルとは健康な状態と要介護状態の間、身体機能や認知機能の低下がみられる状態の事をいいます。(左図参照)
具体的には、加齢に伴い能力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになる等、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指します。



神戸協同病院
リハビリ
テーション科
理学療法士
中西 優太

- 診断基準は？**
- ① 体重減少…意図しない年間4・5kg以上の体重減少。
 - ② 疲労感…わけもなく疲れる。
 - ③ 握力の低下
 - ④ 歩行速度の低下…信号が青のあいだに渡り切れない。
 - ⑤ 身体活動量の低下…散歩などの運動を週1回以上していない。
- 3項目以上該当するとフレイル
1、2項目の場合はプレフレイル



原因は？
1つ目は身体的要素です。「筋力低下」「栄養素の不足」
2つ目は精神・心理的要素です。「認知症」等で意欲低下し人との交流が減少する事で悪化。
3つ目は独居や閉じこもりなどの社会的要素です。孤独は精神的にも悪影響、認知機能低下や運動機能の減少を招きます。

運動
歩くことは大事です。
目指せ1日8000歩。
歩く以外では、下図のように椅子

主菜、副菜バランスよく
摂取してください



タンパク摂取量目安



予防は？
運動と食事が大事！
● 食事
1日3食しっかりととりましょう。
タンパク質を含む食品を摂取しましょう。タンパク質の1日の摂取目安は男性60g、女性は50gです。

● スクワット 下半身の筋肉をバランスよく鍛える
(足腰が弱い方はイスを使いましょう)



4秒かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4秒かけて元に戻す(最大90度まで目指す)。
※内股、ガニ股に注意。※ひざはつま先より先に出さない。

子やテーブルを使い継続して取り組みましょう！
日々の積み重ねが大切なので楽しみながら継続しましょう。

人とつながりを持つことも大事！
人とつながりを持つことにより認知症や閉じこもりを予防することができ、それがフレイル予防につながります。神戸医療生協では身近な組合員が集まりつながりを作る班会を進めています。気になる方は健康まちづくり部(078-641-4322)までご連絡ください。

神戸医療生協は60周年をむかえました

神戸医療生協の誕生からいま、そして未来へ



わたしたちの運動を写真で振り返る

- 1948年 神戸協同診療所開設
はじめは職員5名で診療していました
- 1961年 神戸医療生協同組合設立
当時の組合員数は571人でした
- 1970年頃 初代協同病院前で
懐かしく思われる方もいるのではないだろうか
- 1983年 第6期保健学校開催
医師が水銀の血圧計を用いて教えていました
- 1982年 広島原水爆禁止世界大会
核兵器廃絶を願って...
- 1980年頃 職員による班会のようす
このころ協同歯科が誕生しました
- 1985年 番町診療所デイホスピタル
デイサービスのさきがけでした
- 1990年 国民健康保険料の値下げを
求める運動
- 1993年 生協学校の開催
医療生協について学ぶ勉強会です
- 2002年 神戸医療生協創立40周年行事
2万人の大交流会になりました
- 1996年 西部支部ときめきふれあい研修会
多くの支部で行っています
- 1995年 震災ボランティアのようす
大地震にまけへんぞ!
- 2009年 三つの輪フェスタ
支部と事業所の交流をしました
- 2011年 神戸医療生協創立50周年行事
震災2日後だったため「被災者救援のついで」として開催しました
- 2019年 WHOウォーキング
須磨海岸から鉄人前までを歩きました

歴史の重みを自信に、コロナ禍を乗り越え、
新しい神戸医療生協をつくっていきましょう

マスクの中で口は あいていませんか？

新型コロナウイルス感染がひろがり、日常生活の中でマスクは欠かせないものになってきました。また、外出自粛で人と話す機会も減っています。話す機会が減ると使わない口の周りの筋肉は機能が低下します。また、人と話す時もマスクをしてしていると緊張感がなくなり表情筋、舌の筋肉、口の周りの筋肉が衰えがちになります。口の周りの筋力が低下すると口は開いて呼吸になります。

また、マスクをしていると息苦しくて、鼻呼吸よりも楽な口呼吸が癖になってしまいがちです。入り組んだ構造をしている鼻は空気が乱れて通るので抵抗を感じます。しかしその時に鼻呼吸ではウイルスや異物が鼻毛や鼻の粘膜でブロックされます。口呼吸ではそれができません。口呼吸が慢性化すると風邪にかかりやすくなったり口が乾きドライマウスや歯周病が悪化する恐れがあります。

口呼吸の慢性化を防ぐために、今日はマスクをしていてもできる口の周りの筋力トレーニングをご紹介します。

①「べ」なし「あいうべ体操」
皆さんご存知のあいうべ体操ですがマスクの下では舌がだせません。そこで「あ」「い」「う」の体操をやってみましょう。マスクをしていない時は「あいうべ」としっかり舌を出しましょう。

②ベロ回し体操
口を閉じて歯と唇の間に舌を入れぐるぐる回します。右回転、左回転とやってみましょう。

ベロ回し体操

左まわし → 右まわし

「べ」なし「あいうべ体操」

①「あー」と口を大きく開く
②「いー」と口を大きく横に広げる
③「うー」と口を強く前に突き出す

法律相談 (無料/要予約)	神戸協同病院 ☎641-6211/18:00~	3/19(金) 4/16(金)	いたやどクリニック ☎611-3681/18:00~	3/25(木) 4/22(木)	協同歯科 ☎913-1155/18:00~	3/9(火) 4/13(火)
---------------	-------------------------	-----------------	----------------------------	-----------------	-----------------------	----------------

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	新型コロナウイルス感染拡大防止の対策のため、参加を予約制とします。参加ご希望の方はお電話ください。状況によっては開催を中止する場合があります。		
3/30(火) 桜ウォーキング	集合時間：10:00	集合場所：阪急夙川駅 改札南口	参加費：300円 夙川沿いの桜を見に行く約4kmのコースです。
4/30(金) 妙法寺川ウォーキング	集合時間：10:00	集合場所：JR須磨駅	参加費：300円 須磨駅から妙法寺川を上っていく約4kmのコースです。
5/20(木) 五色塚ウォーキング	集合時間：10:00	集合場所：JR垂水駅 西口改札南側	参加費：300円 歴史を感じながら歩く約3kmのコースです。

第79回 通常総代会

6月27日(日) 9:30~
長田区文化センター 大会議室(旧新長田勤労市民センター)

定款第44条に基づき、総代選挙を以下のとおり行います。
① 総代定数は250人とします
② 立候補受付期間は3月11日(木)から3月18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
※日程を変更する場合があります。

伝言板

- ◆「三つの輪」初めて、ゆっくり見ました。「検診」と「健診」の違い勉強になりました。表紙や内容、組合員さんの繋がりが見えて、次号が楽しみにになりました。(明石市 60代 星野 昌代)
- ◆生協60周年関連記事で、改めて阪神淡路大震災の事を色々思い出しました。そして語り継ぐ大切さと人の優しさをなくさないように考えて行きたいと思います。(須磨区 70代 匿名希望)
- ◆私は2018年、いちご健診の腹部エコーで影があるといわれ、別の病院でCT等の精密検査でがんと診断され、開腹手術、40日入院、その後は3か月毎に経過観察で投薬治療等はありません。皆さんも健診を受けられてはいかがでしょうか。(須磨区 80代 坂部 勝一)
- ◆百日咳に感染する大人も3割ほどいると聞きました。これから寒さがいちだんとつります。ウイルスに負けないように、免疫力をあげようね！医療関係の皆様、たいへんな思いの中がんばってくれて本当に、ほんとうに、ありがとう！(長田区 60代 千原 由美子)
- ◆おすすめレシピとカンガルーのポケットが興味深かったです！「免疫力を上げる」ことを意識して生活することを心がけようと思いました。(灘区 30代 戸嶋 裕美)
- ◆通信は楽しく読ませて頂きました。かれこれ5~6年は協同歯科にお世話になっています。先生も歯科衛生士の方も優しく嬉しいです。色々な病気をかかえているので、歯だけはいつまでも自分の歯でいきたいです。(明石市 60代 榎 邦子)
- ◆ホームステイで体をあまり動かす事もなく、久しぶりにスクエアステップに参加し、皆様ともお話が出来、楽しい時間が過ごせました。ありがとうございました。(加古川市 70代 武田 弘子)
- ◆「カンガルーのポケット」がとても良かったです。子どもが3人いるので、何かと気をつかう生活を送っている中、分かりやすい「自然のワクチンカの高め方」が参考になりました。子ども達と楽しく食事し、早寝早起き、良い加減に暮らそうと思います！(垂水区 30代 岡崎 真帆)

※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。



虹のパレット

12月5日、12日、19日 スクエアステップ養成講座 (29名のリーダーが誕生しました)

12月15日 虹支部喫茶 (歌と一緒に歌わずに)

1月5日 横尾支部 すこしおチェック

1月20日 新春支部長交流集会 (リモートで開催しました)

1月21日 ひまわり診療所で増資袋をつくりました

わが家のアイドル Part.43

ななみ 瓜咲ちゃん(3歳) いぶき 伊吹くん(1歳)

ゆうか 悠香ちゃん (1歳7か月)

お姉ちゃんは幼稚園大好き 弟はすべり台が大好き！
須磨区 曾我重記さん

おめめきらーん 大好きなパパとママと一緒に車で出かけ うれしいなあ
西区 田口典子さん

あなたのまちの
支部長紹介



明石ブロック
明石水仙支部
佐伯 圭一さん

明石水仙支部は、明石市の中央部の南側、海沿いに位置し、海上交通の難所明石海峡を行き交う舟の安全を見守り給う林神社がある。

趣味は、太極拳を19年続けてこられました。神戸医療生協の組合員になられたのは、1980年、協同歯科の建設運動がすすめられる中で、地域での学習会に参加したのがきっかけ。その後、明石地域での最初の非常勤理事となり、組合員運動を起し、協同歯科建設運動の中心となって活動しました。医療生協の組合員になり40年の活動の中で、自身の中で一番変わったのは「健康への意識の高まり」とのこと、毎回家の近くでの30分のウォーキングは何十年も続けており、また1日5回の歯磨きも続けており、虫歯は0本で表彰されたとのこと。運営委員の方からは「まじめ一本の方です」との声があります。

(支部運営委員二回)

ヨコのカギ

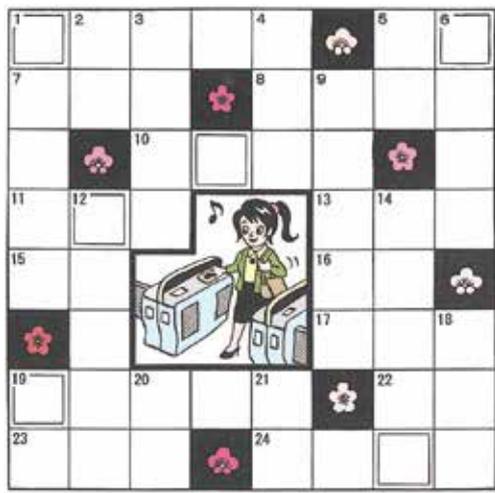
- | | |
|---------------------|-----------------|
| 1 名作「暗夜行路」の作者 | 15 原子番号79 |
| 5 試験で……が外れると最悪の結果に | 16 町や村があります |
| 7 立春をすぎても残る寒さ | 17 模型や模範という意味 |
| 8 冬は火災が多い季節。「火の……!」 | 19 商品に名前をつけること |
| 10 こがね色ともいいます | 22 ……メールとは電子メール |
| 11 家庭で使う電気器具 | 23 その国の代表的な競技 |
| 13 湖のほとりです | 24 重量です |

タテのカギ

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| 1 食物を分解、吸収します | 14 持ち運びやすく、便利です。……タイプ |
| 2 英語ではペインター | 18 道筋。頂上への…… |
| 3 中国江蘇省の省都 | 19 NHK BS放送の人気番組「岩合光昭の世界……歩き」 |
| 4 陰暦の3月 | 20 信用・信頼している部下をこういいます。……腕 |
| 5 「国会の華」といわれますが、品性が問われます | 21 待……、厚……、不…… |
| 6 ……床、……筆、……雪 | |
| 9 巻積雲の俗称です | |
| 12 首都はコペンハーゲン | |

クロスワードパズル

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？



No377(1・2月号)の答え インフルエンザ

応募方法

メ切/3月31日(水)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、その旨お書き添えください。

●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。

平島美由紀/林美加/秋田育子/広瀬恵美子/川原小代子/藤井清子/川崎成己/藤原千恵/高木修一/山本和美(敬称略)

わたしの

オススメレシピ

神戸医療生協減塩グループ



免疫カアップ♪栄養満点『豚肉のニラ玉炒め』

1人あたり エネルギー：485kcal、塩分：1.2g

<材料> 2人分

- ◆材料A
豚バラ肉：150g
ニラ：1束
赤パプリカ：大1/2個
しいたけ：2個

- ◆材料B
卵：2個
酢：小さじ1
ゴマ油：小さじ2

- ◆調味料
酒・しょうゆ・みりん・砂糖：各小さじ2
片栗粉：小さじ1

<作り方>

- 材料Aの下準備をする(豚バラ肉・ニラは5~6cm幅に切る、赤パプリカは種を除き約5mmの細切り、しいたけは薄切りにする)
- 材料Bの卵と酢を混ぜ合わせる(※卵に酢を混ぜるとふんわり食感に仕上がります)
- 調味料を全て混ぜ合わせる(片栗粉も一緒に混ぜる)
- 強火で熱したフライパンにゴマ油をひき、②を入れ卵が半熟状になったら一旦皿に取り出す
- ④のフライパンに①を入れて炒める
- 火が通ったら調味料を加えて炒め合わせ、最後に④の卵を戻し入れ軽く混ぜ合わせ、火からおろして皿に盛り付けたら完成!

●ニラや赤パプリカに含まれるβカロテンは皮膚や粘膜を丈夫にして免疫力を高めます。赤パプリカはビタミンCが豊富で体調を整えてくれます。きのこに含まれるβグルカン(β-Dグルカン)は腸内の免疫細胞に働きかけてくれます。豚肉や卵などのタンパク質は免疫力アップに欠かせません。
●ニラと豚肉の相性もよく疲労回復促進や代謝を高める作用があります。



オススメ
レシピ
募集!

組合員のみなさんからのレシピを募集します。
下記の項目を明記、ご用意のうえ編集部まで郵送いただくか、kikanshi.3tunowa@kobe-iseikyo.or.jpにお送りください。採用された方には1,000円分の図書カードをお送りさせていただきます。ご応募お待ちしております。
①料理名/②材料/③作り方/④ポイント/⑤写真