



健康の輪・助け合いの輪・世直しの輪

神戸医療生活協同組合
2021年2月、神戸医療生活協は
創立60周年をむかえました。

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 しかん紙委員会

〒653-0036 神戸市長田区腕塚町2丁目2-10

本部 ☎078(641)1651

神戸医療生活協

検索

転居などで住所が変わるときは
必ず、医療生活協本部までお知らせください。

主な記事

総代会報告
選任理事紹介…………… 2 面

平和社保委員会から
…………… 4 面

歯のインプラントについて
…………… 7 面

スクエアステップで 地域まるごと健康づくり！



まずは準備体操から



講師やリーダーが先に歩きます



同じように歩いていきます



最後はハイタッチや
ポーズをとってゴール



途中で間違えてもあせらずに、
息をととのえてもう一度

とりくみの風景
※写真は新型コロナウイルス
感染拡大前のようす

組合員数 5万7,889人 出資金総額 19億5,770万7,200円
1人あたり出資金額 3万3,818円 支部数 54支部 班数 500班 5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活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にじ ☎078(975)9575	

2021年
7・8月号
No.380

支部と事業所の結びつきを強め、「健康で安心してへびる」を支える「事業と運動」をへびる



道上理事長のあいさつ

第79回通常総代会が開かれました。

6月26日、長田区文化センター大会議室で、第79回通常総代会が開催されました。今回の総代会も昨年同様コロナ禍のため、総代250名の内、書面での議決行使が230名、実参加20名での開催となり、すべての議案が賛成多数で採択されました。

道上理事長は挨拶で、神戸医療生協の60年を振り返り、創設期の「生ワクチン獲得運動」は運動の原点でありその後、様々な逆流に立ち向かってきたこと、「三つの

輪」の定式化で活動がわかりやすくなったことを語られました。また、1995年の阪神淡路大震災の経験はその後の大災害に対する方針として全国に生かされたこと、2019年末からの全世界的に蔓延した新型コロナの経験で私たちが学べべき事は感染症は自己責任ではなく、今日の困難は今までの新自由主義政治による社会保障費削減の歴史の中で起こってきたことで、今こそ神戸医療生協がその存在意義を発揮するときだと強調されました。

井上専務の議案提案では、2020年度のふりかえりの中で、コロナ禍でも地域で様々な工夫を凝らしたとりくみがすすめられた紹介と政府・厚労省・兵庫県のすすめてきた政策が今日の医療崩壊を引き起こす原因になっている、そのなかで、2021年度、神戸医療生協にどのようなとりくみが求

められているのかの視点から、議案の提案がおこなわれました。「2021年度わたしたちの運動のすすめ方」では、引き続き感染対策しながら「患者利用者の医療や介護を受ける権利を守る」「組合員・職員のいのちと健康、生活を守る」視点を大切に「三つの輪」の活動を中心に「健康で、安心してへびるまじく」を地域と事業所が一緒になって進めることが提案されました。

総代会表彰では支部・班・個人表彰・部門研究賞の表彰・勤続表彰と「三つの輪」賞「健康の輪部門」で西神支部「地域の健康づくりを通じたNPOとの連携」「助け合いの輪部門」で長田北部支部「コロナ禍で進んだ組合員活動」が表彰されました。

討論では10つの発言通告の中から3名の発言があり他は文書報告としました。

理事紹介

今回選出された理事・監事を紹介します。

◆ 理事長	道上 哲也
◆ 専務理事	井上 徹
◆ 常務理事	
一井 光義	池山美代子
林野のり子	坂口 和義
村川美和子	秋定まなえ
松永 俊一	後藤由紀子
◆ 理事	
天羽 恵美	土屋 幸子
安藤 定子	藤浦 研司
伊藤 哲雄	田中佐智子
川崎 環	清田 眞利
三山 琴枝	小澤 隆行
菊地 弘美	川崎 寿恵
佐山由美子	高井 昌紀
中村眞由美	廣野 勝美
柳田 進	木村 通宏
中西 宏美	井口 環
木村 彰宏	宮野由佳子
岸田 道義	藤本 貴士
◆ 監事	
岸本 和則	門 直也
濱本 由	森元 慎吾

カンガルーのポケット

103

身体も心も活き活き長生き

小児科医 木村 彰宏



「どこへもお出かけできないですよね」。ワクチン接種が進まないなか、当面の新型コロナ対策はマスクとソーシャルディスタンス。使い古された言葉ですが、人は人とのふれあいの間で人間になります。新型コロナは人間として暮らしていく根源のところに大きな影響を与え続けています。それに加えてお年寄りの方には年金の減額や高齢者医療費の負担増など、経済的な面で家の中に引きこもらざるを得ない現実が重くのしかかります。

厚労省は2025年には65歳以上の高齢者の20%にあたる730万人が認知症になると推計しています

が、コロナ禍でこの推計が加速するのではないかと心配です。2020年、医学雑誌「ランセット」の認知症予防委員会は認知症の危険因子として、45歳以下では、短い教育期間、45歳から65歳では聴力低下や、外傷性脳損傷、高血圧、過度な飲酒、肥満、65歳以上の高齢者では、喫煙、抑うつ傾向、社会的孤立、運動不足、大気汚染、糖尿病と報告しています。

先日、新井平伊先生の「脳寿命を延ばす」(文春新書)を読みました。医療福祉生協も「8つの生活習慣」を推奨していますが、身体寿命が延びた今、脳の健康寿命をできるだけ延ばす方法を考えてみましょう。

脳の健康寿命を延ばそう

◎身体全体の老化を防ごう

①適度な運動を定期的に続けましょう。お勧めは呼吸をしながらゆっくり行う有酸素運動。速足で少し汗をかくぐらいの30分のお散歩を週3回、太ももの筋肉を鍛えましょう。また運動は脳の血流を増

し、脳細胞を活性化させます。

②生活リズムを整え快適な睡眠をとしましょう。質が高く良い睡眠は脳の健康に不可欠です。最適な睡眠時間は6・5時間から7時間。昼間と夜の生活リズムを整えましょう。

③汚れを落としきる歯磨きをしよう。歯周病は認知症と関係するところが分かってきました。口腔ケアは認知症予防に大切です。

◎脳の血管の老化を防ごう

④低塩分、低脂肪のバランスのよい食事を摂りましょう。

⑤朝食を摂り規則正しい食生活しましょう。全身や脳の血管の大敵は生活習慣病です。なかでも糖尿病は血管を傷つけ、腎臓病や視力障害、神経障害を引き起こし、身体や精神面の活動を低下させます。

⑥適正体重を維持しましょう。体重は健康状態を評価できる最終指標です。適正な体重を維持すれば、生活習慣病に関連する数値も適正な範囲に近づきます。定期的に健康診断を受け専門家の助けを受けることも大切です。

⑦禁煙に取り組みましょう。ニコチンなどの有害物質は血管を傷つ

け、高血圧などの生活習慣病を悪化させます。

◎脳の神経細胞の老化を防ごう

⑧不適切な飲酒はやめましょう。お酒は神経毒であることが分かっています。毎日飲む人では脳の萎縮度が進みます。寝酒は睡眠が浅くなり早く目が醒めてしまうのでお勧めできません。

◎メンタルの老化を防ごう

⑨社会的に孤立しないように気をつけましょう。定年後の男性は特に要注意です。仕事も人付き合いもなくして孤立しがちです。脳トレの計算ドリルやパズルは脳の老化防止には疑問です。お勧めは麻雀や、囲碁、将棋などの対人ゲームです。人と一緒に楽しむことで、脳が元気になるります。

⑩聴力低下に気をつけましょう聴力低下はコミュニケーション能力の低下につながり、社会的な孤立、抑うつや認知症につながります。一人では取り組めないことも、仲間となら続けることができると思います。感染症に気を付けながら、医療生協のお友だちと認知症予防に取り組んでみませんか。カンガルーもみなさんと一緒に頑張りますからね。



みんな 活動中



加古川市 未来 支部です

エック、お花見や食事もとりいれ集まります。サーク

未来支部は組合員700名余り、加古川市12町のうち6町にわたる広い支部です。生協会館が支部活動の拠点ですが、班活動は生協会館が遠いため、地域に散らばって7班あります。地域班では気軽に健康のこと、介護のことなど相談できる場として、私たちの健康づくりに役立つ学習や健康チ



2018年 AED学習会のようす

ル班は7班あり、ノルディックウォーキング、スクエアステップ、フラダンス、健康体操など大いに体を動かしています。

長田区 真野 支部です

真野支部は、地下鉄海岸線刈藻駅のある真野小学校区で2000世帯の下町です。

高齢化率は40%近くで、若い世帯の少ない町です。組合員は、ほとんど協同病院を利用する方々で、神戸医療生活協同組合設立後は様々な活動に取り組んできました。また、半世紀にわたる「まちづくり運動」も活発で、公害反対運動や阪神大震災復興活動、住民主体のハードのま



おでかけ班会のようす

ちづくりや暴力団追放運動など、その活動を支えてきたメンバーはほとんど医療生協の組合員です。ですから医療生協独自の班活動などが弱い傾向にあります。

今日は、高齢者の居場所づくり「ブックカフェ」を立ち上げ週一回お茶会をしたり脳いき活動をしています。また医療生協だけでなく、高齢者生協の班もあり、「真野真陽あんしんすこやかセンター」の「お茶の間」も高齢者支援活動を進めています。

現在はアフターコロナ後の活動について検討を始めています。幸い8名の支部運営委員は元気で、生協強化月間中の「研修会」や「公開講座」なども楽しい取り組みを検討しています。

(支部長 清水光久)

ます。フレイル予防もどんどん広めたいです。健康体操班はコープこうべの会場を借り、コープの組合員さんも加わって交流もしながらの班です。また、「たすけあい」の担い手の班はメンバーがケアマネ、ヘルパーの経験者も多く、「介護」の相談に応じたり、いつでも「助け合い」OKの体制で、頼りになる班です。コロナ禍のなか、支部、班活動がやりにくい昨今ですが、今やれることを工夫してやっています。

(支部長 河野しのぶ)

平和社保委員会から

いつも平和社保委員会の活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。
神戸医療生協がとりくんでいる署名の到達状況を報告いたします。

5月末日現在

75歳以上医療費窓口負担2割化に反対する請願書名	3534筆
安全安心の医療・介護の実現と国民のいのちと健康を守る為の国会請願書名	3159筆
日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名	2384筆
9条改憲NO! 改憲発議に反対する全国緊急署名	2678筆
原発を廃止し、再生可能エネルギーに転換する原発ゼロ基本法の制定を求める署名	419筆
辺野古新基地建設工事の中止と普天間基地の無条件撤去を求める署名	2998筆
日米地位協定の抜本的改定を求める署名	576筆
被災者生活再建支援制度の抜本拡充を求める署名	156筆
保険でより良い歯科医療を求める請願書名	40筆

コロナ禍の影響で地域での署名活動が思うようにできず、各署名の集まりがここ1年以上に渡ってかなり少なくなっていますが、機関紙「三つの輪」の配布時にお願いしている署名でたくさんの声をいただいています。

2021年7月～9月の重点署名は「日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」と「憲法9条の改憲に反対する署名」で、各事業所・支部・班会などをお願いしています。また、2年に1度とりくんでいる「保険でより良い歯科医療を求める請願署名」は、コロナ禍の生活困窮による受診控えが進むなかで、窓口負担割合の低減や保険適用範囲の拡大などを求めるものです。歯科事業所を中心に呼びかけを行っているのでご協力をお願いします。



署名記入時の注意点

署名を集めるうえで皆様に注意していただきたいこととして、署名欄の周囲をしっかりと見てもらうことがあります。署名の種類によっては、住所の「同上」や「〃」を禁止しているものがあり、せっかく記入いただいても無効になります。また、苗字に「〃」も無効になるので、面倒でもしっかりと記入をお願いします。鉛筆での記入と、修正液を使用した場合も無効になるので、ボールペン等を使用して間違いは横線で示して下や横に書き直すようお願いいたします。



スクエアステップとは…縦25センチ、横25センチの正方形のマス目の上を歩いていく運動です。講師やリーダーの見本にしたがって同じように歩いていき、最後は前の人とハイタッチ（最近は感染対策のため手を触れずに）してゴールです。一見簡単そうに思われますが、歩き方は約300通りあり、認知症予防や転倒予防などフレイル予防に効果があります。歩いてみて「できない」「難しい」と感じたらそれだけ頭を使っている証拠で良いことです。地域の班会などで取り組まれているので、ぜひ実践してください。

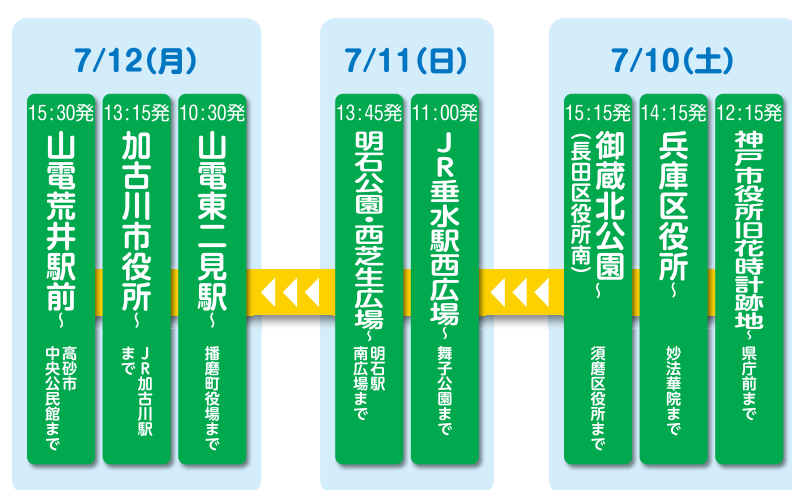
スクエア ステップで 地域まわろう 健康づくり!!

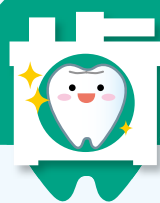
2021年

平和行進ルート について



新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、広島・長崎の世界大会は昨年に引き続いてオンラインでの開催になります。平和行進は歌やコールなどを行わずに「サイレント行進」をします。当日変更になる場合がありますので、詳しくは健康まちづくり部(078-641-4322)にご連絡ください。





のインプラントについて

インプラント治療のメリット、デメリット

- ブリッジのようになくなった部分の周囲の歯を削らずに歯を入れることができます。
- あごの骨にインプラントがしっかり固定されるので、咬み合わせが安定し、

インプラント(図1)はチタン製の人工歯根をあごの骨に埋入し、喪失した歯の機能を回復する方法です。なくなった部分の歯を補う方法としては、他にブリッジ(残っている歯を利用して冠をつないで固定式の歯をいれる方法)(図2)、可撤性義歯(部分入れ歯、総入れ歯)などが一般的です(図3)。協同歯科ではインプラント治療をおこなっていますが、なくなった部分の歯を補う方法としては、義歯、ブリッジがほとんどで、インプラント治療は少ないです。適応症が限られたり、費用が高額であったり、高度な技術が必要であったりして手軽にできる治療ではないことが影響しています。



協同歯科 所長
藤本 貴士

医療生協でおこなっているインプラント

インプラント治療は生協なでしこ歯科と協同歯科で行なっています。使用し

- 総入れ歯が安定しない場合もインプラントで入れ歯を動かさないように固定するという使用方法もあります。
- 義歯のように金具で残存歯に固定する必要がないので審美的です。
- 土台となるあごの骨が丈夫でしっかりしていないと埋入できません。
- 歯が入るまでに期間が数ヶ月かかります。
- 外科処置をとまうため、持病で外科的処置が困難な人にはできません。
- 人工物を体内に埋め込むので、口腔衛生状態を良好に保てないと、悪くなってしまう。



図1 インプラントのしくみ



図2 ブリッジのしくみ

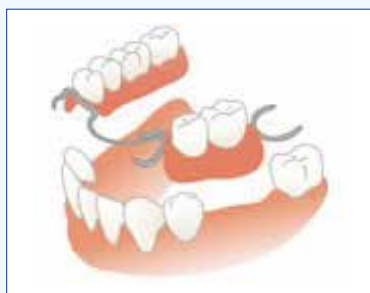


図3 部分入れ歯のしくみ

イラスト引用：全日本民医連月刊誌「いつでも元気」2016年6月号より

伝言板

- ◆オリンピック、観たいような中止でもいいような中途半端な気分です。鬱々とした空が晴れるのはいつのことでしょう。(加古川市 60代 匿名希望)
- ◆「フレイル予防」については最近よく見聞きしています。つま先上げ運動は台所の仕事中にもできそうですね。ちょっと手を止めて続けられそうです。(播磨町 60代 藤原 美江子)
- ◆知っておきたい身近な病気の話(糖尿病)についてとても参考になりました。糖尿病にならないように食事・運動に気をつけて生活していきたいと思います。(長田区 30代 成 俊男)
- ◆三つの輪を配りながら、各々のお家の花に癒されています。今はつつじの真っ盛り。私も私もと歯の隙間をぬって花開く勢いに元気をもらおう花です。次回の配達は何の花が元気づけてくれるか楽しみです。(西区 60代 原 安佐枝)
- ◆今回の地域包括支援センターと医療生協とんとの関わりの記事を読みながら、困っている人がこの記事に気づかれますように…と思いました。頼れる場所は身近にあると思います。(長田区 50代 中村 信子)
- ◆P.5の「乳がん検診を受けましょう」の中に「ブレスト・アウェアネス」という言葉が出てきましたが初めて聞いた言葉だったので勉強になりました。乳がん検診は受けているのですが、さらにいつの日ごろから意識して自己検診をしていこうと思いました。(須磨区 40代 的野 雅代)
- ◆昨年10月亡くなった母も加入していました。母はパズルが大好きでがん闘病中も本を買ってせっせと解いていました。89歳でも前向きな人でした。応募してあげたらよかったなと後悔しています。今更ですが母のつもりで応募しました。ひまわり診療所で親身に見ていただき感謝しています。(西区 50代 森澤 玲子)

※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きます。
※伝言板のみのご投稿もお気軽にどうぞ。



脇五月(加古川市)



東川達子(高砂市)



4月23日
須磨ブロック
地区別総代会



5月24日
横尾支部
組合員集会
「練功体操」



5月22日
明石ブロック
地区別総代会



6月10日
未来支部たけのこ班
「社会保障に
ついての学習」



5月31日
竜宮支部組合員集会
「オーラルフレイル
の学習」



いつか
樹花ちゃん(7歳)
宇汰くん(3歳)



もう1年半もスマホを通してだけです。2人を両腕で早く抱きかかえたい！
垂水区 美澤洋子さん



けいご
慶悟くん(3歳半)
修悟くん(2ヶ月)

大阪に住んでいるので、このご時世なかなか会えませんが、仲良く元気に大きくなってね。
明石市 岩渕百合子さん

法律相談
(無料/要予約)

神戸協同病院
☎ 641-6211/18:00~

7/16金
8/20金

いたやどクリニック
☎ 611-3681/18:00~

7/22木
8/26木

協同歯科
☎ 913-1155/18:00~

7/13火
8/10火

あなたのまちの 支部長紹介



須磨ブロック
北須磨西部支部
上野 良治さん

15年ほど昔、長崎県佐世保市の田舎から1人の男が神戸に越してきた。小柄ながらなかなか堂々としていないように見えたが、それもそのはず、謡と舞で鍛え上げたせいであろう、今でも腹から出るいい声をしている。彼の謡と舞は一見の値打ちがあると私は思っている。

ある人の紹介で神戸医療生協に加入。それを機に私が支部長を引き受けるに当たって理事に引つ張り込み、その腐れ縁で今に至っている。

性格は頑固だが、自分の考えは主張しつつ、人の言うこともよく聞くと言った、誠実な人柄？ いや、誠実でありたいと願う姿勢に好感が持てる。でも時々ポカをやったりしてくれるが、それもまた彼の持ち味であらう。

いずれにしても得がたい人物で、これからも付き合いよろしくお願いたし、独り身の生活だけに健康には気を配ってほしい。お互いできるだけ元気で生きような。

(北須磨西部支部 内藤 滋)

ヨコのカギ

- | | |
|---------------------------|-----------------|
| 1 結婚おめでとう！ どちらが……したのかな？ | 13 刺し身に付いています |
| 5 ホンダのスーパー……は生産量世界一のオートバイ | 15 多くの国では主食です |
| 7 恋人です | 16 昔は船乗りの総称でした |
| 8 団体の新聞をこういいます | 17 芽を出しましたよ |
| 10 火山からの噴出物の一つ | 18 ジャガイモ生産量日本一は |
| 11 引き分けです | 21 ウインドーです |
| | 22 この生産量日本一は徳島県 |

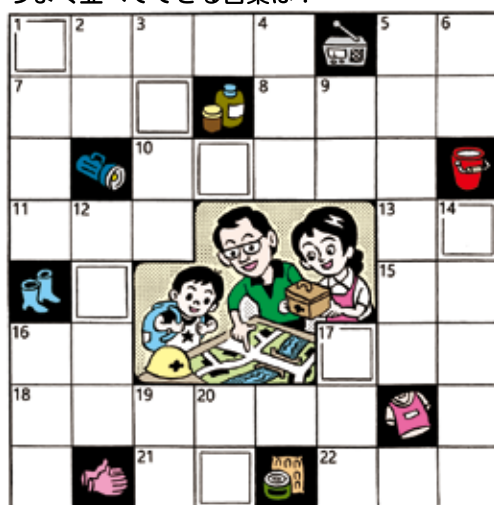
タテのカギ

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| 1 誇りとか自尊心とか | 12 内臓を保護しています |
| 2 別名はウサギウマ | 14 めったにありませんが、わずかな可能性も |
| 3 トランプゲームの一つ | 16 ……者とは幸せな人のこと |
| 4 かぶり物の一種。フードともいいますね | 17 犬のしつけの一つ。決められた場所に入ります |
| 5 危ないところで助かった！ | 19 草や芝を刈る道具 |
| 6 さむらいです | 20 アフガニスタン支援で多くの……を掘った中村哲医師 |
| 9 アフリカにすむ動物で、ゾウやサイより小さいとか | |

No.379(5・6月号)の答え テレビデンワ(テレビ電話)

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7文字をうまく並べてできる言葉は？



応募方法

メ切/7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、その旨お書き添えください。

●前号クロスワードパズルの応募総数は193通でした。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。三村経雄/谷口政美/山取満/坂根正一/西脇茂幸/下田好子/森田公司/山口浩一/松尾廣/堀内千鳥 (敬称略)

わたしの

オススメレシピ



～ラクしておいしく、安くて目先が変わる、そんなタネあかしが楽しい一品です～

中華炊きこみごはん(チャイニーズ・ピラフ)

<材料>(茶碗8杯分)

米 …………… 4合
大麦 …………… 40g(大さじ3)
にんじん …………… 1本
麻婆豆腐の素 …………… 1パック
(片栗粉は使いません)

<作り方>

にんじんはすりおろして、材料のそれぞれを炊飯器に入れて炊くだけでできあがりです。

Point

●もち米1合にさしかえると中華おこわ風に、大麦を入れるとヘルシーに、他にシーチキンや油揚げ、えのきだけ等のきのこ類を入れると豪華になります。何より、にんじんのオレンジと中華の香りが食欲をそそりますよ！



組合員さんからのレシピを紹介します
林 典子さん(西区)

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