

旬の野菜とは、それぞれの地域の自然の中で、適した時期に適した土壌で育ち収穫されたもので、ビタミンやミネラルなどの栄養素も多く含まれています。



# 冬は根菜 にんじんで 風邪を予防

秋から冬にかけて、根菜類がおいしい時期になります。緑黄色野菜の代表格、料理では和洋中を問わず何にでも合う「にんじん」も旬です。「にんじん」の主な栄養成分としてはβ-カロテン、ビタミンB1・Cなどのビタミン群、カリウム・鉄・カルシウムなどのミネラル分もバランスよく含まれ、便通を促し、コレステロールなどを体外に排泄させる働きのある食物繊維も豊富です。



管理栄養士  
寺岡 伸子さん

## β-カロテンって？

緑黄色野菜などに含まれるカロテノイド(天然色素)の一種。

活性酸素の働きを抑えてガンを予防。免疫力を高め、風邪などを防ぐ働きがある。

体内で必要なだけビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を正常に保ち、肌荒れ防止や眼精疲労やドライアイにも効果がある。

## 効果的な料理法

β-カロテンは油を使って料理すると、吸収が良くなります。グラッセやきんぴら、炒めもの、てんぷらなど

## にんじんの取扱注意点

にんじんにはビタミンCを破壊する酵素(アスコルビナーゼ)が含まれ、ほかの食品のビタミンCを破壊してしまいます。この酵素は、熱や酸に弱いので、気になる場合は、加熱する、酸(酢)を少量加えるなどするとアスコルビナーゼの働きを抑えることができるそうです。



西宮にも人参畑がありました。忙しく収穫中。



NO.260

尼崎医療生活協同組合  
機関紙2015年11・12月号

# にじ健康



今号の内容

- 2面 <知ってこ健康情報> 介護保険制度を利用するには
- 3面 <診察室から> 肝臓病ってどんな病気? 内科医 谷川 博信
- 5面 <医療生協のお医者さん> 小杉 尚 先生 (内科医)
- 9面 この人に聞く 杭瀬支部「そよ風」山本 百合さん
- 10面 <防災シリーズ訪問記4> 在宅総合センターふる里

発行：尼崎医療生活協同組合

発行責任者：福島 哲

〒661-0033 兵庫県尼崎市南武庫之荘11丁目12番1号

TEL 06-6436-9500 FAX 06-6436-9511

Email : kumikatu@amagasaki.coop

ホームページ : <http://www.amagasaki.coop/>

# 介護保険制度を利用するには

尼崎医療生活協同組合  
生協事務局 社会福祉士  
杉山 貴士



「介護保険」という言葉を聞いたことがない人はあまりいないと思いますが、実際にどう使うのか、はっきりと答えられる人は多くありません。今回は介護保険制度の使い方についてのお話です。

## すぐに使えない！

病院や診療所に行くとき、皆さんは保険証を持って受診します。医療機関では必ず提示が求められ、提示することで保険診療によって本来払うべき医療費の一部負担を支払うだけで済みます。しかし、介護保険の場合、保険証を持っていてもすぐには介護サービスを利用できず、必ず当該の市町村で要支援・要介護の認定を受けなければなりません。

## 何かあれば介護支援専門員へ

認定については、最寄りの地域包括支援センター（要支援の場合はこのみ）、居宅介護支援事業所に相談して、介護支援専門員（ケアマネージャー）が認定申請や、すぐに介護サービスが必要なときは暫定ケアプランでサービスを受けることもできます。なお、この際の申請にかかる自己負担は介護保険で全額がまかなわれます。

## 介護サービスの種類

介護支援専門員と相談してケアプランを立て、それらに基づいて介護サービスを受けることとなります。要介護度に応じてサービス限度額が決められており、介護保険による自己負担は1割となっています。

介護サービスは居宅サービスと入所施設に分かれます。居宅サービスは訪問介護や訪問看護、通所介護、通所リハビリ等があります。入所施設には特養、老健、介護療養型医療施設などがあります。入所施設については、要介護3以上の認定がないと入所にくなくなっています。

## まずは相談を

介護保険は第1号被保険者（65歳以上）と第2号被保険者（40～65歳未満）に分かれますが、利用できるのは、第1号被保険者と特定疾病にある第2号被保険者になります。介護サービスを利用したいと思ったら、まずはご相談ください。尼崎医療生協グループには6つの居宅介護支援事業所があります。お近くの居宅介護事業所にお気軽にお問い合わせください。

- 介護老人保健施設  
ひだまりの里 TEL 06-6942-5920  
本田診療所 TEL 06-6416-0325  
ナニワ診療所 TEL 06-6411-3035  
潮江診療所 TEL 06-6499-4213  
高齢者総合福祉施設  
あまの里 TEL 06-6495-4750  
地域密着型特別養護老人ホーム  
立花あまの里 TEL 06-6434-5050

## ちょこっとかんたん体操

### 2 肩こり予防

尼崎医療生協病院  
リハビリテーション科  
理学療法士 中西 肇



まずは、ムリのない時間と回数から始めてください

今回は肩こりの予防体操です。肩こりは、平成25年の厚生労働省の「国民生活基礎調査」で女性1位、男性2位と、多くの国民が訴える症状です。かたんに自宅で行える体操をご紹介します！

#### ①胸のストレッチ



手を後ろで組み、胸をはりましょう。このとき肩甲骨は内側に引き寄せ、肩がすくまないようにしましょう。

#### ②腕と背中中の運動



体を横にたおすと背中も伸びます。肩が上がりにくいときは、左の写真のように上がるところで腕を組み伸ばしましょう。

#### ③肩の運動



前回しと後ろ回し

首を横にたおすと根本が伸びます。横や斜め下も行いましょう。

#### ④首のストレッチ



診察室から

老人保健施設「ひだまりの里」施設長  
内科医 谷川 博信

## 肝臓病ってどんな病気？



一般的に「肝臓病」と言われるものにはどんなものがありますか？

脂肪肝、肝臓がん、肝炎、肝硬変があります。

どんな症状がありますか？

食欲不振、全身倦怠感、腹部膨満感、皮膚そう痒、黄疸、肝腫大、出血傾向などがありますが、「肝臓病」の重症度によって異なります。

よく「牡蠣」をたべて肝炎になったと聞きますが、誰にでも起こるものでしょうか？

急性ウイルス性肝炎はA、B、C、D、E型肝炎、その他のウイルスによる肝炎がありますが、「生ガキ」はA型肝炎の感染源として知られています。感染すれば当然、誰にでも発症すると言われています。

アルコール性肝炎にならないための「適量」とは、人によって違いますか？

アルコール性肝炎を発症するのは、基本的には大量のアルコールを長期間摂取していることが原因となりますが、個人差が大きいため、厳格に規定するのは難しいとされています。

## 予防をしっかり！ 手当ては早めに

どんな病気？

▼原因はインフルエンザウイルスによる飛沫感染（せき・くしゃみから） ▼潜伏期間は1～3日。流行はおもに秋から冬 ▼インフルエンザウイルスは、A・B・Cの3つの型。A・Bが流行をおこします。流行のたびにウイルスの性質が少しずつ変わり、新種に変異します。

症状は？

突然の高熱・咳・のどの痛み・鼻水・下痢・嘔吐などのカゼ症状や関節痛・倦怠感（だるさ）などの全身症状、その他にも中耳炎・気管支炎・肺炎・脳炎を合併することがあるので、機嫌がずっと悪い、熱がずっと下がらない、咳が止まらない、ケイレンを起こす等ときは受診を。



小児科だよ！

# インフルエンザの季節です

## タミフル（薬）について

インフルエンザウイルスの増殖を抑え、熱の続く期間をちぢめる薬です。症状がでて2日以内に飲みはじめれば効果がありますが、10代の人には、副作用（せん妄のような精神症状）を起こすことがあるため、処方していません。



## 予防方法は？

外出後の手洗いがいい・食事前やトイレの後の手洗いはもちろん、ふだんから栄養バランスのとれた食事・運動・規則正しい生活で抵抗力をつけることが必要です。また、流行の時期、体調のよくないときは人ごみの中に入るのをさけましょう。流行の時は、マスクも必須アイテム！ 予防接種も受けましょう。

## 薬を飲む時間のめやす？

薬を飲む時間の再確認をしましょう。

- 食前**「食前」とは、食事のおよそ30分前です。食物の影響を受けやすい薬は、食物が胃に入る前に飲みたいからです。
- 食後**「食後」は、食事の後30分くらいまで。食物によって、薬による胃への刺激を和らげます。また、一番飲み忘れが少ないという理由から、多くの薬がこの飲み方になっています。
- 食間**「食間」は、食事と食事の間です。食事のおよそ2～3時間後ですね。食物と併用することによって吸収が低下するような薬や、胃粘膜を保護する薬は、胃に食べ物がなくなった頃に飲むからです。
- 寝る前**「寝る前」は、寝る30分前くらいに。睡眠薬や便秘薬、夜間の発作を予防する薬がこれにあたります。
- とんぶく**「とんぶく」は、痛み・発熱・発作などの症状が現れたときに。症状を一時的に改善させます。医師の指示通りに飲んでください。すぐに効かないからといって、重ねて飲むのは危険です。



ヘルス企画  
薬剤師



## あまの里のおやつバイキング

### ホールとテラスが「海の家」

いつもは提供されるものを食べている入所者、利用者にとって「選ぶ」という事は大切だと考え、選ぶ楽しさも味わって頂こうと始めたこの企画も9回目となりました。

毎回テーマを決めるのですが、今回のテーマは「海の家」です。梅雨の合間の晴れた日、あまの里ホールのドアを開け放ち、屋上庭園と繋いでみると、解放感あふれるテラスとなりました。



選ぶ楽しさも  
味わいます



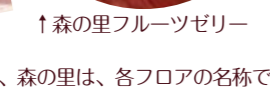
「海の家」のイメージだけに見えるのは工場の屋根です



※風、花、森の里は、各フロアの名称です



花の里→チェロス



↑森の里フルーツゼリー

## 班FUN FUN

今回はもっとスポーツがしたいという要求を実現するためにできた班を紹介します。

### 「卓球しよう」とピンポン班結成 — 富松支部・ピンポン班

今年の6月に富松支部で結成された「ピンポン班」は80歳代2名、70歳代4名、60歳代5名の計11名で発足しました。

キッカケは、日頃からテニスなどをされる堤孝さんが、「もっと運動したい！」仲間を募って卓球をしよう！と声をかけたのが始まりです。班長も引き受けられました。

4名の方は全くの初心者ということもあり、「卓球というよりも、まずピンポンかな！」ということで、「ピンポン班」になりました。会場の東富松会館では軽快な音が響いています。ピンポン班から卓球班への昇格も時間の問題ですね。



好評をいただいている「医療生協のお医者さん」。第5回目は内科医師の小杉尚先生の登場です。  
(インタビュアー：沖田 孝美)

### 医師を目指したのは父の姿を見ていたから

父が大阪のあいりん地区で精神科の医師をしていて、クリニックの近くを通ると、いろんな人が父に挨拶してくるんです。地域の皆さんに信頼されている姿を見ていたのあります。でも、小さい時から生き物に興味があって、植物や動物、なんでもです。いつだったか、TVで「ヒラメの養殖に成功！」というのを見て、あっ！これだっ、て、ひらめいたんですね(笑)。それで水産学部にいこうと決心したんですが、いろいろと親の勧め(説得?)もあって、北海道大学の医学部に進学しました。

### 医療生協との出会いは?

大学を卒業した後、医局(大学)に残ることはまったく考えていなかったですね。民医連の社会的な運動をしている医療機関というところにひかれて、北海道民医連に入職して、ベッド数19床の診療所で、所長としては2年間、計9年間働きました。広い大地の田舎の診療所だったので、とにかくいろんな症状の患者さんを診ましたよ。内科はもちろん、外科、整形、皮膚科。1度は足に鉄の棒が刺さったままの患者さんを診たこともありましたね。患者と一緒に救急車に乗って、何百キロも離れている大きな病院にも行きました。

でも、生まれも育ちも京都なので、いつかは関西に帰りたいと思ってたんです。それで関西の民医連の病院を探して、尼崎医療生協病院に入職したのが34才です。入職の日、えらく救急車が走る町だと思っていたら、あのJR福知山線の脱線事故の日だったんですよ。忘れることはできないですね。

# 動物も虫も…生き物が好きなんですよねー!

## 第5回 医療生協のお医者さん

尼崎医療生協病院 内科  
小杉 尚 医師



### 依存症、引きこもり…少しでもなくしたいと「ふるさとの会(单身男性生活支援プロジェクト)」に立ち上げから参加

最初は、看護師から話が出たんですよ。報道でもよくあるでしょう。アルコール依存症だったり、自宅に引きこもる、自殺…。そういう人を少しでもなくすために、なんとか手助けできないかという思いで発足したんです。もう丸3年経ちますが、参加した人が変化していくのがわかるんです。このプロジェクトに参加している患者さんたちが「ふるさと菜園」と名付けた畑で、自分たちで野菜を育てていますが、その野菜を使って、地域の組合員さんと一緒に作る「食事会」はみんな楽しみにしていて、月1回だけど、そこにつながりが生まれているんです。

### 北海道時代は妻に苦勞をかけました

九州生まれで同じ北海道大学出身の妻と、高校2年生の長女を頭に、女・男・女・男・女の5人の子どもがいます。上3人は北海道で生まれ、下2人は西宮で生まれました。

北海道時代の最初の子どもの時は出産にも立ち会えなかったし、2番目の子どもなんかは彼の赤ちゃんだったころの記憶さえ…申し訳ないけどあまりないんですよ。妻にはだいぶ苦勞もかけました。

ここでは病棟の担当医はしていないので、いまは家族と過ごす時間もたくさんあります。休みの時は、だいたい子どもたちの学校行事とかが入ってきますね。

### 趣味は登山、古本屋巡りでも、やっぱり生き物

登山が好きですね。大学時代も山岳部だったんです。一番高い山ではカムチャツカ半島にあるイチンスカヤ・ソプカ山(約3,700Km)に登りました。

虫採りも好きです、カブトムシなんか。自宅を一步出るとそういうところがあるんですよ。1人でも行きますよ(笑)。

他には、古本屋巡り。これは家族全員好きですね。古本屋に入ると、やっぱり生物の図鑑が目がいってしまうんですよ。好きなんですね〜、生き物が!!

取材を終えて

生き物の話をすごく楽しそうに、熱心に話していただきました。動物も虫も好きと話されましたが「人も好き」なんだろうな〜、良いお父さんなんだろうな〜って感じました。

8月9日  
ひだまりの里夏祭り



8月20日  
ナニワブロック  
憲法学習会



8月28日  
夏休み子どもカルチャー  
知ってびっくり体のしくみ  
体のふしぎ

8月29日  
兵庫パレード  
阪神尼崎駅



8月30日  
国会10万人行動



2015年8月～10月のひとこまです。

●組合員活動部まで写真と  
メッセージを送ってください  
☎06-6942-4920



9月5日  
大庄平和盆踊り

9月6日  
下坂部支部  
バスツアー



10月1日  
武庫之荘支部  
配布者交流会



9月23日  
南武西支部  
訪問行動



9月25日  
南武庫支部  
せーの行動  
作戦会議



9月30日  
武庫支部  
認知症予防学習会

## 2015年度インフルエンザ 予防接種のご案内!

インフルエンザ予防接種の電話予約の受付が始まりました。完全予約制。11月29日(日)と12月6日(日)の午前中にも予約枠を設けております。

《料 金》	
組合員1回目	3,240円
一般(非組合員)1回目	5,400円
組合員2回目	3,240円
一般(非組合員)2回目	5,400円(税込)
65歳以上 公費接種	1,500円

\* 詳細については尼崎医療生協病院  
総合受付までお問い合わせ下さい。  
電話予約：尼崎医療生協病院  
TEL 06-6436-1701  
\* 各診療所でも予約を承っております

お知らせ

### 月曜夜間における 健康診断対応終了について

平成27年9月末の内科外来の月曜夜間診察終了に伴い、健康診断の月曜夜間対応も平成27年12月末にて終了させていただきます。来年1月～3月末につきましては水曜日の夜間診察にて対応させていただきます。

ご利用頂いている皆様にはご不便をおかけして申し訳ありません。何卒、ご理解のほどよろしくお願い致します。

## 10月4日 せーの行動



長洲ブロック



ナニワブロック



本田ブロック



東尼崎ブロック



潮江ブロック



病院ブロック



戸ノ内ブロック

# ご近所さん だより

「ご近所さん」は介護保険では解決できない暮らしの中の困りごとを支援する有償ボランティアです



## 有償ボランティア「ご近所さん」 2016年2月めざし、病院ブロック地域で立ち上げ!

現在、「西宮」「ナニワ」「潮江」の3カ所で活動している尼崎医療生活協同組合くらしの助け合いの会「ご近所さん」ですが、いよいよ医療生協病院ブロック地域での立ち上げの準備に入りました。来年2月の開所を目指しています。

### 「老後を学ぶ」学習会にご参加ください

10月より、毎月第3火曜日に、「私たちの老後を学ぶ」と題する学習会を開催しています。どなたでも受講できます。

《お問い合わせ》  
尼崎医療生協 組合員活動部  
06-4962-4920

あなたも社会貢献しながら生き生きとした毎日を送ってみませんか。

特別な資格や経験などは問いません。

私たちといっしょに助け合いの街づくり、あたたかい街づくりに取り組んでみませんか!



問合せ先 (14:00~16:00)	ご近所さん(西宮) TEL0798-47-2006	ナニワご近所さん TEL06-6417-2822	潮江ご近所さん TEL06-6495-3177	「ご近所さん」のボランティア活動に参加していただける方も募集しています
-----------------------	------------------------------	-----------------------------	----------------------------	-------------------------------------



## たっぷりキノコと鮭のシチュー 豆乳仕立て

《材料》4人分

- ・好みのキノコ……合わせて200g (エリンギ、しめじ、ブナピー、マイタケ等)
- ・人参……………小1本 (100g)
- ・じゃがいも……中2個 (100g)
- ・玉ねぎ…………中1/2個 (150g)
- ・生鮭(切り身) …2切れ (150g)
- ・水……………400cc
- ・豆乳……………1本 (200cc)
- ・クリームシチューのルー…1/2箱 (72g) (トッピング用にお好みで、ゆでた青野菜:ブロッコリーやほうれん草等少々)

### 作り方

- ・鍋にサラダ油を熱し、ひと口大に切った野菜と、ほぐしたキノコ類を炒め、水を加え沸騰させアクを取り、やわらかくなるまで弱〜中火で煮込む(約15分)。
- ・クリームシチューのルーを割り入れ、とろみがつくまで弱火で煮込み、最後に豆乳を入れ再び煮込んで仕上げる。

4人分で…  
エネルギー895kcal  
タンパク質 52.5g  
塩分 6.7g

## 健康委員会の 減塩 レシピ

肉類を「キノコに変え、生クリームや牛乳の代わりに、豆乳を使用することでヘルシーに仕上がる。キノコ類も2〜4種類と色々取り混ぜた方がおいしいよ!



ちなみに…  
キノコには食物繊維やビタミンB群が多く含まれ、紅サケはタンパク質が豊富な食材です。鮭の身の色はカロチノイド系色素の一種であるアスタキサンチンが筋肉にたまったもので抗酸化作用があり、悪玉コレステロールの酸化を抑え血管壁を保護する働きがあります。

- 献立メニュー
- 豆乳仕立てのクリームシチュー
  - ロールパンまたはごはん
  - 白菜とリンゴのサラダ

## この人に 聞く

### 自宅をみんなが集う場に

今日は、つどいの場「そよ風」の「女子会」。笑い声が絶えません。

毎週月曜日、山本百合さんの自宅で、手料理の昼食会を開いて、今年で3年目。70〜90歳代の方々が集まります。

井上紀代子さんは「これ、ダシは何でとってるの」と尋ねます。参考にして自宅で作るそうです。「食べること、話すこと、冗談言えて、ここには笑いがあるよ。政治や介護のことも教えてくれて、認知症にならないわ」と話します。

また、母親の介護の相談がきっかけで参加した十河サナエさんは、10年間介護をしながら「女子会」に参加することが楽しみで、「生きがいです」と話します。

旦那さんを亡くしたときに体調を崩された太田弘子さんも「独りでのんびりするのは良くない。ここに来ると体調も良い」と話します。新しい友達もたくさんできました。

「妹が医療生協病院の地域でお世

# 食べて笑って 女子会は 私たちの生きがい



杭瀬支部・つどいの場「そよ風」代表 山本 百合さん



共感して班長を引き受けました。山村さんを募る新たなメンバーも集まっています。

### 私がみんなに見守られてます

つどいの場「そよ風」は、山本さんが杭瀬支部の運営委員を引き受けた2004年に商店街や団地の一角を借りて始めました。今では折り紙教室の「なないろ班」、お茶の会の「茶ちゃチャ班」なども「そよ風」を利用しています。

「そよ風」以外にも小田支所を借りて「頭と体のいきいき体操」を開くなど各地でコミュニケーションの場を作る山本さん。その参加者の中から班長さんを作り、新たな「サークル」が誕生しています。

山本さんは「独居の高齢者さんに、自宅を開放してご近所が集える場を作ることをお勧めします」と話します。地域の方が集まる場所を作ることが見守りを強めることになり、場所を提供している本人が一番助けられると考えるからです。「私自身がみんなに見守られていますから」とにっこりされました。(記事：堤匠)



話になって」と語る小松八重子さんも「女子会」に参加し、尼崎医療生協への信頼も深めています。

「こうやって集まれるのは縁のもの。得がたい友ができました。今日がベストと常に思っています。せっかく仲良くなれた方との時間を大事にしたい」と話す班長の山村綾子さんは、山本さんが自宅を開放して「そよ風」を立ち上げるという心意気に



## 尼崎医療生協病院緩和ケア病棟は、世界ホスピス緩和デーに

世界ホスピス緩和デーに際して、一階待合スペースに緩和ケアの紹介コーナーを設置し「ホスピス緩和ケア週間」として10月4日から9日まで緩和ケアのお知らせをしました。

緩和ケア紹介のポスターやDVD、患者様の一日の過ごし方を紹介。医師や看護師、緩和ケアを支える職員が「大切にしていること」を寄せて貼り出しました。緩和ケア病棟の看護師田辺由香里さんは、幼いころに母を癌で亡くしたという外来患者さんと対話し「緩和ケアがそのころにあったら入院させてあげたかった」と話されました。知らない方も多いので、もっとお知らせしていきたい」と話しました。(記事：堤匠)

## 緩和ケアのこと知らせたい ホスピス緩和ケア週間の取り組み

# 在宅総合センター「ふる里」は

防災シリーズ4  
訪問記

地道な学習と訓練で  
災害に備えています

地震、津波、台風などの災害は突然やってきます。先月号に続いて「在宅支援センター「ふる里」の日ごろの備えや防災活動についてお聞きしました。



心臓発作を起こしたという設定で救護活動中

## 「ふる里」の防災訓練で大切にしていること

### 1 日ごろからいざという時に備えています。

- ・日ごろの訓練以上のことはできないことを知って備えます。
- ・日ごろからの安全な職場づくりを心掛けます。
- ・消火器、ガス、水道などの設置場所を周知しておきます。
- ・被災時に正確な情報の把握ができ、避難救急体制が取れるように確認しておきます。
- ・応急処置や救命救急法を身につけます。

### 2 毎年の学習・訓練の積み重ねを大切にします。

- ・いざという時に活かせる学習を年1回、行なっています。学習のポイントは身につくように、トイレや組合員室など目につく所に掲示しています。
- ・防災訓練を年1回、実施します。

### 訓練の目的を明確にして行う

- ・災害の内容(地震・津波・台風など)を想定して、実施します。
- ・タンカや車いすの数、救助後の場所の確保と整理の必



要なところ・ものを確認します。

### わかりやすく目に見える体制にする

- ・リーダーの体制をとり、誰が何をやるかを明確にします。
- ・わかりやすい服装で対応します(職員・ヘルパーは赤、看護師は黄、青など)。
- ・ヘルパーと看護師のペアで救護の体制をとります。

### 負傷者の対応の確認をする

- ・負傷者は、一人でも多くの命を助けることを基本的に救助します。
- ・血圧や呼吸状況、外傷などを調べて手当ての度合いを決めます。
- ・軽症者は職員、重傷者は医師、看護師で対処します。

### 組合員の誘導を確認する

- ・「ふる里」や自宅に一番近い避難所を知っておきます。
- ・屋内にとどまるか、避難するかを判断をします。

### 自宅での備えを

在宅の利用組合員にも  
お願いしています

- ・防災対策チェックリストでチェックする。
- ・ヘルパーとの連絡がいつでもとれるようにする。
- ・ハザードマップをいつも手元においておく。
- ・逃げ口を確保する。
- ・避難場所はどこか知っておく。
- ・非常持ち出し品はいつも決まった所に。
- ・家族との連絡場所を決める。

災害伝言ダイヤルは  
070  
録音は1 再生は2

訓練はまずやってみる。そうすれば、不十分な点が分かります

地震発生!  
こう行動  
します。

3秒	1~2分	3分	5分	5~10分	10分~数時間
地震だ! 落ち着け! 身を守れ! 火を消せ! 出口を開けろ!	揺れが収まった 火元を確認! 利用者は大丈夫か? 靴を履く! 非常持ち出し品確認! 津波が予想される 場合すぐ避難	利用者は無事か? 避難か 自宅待機か 消火・救出は119 大声で知らせる! 津波が予想される 場合すぐ避難	デマに 惑わされるな! ラジオをつけろ! FMあまがさき (82.0MHz)	ガス栓を閉めろ! ブレーカーを切れ! 避難か 自宅待機か? 行先メモを玄関に! 車で逃げるな! 危険!	消火・救出が 困難な場合は 消防署に通報! 簡単な手当は 自分で!

医学対  
だより

## 看護師、リハビリ、ボランティア… たくさんの支える人が必要なんや

～医学部を目指す人の1日医師体験～

尼崎医療生協病院では毎年、春と夏に「1日医師体験」を行っています。今年の夏は、7月21日～8月24日に開催し、27人の医学部を目指す方が参加されました。夢と希望いっぱいのもなざしで、医療生協の医療活動やいろいろなことを学んでくれたようです。



研修医の先生と  
患者さんのことについて懇談

「医療はいろんな人によって成り立っているのがわかった。医師だけでなく、看護師、リハビリ、ボランティア…たくさんの支える人達が必要で、医師はそのことも考えて治療を行わなくてはならないということに気づいた」と感想を述べた参加者のAさん。そのほかにも、「チーム医療を大切にしていると思った」「患者さんだけでなく、家族のことも考えていると思った。ボランティアの方の愛情を感じた」といった感想が寄せられました。1日医師体験を通して、医療における他職種の協力の必要性や、ボランティアの方々の取り組みの大切さに気付いてもらえたようです。

皆様の周りで医学部を目指している

歩行器体験や肺機能検査体験  
患者さんの気持ち体験中……!



方がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください!

詳しくは医学生担当までご連絡くださいね。

(尼崎医療生協病院代表: 06-6436-1701)

## 掲 示 板

病院  
ボランティア  
はじめま  
せんか?

## HELPボランティア養成講座 受講生募集

HELPボランティアとは、高齢者の入院における様々な機能低下を予防し、元気に退院してもらうためのボランティア参加型プログラム(Hospital Elder Life Program) のことです。

日時: 2015年11月17日(火) 9:30~16:30

場所: 尼崎医療生協病院 4階会議室

対象: 講座終了後、当院でボランティア活動をしていただける方

内容: 感染予防について/守秘義務・プライバシー保護について/ボランティアとは? 医療生協とは?/高齢者について/見守りについて/実習(車いす試乗など)/修了式

お問合わせ  
お申し込み

尼崎医療生協病院 看護師長室・中川まで、  
お電話・メールでご連絡ください  
TEL: 06-6436-1701 (代)  
FAX: 06-6436-1759  
Mail: hp-kangobu@amagasaki.coop

ちょっと言わせて

編集委員の  
つぶやきコーナー

### ほんとうに効くの? 健康補助食品

健康補助食品には、特定保健用食品(トクホ)、栄養機能食品、機能性表示食品の3種類があります。機能性表示食品は、お腹の調子を整える、脂肪の吸収を抑える、血圧、骨の健康維持に役立つといった説明で私たちの健康への不安をくすくすします。

テレビや新聞折り込みなどで毎日のように宣伝されるコンドロイチン、グルコサミン、ニンニク、青汁など、何だか効きそうですが、ちょっと考えてしまいます。そんなに摂取したらかえって体に悪いのでは? 健康被害の話もあると聞きます。効能は否定しませんが、それだけに頼るのは問題です。炭水化物、蛋白質、脂肪、ビタミン、ミネラル、植物繊維… やっぱり、毎日のバランスのとれた食事で栄養を摂取することが体には一番いいのではないのでしょうか。

(編集委員)

# 8つの まちがいさがし

図書券が当たる

2つの絵の中の8つのまちがいを  
見つけ、解答用紙の絵に○を付け、  
通信欄に「ひとこと」も添えて郵送  
またはFAXでお送りください。10  
名の方に図書券を差し上げます。

切  
11月25日

(宛先)  
〒661-0033  
尼崎市南武庫之荘11-12-1  
尼崎医療生協機関紙委員会  
FAX 06-4962-4921

解答・通信用紙 No.260 2015年11・12月号

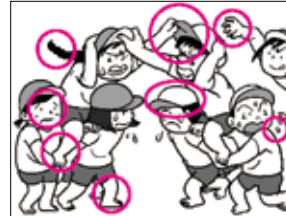


ひとこと

お寄せいただいた「ひとこと」は『組合員のこえ』で紹介させて  
いただくことがあります。匿名希望の方はお書き添えください。

お名前	
ご住所	〒 -

## NO.259 9・10月号の正解



<当選者(敬称略)>

## 組合員のこえ

- 8月29日(土)の阪神尼崎駅前での安保関連法案反対集会に、生協の腕章をつけた方が多数参加されていて心強く思いました。健康維持の為に平和が絶対ですから。
- 日中はまだまだ暑いですが…朝晩は過ごしやすくなり河川敷を歩くと多くの“赤とんぼ”が…いい季節に移り変わっていますね。食欲の秋はもうそこまで…うれしいです。
- 今回表紙のイメージが変わってとてもよくなったと思います。内容も多様ですますます気に入っています。
- 防災シリーズ訪問記を読んで救助活動がしっかりしていると実際災害が起きて安心だなと思いました。
- すてきになった「にじと健康」！今号は特別なのかなと思っていたらリニューアルしたのですね。表紙のおいも食べてみたいです。
- 子供が出産させていただきました。良くしていただきありがとうございました。

## 組合員のこえ

- 表紙明るくなっていいですね。「診察室から」役に立つ内容でよかった。
- 「にじと健康」を配らせて頂いています。組合員さんのこえを見せて頂き、これからは元気で配らせて頂こうと思います。
- 9・10月号の表紙のさつまいもおいしそうでしたね。つい食べたくなって思わず買ってしまいました。食べたいものが食べられるのも元気なおかげですね。
- 毎回「にじと健康」を楽しみにしています。医療生協は安心して病院の受診が出来ます。今後もよろしくお願ひします。
- にじと健康2人でくばっており楽しみに2ヶ月に1回待ってます。今回のまちがいがさがしが大変むつかしく肩がこりました。良くにた絵でよく出来ましたよ。
- にじと健康のレシピすごく助かります。カロリーを考えて食べれるのがうれしいです。68才で糖尿病が分かったので！
- 4年ぶりに班会に参加。3人寄れば文殊の知恵、賑やかに全員でのまちがいがさがしもナカナカのもの。虹のアルバムは幅広い活動の様

尼崎医療生活  
協同組合  
(2015年9月30日現在)

- 組合員：52,130人 ● 出資金：19億4,130万6,200円
  - 1人平均出資額：37,240円 ● 支部数：31支部 ● 班数：128班
  - サークル数：46サークル ● グループ数：18グループ
  - 機関紙『にじと健康』発行部数：37,060部／部内資料／奇数月発行
- ※この『にじと健康』は1,559人の組合員ボランティアによって手配りされています。

転居時は  
住所変更等  
ご連絡ください