

山椒の効能

山椒は古くから日本人になじみのある香辛野菜です。有効成分のサンシオールは、漢方や西洋医学などの分野でも用いられてきました。内臓器官の働きを活発にし、消化不良を改善する効能のほかに、消化不良が原因の胸苦しさなどにも効果があるそうです。また、新陳代謝を活発にしたり、発汗作用もあり、入浴剤にすると、肩こり・冷え性などの症状を和らげるといわれています。山椒は刺激が強いので、炎症性やかいよう性の疾患のある方、発熱があるような激しい病気の場合は使用を避けた方がいいでしょう。

(食養科 管理栄養士 宮本いづみ)

山椒の花は黄色で小さい。おひたしや佃煮が美味しいそう。

山椒は小粒でも ぴりりと辛い



誰でも知っている有名なことわざですね。体は小さくても才能や力量が優れていてあなどれない、という意味だそう。映画『男はつらいよ』で寅さんの口上にも「驚き桃の木山椒の木」が出てきます。山椒のこと、知っていますか?(編集部)

木の芽は山椒の葉

山椒はミカン科の落葉樹で、雄の木と雌の木があり、食用の花山椒は雄花です。成熟前の雌花の実実は実山椒(青山椒)、成熟後の実の皮を粉末にしたものが粉山椒。そして、若い芽や葉が「木の芽」です。刺身のツマや料理の彩りに添えたり、タケノコの木の芽和えは有名です。パンパンとたたいて香りを出して使います。それぞれに旬があり、4月~5月に「木の芽」「花山椒」、6月頃に「実山椒(青山椒)」、秋に「粉山椒」です。木の幹は堅くて香りがいいのですりこぎになりました。解毒作用があるとも言われています。

うなぎに山椒

うなぎのかば焼きには山椒をかけますが、泥の中で生息するうなぎには泥臭さがあり、山椒の香りで消しているという説と、うなぎには脂が多いので、山椒に含まれている成分が消化不良を改善するという説などがあります。

NO.266

尼崎医療生活協同組合
機関紙2016年11・12月号

にじ健康



今号の
内容

- 2面 <知っとこ健康情報>わかる認知症
- 3面 <薬局の窓口から>薬剤師さんは病気にならない?
- 4面 <虹の会の介護>ヘルパーステーションわかくさ
- 5面 夏休み歯科探検隊報告
- 9面 <お医者さん>本田診療所 森 敬良 所長

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1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/>



最近物忘れがひどいけど、これって認知症じゃない？ そんなとき、どうすればいいのでしょうか。

認知症とは？

脳は、①まわりの刺激を受け止め、②記憶をもとに物事を判断し、③体を動かしています。生まれた後にこれらは発達して正常な脳の働きができるようになりますが、②ができないときは精神発達遅滞と呼ばれます。これに対して、成人した後に、正常だった記憶や判断がこわれ生活に困ることがあります。この状態を認知症と呼びます。認知症には、アルツハイマー型や脳血管型、レビー小体型などがあります。

物忘れと認知症の違い

加齢による物忘れは「健忘」と呼ばれる部分的なもので、多くの場合ヒントがあれば思い出しますし、悪化もわずかです。認知症の場合はヒントがあっても思い出しません。早期の認知症と加齢の物忘れの区別は、専門家でも難しいですが、認知症は進行します。初期には印象的なはずの出来事も後には忘れるようになります。もちろん、加齢によるものでも100何歳と

なって物忘れがひどくなれば認知症と呼ぶことには変わりありません。

認知症に効く薬はある？

加齢を止められないように、原因にさかのぼって認知症を治す薬は研究段階です。現在の医薬は症状を軽減するとされているものです。

認知症の薬について

記憶や学習を行う脳伝達物質「アセチルコリン」の分解を防ぎ、濃度を高めるアセチルコリンエステラーゼ阻害薬（内服薬：アリセプト、レミニールと貼り薬：リバスタッチパッチ/イクセロンパッチ）と脳伝達物質「グルタミン酸」の過剰な状態を抑えるNMDA受容体拮抗薬（メマリー）があります。しかし、副作用もあります。前者では下痢や嘔気など消化器症状や反抗的になることがあり、後者はめまいなどです。

認知症かな？と思ったら

「もしかして認知症では」と感じたとき、早期診断のためにも、医療機関で

の受診が必要となります。ただ、家族から直接受診を勧める際に注意が必要です。今まで出来ていたことができない、物忘れがひどいという時、それを感じているご本人も不安と同時に大きなショックを受けています。認知症の可能性を受け入れられなかったり、プライドが傷ついてしまうのです。家族から直接受診を言い出せないときはかかりつけ医に相談し、病院を紹介してもらったり、地域包括支援センターに介入してもらおうという方法もあります。かかりつけ医がいなときは、もの忘れ外来や、脳外科、精神科、心療内科、神経内科などで診てもらうことになります。また、早期発見から診断につながるために、病院紹介時や受診時に正しい情報提供を行うことが大切です。経過（いつからどのような症状がどのくらいの頻度で出ているか）や病歴、服薬している薬、気付いたことなどを書き留めておき、医師に伝えましょう。

ちょこっとかんたん体操 ⑧ 振り子体操

今回は、四十肩・五十肩に効く体操です。「運動しないと肩が固まってしまう」「痛いけど動かし方がわからない」…そんな方に、簡単に自宅でできる体操です。

基本姿勢



肩の力を抜いて、重力に逆らわないように、だらりと腕を垂らします。腕や肩を動かさず、身体全体をゆっくりゆらすことで、腕を動かします。背中との角度は徐々に深くしていきます。

①身体を前後にゆする



手が前後にブラブラする

②身体を左右にゆする



手が左右にブラブラする

③身体を円を描くようにゆする



手がグルグル回る

手や肩を動かすのではなく、身体をゆすることで、振り子のように腕が動く、ということです。

リハビリテーション科

①②③を10回ずつ1セットとして、最初は、1日1セットから始めましょう。慣れてきたら、1日2セットに増やしてみましょう。また、500mlのペットボトルを持ってやってみましょう。無理のしすぎはいけません。痛みが出たら、運動をやめましょう。

インフルエンザの季節です



インフルエンザは空気感染

空気中に漂っているインフルエンザウイルスが、鼻や口の粘膜に感染し、2日前後の潜伏期間を経て、インフルエンザの症状が現れてきます。

インフルエンザの症状

インフルエンザの症状は発熱・頭痛・鼻水・咳・痰・咽頭痛・全身倦怠感・関節の痛みなどですが、一般的な風邪よりも症状が重いことが多いです。

インフルエンザの治療法

インフルエンザになってしまった場合は、安静、水分と栄養の補給、症状に合わせた薬を調整することが大事です。

インフルエンザウイルスに対する抗ウイルス薬（飲み

ふつうの風邪の場合

風邪の場合、原因となるのは風邪症状を引き起こす種々のウイルスとなります。安静、水分と栄養の補給、症状が辛い場合はその症状に合わせた薬を調整することで治癒します。

細菌とウイルスの違い

風邪の治療ではウイルスが原因で症状が起きているので一般的には、抗生剤（抗生物質）は使いません。医師が風邪ではなく細菌感染があると判断した場合、風邪と同じ症状でも抗生剤が処方されることもあります。

薬、吸入薬、点滴）を使う場合は、発症後48時間以内に使用しなければ効果がないと言われています。インフルエンザは感染力が強く、大流行してしまうことがあります。乳幼児や高齢者では、発熱や倦怠感で食事や水分が摂れないために脱水となり、入院が必要になることもあります。場合によっては肺炎や脳炎などを起こすこともあります。

インフルエンザの予防

インフルエンザの予防には、まずは流行する前の10月～11月頃に、インフルエンザウイルスに対して有効なインフルエンザワクチンを接種することです。それに加えて、手洗い・うがい・マスクなど、予防の徹底が大切です。

薬局の窓口



薬剤師さんは病気にならない？

病院や薬局に来られる方は患者さんです。風邪や感染症の方も薬を受け取りに来られます。そんな医療職場で働く皆さんはどのように予防しているのか知りたくて、訪ねてみました。やっぱり病気の方が来られるところなので、皆さん、健康管理には気をつけています。見習わなくては。(編集部)

●薬剤師・鈴木重信さんの場合

小さい時は貧血などで身体が弱かったという鈴木さんですが、以前は職場まで1.4キロをジョギングで通っていました。今でも市民マラソンによく参加しています。今年3月の静岡マラソンは4時間25分で、全日本マラソンランキング(ランネットによる)は67歳の部で1417人中407位でした。「沿道のみなさんの応援も力になり嬉しいです」と言う鈴木さんは、年齢には見えぬ若々しさと身のこなしです。「歩くよりスロージョギング、楽しいことを見つけて続けることも大切」は、鈴木さんが心がけていること。

そして、大事なことは「マスクをして予防する。歯周病は肺に菌が入るので1日4回(朝・昼・夕・寝る前)は歯磨きを忘れない。バランスのいい食事を心がける」ことだそうです。



鈴木重信さん

●他の薬剤師のみなさんの場合

「特別なことはしていない」と言う方も、「手洗いうがいをする」「よく寝る(7時間睡眠をとる)」「毎日市販の野菜ジュースを飲んでいる(効果があるのかはわからないけど)」などを気をつけているそうです。

●保険医協会に勤めていたMさんの場合

「医療職場に勤めていると免疫ができそう」と話すMさん。「みなさん、取り立てて特別なことはやっていないけれど、自分が病気だと患者さんに迷惑をかけるので、日頃から、手洗い、うがい、マスク、よく寝る、暴飲暴食しない、など健康管理に心がけている人が多いですね」とのこと。



ヘルパーステーション わかくさ

ヘルパーステーション「わかくさ」のホームページに「出会えてありがとうという、感謝の気持ちを持ちながら利用者さんの生活をサポートいたします」とあります。お話を聞いた所長の今仲さんも、利用者さんへの温かい思いやりと長年の経験からにじみ出る自信を感じさせてくれる頼もしいヘルパーさんでした。(編集部)



わかくさのヘルパー一杉さんと利用者の香山さん。香山さんはふるりの通所デイ木かけとわかくさの訪問を利用。わかくさを利用して12~13年になるそう。「一杉さんが良くしてくれるし、木かけにもずっと行っています」とのことでした。

お世話をするのではなく させていただく気持ちで

「わかくさ」の介護で大切にしていること

「年をとれば毎日の生活に不自由をきたしますが、本人のプライドや思いもありますから、そこを大切に接することを大事にしています」と所長は話されます。利用者さんの話をよく聞いて100%受け止める。そこから援助や介護が始まります。その人が持っている力やできることを十分理解することも必要です。何でもこちらがするのではなく、できることはしてもらおう。それは生活していく力を持ち続けていくことにつながるそうです。

1人にならない近所の
お付き合いが大切

「1人になると誰とも話さない日もありますよね。そんな時、人は言葉を発することができなくなることがあります。だから

ご近所やまわりの組合員と声をかけあえるようなつながりを作ることが大切です」とのこと。「その点で生協の組合員のつながりは嬉しいですね、尼崎医療生協の『ご近所さん』の活動もとても嬉しいです。もっともっと人がつながって、外に出かける機会が増えて、活動が活発になって行ったら、と期待しています」といいます。

厳しくなる介護の現場でも
地域組合員のために

介護を取りまく環境はだんだん厳しくなってきました。介護時間も短縮され、今までできていたこともできなくなっています。介護保険料や利用料金引き上げ、さらには地方自治体への移譲など、心配なこともたくさんあります。もっと福祉にやさしい社会であってほしいと話す所長でした。

ヘルパーステーション「わかくさ」は…

「わかくさ」は、尼崎医療生協病院のすぐ近くにある「在宅総合センターふるさと」内にあります。居宅介護支援事業所と併設され、地域の相談も多く受けています。医師が常駐し、介護との連携がうまくとれている、利用者にとっては安心の施設です。

〈主な活動エリア〉

北：阪急より手前まで
南：2号線より内側
東：JR立花駅より手前
西：武庫川を越えない範囲

〈ヘルパー〉10人

〈利用者数〉70人

〈営業時間〉月~土曜日(除く年末年始) ※祝日
や時間外対応あり

〈利用対象者〉介護保険、障害者総合支援を受
給されている方



夏休み歯科探検隊報告

初めての
歯医者さん役

緊張した! けど、楽しかった!!

道具を使い、先生役・
歯科衛生士役・患者役
を体験(戸ノ内歯科)

今年も、生協・戸ノ内の両歯科で、小学生を対象に「夏休み歯科探検隊」を開催しました。

生協歯科では11名が参加(8月2日)、戸ノ内歯科では8名が参加(8月4日)しました。

3人1組になり、歯科の道具を使って、先生役・歯科衛生士役・患者役を体験!

他にも、歯科ではどんな人が働いているのか勉強したり、虫歯はどうして出来るのかアニメで見たり、口の筋肉を鍛える道具も作ったり、自分の口の中にある細菌を顕微鏡で見たりするなど、体験だけではなく新たな発見や勉強につながりました。

当日は、子ども・保護者・スタッフもとても楽しく、大盛り上がりでした。

「歯科はコワイ」というイメージは払拭できたかな…



先生役になって虫歯を治療したよ(生協歯科)



富澤先生から説明を聞きながら細菌を顕微鏡で観察(生協歯科)



子どもたちと記念撮影(戸ノ内歯科)

なないろ保育所があって助かってます

前号で紹介した院内保育所・なないろ保育所を利用している方に聞きました。

子どもも親も密な関係

生協歯科 歯科衛生士 高山 由美さん
今、1歳半と4歳のふたりの子どもがいます。他の保育所は中途入所ができず、事務長から勧められ、利用を始めました。

1歳半の子は、なないろをずっと利用しています。4歳の子は、幼稚園が休みの時に、なないろを使っています。幼稚園は、お盆や夏、年末などに長期休暇があります。

なないろは、子どもと密に遊んでもらえ、お母さんも密に連携をとることができるように思います。おやつが手作りだったり、料金が市よりも安いのも助かっています。

待機児童登録はしているけれど

ひだまりの里 介護福祉士 Aさん

2歳の子どもがひとりいて、大阪から出勤しています。家から近い大阪の保育所に申し込みましたが、1~2歳は申し込みが多く通らず、今も待機児童登録をして空きを待っています。

他の保育所は、20~30人の子どもに2~3人の先生がつきます。なないろは、子どもの数が少ない時でも先生が2~3人ついてくれるので、きちっと見てくれていると感じます。大阪の保育所に預けられたとしても、業務シフトが遅出・夜勤の時は、追加料金がかかります。4~5万円に追加料金となると、高額なため家計を圧迫します。なないろは料金も安くとても助かっています。今後でもできる限り利用したいです。



前列左が班長の伊勢さん

杭瀬支部 布あそび班

作品はプロ級! まる8年 楽しく作っています!

絵手紙班の中から手芸好きの仲間4~5名で始めました。「今は7名で活動していますが、大野さんと2名という班の存続が厳しい時期もありました。しかし皆さんのものづくりへの情熱のおかげで、8年間1度も休まずに毎月できています。簡単な小物づくりから始めて、今はパッチワークを中心に日常生活で使えるもの(大型のトートバッグ・ポーチ・タペストリー・額絵など)を作っています」と班長の伊勢さん。今月の作品は「バッグ」でした。見本をみて、自分好みの大きさやデ

ザインにアレンジされる方も。「先生」役である伊勢さんだけでなく、参加者どうしても教え合って、助けあいながら楽しく取り組まれました。この日持参した道具を入れるバッグや裁ちバサミケースも手作りされたそうです。伊勢さんは「将来的には自分たちで好きな布や材料を選んで、作りたいものを作る活動にしていきたいですね」と話していました。

(編集部)



小児科だより

皮膚は体をおおう感覚器官。体内の調子を整え、外界からのウィルス、細菌、紫外線などから体を守ります。子どもは皮膚が薄いので、日頃からチェック、ケアが大切です。毎日、やさしくタッチ、マッサージをするなど、親子でほんわか、楽しいふれあいも取り入れてください。

子ども・赤ちゃん 冬のスキンケア

1. 身体を清潔に保ちましょう。
寒いとお風呂のお湯を熱めにしがちですが、皮脂まで流れおち、皮膚のバリア機能が低下します。ゴシゴシこすりすぎるのもだめです。
2. カサカサの強い時は保湿をしましょう。
●入浴剤を使うなら
保湿効果だけをねらったものにして、できるだけ香料、添加物の入っていないものを選びましょう。
●保湿剤の使い方は?

ローション<クリーム<軟膏の順に油分が多く、保湿効果が高いです。ヒルドイドソフト軟膏、バネユ、ワセリン、オリーブ油など。肌の状態や部位、季節に応じて使いわけますが、湿疹などのトラブルがある時は医師に相談してください。乾燥がひどい時は、1日に何回もぬりましょう。

3. 肌を刺激する素材の肌着や服は避けましょう。
4. お部屋が乾燥しすぎないようにしましょう。



8月18日 健康づくり委員会ロコモチーム学習会



8月20日 中の島盆踊り



8月24日 支部長会議で「神戸医療生協長田北部支部の支部活動」学習会と「生協強化月間に向けて」の話し合い



8月22日 子育てサークルいちご・スマイル合同夏まつり



8月25日 子ども応援ひろば そうめん大会



8月28日 常光寺支部健康チェック



2016年8月末～10月初旬のひとこまです。
●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



8月31日 長洲支部訪問行動



9月10日 いこいこ水堂祭り



9月17日 富松支部 認知症サポーター養成講座



9月21日 西宮ご近所さん交流会



9月21日 長洲支部健康チェック



9月25日 武庫支部訪問行動



9月27日 ナニワブロック訪問行動と健康チェック



9月29日 南武庫支部バスツアーで新たなば荘

10.2.セーノ行動

10月2日セーノ行動当日の加入件数は321件!! 暑い中、みんなでがんばりました! 9月20日～10月2日の生協強化月間スタートダッシュで465件まで到達しました。



10月2日 東尼崎ブロック 東尼崎診療所と組合員で健康チェック



10月2日 本田ブロック 本田診療所と組合員で地域訪問



10月2日 長洲ブロック 長洲診療所と組合員で地域訪問



10月2日 潮江ブロック 船越所長を先頭に地域訪問



10月2日 潮江ブロック 潮江診療所と組合員で地域訪問



10月2日 病院ブロック 大澤副院長のあいさつ



10月2日 病院ブロック 生協病院と組合員で地域訪問

健診で安心

大腸がんは男女ともに増加傾向にありますが、早期発見して治療すれば、ほぼ治癒できる病気です。早期発見が大切です。年に1回は大腸がん検診を受けましょう。

地域から手遅れの大腸がんをなくそう!

今年もやります!!

大腸がん検診キャンペーン

期間：2016年11月より
2017年2月20日 必着

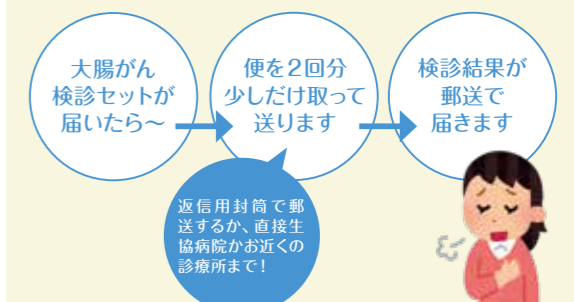
申し込み方法はいろいろ

- ◆組合員活動部までお電話ください
TEL 06-4962-4920
- ◆生協病院や近くの診療所でもお申し込みいただけます
- ◆ご近所の支部運営委員さんにもお願いしても大丈夫です

2015年度 大腸がん検診キャンペーンの結果 (2015年11月1日～2016年2月20日)

受診者数：3,818人
陽性者：278人
大腸がん：3人
ポリープ：38人

大腸がん検診のやり方はとっても簡単!



NO.18
ご近所さん
だより

立花ご近所さんは ボランティア募集中!

立花ご近所さん、開所より半年が経過しました。食事介護、病院への付き添い、衣替えのお手伝いなど、依頼も少しずつですが、増えてきていますよ。今回は、ボランティアを始めたきっかけを、皆さんに聞いてみました。



家族だけでは大変
家で父を見ていました。家族だけで介護するという大変さが身を持ってわかったので、時間ができた今、何かお役に立てればと思って始めました。

動ける間に
年齢を重ねてきて、今動ける間に人様のお役に立てれば、と思いました。自分もいつかお世話になるかもしれないので…

社会勉強です
お役に立てることがあればと思って始めましたが、ボランティアをすることで社会勉強にもなっています。

いずれ、自分も?
いずれ、自分もお世話になる時が来るかもしれない。今、元気うちに、何かお役にたてることはないかなと思って始めました。

ほんと、ありがたいです。お互い様の気持ちですね! 全ての「ご近所さん」でボランティアさんを募集しています。空いている時間、1時間、いえいえ10分でもいいのです。一緒にボランティアしてみませんか!

問合せ先 (14:00~16:00)	西宮ご近所さん TEL0798-47-2006	ナニワご近所さん TEL06-6417-2822	潮江ご近所さん TEL06-6495-3177	立花ご近所さん TEL06-6434-6555	「ご近所さん」のボランティア活動に参加していた方も募集しています
-----------------------	----------------------------	-----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------------

しっとり豆腐の オレンジケーキ

和食の伝統的食材でたんぱく質など栄養素が豊富でカロリーも低い健康食材として人気の豆腐で作るスイーツです。今回は火を使わず材料を混ぜるだけなので小さな子どもと一緒に作れるメニューです。

- 材料 (1ホール)**
- ホットケーキミックス … 200g
 - 絹とうふ(水切り不要) … 150g
 - 玉子 … 2個
 - 調製豆乳 … 100cc
 - 砂糖 … 30g
 - マーメイドジャム … 80g
 - オレンジ(スライス) … 1個

- 作り方**
- ①ボールに豆腐を入れ泡だて器でなめらかになるまで混ぜ、玉子・豆乳・砂糖・マーメイドジャムを加えて混ぜる。さらにホットケーキミックスを混ぜる。
 - ②内がまにスプーン1杯弱のジャム(分量外)をぬる。お好みで皮をむいたオレンジを敷く。
 - ③生地を流し入れ炊飯器にセットして炊飯スイッチを押す。焼きあがりに串を刺して生地がついて来なければOK。



健康委員会の 減塩 レシピ

ドライマンゴー豆乳のデザートもう一品

- 312kcal 塩分0.9g**
- ドライマンゴー … 50g
 - 調製豆乳 … 200cc
- ①ドライマンゴーを1.5cm角くらいにぎざみ豆乳をふた付き容器に入れ振り混ぜる。
 - ②冷蔵庫に入れ1日~2・3日置いておく。(飲むヨーグルト状~ゆるすとフルフルゆるるくらいになるので、お好みの硬さになるまで冷蔵庫で冷やす)



第8回 医療生協の お医者さん

本田診療所所長
もり 敬良 医師

プロフィール
姫路市出身。島根医大卒。日本プライマリ・ケア連合学会認定プライマリ・ケア認定医、指導医。医療福祉生協連家庭医療学開発センター(CFMD)/医療生協家庭医療学レジデンス・近畿プログラム責任者
趣味：育児



生まれてから最期までの家庭医でありたい

きっかけは手塚治虫

小学生の頃から漫画をよく見ていて、藤子不二雄の漫画がとくに好きでした。作品を読んでいくうちに手塚治虫が医者だということを知りました。いろいろな視点や考え方ができるのは医者だからではと、医者という職業に興味をもちました。

私は4人家族で、ごく普通の家庭でとりわけ裕福というわけではありませんでした。公立高校に通い、大学は私立には行けませんでした。医師になることを諦めかけましたが、ある私立医大の一次試験に合格したんです。二次試験の面接の時、第一声で親の職業と年間1千万円が払えるのかと聞かれました。「何とかします」と言いましたが、「何ともできないでしょう」と言われ、幻滅しました。帰りに、医学生への奨学金制度があるというピラを受け取りました。それが民医連との出会いです。

小児科への思い

その後、島根民医連で研修医として働きましたが、2005年に父が他界し、実家のある姫路に戻りました。そこで、尼崎医療生協病院小児科の富永医師の話を聞き、自分も小児科をしたい、尼崎で働きたいと思うようになりました。

尼崎医療生協病院に勤務してからは、内科等を受け持っていました。2010年から本田診療所の所長になり、2010年4月から6月の3カ月間、小児科の研修をさせていただきました。新生児を診たり、小児科につい

て学ぶ日々は、もっと長く続けばと思うくらい、私にとってかけがえのない3カ月でした。高齢者と成人を診てきて、子どもだけ診ていないという家庭医としての負い目がありましたから。小児科を研修できた3カ月は自信につながっています。

家庭医としてのこだわり

診療所は地域完結型だと思っています。大庄という地域で生まれて育て結婚して、途中で他の街に行ってもまた戻ってきたりして…。生まれてから最期まで患者さんとお付き合いできること、地域で完結できることをめざしています。

家庭医の特徴は、医学的なことをみるだけではなく、患者さんやご家族の心配や不安、状況に合わせて、診察や検査などを柔軟に行うことだと思っています。長年にわたって患者さんとお付き合いしていくなかで、何でも相談してもらえというのが目標です。特別な検査や手術ができるわけではないけれど、患者さんの相談にのり、地域と患者さんご家族に寄り添って、「この町で同じ時代を一緒に過ごす」のが家庭医です。ずっと地域で診療所が継続していくための技術を身につけることが大事だと感じています。

現在、家庭医の研修医を育てるプログラムを運営しています。地域で活躍できる家庭医をもっと多く育てたい思いでがんばっています。診療所でも研修医(専攻医)を見かけることがあると思いますので、組合員さんには是非一緒に育てていただければと思います。

これからの医療生協

これからの医療生協の課題は、若い人が子育てしながら参加できる環境や仕組みにすることだと思っています。私は今年で45歳ですから、すでに若い人ではありません。若い人の発想が必要だと思います。

休日には子どもたちと

家族は、奥さんと子どもが5人で、お兄ちゃん3人と、その下に双子の女の子がいます。私は子どもたちと過ごす時間を一番大切にしたいと思っていますから、水族館や遊園地、動物園に毎週のように連れて行きます。動物園で診療所の患者さんと出会ったこともあります。もちろん奥さんと2人で食事に行ったりもします。年に2回くらいですけど、これも大事にしたいと思っています。休みの日は、子どもと過ごすことが多いですね。



歩いて健康
歩けば出会い

野の花とキノコに秋の訪れを感じる 東おたふく山からの道



今回の
コース

阪急芦屋川駅 → 東おたふく山登山口 →
奥池 → 観音山 → 鷲林寺 → 北山貯水池 →
北山緑化植物園 → 越木岩神社 → 阪急夙川駅

スタート地点の芦屋川駅には大勢のハイカーが、乗れな
かったら大変！と並んでバスを待っています。バスはギュー
ギューで、カーブになると右や左への強い揺れ。腕と足に力
が入り、かなりエネルギーを消耗しました！！

ハイキングサークル
立花北支部 ハッピーサンデー



「東おたふく山登山口」下車。ストレッチ体操の後、ハイ
キングコースへと進みます。奥池の邸宅街を抜ける
と綺麗なハイカー用トイレがあり、ありがたく使用させてもら
いました。目の前は奥山貯水池。集合写真をハイパチリ！



奥池沿いに歩いてい
くと手のひらより大きな
キノコがあちこちに

30分程で観音山に
到着。眼下には
阪神競馬場・甲山・北山貯
水池がはっきりと見えます。



小 休止して差し
入れを美味し
くいただいて、鷲林
寺へ向かいます。



途中、ロックガーデンとも思われる難所(?)があり、一歩
一歩慎重に降りて行きます。



盛りをすぎてはいるけれどまだ
まだ真っ赤な彼岸花、スス
キと可憐なコスモス、金木犀の香
りが秋を伝えてくれています！



北山貯水池に着き
ました。日陰でお
弁当タイムの後、植物
園目指して歩き出します。
植物園で小休憩をし、
道路に沿って越木岩神
社へと向かいました。

この大きな岩は酒を造るとき
の甕こしきに似ているので甕岩と
名付けられているそうです。境内
では相撲の練習風景も見る事が
でき、夙川に向かう道路端には可
愛いウサギの石像が並びます。

夙川に出て、川渡りをして東対
岸を南下すれば、夙川駅はもうす
ぐ。駅手前の広場にてクールダウンの体操をし、解散です。

皆さん、ご苦労様でした。何事もなく、良かった！楽しかった！
のハッピーサンデーでした。(^^)(^^)



掲示板

尼崎医療生協病院

第3回 第4回 育児交流会 参加者募集のお知らせ

- 第3回か第4回のどちらか1回でも参加できます。
- 参加費：無料
(第4回は100円かかります)

対象

生後1歳未満の赤ちゃんとお母さん

場所

あおぞら会館1階 組合員ひろば1



12月1日(木)

14時～15時30分

(受付13時30分開始)

ママリラックスタイム♪
ママ同士でハンドマッサージ
知って安心！早めの対策
～インフルエンザ対策～

第3回

2017年3月2日(木)

14時～15時30分

(受付13時30分開始)

親子で一緒に遊ぼう
～おもちゃ作り～
いろんな世界発見！
～絵本の紹介&読み聞かせ～

第4回

赤ちゃんを囲んで楽しい時間を過ご
しながら、ママ友を作りませんか。
参加希望の方は、下記までご連絡
ください。

- お問い合わせ・申し込み 組合員活動部 岡田
- 電話 06-4962-4920
- メール okada.meg@amagasaki.coop

ちょっと言わせて

救急車が来るまでに

病气やけがで救急車を呼ぶことがあります。
人は心臓停止から5分、呼吸停止から10分、大出血から30分で約50%が死亡するといわれています。こんな場所に居合わせたら、まず119番に電話することが最優先ですが、救急車が到着するまでの処置、心臓の場合は心肺蘇生、けがで出血の場合は止血などの方法を知っておくことが大切です。ただ慌てふためいて救える命を失わないように。随分前、私が「火事の第一発見者になった時、気が動転して110番か119番か迷ったこともあり。台所や目につくところに貼っておくことも大切です。

でも何でも救急車に頼っては消防署も大変ですし、他の救える命に影響がある場合も考えられます。救急車を呼ぶまでもない時のためにも、お医者さんにかかるまでの間の処置を身につけておきたいものです。

編集委員の
つぶやき
コーナー

第2回(9月1日)の様子 ちょこっと紹介

『離乳食について(レシピ&試食付)』は、1回目に続いて連続で参加の方も含めて15名の参加でした。講師は当院の管理栄養士です。

この日の試食メニューは

- ・初期(5～6か月)かぼちゃをスープ状にしたもの
 - ・中期(7～8か月)かぼちゃをマッシュ状にしたもの
 - ・後期(9か月～)野菜の煮物(あごだし入り)
- お母さんだけでなく、赤ちゃんにも試食してもらいました！

離乳食を作る時のポイントは「なるべく親が食べるものと同じ食材でつくる」「成長段階に合わせた大きさ・硬さ・味付けにする」などです。



参加いただいた方には、炊飯器で普通のごはんと一緒に作れる時短料理などのったレシピをプレゼント(^^)

介護老人保健施設 厨房職員急募!

☆勤務地はひだまりの里になります

- 早出 7:00～15:00
- 日勤 8:30～16:30
- 遅出 12:00～20:00

簡単な盛り付け作業です
再加熱して提供します
多少残業あり

詳細はメディカルフーズはあもにまで
連絡先：株式会社メディカルフーズはあもに
TEL 078-304-5925 担当・藤原



「うちのところはこんな活動しているよ～」
みなさんの各支部・班での活動をぜひおし
えてください!
「これってどういうこと? ぜひ知りたい!!」
ということも、なんでもお寄せください!

掲載記事
募集

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
尼崎医療生活協機関紙委員会
FAX 06-4962-4921

解答・通信用紙 No.266 2016年11・12月号



NO.265 9・10月号の正解

<当選者(敬称略)>



ひとこと

お寄せいただいた「ひとこと」は『組合員のこえ』に紹介させていただきます。匿名希望の方はお書き添えください。

お名前	
ご住所	〒 -

組合員のこえ

体操等役に立ちます。「知ってこ健康情報」等助かります。「虹の健康レシピ」すぐに作ります。

と。働く女性が気軽に受診できないものかと女房がつぶやいています。

組合員のこえ

- いつもまちがいさがし楽しみにしています。いつもは家族全員で一緒にさがしてるのですが、今回は一人で全部見つけられました!
- 「にじと健康」いつも楽しみにしています。これが手配りであることをこの度知りました。ありがとうございます。
- かぼちゃとハロウィン!! 私の小さい頃にはそのような祭りはありませんでした。近年の事ですね…。かぼちゃは食べるもの、大好きです。煮物、揚げ物、サラダ、スープ等で調理方法も様々あり、芋、栗、南瓜と言いますがこれからの季節もの、おいしくいただきま〜す。
- 毎回クイズを楽しみにしています。頭の体操です。
- 先日、妊娠後期のカンガルークラスで、助産婦さんからの出産の説明や、ビデオ鑑賞があり出産に向けて心構えができました。本番もどうぞよろしくお願い致します。
- 写真をいつも楽しみにしています。行った事もない場所を知ることができ嬉しい気持ちです。
- 足を痛めておりまして「ちょこっとかんたん体操」お家で出来る足の

- 「歩いて健康」で紹介されていた西宮浜に行ってきました。気持ち、とてもよかったです。
- 以前から便秘気味で色々試しましたが、ヨーグルトにアボカドとはちみつを入れて食べるようになってから快調です。ヨーグルトは以前から食べていたので、アボカドがいいように思います。是非お試しください。
- 「ちょっと言わせて」受診時にはメモが役立ちます。先日息子が受診するとき、メモ持参してDrとの相談もスムーズに出来たと言っていました。
- 昨今、乳がんのことがよくテレビで話題になって、健診大事だ

- 「ヘルペスと帯状疱疹」のお話大変参考になりました。以前娘が帯状疱疹と診断され、処方された薬がえらく高いと思ったのですがよく解りました。
- いつも解答を1つにするか2つにするか、見解の相違で迷います。一度ヒントをください。
- 家族中ヘルペスと帯状疱疹で「診察室から」はとてもわかりやすく疑問も解けました。あと1つ、水痘ワクチン、1度受けてから帯状疱疹になりましたが、ワクチンはまだ打つのでしょうか? 1度打ったり、かかると、受けなくてもいいのでしょうか?

尼崎医療生活
協同組合
(2016年9月31日現在)

- 組合員: 53,270人 ●出資金: 19億9,185万9,500円
- 1人平均出資額: 37,392円 ●支部数: 31支部 ●班数: 117班
- サークル数: 46サークル ●グループ数: 19グループ
- 機関紙『にじと健康』発行部数: 37,630部/部内資料/奇数月発行
- ※この『にじと健康』は1,551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