

チヨー  
いい感じ



# 私の菌、がんばってる？

## 腸内細菌 を考える

## 生物と菌は共存共生

最近「腸内細菌」とか「腸内フローラ」という言葉がすっかり定着しています。では腸内細菌とは何でしょうか。それを説明する前に、「菌」とは何なのでしょう？

蛍や魚のいるきれいな川の水には「菌」がたくさんいます。魚の出す糞、魚の死骸を細菌がきれいに食べてくれてミネラルとなり、プランクトンの栄養となり、そのプランクトンが魚のエサになります。もし、川に菌がいなかったらどうなるのでしょうか？ 生き物は絶えてしまうでしょう。土も同じです。良い土には必ず良い土壌菌がいるのです。

すべての生物環境には「菌」の存在が必要で、生物は菌と共存共生することで「持ちつ持たれつ（与え与えられ）」の関係を保っているのです。さて人間はどうでしょうか。そこには驚くべき構造があり、菌との共存があるのです。

(尼崎医療生協病院 内視鏡室室長  
医師 松崎 武生)

(「腸内細菌を考える」は、2面「診察室から」に続く)

NO.277

尼崎医療生活協同組合  
機関紙2018年9・10月号

にじ健康  
と

今号の  
内容

- 2 面 <診察室から> 腸内細菌大切なのは良いバランスを保つこと
- 3 面 <歯科コーナー> 虫歯の平均本数
- 4 面 <医療生協のお医者さん> 金田 大成 先生
- 8 面 夏休み特別子ども企画
- 11 面 HELPボランティア養成講座 ほか

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/>



# 腸内細菌

## 大切なのは良いバランスを保つこと

### 腸内細菌ってどこにいる？

人間の消化管は、口→食道→胃→小腸→大腸という管を経て肛門(出口)に至ります。私たちの摂った食物はまず小腸を通り抜ける間に大半の栄養が体に吸収されていきます。いわば小腸は植物の「根」に相当する重要な部分なのです。ここを通り抜けた食物の残りがすは、大腸へと流れていきます。

さてここから注目です！大腸は単に便を固めてポイするだけのゴミ箱的なところかと思いきや、とんでもない。ここには100～1000兆ほどの「菌」が生息しています。きれいな川やよく育つ土のように、ここでは人間という生物と共存しているのです。これを「腸内細菌」といいます。

何千種類もの菌がエサとして食物の残りかすを食べ、エサを与えてもらう代わりに、菌は私たちに「免疫力増進」「発癌防止」「糖尿病改善」「肥満改善」「脳の活性」「美肌・若返り」など重要なご利益を与えてくれることがわかってきたのです。

### 腸内フローラはバランスが大事

さてここで重要なことがあります。きれいな川や土の中にある菌も「良いバランス(調和)」がとれていないと生命は育まれません。腐敗菌ばかりでは川の水は臭くなるばかりで、生命が営める環境にはならないのです。

ここで言う「菌」とは単独の菌ではなく、それぞれ性質の違う何千もの種類から成る菌の集合体のことであって、互いに勢力バランス(縄張り)を保ちながら、ひとつの環境の中に共存しているのです。そのバランス

が崩れて腐敗菌などが多くなると環境はたちまち悪くなります。ご利益どころか、ニトロソアミン、フェノール、インドールなどという「発がん物質」を吐き散らすことになり。臭い便も、共存している腸内細菌のバランスが乱れている(腐敗菌が多くなっている)証拠です。人間が腸内細菌と共存するのはよいのですが、問題はいかに調和のとれたバランスのよい細菌叢(腸内フローラ<sup>※</sup>)を保つかということなのです。

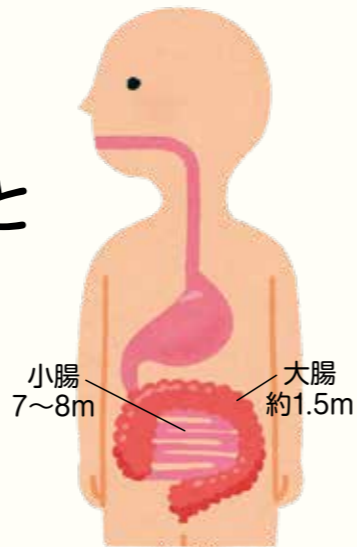
※腸内に棲みついた細菌を電子顕微鏡で見ると花畑のように見えることからフローラと呼ばれるようです

### 良い菌の育て方

どうしたら良い菌のバランスが保てるのでしょうか？それは「自分の飼っている腸内細菌にどんなエサを与えるか」で決まると思います。野菜や魚、大豆などを多く摂る人の腸内細菌は、健全で良質であるでしょう。またヨーグルトなどの乳製品や、納豆などの大豆発酵食品や整腸剤など善玉菌を補充している人の腸内細菌はなお良いと思います(ただし「ワーファリン」という血栓予防薬を飲んでおられる方は納豆には注意が必要です!)。逆に「アルコール」や「肉食中心」の人、「野菜など繊維を摂らない」人の腸内細菌は悪玉菌が増殖してきつと不良になっていると思います。おならや便の臭い人は臭い川の水と同じで、細菌叢が乱れ腐敗菌が多くなっている証拠です。生命の宿るよい川の水は臭くないのです。

乳酸菌、酪酸菌、ビフィズス菌など善玉菌と呼ばれる菌は「酸」を出すのが特徴で、このため周りには腐敗菌(悪玉菌)が減ります。「酢じめ」をした食品が腐りにくくなるのと同じです。便秘の人は長く便が腸内に停滞するので腐敗菌が増加しています。こんな人は便が出なくても、善玉菌を補充しておくべきだと思います。

自分の飼っている腸内細菌を良質に保つこと、それは良質な糖床作り・味噌作りと似ているように思います。愛情をもって手間暇かけて育ててやることです。そうすればきっとそれなりのご利益を返してくれるでしょう。



## 歯科コーナー

# 虫歯の平均本数

今回は虫歯についてです!!  
みなさん、DMF歯数ってご存知ですか??

- D (Decayed teeth) …… 治療していない虫歯
- M (Missing teeth) …… 虫歯が原因で失った歯
- F (Filled teeth) …… 虫歯の治療をした歯

これら3つを合わせた数がDMF歯数です。簡単に言えば、お口の中に虫歯で悪くなった歯や抜いた歯が合計何本あるかを示します。

ここ数年では30歳では7.4本、50歳では14.8本、70歳では19.2本が平均です。

先日、平成29年度学校保健統計調査の速報が公表されました。12歳児の永久歯1人あたりの平均DMF歯数はなんと…0.82本!!

生協歯科では、小児歯科専門の歯科医師も診療をしています。歯医者さんに行かれたことのないお子さんも、ぜひ一度受診されてみてはいかがでしょうか。歯が生えていれば何歳からでも大丈夫です。

予防に対する意識を高めて、虫歯ゼロを目指しましょう!!

生協歯科 歯科衛生士  
大本 悠子



つまり、虫歯の数は1本以下となってきています。ちなみに、昭和59年度の調査開始時は4.75本だったそうです。

しかし、安心してはいけません。中学生以降の15～24歳の2人に1人は虫歯があるといったデータも出ています。特に歯が生えてから2～3年のうちは歯の質がやわらかく、虫歯になると進行がとても速いです。気づかぬうちに大きな虫歯ができていた、なんていうことも珍しくありません。

小さなお子さんのうちから定期検診、ブラッシング指導、フッ素の塗布を行うことで虫歯になりにくいお口の環境づくりをしていくことは、将来的に全身の病気を減らすことにつながり、とても大切なことがわかってきました。



# 秋も元気に! 季節の変わり目をのりきろう

まだ続く暑さ、急にひんやりする朝夕、いくつかのことに気を付けて元気に季節の変わり目を過ごしましょう。

### 熱中症

- 水分はこまめにとりましょう。外あそびは30分をめやすに水分補給を。
- 外気温をチェックして、エアコン・扇風機を上手に使い、換気も忘れずに。
- 睡眠を十分にとり、栄養のバランスのよい食事を心がけましょう。

### 食中毒

- 食事の前、外出後、トイレの後は必ず手洗いを!
- 冷蔵庫を過信せず、食材は早めに調理しましょう。
- 肉類は十分に加熱しましょう。
- 生肉や魚を扱った後のまな板、包丁はきちんと洗いましょう。

### あせも

- 汗をかいて濡れたら、すぐ拭きとりましょう。
- サッとシャワーをあびるのも効果的です。

### カゼ

- 手足口病、プール熱などウイルスが原因のものは特効薬がないので、水分を十分とって脱水を防ぎつつ回復を待ちましょう。
- 口内炎などで食べにくいときは、プリンやゼリーなど、のどごしの良いものをあげましょう。
- タオルは別にしましょう。

寒暖の差が、朝夕などで出てきます。長袖の服などで体温調整しましょう!



小児科だより

第15回  
医療生協の  
お医者さん



尼崎医療生協病院 内科  
金田 大成 医師

厳しさは優しさでもある  
いのちと向きあう  
職場なのだから

あまり会えない先生です

今回の「医療生協のお医者さん」は20年以上、医療生協病院に勤めながら、ふだん受診する組合員さんと接することのあまりない、救急外来から緊急入院部門を支えてこられたベテラン、金田大成医師です。

尼崎医療生協の診療所に定期通院していても、病状が悪化したり、救急車で医療生協病院に搬送されることになった場合、必ず通るところにいるのが、金田先生です。

被災地でのボランティアも

神戸中央市民病院で救急研修を積んだ先生は、患者さんの状態をいち早く察知し、ベストな処置を施します。そこには「いのち」と向き合っている姿があります。

その厳しさゆえ、看護師やスタッフからは少し怖い人と思われることもあります。実はボランティア精神に満ち溢れた先生なんです。

東日本大震災、熊本地震の時には率先して現地に入り、ボランティア活動を行ってきました。ケ



震災ボランティアの一員として熊本へ向かった

がをしている人、困っている人をすぐにでも助けたいという想いを常に持っています。

現在は、医療生協病院の井上先生・井村先生たち若手医師に任せて救急対応のノウハウを伝え、後継者を育てながら後ろで支える存在です。「頼れる兄貴」というところですね。

そんな金田先生の趣味はウォーキングで、西宮の自宅から職場の

尼崎医療生協病院まで歩かれることもあるそうです。

組合員さんに伝えたいこと

最後に、金田先生から組合員さんに伝えたいことを聞くと、次の言葉が返ってきました。

「実は、救急車を呼ぶような事態が起きた場合、いつも通っている病院に連れて行ってほしいと言ったのに、かかりつけの病院は受け入れてくれなかった、という話を聞くことがあります。それは、その患者さんの身体の状態によっては、もっと設備の整った大きい病院での処置が今すぐに必要とのことからなのです。患者さん自身のためなんですよ」。

取材を終えて

人のいのちを助けるため、日々がんばっておられる金田先生。これからも尼崎医療生協病院を支えながら、組合員さんたちの健康を守ってください。

(編集部)

楽しく書を遊ぶ  
書き方に決まり事なし!

「遊書の会」班(浜支部)

活動日：2ヵ月に1度  
第3木曜日19時～20時  
活動場所：浜南福祉会館

昨年12月に発足した「遊書の会」班の取材に行き「遊書」を体験しました。講師に来ていただいている書道の先生からは「書を遊ぶと書いて遊書。決まった書き方などはないんです。左手を使って書いてもいいし、筆に限らず、串なんかを使って書いてもいいんですよ」と教えていただいたのですが、私には型にはまった書道の字しか発想が出てこない～。先生のお手本を真似するのが精一杯でした。



でも、班のみなさんと一緒にやっていくうちに、あ～じゃない、こ～じゃないと言いながら、逆から書いたり、左手で書いたりできるようになりました。「いや～!! 変になった」「なんで～、うまいやん!」「この字はこう遊ぼうかな…」など、楽しいやらおもしろいやら。もう、

すっかり「遊書」のとりこです。講師の先生が、必要な道具一式を人数分全て準備してくれるので、どなたでもすぐに始めることができるのも嬉しいです。みなさんもぜひ「遊書の世界」を覗いてみませんか!  
(編集部)

ちょこっとかんたん体操 19 <番外編> 杖のギモン

皆さんは、ご自身に合った杖を利用されていますか？  
今回は、杖の長さの合わせ方と、つき方をご紹介します。

尼崎医療生協病院  
リハビリテーション科  
作業療法士  
松下 昇太郎



その① 長さの合わせ方

太ももの横の一番出っ張った骨(大転子)を目安にして下さい。



腰が曲がっている、膝が曲がっているなど姿勢によって変化するので注意!

その② 杖を持つ手は?

杖は痛みのある足の逆の手に持ちましょう。痛みのある足と一緒につくことで痛みを軽減出来ます。



その③ 杖先の種類

四点杖は平地に適しています。屋外では逆に不安定になる事もあるので注意して下さい。杖が可動するタイプもあります。



可動タイプは杖の付け根が前後に動き、坂道でも4点で接地する



6月21日  
潮江組合員ひろば薬局学習会(潮江おひさまルーム)



2018年6月~7月のひとこまで。  
●組合員活動部まで  
写真とメッセージを送ってください。  
☎06-4962-4920



6月21日 健康づくり委員会  
認知症予防チーム学習会(組合員ひろば)



6月4日 水堂立花支部  
スマイルクッキング(組合員ひろば調理室)



6月9日 下坂部支部  
9条署名行動(訪問先にて)



6月12日 浜甲子園支部  
料理班会(南甲子園公民館)



6月13日  
統括院所利用委員会学習会(組合員ひろば)



6月18日 塚口支部  
健康チェック後昼食会(塚口南地域学習館)



6月15日 南武西支部学習会(ふる里4階)



6月24日 第50期通常総代会(中小企業センター)



7月3日 西園田支部  
折り紙お楽しみ班会三周年記念  
(潮江おひさまルーム)



7月7日  
西宮健康チェック&脳いきいき(夙東市民館)



7月9日 国民平和行進(武庫川河川敷)



7月12日 戸ノ内支部班会集会(戸ノ内診療所)



7月20日  
豪雨支援バザー  
西立花支部



6月6日 川西年金者組合(東谷公民館)



6月6日 立花北支部  
(上ノ島団地集会所)



6月7日 富松支部(東富松会館)



6月17日 常光寺支部(杭瀬団地会館)



6月18日 西立花支部(鳥林会館)



6月19日  
西宮健康チェック(コープ武庫川店)



6月26日  
ナニワ3支部  
(竹谷連協会館)



7月12日 大庄西支部(農業会館)



7月16日 浦風支部  
健康チェック&平和バザー  
(南杭瀬福祉会館)



7月25日  
あおぞら千代まつり



7月23日  
稲葉支部平和バザー

# 大腸がん検診 キャンペーン 今年度は 10月スタートです

## 大切なのは、早期発見

日本人の死因でもっとも多い病気は、がんです。その中でも大腸がんは、臓器別の死亡者数で上位に入ります。

しかし、大腸がんは、早期に治療を行えば高い確率で、完全に治す(治癒)ことができる病気です。

大腸がんは早期の段階では、症状を自覚することがありません。早期発見のために、40歳以上の方は定期的に検診を受けることをお勧めします。

期間
2018年10月~ 2019年2月20日
料金
組合員：無料
申込み方法はいろいろ
◎組合員活動部までお電話ください。 ☎06-4962-4920
◎医療生協病院やお近くの診療所でもお申し込みいただけます。
◎各地域の支部運営委員さんに声をかけていただいても大丈夫です。

健診で安心

私たち尼崎医療生活協同組合では、毎年10月・11月を協強化月間と位置づけ、医療生協の仲間づくりに取り組んでいます。

この大腸がん検診キャンペーンは、組合員さんは無料で申し込みいただけます。

この期に、ご家族やお知り合いの方、ご友人に勧めてみられてはいかがでしょうか。

組合員さん以外でこの検診キャンペーンを受けてみたいという方がいらっしゃれば、組合員活動部までご連絡下さい。こちらからご説明させていただきます。

組合員活動部

からだの中って  
こうなってるの?!

## ちびっ子ドクターは 興味津々!!

7月20日、医療生協病院では小学生を対象に「からだ・ふしぎ大冒険!」を開催しました。元気いっぱい小学生達15名が参加してくれました。初めての白衣にみんなワクワク! 3つのグループに分かれて、リハビリテーション科・生理検査科・画像診療科の職員が先生になり、学習会の始まりです。

実際に顕微鏡を使って細胞を見たり、人体模型でどこにどんな骨があるのかなどを見て勉強しました。その後は病院内をまわって、どんな人がどんなお仕事しているのかを見学。実際にエックス線透視台に乗ってみたい、操作したり、薬剤室では薬の種類の多さに驚きました。当日は子ども達もスタッフも大盛り上がり! 時間が足りない程でした。この経験を通じて、人を支える優しい大人になってほしいと思います。



薬剤室では、お薬は飲むだけではなく、沢山の種類があることにびっくり!



画像診断科で子どもと大人の骨の違いやしぐみを学ぶ



はじめて透視台にのせてもらって、ドキドキ!

白衣姿で記念撮影



オレンジリングをはめた高学年グループと地域包括支援センターの皆さんと講師の森さん

たよりになるね、  
認知症サポーター

## 22人の小学生サポーター 養成講座で誕生!!

7月23日、介護老人保健施設ひだまりの里で「小学生認知症サポーター養成講座」を開催しました。この講座は尼崎市武庫西地域包括支援センターの皆さんと共催で、講師にボランティアグループ「もりもり」の森さんをお迎えしました。

当日は、低学年(1~3年生)グループと高学年(4~6年生)グループに分けて講座を受け、森さんからはDVDや寸劇などを交えて、認知症高齢者の世界や認知症高齢者への対応などを教えていただきました。

最後には、学んだことをワークシートにまとめて振り返りをおこないました。参加した子どもたちからは「これからお年寄りに優しくする!」「困ったら助けてあげる!」「みんなで勉強して楽しかった!」等の感想をもらいました。

そして、認知症サポーターの証であるオレンジリングを片手にはめ、低学年14名、高学年8名のキッズサポーターが誕生しました!

一般の方向け認知症サポーター養成講座を11月19日(月)、2月18日(月)の15時半から行います。詳しくは11ページを。



後ろから声をかけない、目線をあわせる、など気をつける



ワークシートを書く低学年グループ。夏休みの自由研究にもできます!



お話を真剣に聞く低学年グループ。認知症ってなんだろう?

夏休み  
特別  
子ども  
企画



歩いて健康  
歩けば出会い

## 街中のオアシスはいかが? 緑の小径、花咲き蝶舞う温室

今回の  
コース

昆陽池公園立体駐車場→伊丹市昆虫館→昆陽池公園  
(電車・バスの場合: 阪急・JR伊丹駅から市営バス「松ヶ丘」下車)

### ふるさと小径から昆虫館へ

立体駐車場からは、小鳥のさえずりや樹木、草花を目や耳で楽しみ、風を感じながら600mほど続く「ふるさと小径」をゆっくり歩いて昆虫館を目指します。「ふるさと小径」のゴールに巨大チョウチョのオブジェが見えてきます。そこは昆虫館。

昆虫館にはその名のとおり伊丹市に生息する昆虫をはじめ、世界の珍しい昆虫たちが勢ぞろいでした。昆虫たちの活動を10倍拡大で再現したジオラマ、迫力満点の2.4m巨大ミツバチ「ビッグ・ビー」がいる人気の展示室や、「チョウ温室」があり、亜熱帯地域のカラフルな花や木々、その中をチョウが乱舞しています。



昆虫館にはその名のとおり伊丹市に生息する昆虫をはじめ、世界の珍しい昆虫たちが勢ぞろいでした。昆虫たちの活動を10倍拡大で再現したジオラマ、迫力満点の2.4m巨大ミツバチ「ビッグ・ビー」がいる人気の展示室や、「チョウ温室」があり、亜熱帯地域のカラフルな花や木々、その中をチョウが乱舞しています。



### 昆陽池公園の池と芝生

昆陽池公園には他にも秋から冬にかけて渡り鳥でにぎわう「野鳥観察橋」や、広～い芝生の「草生地広場」があります。秋晴れの日にお弁当持ってバトミントンやフリスビーなんか良いですね!



※このMAP画像は伊丹市の了承を得て掲載しています。

さて問題です。「昆陽池」は何年前に誰によってつくられたのでしょうか? 答えは「昆陽池センター」にあります。ぜひ訪れてみてくださいね。



# もち麦入り炊き込みご飯



もち麦の成分は普通の米と同じで、特に低カロリーとか低糖分ではありません。糖分が血液中で過剰になると脂肪に置き換えられるため糖の吸収速度を抑える働きがあるβグルカンを多く含むもち麦が、肥満を抑制できるのではないかとされているのです。食物繊維は有害物質の排出に有効ですが、他の栄養素も排出するので、過剰な摂り方を長く続けるのはお勧めできません。

1人分  
カロリー 317kcal、  
塩分 1.4g、  
食物繊維 4.5g(成人の1日の  
目標量の2割強)

- 【材料】4人分
- 米…………… 1.5合
  - もち麦…………… 0.5合
  - ごぼう…………… 60g(短めのササガキにする)
  - 人参…………… 40g(2~3cmの千切り)
  - 干しひじき…………… 5g
  - 干しきくらげ…………… 5g(水にもどして2~3cmの千切り)
  - 鶏肉細切れ…………… 100g
  - 酒…………… 大さじ2
  - 薄口しょうゆ…………… 大さじ1
  - 塩…………… 小さじ1/2
  - 青しそ…………… 2枚(千切りにする)

- 【作り方】
- ①米・もち麦は洗って炊飯器にいれ、固めの水加減にあわせる。
  - ②①に青しそ以外の材料と調味料を入れ、ひと混ぜし炊き上げる。
  - ③器に盛り付けて千切りの青しそをトッピングする。

## 腸をきれいにする「食物繊維」

### 食物繊維とは

人間の身体では消化・吸収されにくい食物成分で、水溶性と不溶性がある。セルロース、ペクチン、βグルカン、リグニン、コンニャクマンナン、アルギン酸などのこと。

### 水溶性食物繊維の特徴

ねばりや保水性が高く、海藻、キノコ、こんにゃく、果物に含まれる。糖分の吸収をおだやかにし、食後の血糖が急激に上がらないように抑える働きをする。また、胆汁酸やコレステロールを吸着し、体の外に排泄する。

### 不溶性食物繊維の特徴

胃や腸で水分を吸収して膨らむ。穀物、

根菜類を始め野菜全般、豆、イモ等に含まれる。腸内の有害物質を体の外に出す。腸を刺激して蠕動運動を活発にし、排便を促す。

### 食物繊維を多く摂るには

- ★主食に混ぜる  
玄米や未精白米、麦などを混ぜる。パンはライ麦や全粒粉が入ったものにする。
- ★野菜は加熱する  
カサが減りたくさん食べやすくなる(作り置きや、具だくさんの汁物などの工夫)。
- ★和食を増やす  
いつものおかず、おからやキンピラ、ひじき煮、五目煮豆他を1品加える。

食物繊維の成人の1日  
摂取量の目標は約20g  
とされています

## 西宮地域

### 西宮3支部合同 健康チェック

- 日時 10月23日(火)  
14時~15時30分
- 会場 コープ西宮東店2階  
組合員集会所

## 本田地域

### 本田診療所日曜健診

- 日時 10月21日(日)
- 会場 本田診療所  
※事前の予約が必要になります。

## 潮江地域

### 西園田支部 健康チェック

- 日時 9月19日(水)  
13時30分~15時
- 会場 コープ近松店

## 長洲地域

### 長洲支部 健康チェック

- 日時 10月11日(木)  
14時~16時
- 会場 愛郷会館

## 9月・10月の地域掲示板

### 病院地域

#### 水堂・立花支部 健康チェック

- いこいこ水堂祭り
- 日時 9月8日(土)  
11時30分~13時30分
- 会場 石田公園(水堂町)

#### 西昆陽支部 健康チェック

- 日時 9月15日(土)  
10時~12時
- 会場 西昆陽会館

#### 南武庫支部 健康チェック

- 日時 9月16日(日)  
13時~15時
- 会場 西富松会館

#### 南武西支部 体操

- 日時 9月21日(金)  
14時~15時
- 会場 あおぞら会館ふるさと4階
- 内容 膝痛予防体操

#### 武庫之荘支部 健康チェック

- 日時 9月22日(土)  
10時~12時
- 会場 コープ武庫之荘店

#### 大庄北支部 健康チェック

- 日時 9月26日(水)  
9時~14時30分
- 会場 生活広場ウイズ前

#### 南武西支部 バザー

- 日時 9月28日(金)  
9時~12時
- 会場 生協病院玄関前

#### 稲葉支部 健康チェック

- 日時 9月29日(土)  
10時~12時
- 会場 稲葉荘会館

#### 富松支部 健康チェック

- 日時 10月4日(木)  
13時~15時
- 会場 東富松会館

#### 塚口支部 健康チェック

- 日時 10月7日(日)  
11時~15時
- 会場 塚口南地域学習館

#### 南武西支部 学習会

- 日時 10月19日(金)  
14時~15時
- 会場 あおぞら会館ひろば
- 内容 「せん妄」について

#### 西昆陽支部 健康チェック

- 日時 10月20日(土)  
10時~12時
- 会場 宮ノ北団地集会所

## 尼崎医療生協病院主催

# 大切な人をなくしたあなたへ

## ～死別の悲しみを知る講座～

本講座は、大切な人を亡くすることによる心と体の変化や回復について役立つことなどをご紹介します。

遺族ケアの専門家や当事者から話を聞く中で、それぞれの生活に活かせる学びの機会になればと思います。皆様のご参加をお待ちしております。

日時：10月27日(土) 午後2時~4時30分

場所：尼崎医療生協病院 4階  
会議室①②

講師：大和田 攝子 先生  
(神戸松蔭女子学院大学 人間科学部心理学科教授・臨床心理士)

内容：●講師による死別の悲しみに関する講義と  
当事者の体験談 (90分)  
●参加者同士の分かち合い (60分)

対象：身近な人を亡くされた方 参加費：500円

申込み：参加ご希望の方は、10月20日(土)までに、葉書またはFAXにて氏名・住所・連絡先をご連絡下さい。また今回の講座で聞きたいこと知りたいこと等ありましたら、明記下さい。

問い合わせ先：「死別の悲しみを知る講座」事務局

(担当：大和田)

TEL 06-6436-1701 FAX 06-6437-9153

尼崎医療生協病院 4階病棟

## 受講生募集

# HELPボランティア養成講座

HELPボランティアとは、高齢者の入院でおき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。一般病棟に入院されている患者さんのそばで、見守りをします。突然の入院で混乱している方も、誰かがそばにいて、話しかけてもらうだけで落ち着きます。

日時：2018年 10月16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

お申込締切日：10月12日(金)

お問合せ  
お申込み

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:06-6436-1750  
Mail: hp-kangobu@amagasaki.coop



空いた時間を利用して活動させてもらっています。患者さんとお話することで私自身も元気ももらっています。それが継続することにつながっています。

病院ボランティア  
はじめませんか?

## 大庄ふれあい健康まつりに来てネ!

本田診療所新築工事完成まであと少し。「大庄ふれあい健康まつり」の場所は大庄おもしろ広場(旧大庄西中学校跡)。ステージでは出演者12団体、出店は50~60店もの飲食模擬店が出る予定です。ぜひお越し下さい。

2018年11月11日(日)

午前10時~午後3時  
参加協力券：200円

自転車  
電化製品等が  
当たる福引あり!!  
空クジなし!



## 2018年度 尼崎医療生協 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守り、家庭や職場、地域など自分のできる範囲で活動するサポーターを養成します。

日時

第2回：2018年11月19日(月) 15時半~17時

第3回：2019年 2月18日(月) 15時半~17時

\*講座は1回(90分)で完結します。

会場 尼崎医療生協あおぞら会館1階

組合員ひろば(尼崎市南武庫之荘11-12-1)

講師 尼崎市「武庫西」地域包括

支援センター

対象者 尼崎市在住・在勤・在学中の方

定員 各日時とも先着30名

参加費 無料

修了者には  
オレンジリングを  
プレゼント

●いずれのお申込みも  
老健ひだまりの里まで電  
話でお申し込みください。  
電話06-4962-5920  
平日9時~17時  
定員に達し次第、受付を  
終了します

ちょっと言わせて

## 私の百薬の長

「良薬は口に苦し」とか「百薬の長」とか、薬にまつわる言い伝えは多々あるようだ。私にとっての「百薬の長」は岡山県美作市にある湯郷温泉の温泉水である。

今は亡き妹が教えてくれた温泉水。当の妹にはあまり効能はなかったようで世界してしまったが、私にとっての効果、特に消炎効果は抜群で、口内炎・胃のむかつきからくる気分の悪さ・乗り物酔いには存分に効力を発揮してくれる。

この水に出会って以来、いろんな人に勧めてきたが、誰ひとり、また欲しいとは言わない。(薬も人を選ぶのかな、万人に効く薬はないんだな…)と思う今日この頃である。

編集委員の  
つぶやき  
コーナー



〈記事の感想をひとこと〉

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	〒 -

8つの  
まちがいさがし

図書券が当たる

メ切  
9月25日

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。

(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

NO.276 7・8月号の正解

<当選者(敬称略)>



### 組合員のこえ

- 本田診療所でお世話になっています。新館を楽しみにしています。以前は長く待たされていましたが予約制で大変スムーズです。皆様のご親切に「感謝」。
- 足むくみがあり、なかなかつ下のカタがとれないので、今回の記事を参考にさせて頂き対策しようと思います。
- ちょこっとかんたん体操を活用して体調を整えています
- 今年も健診のお誘い有難うございました。バザーで母に上着を買ったらとても喜んでくれました。又、結果も早く届き、中性脂肪が高めで“食”を改めようと思いました。
- 自分で直せるむくみと、治療が必要なむくみがあることを知りました。直せるむくみは一時的なのに対し、治療が必要なむくみは、ずっと続くので、その2つの見わけができることが、わかりました。
- 「安倍9条改憲NO！3000万署名達成」おめでとうございます！
- 毎年従業員の健康診断を予約お願いしています。おかげさまで、皆様、元気で、明るく楽しく仕事をしています。たまにはメタボの方がいますが、食事療法の指導で改善されています。いつもお世話になります。

### 組合員のこえ

- 伊丹スカイパークは小学生の時以来行ってないので、久しぶりに行ってみたいと思います。
- 西日本豪雨の被害については心がたいです。人事でなくこれからも気をつけたいです。
- 憲法学習会に参加した方の感想分を読んで、みなさん本当に絶賛しているのがよくわかりました。次会は必ず参加したいです。
- まちがいさがしで、目の回り方がすの大変でした。やっとみつけた時の喜び？…暑い夏がやって来ました。お互い若
- さ???で頑張りましょうね。
- 「組合員のこえ」で実名で介護職員の方のご意見があり、これからのためにも、よりよい方向へみんながあげばいいなと思いました。
- 生活支援サポーターの資格を今月取りに行きます。少しでもお役に立つため頑張ります。
- 介護保険でのサービスを受けるのも大変。切り捨て、低賃金での担い手に丸投げ。この先どうなるのか不安です。

### 尼崎医療生活協同組合 (2018年7月31日現在)

- 組合員：55,852人 ● 出資金：20億9300万円
- 1人平均出資額：37,480円 ● 支部数：33支部 ● 班数：160班
- サークル数：52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：37,530部/部内資料/奇数月発行

転居時は住所変更等ご連絡ください

### 「にじと健康」の配布者募集中

「にじと健康」は1,560人の無償ボランティアによって配布していただいておりますが、まだまだ配布者が足りません。お手伝いいただける方を募集しています。

