

「嚥下」は本来、喉の動きを中心とした飲み込みを表す用語ですが、口の動きと飲み込みは密接な関係にあり、最近では食べ物や飲み物を認識するところから、それらが食道を通して胃に至るまでの過程を総称して「摂食嚥下」と表現するようになりました。その流れは次のようになります。

- ①食べ物や飲み物を摂取するときには、それが口の中に入れてよいものなのか、食べたいものなのか、どれぐらいの量を口に含めばいいのかなど、様々なことを判断します。
- ②食べ物は口の中で咀嚼してから飲み込みます。飲み物も口の中に一旦ためてから飲み込みます。
- ③飲み込む際は、飲み込める状態になった食べ物や飲み物を口の中から一気に食道まで絞り出すようにして押し込みます。

押し込まれた物は食道に入っていくのです。食道の入り口と気管の入り口は非常に近いところにあります。食べ物・飲み物を飲み込む瞬間に飲食物が間違っ

て入ってしまうことのないよう、気管の入り口には反射的にフタがされます。うまくいかずに気管に入ってしまうことを誤嚥と言います。もし気管に入った場合は咳をして外に出すのです。

(介護老人保健施設
ひだまりの里
山本 浩 言語聴覚士)

いつまでも、
少しでも、
美味しく
食べよう

摂食嚥下障害を 考える

NO.283

尼崎医療生活協同組合
機関紙2019年9・10月号

にじ健康



今号の
内容

- 2面 〈知っとこ健康情報〉 摂食嚥下障害を考える
- 3面 〈小児科だより〉 低身長って、どのくらい？
- 4面 〈夏休み特別子ども企画〉 認知症キッズサポーター養成講座 など
- 5面 〈国際HPH加盟について大澤院長に聞く〉
- 11面 分娩取り扱い終了のお知らせ、死別の悲しみを知る講座 他

どうしてツバメ？

嚥下は「飲み下す」という意味です。嚥下の「嚥」は口偏(くちへん)に燕(つばめ)という漢字ですね。ツバメのヒナが大きく口を開けて親からエサをもらい、飲みこむ様子から付けられたと言われます。大昔も人の暮らしのすぐそばでツバメが子育てしていたんですね。

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/>

少しでも楽しく 美味しく 食べるために



言語聴覚士
山本 浩

摂食嚥下障害 を考える Q&A

Q1 「摂食嚥下障害」とは、どんな症状ですか？

A1 飲食物は適切に認識されて口の中に取り込まれ、飲み込みやすい形に処理されて喉へ送り込まれた後、食道を通して胃に入ります。そして、この流れのどこかに問題がある場合を「摂食嚥下障害」と言います。以下の場合が相当します。

- 食べ物が食べ物として認識されない
- 食べ物が口からこぼれてくる
- 歯がなくて噛めない
- いつまでももぐもぐしている
- 頻繁にむせる
- これらの自覚がない

さらに、これらのことがもつて

- 食事が進まず栄養が取れない
- みんなと一緒に食事が摂れない

といった問題まで含まれます。

飲食物や唾液が誤って気管に入る誤嚥による肺炎、すなわち「誤嚥性肺炎」は、摂食嚥下障害の人に多くみられます。特に高齢者に誤嚥性肺炎が多く、がんや心臓病に次いで多い死亡原因となっています。

Q2 時々、息と一緒に唾液も吸い込んでしまい、むせて激しく咳込みます。これも嚥下障害でしょうか。

A2 誤って唾液を吸い込むことは日常的に起こり得ます。咳は、入り込んだ唾液を気管の中から出すために起こるのであり、激しくむせるのは、唾液がなかなか気管の外に出ていかないためです。むしろ問題になるのはその頻度です。頻繁に繰り返すようなら、一度病院などに相談してみたら良いかと思います。



山本言語聴覚士がおススメする 誤嚥を防ぐ体操

●口とほっぺたの体操

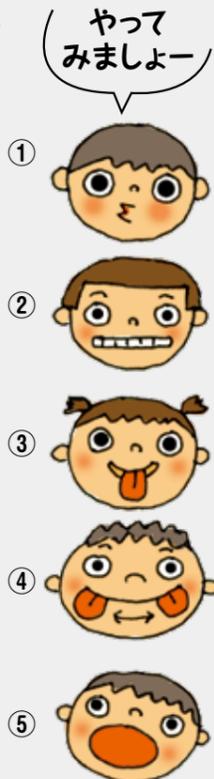
- ・口を大きく開けたり閉じたりする
- ・唇を突き出して「ウー」の形にする①
- ・口を真横に開いて「イー」の形にする②
- ・ほっぺたをふくらませたりすぼませたりする

●舌の体操

- ・舌を「べーっ」と出す③
- ・舌を左右に動かす④

●声を出す体操

- ・ゆっくりはっきり「アー」と大きい声を出す⑤



他にも、首や肩をゆっくり動かすなどいいんです。無理のないように少しずつやってみてください。

Q3 摂食嚥下障害を起こさないようにするには？

A3 摂食嚥下障害はすべての人に起こるとは限りませんが、その主な原因は、加齢による体力の衰えや脳卒中などです。これらを予防するには、まず健康を維持するための体力づくりや生活習慣の見直しをすることが肝要です。具体策は以下の通りです。

- 毎日同じ時間に寝起きする
- 決まった時間に三食しっかり摂る
- バランスのよい食事をこころがける
- 毎日きちんと八ミガキをする
- 定期的に散歩する
- 歩いて行けるところには歩いて行く
- できるだけ階段を使う

また近年、ストレスをためることや家に閉じこもることが摂食嚥下障害の遠因になると考えられるようになりました。

よって、

- 趣味を満喫する
- 隣近所や友人と食事などを楽しむ
- 地域の行事に積極的に参加する

などといったことも重要です。

さらに、摂食嚥下障害予防のための「嚥下体操」もあります。地域の福祉関連施設で摂食嚥下イベントの一環として実施されることもあるので、ぜひ問い合わせてみてください。

子どもの身長が低い原因の多くは遺伝や体質によるものです。しかし、なかには成長ホルモンなどの身長を伸ばすホルモンが出ていない場合もあり、早めに治療を受けることで身長が伸びます。

低身長とは

そもそも「背が低い」とは何か、どれくらい小さいと「背が低い」のかですが、 $-2SD$ という基準を使います。わかりやすく説明すると、同じお誕生日の子どもを100人背の順に並べた時に、前から2~3番目の人までです。では、この $-2SD$ のまま、成人したらどうなるでしょうか。

男子平均身長は171.5cm、女子平均身長158.5cmですが、もし、 $-2SD$ のまま成人したら、男子では156.4cm以下、女子では145.4cm以下になります。

病院ではどんなことをするのか

まず外来で、採血、尿、レントゲンの検査を行います。約1週間で結果がでます。そこで、病気が隠れていないか、栄養の状態、予想される最終身長がわかります。

中学生以降に背が伸びるのではないかとなんとなく思っている方も多いのですが、後から伸びる可能性があるかどうかの予想もある程度は立てられます(食事・運動・睡眠の影響により予想通りに伸びないこともあります)。

この結果を見て、さらに精密検査をするかを検討します。精密検査は、当院では2泊3日の入院です(夏休み中を希望される方が多いです)。MRI、女兒は染色体検査(採血)も行ないます。

この精密検査の結果を見て治療を行うかどうかを決定します。

治療について

自宅で毎日、ホルモン注射を行います。注射といっても皮下注射で、万年筆のような形で、小さなピンをちょっと刺すだけなので慣れると自分でできるようになるそうです。

治療の副作用について

急に背を伸ばすことになるので、関節痛(成長痛)が出現する方がいます。



この治療は、自然に任せておくと、男の子なら160cmを越えない方を探し出して、平均身長に近づける、ということを目指しています。どんなによく伸びても、平均身長、男子なら170cmを越える方は見たことがありません。治療したからといって、180cmを越えるくらいまで伸びるかという、そういった目的での治療ではありません。



小児科だより

低身長って、 どのくらい？

尼崎医療生協病院
小児科
佐藤 仁美



治療の効果について

治療の効果はどのくらいあるのかは、治療の期間によります。

4~5歳くらいから治療を開始するのがもっとも大きく効果が出ます。治療する年数が短いほど効果は少なくなります。

実際には、小学校高学年や中学生になってから、他のお友達と差がついてきたことで悩まれて、病院に来る方が多いのです。その時期でも手遅れではないですが、治療できる期間が非常に短くなります。なので、少しでも早く受診してほしいと思います。

いつまで治療ができるのか

身長伸びが止まるまでは治療を続けることができます。

治療の費用について

現時点では、尼崎市在住の場合、小学3年生までは乳児医療証を使って治療ができます。小学4年生以降は、助成金が出る場合もありますが、負担が発生します。費用面からも早めの検査、治療をおすすめします。

2019年度 夏休み子ども企画 7月29日 からだ・ふしぎ大冒険!!

早くも真っ黒に日焼けしている子どもたちが真っ白な白衣を着て、ちびっこドクターが誕生しました。さっそく3グループに分かれて生理検査科・画像診断科・リハビリテーション科の職員による講義の始まりです。顕微鏡で細胞を見たり、骨のレントゲン写真を見たり、松葉杖を体験したりと盛りだくさんの講義となりました。すべての講義を終えたあと、病院の中を冒険です。

病院の中にはいろんな仕事があって、そこで多くの人が働いていることを知ってもらえる貴重な時間となりました。これを機会に将来の夢が少しでも医療にかかわることにつながればと願うスタッフ一同でした。



▲薬局で薬の溶け方を学んだり、薬を一袋づつに分けてくれる機械を見学しました。



▲リハビリテーション科では、いろんなタイプの歩行器を実際に動かしてみたり、人体模型をさわってみました。



ちびっこドクターはワクワク・ドキドキ!!



▲画像診断科で、レントゲンの撮影やCT画像をみたり、エックス線透視台にも乗って体験しました。

認知症キッズサポーター養成講座 17人のサポーターが誕生しました

7月29日、昨年に続いて2回目の養成講座を開催し、今年度は17名のキッズサポーターが誕生しました。講義を受ける小学生は高齢者とふれ合う体験もあり、真剣そのもの。認知症のすべて理解することは難しくても、困っているおじいちゃん・おばあちゃんがいたら大人に知らせる、優しく声をかけるなど理解できていました。認知症高齢者に優しい街づくりの一環として、オレンジリング普及のために、今後もキッズサポーター養成を継続します。次回は1月28日(火)、中学生以上を対象に開催します。ご参加ください。



講師は尼崎市「武庫西」地域包括支援センターの方

あおぞら夏休み子どもまつり



つくった!! おどった!!

7月24日、あおぞら生協クリニック主催「あおぞら夏休み子どもまつり」が開催され、的あて・魚釣り・スーパーボールすくい・工作・身体測定に38人の子供たちが参加してくれました。親子で紙コップけん玉と紙コップ飛行機を作って楽しく遊んでいる姿は微笑ましく、大型絵本の読み聞かせでは、そのお話に出てくるカップさんが登場して、お話やダンスを披露。そして、スペシャルゲストにダンスの上手なお姉さん3人組が登場。今流行りの「パブリカ」を踊ってくれて、気分はハイテンション! 楽しい夏休みの1日になりました。



ちょこっとかんたん体操 25 ランジ

皆さんランジって知っていますか? 片足で行うスクワットのよう運動で、リハビリでも用いる事の多い訓練です。スクワットほど一般的ではないですが筋力・バランス能力の向上に繋がる良い運動です!



①足を揃えて立ち、つま先は前に向けたまま、右足を大腿で一歩前に出します。



- ②背筋を伸ばしたまま踏み出した足が床と平行になる位まで曲げていきます。この時、つま先と膝は前に向けたまま。同時に後ろの足の膝が床に近づく様に腰を落としていきます。
※前に出した足の膝が前に出すぎない、つま先を超えない様にして下さい。
- ③1~2秒キープしたら、立った姿勢に戻ります。10~15回繰り返したら、反対側も行います。
※簡単な方は両手に重りを持って実施して下さい。

注意点



体が曲がらないように



難しい方は無理せず机などを支えにして下さい。前に出す足と同じ側に手をつけて転倒しないように注意して下さい!

スクワットとの違い

- ①スクワットは上下だけの運動。ランジは片足に前後左右の運動が加わりバランスの訓練にもなります!
- ②個人によって左右で得意、不得意があります。苦手な足も積極的に訓練しましょう!
- ③片足になる場面があり、歩行に近い形で運動が出来ます! 筋力だけでなくバランスを上げたい人にオススメです!

尼崎医療生協病院
リハビリテーション科
理学療法士
富本 茂義



もっと健康づくりを地域に広げたい

国際HPH加盟について大澤芳清院長に聞く

2019年7月1日、尼崎医療生協病院は「日本HPHネットワークおよび国際HPHネットワーク(ヘルスプロモーションホスピタル&ヘルスサービスネットワーク)」に、日本で130番目の施設として加盟しました。これを受けて、大澤院長に「HPH」について詳しく聞きました。

HPH加盟認定書



Q まず、ヘルスプロモーションとは
どういったものなのでしょうか?

A 直訳すると「健康づくり」です。1986年に世界保健機関(WHO)によって作られた健康のための憲章をもとにした方針です。ここでいう「健康」とは、みなさんが病気をしていない等の身体的な意味だけではなく、社会的にも問題がないことを意味しています。また、健康の条件として、平和・住居・教育・収入・安定した環境・持続可能な資源・社会的公正と公平を挙げています。

例えば、低賃金で病院に行けない、職場環境や仕事上でのストレスで体調に異変を生じた、他にも、貧困、失業などの社会的背景がもとで引き起こされる病気をなくすために活動するのもHPH活動の一貫です。「患者、職員、地域住民の健康水準の向上をめざし、住民や地域社会・企業・NPO・自治体等とともに健康なまちづくり、幸福・公平・公正な社会の実現に貢献する」ことを目的としています。

Q この「ヘルスプロモーションホスピタル」(HPH)に
加盟することで何か変わるのですか?

A 加盟している世界の医療機関の活動の情報が得られ、
経験交流ができるようになります。また、日本病院会



医療生協活動の正しさが証明されたわけですよ

や全国自治体病院協議会など全国的な組織が発起人となっているネットワークなので県や市と連携して健康づくりに関するいろんな行事を一緒に行なうこともできるようになります。私たち

尼崎医療生協が掲げる「人とつながり支え合う、安心して暮らし続けられるまちづくり」を行政と一緒に取り組むことができる日が来ると思います。

Q 地域組合員として何かできることは
ありますか?

A 実は、医療生協は元々そういう活動をしてきているんですね。WHO(世界保健機関)が方針を出したことで私たち医療生協や民医連の実践が正しかったと証明されたわけですよ。HPHに加盟したからって、今すぐ何か新しいこと...というわけではありません。基本は一緒に、今でも地域で行われている「健康チェック」「健康に関する学

習会」「子ども食堂」もそうです。例えば毎年行なっている大腸がん検診キャンペーンですが、今までより一歩踏み込んだ活動を考え、受診後の陽性結果から、なぜ陽性反応がでたのか、どうやったら陽性者を減らせるかを考えて「食についての学習会」を開催し食生活を見直すなどの活動をしていきます。それで次年度の大腸がん検診の結果がどうなるか再度評価をします。

こういう活動を通して、健康づくり(ヘルスプロモーション)を地域に広めていくことを強化したいと思っています。



2019年6月～2019年7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。
☎06-4962-4920



6月8日
尼崎社会保険推進協議会
「日本の子どもの貧困」
(中央北生涯学習センター)



6月13日 武庫つどい場バザー(武庫つどい場)



6月17日 塚口支部 昼食会(塚口南地域学習館)



6月20日
ロコモチーム健康づくり委員会学習会
(組合員ひろば)



6月23日 通常総代会(尼崎市中小企業センター)



7月8日 水堂立花支部
平和バザー(病院玄関前)



7月8日 平和行進(阪神尼崎駅前)



7月14日 浦風支部
平和バザー&健康チェック(南杭瀬福祉会館)



7月19日 南武西支部
健康学習会(ふる里4階)



7月20日 映画「標的の村」上映会(組合員ひろば)



7月22日 稲葉支部
社保バザー(病院玄関前)



7月26日 南武西支部
バザー(病院玄関前)



7月27日
戸ノ内支部組合員さんのつどい(沖縄県人会館)



7月28日 武庫地区おやこまつり(西武庫公園内)



健康 チェック



6月18日 西宮ブロック(コープ武庫川店)



6月5日 立花北支部(上ノ島団地集会所)



6月19日 西立花支部(地域総合センター今北)



6月25日 南武庫支部(西富松会館)



6月29日 武庫之荘支部(コープ武庫之荘店)



7月3日 ナニワ3支部(崇徳院福祉会館)



7月17日 長洲支部(大物第5福祉会館)



6月15日 西昆陽支部(宮ノ北団地集会所)



6月19日 西園田支部(コープ近松店)



6月30日 常光寺支部(杭瀬団地会館)



7月24日 大庄南支部(元浜団地集会所)

大腸がん検診 キャンペーン 今年度も 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。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	2019年10月～ 2020年2月20日
料金	無料(組合員)
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をお願いしていただいても大丈夫です。

健診で安心

私たち尼崎医療生協では、毎年10月・11月を生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いましたら、下記までご連絡下さい。こちらからご説明させていただきます。
◆組合員活動部 TEL 06-4962-4920

まずは身体をほぐしてからトレーニング

身体にも脳にも良いことを

脳いきいき健康づくり班(武庫之荘支部)



活動日・場所

- ①武庫之荘北会館2階
第1水曜日 10:00~11:45
- ②武庫つどい場
第3月曜日 14:00~15:00
(祝日の場合、変更あります)



2017年7月に発足した「脳いきいき健康づくり班」。当初は武庫之荘北会館のみでの開催でしたが、1年前に「武庫つどい場」ができたことをきっかけに、「もっとこの活動を広めたいね」ということで、武庫つどい場でも班活動を行なうことになったそうです。

プログラムもしっかり組まれていて、①身体ほぐし ②貯筋体操・頭と手指の運動 ③健口体操④脳トレ(まちがい探し・虫食いことば他)、そして水分補給&おしゃべりタイムです。

「班活動に参加して何か変わったことはありますか？」の質問に、「背筋が伸びて、腰痛が改善されたよ」「前はよく足がつっていたけど、だいぶ和らいだよ」と、身体によいことばかりです。また、「みんなと会って、ワイワイおしゃべりするのが楽しい!!」と皆さんおっしゃっていました。これも長続きの秘訣ですね。皆さんのいきいきとした笑顔が印象的でした。

(編集部)



歩いて健康 歩けば出会い

現代的なのに昔懐かしい街で「昼ごはんてっせエ〜」

今回のコース JR甲子園口駅→熊野神社→松山大学温山記念会館 →JR甲子園口ほんわか商店街→JR甲子園口駅



住宅街で神社と洋館を発見

今回はJR甲子園口駅付近を散策です。駅の北口をバス通り沿いに北へ進み、山手幹線通りを超えると、左手前方にこんもりとした緑が見えてきました。西宮市熊野町に鎮座する『熊野神社』です(①)。創立年は不詳ですが、応仁の乱(1465年)以前からあったと言われる神社です。境内には江戸時代の和算家・毛利重能を祀る『算学神社』と『毛利勘兵衛重能碑』(②③)もあり、碑銘には「この地の住民であった毛利重能は当時の数学を集大成し、我が国の数学の道を開いた…」とあります。

日本で唯一の数学の神社という事で絵馬掛所には就学・進学に関する絵馬がたくさん掛けられていました。

来た道を戻り南側に出て『JR甲子園口ほんわか商店街』の一本東側の道を南に下っていると、ムードのある洋館が見えてきました。案内板を読むと『松山大学温山記念会館』とあります(④)。四国、松山大学の創立者の新田長次郎氏(雅号『温山』)が娘婿の建築家・木子七郎氏に設計を依頼して建設されたスペイン風洋館でした。現在は松山大学に寄贈され、学生のゼミナール活動や研究会議などに利用されているそうです。



説明看板の向こうに大きくはないけれど素敵な洋館風の家があるんですよ。ああ、でも、写ってない...



尼崎医療生協病院主催

死別の悲しみを知る講座(グリーフケア)について

「大切な人をなくしたあなたへ〜死別の悲しみを知る講座〜」は、大切な人を亡くするという体験によって生じる悲嘆(グリーフ)について、遺族ケアの専門家の講義や当事者の体験談に触れ、困ったときの社会資源の情報等をお伝えする心理教育の講座です。

講座は2部構成となっています。第1部は遺族ケアの専門家による悲嘆反応の特徴と対処法についての講義と当事者の体験談を1時間半程でお伝えします。第2部では第1部の内容を踏まえて、参加者それぞれの現状や感じたことなどを率直に語り、思いを共有しています。

参加された方の感想は、「自分が悲嘆の過程のどの段階にいるか分かって、今起こっていることは自然な反応なんだと分かって安心した」「こんなに辛くて悲しい思いをしているのは自分だけだと思っていたが、皆さんのお話を聞いて共感することが多くて気持ちが楽になった」等の声があります。悲嘆の過程は時間が必要なこともあり、その間に継続的なサポートや関わりが必要な方もおられます。尼崎医療生協病院では遺族サポートプログラムがあり、遺族



第1部の様子



第2部の様子

会等グループでのケアや個別のカウンセリングなどでグリーフケアの機会を提供しており、ご遺族の要望に合わせて対応しています。

次回講座は10月26日(土)に開催します。

詳しい内容は今号11面掲示板をご覧ください。

西宮最大級のショッピングストリートを歩く

メインストリートに戻り『JR甲子園口ほんわか商店街』を散策。この商店街の歴史は古く1934年開業した西宮市最大級の商店街『JR甲子園口商店街』が、2013年に関西のテレビ番組企画“商店街を盛り上げるプロジェクト”に選ばれ、名称もリニューアルし『JR甲子園口ほんわか商店街』になったそうです。

毎年夏に開催される歩行者天国やハロウィン企画など様々なイベントに取り組みられて地元の方はもちろん観光客にも人気の商店街です(⑤)。

懐かしい雰囲気洋品店をのぞき、安くてボリュームのある美味しいランチのお店もあって、暑い中でも満足感ありました。

歩いた範囲はそんなに広くはなかったのですが、商店街をはずれて路地を覗いても素敵な雑貨屋や美味しそうなパン屋、スイーツのお店が見つかり、ウィンドウショッピング気分がたくさん歩きました。



普段の料理にプラスワン

これから始まる1日のエネルギー・栄養を取り入れる大事な朝食、でも簡単に済ませがちではありませんか？そこで、普段それぞれのお家で作るお味噌汁に甘酒を“ちょいたし”。使う甘酒は、酒粕ではなく米麹から作る甘酒にして下さい。アルコールは含まれません。甘酒は発酵の過程で栄養分が分解されており、とても吸収されやすくなっています。

甘酒ちょいたしお味噌汁

1人分
カロリー 137kcal
塩分 1.2g

- 材料 2人分
- 玉ねぎ… 1/4
 - じゃが芋… 中1個
 - 甘酒… 約100cc
 - 青のり… 少々
(トッピングはお好きなもので)
 - 味噌… 大さじ2
 - 水、だし… お好みの量、いつも使っているだけで良い

- 作り方
- ①玉ねぎ、じゃが芋は食べやすい大きさに切る(ポタージュ風に仕上げたい場合は細かく切ったほうが、火のとおりが早く、マッシャーなどでもつぶしやすい)
 - ②鍋に①と、材料がかぶるくらいの水とだしを加え柔らかくなるまで煮る(煮詰まれば水を足す)
 - ③材料が柔らかくなったら火を止めて、手早く甘酒を加え、味噌で味を調える。
 - ④お好みで青のりをトッピング。

食事と嚥下障害

起床時間が遅くなり、朝・昼兼用の食事が増えた。選ぶ食材や料理法が単調で、おいしいと感じることが減ってきた。買い物や散歩が面倒になった。入れ歯が合わなくなって、使わなくなってきた。硬い食べ物は避けるし、噛まずに飲み込むようになってきた。…こんなこと、感じていませんか？

食事は生きていくために必要な栄養を体に取り入れる大事な機会です。食事の回数が減ると必要なエネルギーやタンパク質などが不足します。また、食べ物が口から体に入ること

味覚や温度を感じ、顎を動かして唾液が分泌されて飲み込み、胃などの消化器に送り消化液が分泌されて栄養が吸収され、やがて体外へ排泄されるといふ人体の大事な仕事や、それによる蠕動運動や刺激を受ける機会が少なくなってきました。

最近、「フレイル」「サルコペニア」などの言葉を耳にすることがあります。高齢期に起こりやすい機能障害で、筋力が低下し、運動機能や生活意欲の低下を起こしやすい状態のことを言うようです。この状態から寝たきりになる可能性が高くなります。

美味しく食べるための食事のポイント

- **だいたいの生活リズムを決める。**
食事、買い物、ウォーキング、入浴、就寝などだいたいの予定を決めましょう。予定や時間が決まると準備もしやすく、動きやすい。
- **サプリメントより、普段の食事を大事に。**
1日3食、おかずをそろえてバランスよく、腹八分目に食べましょう。
- **旬の食材を意識して食べる。**
旬の物が美味しいのは栄養価も増えて旨みが増すからです。じっくり味わって食べましょう。
- **合わない入れ歯は直して使う。**
あごの筋肉は体全身の筋肉とつながっています。しっかり噛んで食べられるよう入れ歯や口腔ケアも大切です。

(尼崎医療生協病院 管理栄養士 寺岡伸子)

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。

日時：2019年 10月15日(火)
9:30~16:30

場所：尼崎医療生協病院 4階会議室①

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

病院ボランティアは
はじめませんか？

空いた時間を利用して活動しています。患者さんとお話することで自分も元気をもらっています。



お問い合わせお申込み
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
締め切り 10月4日(金)

尼崎医療生活協同組合に受診の皆さま、組合員の皆さまへ 分娩取り扱い終了のお知らせ

突然ではございますが、安全な分娩を提供するための医師体制維持が困難になり、2020年2月末日をもって分娩の取り扱いを中止することとなりました。

出産予定日が2020年2月29日までの方につきましては、最後まで責任をもって対応させていただきます。産後1か月健診も当院で行ないます。出産予定日が3月1日以降の利用者様には、ご意向をお伺いしたうえで、近隣の病院やクリニックなど分娩を扱う施設をご紹介させていただきます。詳細につきましては追ってご説明の文章を掲載いたします。何卒ご理解いただけますようお願いいたします。
2019年8月1日

尼崎医療生協病院 院長 大澤 芳清

尼崎医療生協病院主催 大切な人をなくしたあなたへ ～死別の悲しみを学ぶ講座～

本講座は、大切な人を亡くす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26日(土) 14:00~16:30
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 人文学部 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19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：「死別の悲しみを学ぶ講座」事務局(担当：大和田)
TEL 06-6436-1701(代) FAX 06-6437-9153
尼崎医療生協病院 4階病棟

9月・10月の地域掲示板

病院地域

- 健康チェック
- 稲葉支部**
日時 9月14日(土) 10時~11時30分
会場 今北会館
 - 武庫支部**
日時 9月18日(水) 10時30分~12時
会場 武庫つどい場
 - 南武西支部**
日時 9月20日(金) 13時30分~15時
会場 在宅総合センターふる里1階
 - 西昆陽支部**
日時 9月21日(土) 10時~12時
会場 西昆陽会館
 - 第4回いこいこ水堂祭り**
日時 9月21日(土) 11時30分~13時
会場 石田公園(水堂町3丁目)
 - 南武庫支部**
日時 9月22日(日) 10時~12時
会場 南武庫之荘 3丁目25-1 松家ビル1階
 - 大庄北支部**
日時 9月25日(水) 9時~14時30分
会場 生活広場 ウイズ前
 - 尾浜支部**
日時 9月25日(水) 14時~16時
会場 名神町南 団地集会所
 - 武庫之荘支部**
日時 9月28日(土) 10時~11時30分
会場 コープ武庫之荘
 - 富松支部**
日時 10月3日(木) 13時~16時
会場 東富松会館
 - 西昆陽支部**
日時 10月19日(土) 10時~12時
会場 宮ノ北団地集会所
 - 南武西支部 バザー**
日時 9月13日(金) 9時~11時30分
会場 病院玄関前
 - 南武西支部 健康学習会**
日時 10月18日(金) 14時~15時
会場 在宅総合センターふる里4階
内容 ヨガ体操

潮江地域

西園田・西園田北支部合同 健康チェック
日時 9月4日(水) 13時30分~15時30分
会場 コープ近松店

本田地域

大庄平和盆おどり
日時 9月7日(土) 18時30分~21時
会場 大庄公園(菜切山町)

西宮地域

鳴尾支部 健康学習会
日時 9月24日(火) 14時~16時
会場 鳴尾町4丁目自治会館

西宮センター合同 健康チェック
日時 10月15日(火) 14時~15時30分
会場 コープ西宮東店

看護補助者養成講座

病院で働いて興味あるけど看護助手ってどんなことなの？



- 開催のお知らせ
- とき：9月19日(木) または10月10日(木) 10:00~14:00 (昼食はこちらで用意します) ※いずれも同じ内容です
 - ところ：尼崎医療生協病院 4F会議室
 - 内容：実技演習一車いす操作、リネン(シーツ)交換、車いすへの移動介助、感染対策など。
 - 対象：病院での看護助手の仕事に興味がある方、資格・経験・性別を問いません。概ね65歳くらいまでの方

申し込み
尼崎医療生協病院 管理室・荒川まで
TEL 06-6436-1701
平日の9時~17時、締め切りは開催日の3日前です

ちょっと言わせて

ご参考までに
友人が参考までにと、メールで『女の一生』という、どなたかの詩を送ってくれた。「20代は美しく」「30代は強く」と年代ごとの言葉が続く。…関心はおのずと現在とこれからのフレーズ。
「60代は健やかに」…ふむふむ、同じ年頃の友人との話題は80%が「健康」のこと。当たっている。「70代はしなやかに」。しなやかとは…?? 辞書で調べたら【ごつごつせず、やさしく美しいこと】とある。そおかあ~、70歳代になったらこれを心がけたらいいんだな。「80代は艶やかに」…なんと!! 長生きしたくなってきた、未来は明るい。
「90代は愛らしく」いいね。かわいい、世話され上手のおばあちゃんになろう。そして「いぶし銀のように美しい100才へ」と結んであった。
素敵なおばあちゃんに向かってレッツゴー!!

編集委員のつばやきコーナー



<全体の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	〒 -

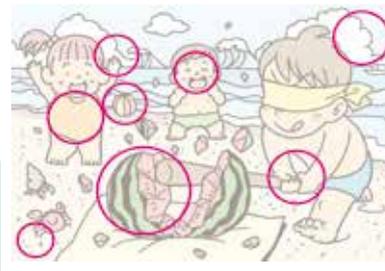
8つのまちがいさがし 図書券が当たる
 9月25日

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
 尼崎医療生活協同組合発行部
 FAX 06-4962-4921

NO.282 7・8月号の正解

<当選者(敬称略)>



組合員のこえ

- ぼくは小学校3年生です。夏まつりの記事はふりがなをつけてほしかったです。
- いつも身近なことで参考になる記事をありがとうございます。西宮に転居して何年もたちますが、家から武庫川を渡ればすぐ尼崎ですので『にじと健康』で尼崎の空気を戴いて、とても楽しみにしております。7・8月号5面の野口美代子さん、昔お世話になりました。昔と少しもかわっていらっしやらないので嬉しくなりました。とても良い方でしたので、お会いしたいと思います。
- 最近夜中に3~6回の尿意を
- もよおして起上ります。排尿後20分以内程度で睡眠に入っているようで朝の目覚めは快適で3~4千歩宮詣りをしています。これで体内リズムは整っていると思っていますのでNo.282の上山先生の健康情報は大変参考になりました。
- 間違いさがし、おもしろいと3才の孫が言いながら5つも見つけました。細かな所は無理ですが、興味を持ったところにびっくりした婆々です。子どもの成長は凄いですね
- 最近とてもよく眠れる日と、寝付きが悪い日とありますが

組合員のこえ

- うつらうつらでも朝すっきり目覚めたらよく眠れたということなので、気が楽になりました。また、いつもポストまで配付いただいております。
- 自身も老令となり認知症の恐怖におびえる毎日です。高齢者に分りやすく、すぐ実行できる記事がうれしいです。
- 『便秘薬について』が、知らなかった事もあり、わかりやすく役立ちました。浣腸は手軽かと思っておりましたが強力だったなんて…。
- 続けることの大切さ、わかっているのに何事も続かないワタシ。暑い日も寒い日もと10年以上も続けているウォーキング班に感謝。
- 5月までは仕事をしていたのですが退職をきっかけに虹のアルバムをみると色々な活動

尼崎医療生活協同組合 (2019年7月31日現在)

- 組合員：57,350人 ●出資金：21億4,538万円
- 1人平均出資額：37,408円 ●支部数：34支部 ●班数：149班
- サークル数：55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：37,930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」の配付者募集中

「にじと健康」は1,552人の無償ボランティアによって配付していただいておりますが、まだまだ配付者が足りません。お手伝いいただける方を募集しています。

