

ちよつと歩きにくさをましようか
花の季節だから



明日じゃ
遅いかもしれない

いま頑張れば「要介護」にならない その「いま」がフレイル

フレイルを 考える

NO.293

尼崎医療生活協同組合
機関紙2021年5・6月号

にじ健康 と

年を重ねると「自然に体重が減ってきた」「外に出るのが億劫になった」「歩くのがめっきり遅くなった」などと感じることが増えてきます。年齢のせいと考えがちですが、実はフレイルと言われる状態かもしれません。

フレイルという言葉は数年前から使われるようになりました。超高齢化社会の訪れで注目を浴びている概念です。

人生の終盤ではどんな人でも介護が必要となる可能性があります。

これは自然のなりゆきとして当たり前の話です。しかし「健康な状態」から「介護が必要な状態」への移行は一方向に進むわけではありません。放置すると介護が必要となる状態でも、適切にケアすることで健康な状態に戻れる場合があります。そのような状態をフレイルと呼んでいるのです。

大事な点は、フレイルは予防ができること、そして一旦フレイルになっても、うまくケアすれば回復できるということです。日本の高齢者の1割以上が当てはまると言われているフレイルについて、もう少し詳しく見ていきましょう。

(尼崎医療生協病院 内科医師 小杉 尚)

発行：尼崎医療生活協同組合

発行責任者：瀬井 宏幸

〒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/>

今号の
内容

2面 <知っとこ健康情報> フレイルを考える

3面 <体操> 親子で楽しむ遊びと運動

4面 全国の民医連の支援へのお礼 尼崎医療生協病院 看護部

5面 <笑顔咲くつどい場から> 南武つどい場が開所

7面 <掲示板> WHO世界禁煙デーポスター最優秀賞 羽多野 梓衣南さん

尼崎医療生協病院 内科医師 小杉 尚



フレイルになると

フレイルは「健康」と「要介護」の間の状態です。転倒や軽い病気をきっかけに回復しきれず、容易に介護が必要な状態になってしまうことが一番の問題です。半年で2~3kg以上の体重減少、わけもなく疲れたと感じるようになった、横断歩道を青信号の間に渡り切れない、などがフレイルのサインと言われています。

フレイルになる3つの要素

フレイルは3つの要素で捉えられます。

- ・筋力や体力の衰えから来る身体的側面
 - ・抑うつや認知機能の低下による心理的側面
 - ・社会とのつながりが希薄になる社会的側面
- それぞれの要素は互いに関係しています。

太ももを中心とした下肢の筋肉量は、80歳になると若いころに比べ男女とも30%程減少します。年齢以外にも、一日中座っている・すぐに横になるといった不活発な生活習慣で筋肉量が減少します。2日間の寝た

運動を10分増やすこと
それだけで予防になります

フレイルを考える

きりで、1年分の筋肉が失われます。筋肉が減ると動くのが億劫になり、不活発になって食事量も減る。するとますます筋肉量が落ちるとい負の連鎖が生じ、急速にフレイルが進行していきます。

ちょっとした工夫で予防を

予防のためには、普段から今より10分の運動量を増やすことが勧められています(厚生労働省)。自動車より自転車を、自転車より歩くのを選ぶ。エレベーターより階段を使う。64歳までは1日60分、65歳以上は40分以上動くことを目指しましょう。

お口のトラブルと食事も大切

さらに忘れてはならないのは、口のトラブルの解消です。かみ合わせや義歯の不具合を歯科受診などで解決しておく事が重要です。噛めない柔らかいものばかり食べる様になり、噛む機能がさらに落ちる悪循環が生じるからです。

そして3度の食事は抜かないこと。筋肉の元になるタンパク質を、肉や魚、乳製品、大豆、卵など様々な食品から摂るように心がけましょう。



親しく話をしたり、困ったときに頼れる人がいない、社会活動に参加していないなど、人とのつながりが薄いほど抑うつや認知症のリスクが高くなり、フレイルが進行することが明らかになっています。コロナ禍で気軽に人と会うのが難しくなっていますが、電話やメール、LINEなどで連絡を取り合うことでもいいのです。お互いに声を掛け合い、積極的につながっていききたいものです。

これから始まる
フレイル予防活動
にご参加ください



尼崎医療生協の2021年度方針案「健康づくりの政策」の中にも「フレイル・オーラルフレイル予防」の取り組みを推進し、健康長寿を広げることをめざしています。生活不活発病(※)やコロナ禍での自粛で社会から距離ができ、フレイルになっている方々を適切にケアしたいと、昨年10月、法人の各専門職からなる「フレイルチーム」を作り、取り組み始めています。今後、支部・班・サークル活動でも気軽に取り組んでいただける講座・学習会、運動(身体的側面・頭脳の側面)の講習も準備しています。フレイル予防活動を更に



(※)「動かない」不活発な生活を続けることで、心身の機能が低下していき、さらに「動けなくなる状態」

活発に、地域組合員、職員組合員と一緒に取り組み、盛り上げていきたいと考えています。

かかりつけ薬局って
決めた方がいいの？

皆さんは普段から何でも相談できる「かかりつけ薬局」をお持ちですか？

日本薬剤師会では、顔なじみの薬剤師がいる「かかりつけ薬局」を1つ決めておくことをおすすめしています。「かかりつけ薬局」を決めておけば、皆さんが使用する薬をまとめて管理ができ、複数の医療機関から同じ薬が処方される事を防いだり、注意を要する飲み合わせを避けられます。また薬局では、処方せんによる調剤のみならず、市販薬や健康食品の取り扱いや介護関連商品の相談なども行っています。例えば、かぜのひきはじめや発熱したときに、薬剤師が症状に合わせて適切な市販薬を選ぶお手伝いや、医療機関への受診をおすすめすることもあります。介護の不安や心配ごと薬剤師がお話を伺い、薬と健康に関する幅広い知識をもとに解決策を提案します。

「かかりつけ薬局」は患者さん自身が主体的に選ぶもので、いつでも他の薬局へ変更でき、契約などの必要もありません。何となく、「この薬剤師さんなら色々聞きやすいな」と思っておられるのであれば、それがあなたの「かかりつけ薬局」です。(ヘルス企画 いちご薬局 管理薬剤師 前原 花奈子)

薬局の窓口

いちご薬局
南武庫之荘11丁目
12-14
(尼崎医療生協病院前)
☎06-6480-8700

いちご薬局北店
南武庫之荘11丁目
12-18
(いちご薬局北側)
☎06-6439-1581

つくし薬局
大庄西町2丁目17-8
(本田診療所前)
☎06-6416-5900

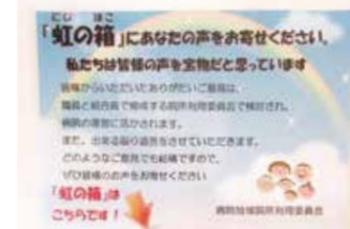
さくらんぼ薬局
神田中9丁目
293-8
☎06-6411-4600

かりん薬局
今福1丁目1番
28-101
☎06-6488-4411

すみれ薬局
下坂部1丁目7-26
☎06-4960-5500

皆さんに「話しやすい」「相談しやすい」と思ってもらえる、かかりつけ薬局になれるようスタッフ一同、日々頑張っています

あなたの声をお寄せください



新しい「虹の箱」は、院内の1階総合受付フロアと時間外出入口の2か所に設置しています。赤いポストが目印です。アンケート用紙は院内各所にありますので、ぜひ、皆さんのご意見、お声をお寄せください。よりよい病院づくりに活かします。(病院地域院所利用委員会)

虹の箱が新しくなりました!

ちょこっとかんたん体操 34 親子で楽しむ遊びと運動

子どもとふれあい、脳を育てる「高い、高い」の運動

子どもは日常的に体を動かすうちに、さまざまな身体感覚を身につけます。幼児期のうちに、体を動かす楽しさを実感させたいものです。一緒にできる体操をして、上手にできたら、誉めたり、抱きしめてあげましょう。体をふれあい、笑顔で応えてもらうことで人に対する愛着の心も育まれます。



頭と首に負担がかからないように!

①子どもの両脇を手でしっかりと支えながら、子どもがしゃがんだ状態からゆっくりと高く持ち上げる。



脇、肩甲骨を優しくしっかり持ちましょう!

②親は腹筋に力を入れて、両脇は開かない。子どもの視線に笑顔で応え「高い高い」など声をかける。



作業療法士 辻 太郎

ポイント!

- 激しすぎず、ゆっくり動き、続けて行わない
- 上手にできるより楽しくできることが大切

注意点

- 子どもが怖がれば無理せず、低い位置から少しずつ高くする。
- 子どもを腕をつかまない(肩関節が脱臼する可能性がある)。
- 腰を痛めている方は控える。
- 激しい運動は子どもの脳や首などに悪影響を及ぼす可能性があるためゆっくりとする。



病院クラスター発生から収束まで

全国の民医連の支援に助けられ、励まされて

昨年12月、生協病院で発生した新型コロナウイルス院内感染では、病棟に勤務する看護職員に感染が広がったこと、感染予防のための防護をしながら業務するために普段以上の人手が必要であったことから、入院患者の皆さんのケアを続けるために、全国の民医連事業所から13名（のべ58回分）の夜勤看護師の支援をいただきました。

当時は全国各地で感染が広がり、重症者もどんどん増えており、どの医療機関でも看護体制が厳しい状況であったにもかかわらず、全日本民医連、近畿地協の呼びかけにより、夜勤看護師の支援を受けることができました。なかには尼崎に夜勤看護師を送り出すために、その病院の看護体制を補うために同じ法人内の診療所から看護師支援を組んで、まさに法

人をあげて支援して下さったところもありました。また、支援を通して看護業務の改善を提案して下さった方、到着したその日に夜勤に入ってく下さった方々、青森から沖縄まで、年末年始をふくむ期間、尼崎医療生協病院の支援に駆けつけて下さいました。支援に来られた方々からは、「おつかれさま」「いいケアしてるね」など温かい^{ねぎら}労いと励ましをもらい、精神的にも助けてもらいました。これほど熱い支援、強い連帯は民医連だからこそだと思います。

この支援を受けてクラスター収束を迎えることができ、たくさんのお礼を申し上げます。本当にありがとうございました。

尼崎医療生協病院 看護部

全国の支援を受けて院内コロナ感染を乗り切った生協病院の看護部から、民医連の仲間へ支援の感謝の気持ちです。



全国からの支援者と撮影

健診で安心

2021年度 日曜組合員健診・日曜婦人検診のご案内

平日に健診が受けられない、支部や班などグループで受診したいけど平日は都合が合わない方など、どなたでもご予約をお待ちしています。1年に1度は健診を受けましょう

生協病院の
検診日

日曜組合員健診	2021年5月16日、2022年2月20日 ※健診実施1ヶ月前頃から予約開始
日曜婦人検診	2021年7月25日、9月26日、 10月17日、11月21日、12月19日 2022年1月16日、3月13日

予約開始時期などの詳細、お問い合わせは、それぞれ下記、健診実施機関へお願いいたします。

尼崎医療生協病院 健診センター

電話 06-6436-1845

潮江診療所	電話 06-6499-4213
東尼崎診療所	電話 06-6488-2518
長洲診療所	電話 06-6481-9515
ナニワ診療所	電話 06-6411-3035
本田診療所	電話 06-6416-0325
戸ノ内診療所	電話 06-6499-5962

尼崎医療生協 介護老人保健施設 ひだまりの里

(通称デイケア)

通所リハビリテーションで 心も体も元気ハツラツ!



個別リハビリ

理学療法士 (PT)、作業療法士 (OT)、言語聴覚士 (ST) が1対1でリハビリを実施します。

グループリハビリ

ご利用者の状態に合わせてグループを作り、リハビリを実施します。

老健ひだまりの里デイケアの魅力は理学療法士、作業療法士、言語聴覚士3職種による個別リハビリテーションを受けることができること、そして、1日を通してグループリハビリテーションを実施し、心と体の健康維持をサポートしていることです。

機能訓練とリハビリテーションを提供する介護サービスなので、レクリエーション等の余暇活動はありません。ご利用者の現在の状態を確認し、個々に合わせた個別プログラムを作成、医師による定期的な診察と専門職によるカンファレンスを実施し、個別プログラムの見直しをしています。

新規の利用は曜日によっては空きがあります！見学も随時対応可能です。ご利用の際には介護認定を受ける必要がありますので、担当のケアマネージャーさんにご相談ください。

笑顔咲く つどい場 から

南武庫之荘地域に誕生しました!

南武つどい場



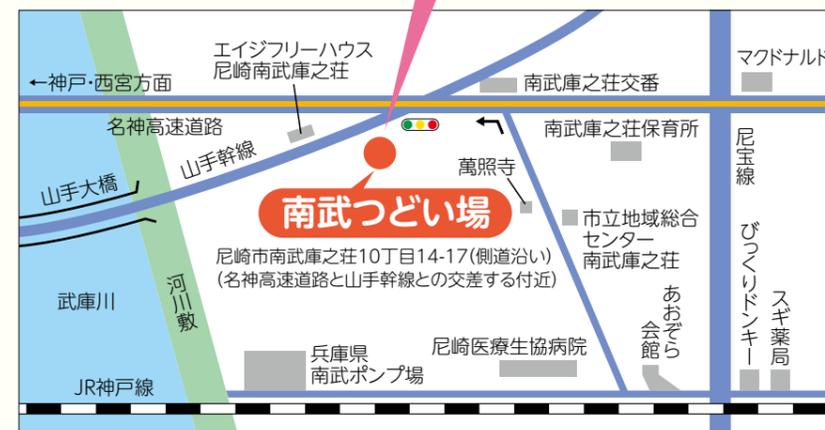
南武つどい場は真ん中の家です

2021年度に「南武庫之荘支部」が誕生し、尼崎医療生協6つ目の組合員センター「南武つどい場」が5月より利用できるようになります。

2階戸建て3DKの間取り、外庭は広くゆっくりくつろげるスペースです。天気がよければ外でふれあい喫茶やバザー、フレイル予防の取り組みもでき、手芸におしゃべり、いろいろな活動ができ、とても楽しみです!

組合員さんからは家具や電気製品など必要な備品をご提供いただき、ありがとうございました。地域の皆さんにご支援いただきながら、気軽にご利用いただけるセンターを目指しています。

南武庫支部・
南武西支部・
南武庫之荘支部
合同組合員
センター





水のまちと言われる秘密を探りに 武庫之荘周辺を散策

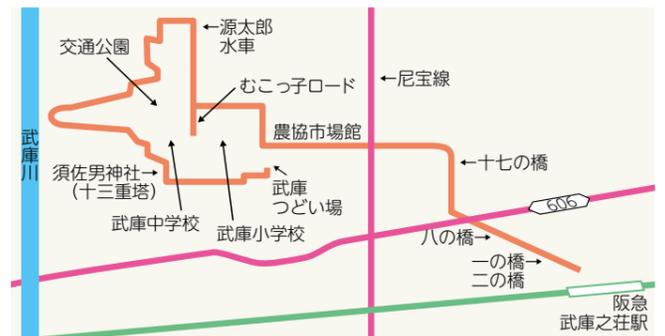
今回のコース 阪急 武庫之荘駅⇒むこっ子ロード⇒ 源太郎橋水車公園⇒西武庫公園⇒武庫つどい場

どこまでも続く水路に沿って散策

今回は阪急武庫之荘駅北口から歩き始めます。すこし歩くと「一の橋・二の橋」(写真①)と書かれた橋が架かっていて、さらにバス通り沿いに北に進むと「六の橋」。次には「七の橋」「八の橋」と続いています。さて、この数字の橋なんぼあるのか?とどんどん歩き県道を超えて川の両側に広々とした住宅が広がります。道路の柳の木に新芽が出ていて春を感じます。数えていた数字の橋も最後の橋を発見です。数字の答えは「十七橋」でした(写真②)。

橋から左に折れて西側、武庫川に向かいます。尼宝線を渡って商店街に入ると農協市場館があり、朝どり野菜が売られています(写真③)。市場には出ない珍しい野菜もありましたよ。

次の交差点を北に進むと武庫の里小学校、武庫小学校、武庫中学校が並んでいます。武庫小学校は何度か改称はされていますが、明治6年設立で



なんと148年の歴史をもつ小学校だそうです。北側には、学校間の道路、水路を「むこっ子ロード」(写真④)と呼ばれている空間があり、花壇や休憩所が設置されています。珍しいさくらが咲いていたのでカメラでパシャリ(写真⑤)。

さらに北に行くと川が幾筋も出てきます。西昆陽の水門からの流れです。水路沿いに「源太郎橋水車公園」があります(写真⑥)。その名の通り水車が置かれていて、のんびりと合鴨が泳いでいました。

そして、すぐ西側が西武庫公園(交通公園)です(写真⑦)。公園内には桜並木や湧き水の池、実際の道路のように整備され信号機や道路標識などが並び、遊びながら交通规则を学ぶことができる交通広場があります(写真⑧)。遊具も交通公園らしいラインナップで楽しそうです。

交通公園を出て商店街一筋南に重要文化財「石造十三重塔」が建つ「西武庫 須佐男神社」があります(写真⑨)。阪神淡路震災で鳥居や社が倒壊しましたが、平成11年に復興されました。

最後に、東に向かって今回のゴール地点の医療生協組合員センター「武庫つどい場」に到着です(写真⑩)。

取材後記
阪急武庫之荘駅を出発して2時間、1万歩近くの散策でした。今回の発見は、源太郎水車の看板にあった「尼崎市は水のまち」だということ。そう言えば、「一の橋」から「西武庫公園」まで水路が太くなり細くなりながら続いており、これは農業用水の水路で武庫川からの六桶のひとつらしいそうで、前回の西昆陽散策の記憶とつながり得心しました。

2021年度 第53期 通常総代会のご案内

地区別総代会及び総代会

2021年度第53期通常総代会を開催します。総代の皆さまには、地区別総代会にもご参加いただきますようお願い申し上げます。

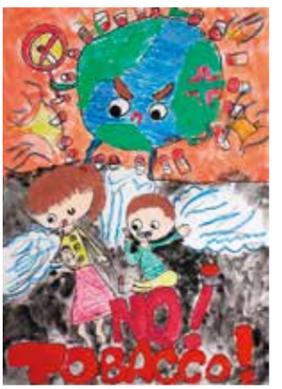
- **本田・ナニワ地域**
5月24日(月)14:00~16:30 大庄北生涯教育プラザ
 - **病院地域①**
5月26日(水)14:00~16:30 女性センターレビエ
 - **戸ノ内・東尼崎・長洲・潮江地域及び全体**
5月29日(土)14:00~16:30 尼崎市中小企業センター
 - **病院地域②及び全体**
5月30日(日)9:30~12:00 あおぞら会館組合員ひろば
※該当地域以外の会場へ参加していただいても構いません。
 - **総代会**
とき 2021年6月20日(日) 13時~17時
ところ 尼崎市中小企業センター(尼崎市昭和通2丁目6-68)
- | | |
|-------|-----------------------|
| 第1号議案 | 2020年度のまとめと2021年度の方針案 |
| 第2号議案 | 2020年度決算報告と2020年度監査報告 |
| 第3号議案 | 2021年度予算案 |
| 第4号議案 | 役員定数にかかる定款一部改正の件 |
| 第5号議案 | 2021年度役員報酬決定の件 |
| 第6号議案 | 役員補充選任の件 |

2021年WHO5.31世界禁煙デーポスターコンクール

羽多野 梓衣南さんが最優秀賞に選ばれました!



医療福祉生協連主催の「2021年WHO5.31世界禁煙デーポスターコンクール」に、尼崎医療生協から応募された羽多野梓衣南さん(6歳)の作品が最優秀賞に選ばれました。全国から496作品の応募があり、最終選考に残った11作品が2月にホームページでオンライン投票が行われました。1番多く票を集めた羽多野さんの作品は、今年の禁煙デーポスターとなります。



3月27日(土)、あおぞら会館で表彰式を行い、大澤理事長より表彰状が授与されました。医療福祉生協連からは最優秀賞の表彰状と記念品が、尼崎医療生協からも出品頂いた事に対する感謝状と色鉛筆36色セットをプレゼントさせて頂きました。

表彰式では緊張した表情を見せていた梓衣南さんも、包装紙を開けて色鉛筆を見ると、ピョンピョン跳ねながら大喜びしてくれました。本当に絵を描くことが大好きな様子に、とても微笑ましく、参列したスタッフや組合員さんも笑顔に包まれた表彰式となりました。

いっきいっき虹の健康レシピ

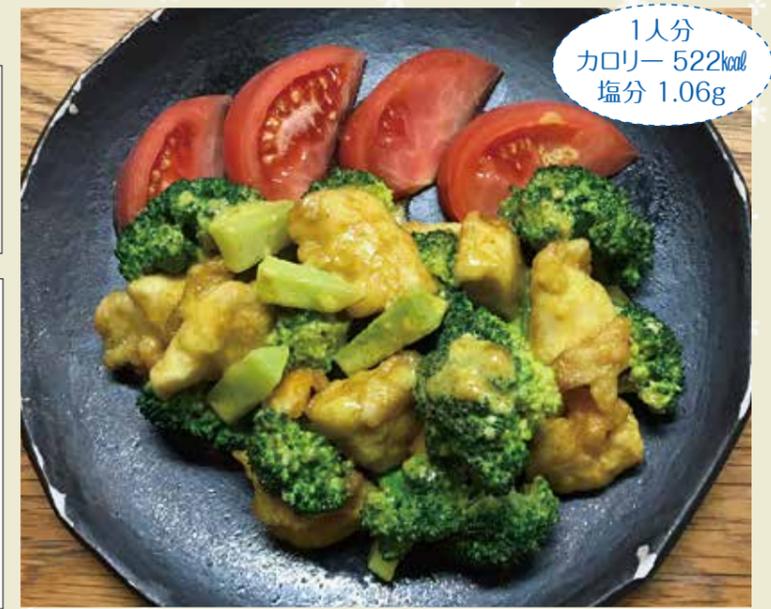
カレーの香りで食欲アップ! ブロッコリーと鶏胸肉のカレーマヨ炒め

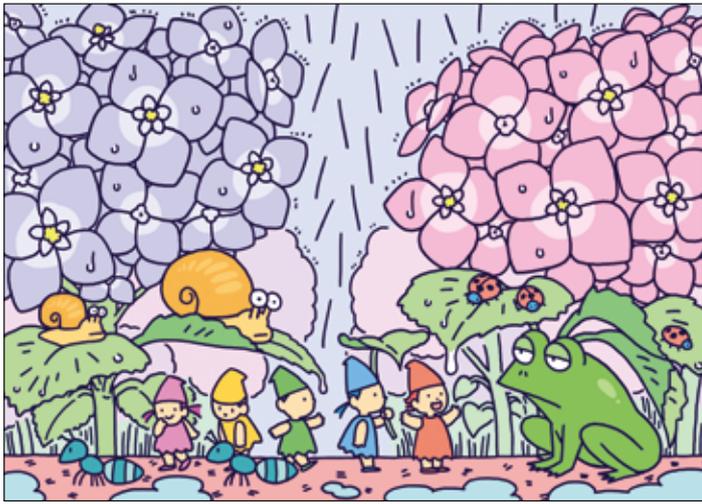
1人分
カロリー 522kcal
塩分 1.06g

材料 3人前	
ブロッコリー..... 1房	片栗粉..... 適量
鶏胸肉..... 200g	酒..... 適量
カレー粉..... 大さじ半分	生姜..... 適量
醤油..... 小さじ1	揚げ油
マヨネーズ..... 150g	(お好みでトマト)

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けて茎も捨てずに切り分けて茹でる。
- ②鶏胸肉は小さめの一口大に切り、酒、生姜で下味をつける。
- ③鶏胸肉に片栗粉をつけて油で揚げる。
- ④フライパンにマヨネーズ、醤油、カレー粉を入れて火にかけて混ぜる。混ざったら火を止め、ブロッコリーと鶏胸肉を入れてまんべんなく絡める。
- ⑤お皿に④を盛ってお好みでトマトを添えたら出来上がり!





〈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。

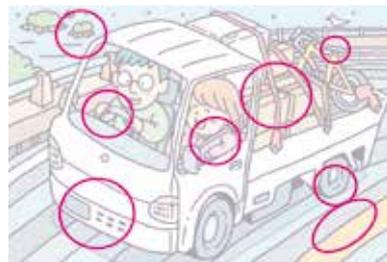
お名前	
ご住所	〒 -

8つのまちがいさがし 図書券が当たる
メ切 5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.292 3・4月号の正解



組合員のこえ

- 誰もが一番心配しているコロナ感染について、細心の注意を払って「安全で良い医療の提供」に力を入れていただいていることに本当に感謝がありません。院長先生のあいさつ文の中から安心をいただきました。ありがとうございました。
- むし歯についての記事がとても興味深く熟読しました。長女も2歳になる前から私と一緒に3カ月に1回、定期検診に通っています。毎日する歯磨き、つい手を抜きがちですが、ていねいにしなければ…と改めて感じました。生協病院で生まれた長女も4歳になり、今ではまちがいさがしをととても楽しみにしていて、私も月に1回一緒にまちがいさがしをする時間が大好きです。
- くらしの無料相談会があれば、これから年を重ねて行くにつれ、非常にありがたいと思います。続けて欲しいと思います。よろしくおねがいたします!

組合員のこえ

- 昨年、母が入院していた際、医師、看護師、スタッフの皆様の温かい対応に感激しました。本来の受診項目以外に検査により、大腸ガンの疑いが見つかり動揺した私達家族に寄り添って頂き、安心して治療して頂きました。
- 西昆陽歩き、よかったです。西宮側も武庫川から取水された百間樋があり、百間樋川として下流の田畑をうるおしてきました。また、髭の渡しにいったことがあります。(西宮側)江戸時代、尼崎と西宮の5村が管理していたのですね。
- にじのこども食堂の弁当がとても「おいしそう」です。心待ちにしている地域の人達が羨ましいです(私は川西市なので…)。「ちょこっとかんたん体操」私もやっています。
- 病院が集団感染で長期休院を余儀なくされていた事、とても心配でした。貴院で2人の子どもを出産、その他でも、とてもお世話になりました。医療従事者の皆様には感謝と応援を送りたいです。
- 大腸がんの封筒をもらって、せっかくだからと出したところ、ポリープが見つかり、早目に手術で取る事ができました。大事に至らずよかったです。ありがとうございました。

尼崎医療生活協同組合 (2021年3月31日現在)

- 組合員：59,407人 ●出資金：21億4,407万円
- 1人平均出資額：36,376円 ●支部数：34支部 ●班数：150班
- サークル数：54サークル ●グループ数：17グループ
- 機関紙『にじと健康』発行部数：37,868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1,504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。

組合員の皆さまへ

住所や電話番号などの変更がございましたら、組合員活動部までお知らせください。

☎ 06-4962-4920