

夏バテ、してませんか？

今年の夏はまた一段と暑かった！

暑い日が続くと、なんだか食欲がでない。サッと用意して簡単に済ませよう…

こんな食事が、この夏、何回ありましたか？

タンパク質やビタミンは足りていましたか？

食事作りで、簡単、時短はうれしいですが、栄養バランスも大切です。

「夏バテ」は、筋肉や血液をつくるタンパク質や、エネルギーを作り出す補酵素の役割のビタミンB群が不足することで起こりやすくなると言われています。

タンパク質の多い食品は、魚介類、肉類、大豆製品、卵、乳製品…です。よね。では、ビタミンB群の特に多い食品はなんでしょう？

元気の出る 食材を考える



ハテ、ドーゾ!!

どうぞ秋ですよ～

ビタミンB群の特に多い食材

豚肉(赤身)、鶏豚牛のレバー、鰻、鯉、鮪、秋刀魚、アサリ、納豆、枝豆、落花生、アブラナ科の野菜(小松菜、青梗菜、キャベツ、ブロッコリー他)、キノコ類などです。

夏バテかな…と思ったら、他に、疲労回復に効果のあるビタミンC(野菜)、クエン酸(酢)なども合わせて摂るようにしましょう。

(尼崎医療生協 管理栄養士 寺岡 伸子)

NO.295

尼崎医療生活協同組合
機関紙2021年9・10月号

にじ健康

今号の
内容

- 2面 <知っとこ健康レシピ> 夏バテに効くレシピで元気に!!
- 3面 <ちょこっと簡単体操> こむら返り予防
- 4面 <産婦人科より> HPVワクチンは定期接種の対象です
- 5面 社保平和委員会主催 介護学習会を開催
- 7面 <掲示板> コロナ対策の対案交渉を行いました 他

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/>

なんだか食欲がない…
という時、ここをチェック

甘いもの・冷たいもの
食べすぎてない？

糖分の摂りすぎは脳に満足感を与え食欲を抑え、冷たい物の摂りすぎは胃腸の働きを抑えて消化液も薄め、消化不良や胃炎を起こす可能性があります。

香りの強い野菜で刺激を

香辛料や塩分は味や香りが胃液の分泌を高め、食欲を増進し、胃の動きを促進させます。また、殺菌作用もあります。

シシトウ…トウガラシの仲間の甘みのある品種で、カプサイシン、カロチン、ビタミンC、カリウムが含まれ、疲労を回復させる効果があります。

パセリ…旬が春秋2回あるパセリは、香りの成分が胃に適度な刺激を与えます。

しょうが…辛味成分は優れた殺菌力を持ち、独特の香りは食欲を増進させる強力な脇役です。

しそ…香りが胃液の分泌を促して食欲を増進させ、腸の動きを良くします。

(薬局だより「紙ふうせん」第30号、第77号より抜粋・加筆)

豚ひき肉の
そばろ甘酢あん

豚ひき肉のそばろ甘酢あん
2人分 250kcal (1人分 125kcal)

- 材料 2人分
- 豚ミンチ …………… 100g
 - A { 玉葱(中) …… 1/4
 - エリンギ(中) … 1本
 - 生姜・ニンニク… 少々
 - (合わせ調味料)
 - B { 醤油…………… 大さじ2
 - 砂糖…………… 大さじ2
 - 片栗粉…………… 大さじ1
 - 酢…………… 大さじ1
 - トマトケチャップ 大さじ1
 - 水…………… 100cc
 - 油…………… 大さじ1

- 作り方
- ①Aの材料をみじん切りする。
 - ②器にBの合わせ調味料をよく混ぜて用意しておく。
 - ③フライパンに油を入れて豚ミンチ、Aをいれて、色が変わるまでよく炒める。
 - ④③によく混ぜたBを入れ、とろみがつくまで炒める。

夏野菜の
そばろ甘酢あんがけ



(写真は夏野菜のそばろ甘酢あんがけ)

そばろ甘酢あん1人分+油で炒めた野菜
(125kcal) (92kcal)
1人分 217kcal



体内にこもった熱や湿気を取り去る動きの野菜

キュウリ・スイカトマト・ニガウリ・トウガンなど…

今回の野菜

- 茄子…………… 大1本
- パプリカ(赤、黄) …… 1/4つづ
- ピーマン …… 1個

材料は乱切りにして油で炒め、仕上げに「そばろ甘酢あん」を絡めて出来上がり。(写真)

そばろあんを多めに作ってベースを変えると、また違ったメニューになります。水切りした豆腐やザク切りした野菜にかけてもおいしくいただけます。(寺岡 伸子)

※今回お知らせする予定の乳児検診は、都合により次号以降にお知らせします

スキンケア指導が
はじまりました

あおぞら生協クリニックでは、アトピー性皮膚炎のお子様を対象にスキンケア指導を開始いたしました。看護師が、塗り薬の正しい塗り方や、体の洗い方、泡の作り方などをレクチャーし、おうちで継続してスキンケアができるようサポートします。

お子様の肌がなかなかよくなって困っている方や、(もしかしてアトピー性皮膚炎かも?)と気になっている方は、ぜひ一度あおぞら生協クリニックまでお問い合わせください。

※スキンケア指導をご希望の方は事前に医師の診察が必要です。



かゆいは
つら〜い!…だから
小児科だより

花粉症に効果 舌下免疫療法のご案内

ダニアレルギーやスギ花粉症を、飲んで治すことができる薬があるのはご存じですか？

アレルギーの治療には、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目や鼻のかゆみなどの症状を抑える方法と、アレルギーのもとが入っている薬で体を慣らす方法があります。アレルギーのもとを毎日飲むことで少しずつ体を慣らしていき、根本的な体質改善ができる薬で、治療を終了した後も長期にわたって効果が期待できる治療です。

興味のある方は、あおぞら生協クリニックまでお問い合わせください。

あおぞら生協クリニック Tel:06-6436-1754

フレイル予防講座のご案内

法人チームのフレイル予防講座が始まりました。すでに6講座(全過程)の受講を終了されている方もおられます。全過程を終了された方には後日、「フレイルサポーター認定証」をお渡しします。各講座はおよそ1時間で、しっかり感染対策をして、皆さんの参加をお待ちしています。



受講料：無料

表の色は会場です

- 尼崎医療生協病院4階食堂
- 組合員ひろば
- 組合員ひろば(変更の場合、当日案内)

講座日程

講師	テーマ	9月	10月	11月
医師	フレイルって何?	9月11日(土) 14:00~		
リハビリ科	フレイル予防の運動	9月22日(水) 13:30~		11月25日(木) 14:00~
歯科衛生士	オーラルフレイル	9月2日(木) 15:00~	10月7日(木) 15:00~	11月4日(木) 15:00~
管理栄養士	フレイル予防の食事	9月22日(水) 15:00~	10月29日(金) 14:00~	11月24日(水) 14:00~
看護師	フレイル予防と社会活動		10月18日(月) 14:30~	11月15日(月) 14:30~
管理事務	医療生協と健康	9月10日(金) 14:00~	10月8日(金) 14:00~	11月12日(金) 14:00~

※日程は、コロナ禍の影響・諸事情により変更になる場合があります。

ふまねっと運動実践学習会

1回目の7月15日は26人の参加で、初歩のステップを学びながら、音楽に乗せて軽快な(?)ステップを楽しみました。

- 毎月第3木曜日14:00~
- あおぞら会館組合員ひろばで開催

7月15日の学習会



フレイル予防講座・ふまねっと学習会は予約なしで参加できます

ふまねっと運動(フレイル予防運動)を班会などで紹介させていただきます。組合員活動部までご連絡ください。TEL 06-4962-4920

ちょこっとかんたん体操 36 こむら返り予防~ストレッチ編~

こむら返りの前に
&その時にストレッチ

こむら返りは過剰に筋肉が収縮した状態で、就寝中や朝起きた時、運動時などに突然起こることが多いです。原因の1つに血行不良があり、その予防にストレッチが効果的です。今回はこむら返り予防のためのストレッチを紹介します。

*こむら返りが起きている時にも効果あります



理学療法士 柄田 麻衣子



①立って壁に手をつき、片足を後ろへ引く。後ろへ引いた足は踵を浮かせないように。



②片足はあくらをかく。伸ばした方の足先を手でつかみ、ゆっくりと身体側に引き寄せる。



③伸ばした方の足裏を壁につけ、身体を前傾させていく。



④タオルを足先に引っ掛ける。足先引っ張り、身体側に引き寄せていく。

*③と④は身体が硬かったり、足先をつかめない方向向けです

ストレッチのポイント

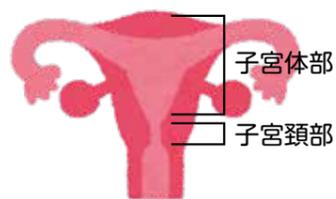
- ①反動をつけず、ゆっくりと筋肉を伸ばす。痛みがでるほどは伸ばさない。
- ②伸ばした状態を維持します。最初は5秒ほど維持し、徐々に時間を長くし、20秒くらいは保持しましょう。
- ③伸びている部分を意識する
- ④呼吸を止めない

子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルスの感染を防いでくれるのが、HPVワクチンです。

子宮頸がんって？

子宮頸がんは、子宮の入り口(頸部)にできるガンです。年間約1万人が子宮頸がんになり、約2,800人が亡くなっており、特に近年、若い人の増加が問題となっています。

子宮頸がんの多くは、ヒトパピローマウイルス(HPV)が関係しています。このウイルスは女性の多くが「一生に一度は感染する」と言われ、性交経験があれば誰しもあることのあるウイルスです。感染しても、ほとんどの人が自然に消えてしましますが、数%の人で感染が持続し、前がん病変や子宮頸がんになってしまうことがあります。



HPVワクチンについて

2013年にHPVワクチンの定期接種が開始となりましたが、接種後の多様な症状(副作用の可能性)が報道され、現在積極的な勧奨を一時的に控えている状況です。

しかし、今でもHPVワクチンは定期接種の対象であり、対象者は無料で受けることができます。対象年齢を過ぎてもワクチン自体は接種可能ですが、費用が必要となります。

自費ですが、より効果の高い9価ワクチン(シルガード)も扱っています。



知っていますか？

HPVワクチンは定期接種の対象です

HPVワクチンのお知らせ

産婦人科より



定期接種の対象者

無料接種の対象者は小学6年生～高校1年生ですが、コロナ禍の状況で昨年接種できていない場合は、高校2年生でも接種可能な自治体もあります。

ワクチンは3回接種が必要です。1回目の2か月後に2回目を、1回目の6か月後に3回目を接種します。対象期間内に3回とも接種する必要がありますので、遅くとも高校1年生の9月までには1回目を打つようにしましょう。

ワクチン接種は強制ではありません。

しかし、「定期接種であることを知らなかった」「忘れていた」「気になってはいたけど、どこで相談したらいいかわからなかった」という声を最近よく耳にしますので、今回お知らせさせて頂きました。

利点、欠点をよくお考えの上、接種するかどうかをお決め下さい。HPVワクチンを接種した人も、接種していない人も、20歳を超えたら定期的に子宮がん検診を受けることをおすすめします。

子宮頸がんはHPVワクチン接種と健診で予防しましょう

国の指針としては、20歳以上の女性において、2年に1回の子宮頸がん検診が推奨されています。

子宮頸がん検診の予約は健診センターにご連絡ください

平日 TEL 9:00~16:00 06-6436-1845 (直通)

HPVワクチンは産婦人科外来へ

詳しく知りたい方・お悩みの方

産婦人科外来にパンフレットや動画(5分程度)もあります。

ワクチン接種を希望される方

産婦人科外来へお電話ください。TEL 06-6436-1701

尼崎医療生協社保平和委員会主催介護学習会を開催

あなたの介護は誰がする？ ピンピンコロリはむずかしい！



川口啓子先生

7月12日(月) 組合員ひろばにて大阪健康福祉短期大学付属福祉実践研究センター長で尼崎医療生協理事の川口啓子先生による介護学習会を開催しました。申込案内の段階から学習会の題名に興味を持たれた方からの申し込みが殺到し、新型コロナウイルス感染症対策から会場の半分の定員を設けていましたが溢れんばかりの状況に、急遽職員はオンライン配信での参加で会場とZoom視聴の合わせて45名の参加がありました。

先生ご自身も家族や親戚の介護経験があり、ご自身の体験談も踏まえながらお話されました。軽快な語り口調に引き込まれつつも「介護の職員が今どんどん減っています。介護が必要になったら誰でも介護のサービスを受けられる状況とは違う」「家族間での介護には限界があります。老々介護は共倒れのリスク、認々介護は重症化のリスクが…」「夫婦二人暮らしは1人暮らしの予備軍です。1人暮らしを覚悟しましょう」等、自分の身に置き換えて考えさせられるテーマの数々に参加者はみんな聞き入っていました。

そんな中でも「ピンピンコロリを願っていても、実際は難しい。だから、それを願うよりも、自分自身老いと衰えに備えましょう」「人はみんな歳をとるのは当たり前、現在は人生100年時代。平均寿命より長生きすると思えましょう」。

だからこそフレイル予防を行い、日常生活で実践が出来る食事をしたり、入浴したり、座って会話したり…「生協10の基本ケア(※)」として、身近な所から出来る介護予防を教えてくださいました。

参加者からも「自分の問題として捉える事が出来るテーマでした」「自分の老いをしっかり受け入れ、今日から『10の基本ケア』を実践して行きます」「介護職員さんが増えると良いな」等多くの感想が寄せられ、質問の手も次々上がり、介護の問題に対して改めてみんなで考える良い学習会となりました。

大盛況!



(※)「生協10の基本ケア」とは

- 1.換気をする
 - 2.床に足をつけて座る
 - 3.トイレに座る
 - 4.あたたかい食事をする
 - 5.家庭浴に入る
 - 6.座って会話をする
 - 7.町内におでかけをする
 - 8.夢中になれることをする
 - 9.ケア会議をする
 - 10.ターミナルケアを行っていく
- (この10のケアを行うことでトータルケアへとつなげていく考えです)

健診で安心

大切なのは、早期発見

大腸がん検診キャンペーンは10月スタートです

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。

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。しかし、大腸がんは、早期に治療を行えば高い確率で、完全に治すこと(治癒)ができる病気です。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：2021年10月～
2022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
- ◎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もお願いしても大丈夫です。

健診広げて仲間ふやし

私たち尼崎医療生活協同組合では、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。この大腸がん検診は、組合員は無料で受けていただけます。この機会に、ご家族やご友人に勧められてはいかがでしょうか。組合員以外で検診を受けてみたいという方がおられれば、下記までご連絡下さい。こちらから説明させていただきます。

◆組合員活動部
☎ 06-4962-4920



歩いて健康
歩けば出会う

3つの川に囲まれた尼崎の東端 戸ノ内周辺を散策

今回のコース

モスリン大橋⇒旧猪名川水門⇒棕橋
⇒戸ノ内診療所⇒戸ノ内コミュニティ会館



今回は尼崎市の東に位置し、猪名川、神崎川、旧猪名川に囲まれている戸ノ内地域の散策です。

右側を猪名川に河畔に向かって歩きます。天気が良ければ河川敷に緑地があるので歩いてみたいですね。堤防の道沿いを南の方に歩いていると橋が見えてきました。『モスリン大橋(モスリンおおはし)』です(写真①)。

橋の名に残る「モスリン」とは木綿や羊毛などの梳毛糸を平織りにした薄地の織物の総称で、大正時代にモスリン紡織の会社が戸ノ内に工場を新設した際に大阪府(大阪市淀川区加島)と結ぶ橋を建設した事が名前の由来だそうです。

「モスリン橋北詰」交差点を少し西に行くと大きな水門が見えてきました。『旧猪名川水門』です(写真②)。水門横の道路を歩いて、旧猪名川の側道を北に向かいます。道横には要所にさくらが植えられていて、お花見や普段の散歩などにはとてもいいスポットです。しばらく北に歩いていくと、また橋が見えてきました。『棕橋(くらはし)』と書いています(写真③)。大阪府豊中市との間にある橋で、車の往来が非常に多いです。

そこから西に向かいながら戸

①モスリン大橋



②旧猪名川水門



④豆島

③棕橋



⑤戸ノ内診療所



⑥戸ノ内コミュニティ会館



⑦田中幸三郎銅像



ノ内町の街並みを散策していると、歩道橋が見えてきました。歩道橋の上から西の方を眺めると藻川と猪名川の合流地点にポツンと何やら島が見えます。『豆島』です(写真④)。もともとは藻川と猪名川の合流部にあった中州でしたが、30年ほど前に治水対策で川岸から切り離され豆島と呼ばれるようになったそうです。小さいですが森になっており何とも神秘的な景色です。近くの小学校では豆島で体験学習もされるそうですよ。

歩道橋下には少し小道があり、色々な草花が咲いています。四葉もたくさん見つかりました。戸ノ内の中心部に向かいながら散策すると、戸ノ内公園付近に高層の改良住宅が見えてきました。そのまま公園を通り、戸ノ内診療所(写真⑤)に行きました。最後に戸ノ内コミュニティ会館(写真⑥)に建つ、私費を投じて戸ノ内の河川改修工事を行った田中幸三郎氏の銅像(写真⑦)を見て戸ノ内を後にしました。

編集委員の感想

小雨の中歩き始めた散策でしたが、しばらく歩いていると雨も上がり、快適な散策日和でした。印象に残ったのは、戸ノ内四王田公園、戸ノ内公園、南の町公園と公園が多かったこと、豊中市・大阪市に隣接していること、改良住宅の引っ越しが行われ、新しい住宅があちこちに建てられていること、「モスリン大橋」という珍しい名前の橋が架かっていたことなどで、「モスリン」について調べ日本の紡績の歴史に触れることができました。最後に訪ねた戸ノ内診療所では、所内を詳しく案内して頂き、診療所の現状や取り組みも熱心に話して頂き、地元愛をひしひしと感じた訪問でした。

コロナ対策交渉 尼崎医療生協ひだまりの里と社会福祉法人虹の会が参加



兵庫県は 介護事業所への補償をしっかりと してほしいと強く要求

7月26日、尼崎医療生協ひだまりの里、社会福祉法人虹の会、社会福祉法人駒どりの3法人と県連が参加してコロナ対策で県との交渉を行いました。介護現場からの8項目の要望書を手渡した後、項目ごとに介護現場で起こっている事態を参加者が訴えました。



安心の介護を
したいから



そして、集団感染時PCR検査の全額補償、介護利用者・職員のワクチン接種を医療従事者と同じ優先順位とすること、空床保障でも医療と介護の格差があり大きな赤字が続く介護事業所への補償をしっかりと行ってほしいと強く要求しました。

いきいき虹の健康レシピ

土鍋で炊くキノコごはん& 具沢山さつまい汁

さつまい汁

材料 3人分

- 豚コマ……………200g
- だいこん……………100g
- にんじん……………40g
- さつまい……………100g
- ごぼう……………30g
- こんにゃく……………1/2枚
- うす揚げ……………1枚
- ちくわ……………1本
- 出し汁……………4カップ
- 味噌……………40g
- ※お好みで、青ねぎ・おろししょうが・七味唐辛子など

作り方

出し汁でAを煮込み、柔らかくなったら火を止めて、味噌をとかし入れ器に入れる。



1人前
280kcal
塩分1.0g



1人前
589kcal
塩分2.2g

キノコごはん

材料 3人分

- 米……………3合
- お好みのキノコ(しめじ、まいたけ等)……………全量100g
- うす揚げ……………1枚
- 人参……………30g
- ゴボウ……………1/2本
- 薄口しょうゆ… 大さじ2杯
- 酒……………大さじ2杯
- 出し汁……………2/3カップ
- 砂糖大さじ……………1/2杯
- しょうゆ……………小さじ2杯
- 酒……………小さじ2杯

作り方

- ①米を洗ってザルに上げておく。
- ②うす揚げ、人参を細切りに、ゴボウをさがきにする。
- ③小鍋にAとキノコを入れさつと煮て、キノコと煮汁を分け煮汁は冷ましておく。
- ④土鍋に米、③のキノコの煮汁と水を合わせて630ccと薄口しょうゆ、酒、②を加え蓋をして中火にかける。
- ⑤沸騰したら弱火にし15分炊く。15分経ったら少し蓋をあけ水分がなくなっている事を確認する。(まだ水気があれば蓋をして様子を見ながら水分を飛ばす)
- ⑥蓋をして土鍋内の温度を上げるために中火にして15秒経ったら火を止める。蓋をしたまま15分蒸らす。
- ⑦キノコをさっくり混ぜ合わせて出来上がり!



〈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

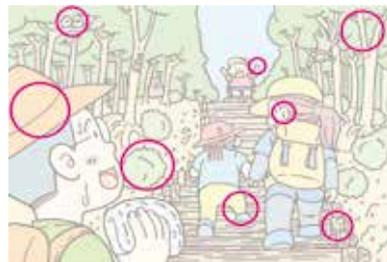
図書券が当たる

メ切
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紙委員
FAX 06-4962-4921

NO.294 7・8月号の正解



組合員のこえ

組合員のこえ

- みかん寒天を、夏休みに子供と一緒に作ってみようと思います。
- ためになる情報ありがとうございます。父が入院の際、とても親切に頂きました。『まちがいさがし』はいつも家族で楽しみにしています!今回はじめて応募しました。医療従事者の方々に感謝!!
- 『ごっくんテスト』おもしろかったです。戸ノ内歯科診療所閉院の報、ショックです。お世話になっていましたし、高森先生はお上手でいい先生でした。
- コロナワクチン接種では、アレルギー持ちの私は、接種後2回とも、先生、看護師さんの親切な対応を受け、お世話になり、ありがとうございます。
- 『知っとこ健康情報』にて体内への水分補給に水が一番とは知らなかった。お茶がいとばかり飲んでいただけど風呂上りに冷えたビールが最高なんやけどダメやね。
- お茶やコーヒーにカフェインが入っているので利尿作用があるので、水分補給には向かないとは初めて知った。昔からコーヒーばかり飲んでいたなあ…

- 毎回夫婦で『まちがいさがし』楽しみにしています。今回はむずかしく、なかなか見つからず8つ見つけた時は二人で大喜び。コロナ自粛中笑う事もなかったなあ～と思いました。
- 昨年4月に食道ガン手術をしました。1年3カ月の今やっと落ち着きました。妻に助けられ毎日感謝です。コロナのおかげで外へ出ると感染が怖く家にこもっています。大庄村と武庫川のコース楽しそうなので、妻と歩きに行きたいです。
- 定期的に送って下さるので『まちがいさがし』も難しく、いつも楽しみにしています。「フレイル」という言葉を初めて知りました。足腰と嚥下はいくつになっても大切ですね。毎日の散歩とよく噛んで生きたいと思います。

尼崎医療生活協同組合 (2021年7月31日現在)

- 組合員：58,866人 ●出資金：21億4604万円
- 1人平均出資額：36,456円 ●支部数：35支部 ●班数：141班
- サークル数：47サークル ●グループ数：12グループ
- 機関紙『にじと健康』発行部数：37,498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1,487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