

背が縮んだ
だけなのに…
気づかないうちに
骨折していた!?

いつの間にか骨折
を考える

ハツグンヨン!!



くしゃみをしただけで骨折している…かも知れません

「いつの間にか骨折」。よくCMなどで耳にされた方もおられると思います。背中が痛くなった経験がないにもかかわらず、レントゲン検査をしてみると気付かないうちに背骨が折れていた(押しつぶされるように変形している)という状態のことです。最近、背中が曲がってきた、背が縮んだ気がする、腰や背中が痛い。これからひとつでも思

い当たるものがあれば、「いつの間にか骨折」の可能性があります。気付かないうちに骨折している「いつの間にか骨折」の原因のひとつに骨粗鬆症があります。

骨粗鬆症で骨折が生じやすい部位は、背骨、手首の骨、太ももの付け根の骨などがありますが、「いつの間にか骨折」では背骨の骨折が多く見られます。自分の体重さえも支えられずに、背骨がいつのまにか骨折してつぶれてしまう。骨粗鬆症は自覚症状がなく知らないうちに進行し、転倒やくしゃみなどのわずかな衝撃でも骨折しやすくなります。骨粗鬆症による骨折は日常生活への影響も大きく、痛みによる歩行困難や、症状が重くなる時に介護が必要になるなど、健康な生活を送るうえで大きな影響を及ぼします。

尼崎医療生協病院・本田診療所
家庭医 きかえ 栄 ひとみ 仁規

NO.297
尼崎医療生活協同組合
機関紙2022年1・2月号

にじ健康
と

今号の
内容

- 2面 <知っとこ健康情報> いつの間にか骨折を考える
- 3面 新年のご挨拶 理事長 大澤 芳清
- 4面 <社会保障学習会> 小久保哲郎先生
- 6面 <歩いて健康> 阪神甲子園～武庫川駅周辺散策
- 7面 <掲示板> 暮らしの無料相談会 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/>

いつの間にか骨折を考える

尼崎医療生協病院・本田診療所
家庭医 榮 仁規

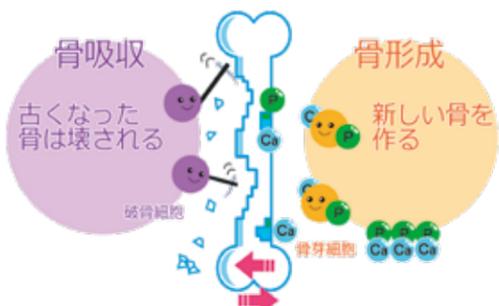
予防をしっかりとって元気な骨をつくらう！

いつの間にか骨折はどのような原因でおこるのか、症状や特徴を知りましょう。骨密度との関係は？ 日常生活での予防対策や治療方法は？ よく知って、骨折を予防しましょう。

原因と症状や特徴

「いつの間にか骨折」の原因のひとつとして骨粗鬆症がありますが、骨粗鬆症とは何でしょうか？

人の骨は変わりがなく同じように見えていても、じつは日々作り替えられています。骨が溶かされて壊される(これを骨吸収と言います)ことと、骨が新たに作られる(これを骨形成と言います)ことを日々繰り返しているのです。このバランスが保たれていれば骨は丈夫なままです。一方で骨粗鬆症はこれらのバランスが崩れることで起こります。骨が溶かされて壊されるスピードが、新たに骨が作られるスピードを上回ることで骨はスカスカになってしまい、くしゃみや軽い尻餅などの衝撃でも骨折しやすい状態になってしまいます。



「いつの間にか骨折」の症状や特徴として、背骨の並びが変化したり長さが変わってしまうことがあり、身長が低くなったり、背中や腰が丸くなるなどの症状や、背筋を伸ばせない(仰向けに寝ることが出来ない)などの円背と呼ばれる症状も出てきますので、背中や腰の痛みが出るのもありますが、痛みが出ていなくてもこのような症状や特徴があれば、「いつの間にか骨折」の可能性ががあります。

骨密度との関係

骨密度は骨がどれだけの強度があるかを示す指標になります。加齢や閉経、偏食や極端なダイエット、喫煙や多量飲酒、家に閉じこもりがちで運動習慣があまりないなど、様々な原因で骨密度は低下してきます。骨の強さが低くなっていく(骨密度の低下)ことで骨折、「いつの間にか骨折」は出やすくなってくるため、骨密度を測っておくことは、「いつの間にか骨折」を防止するうえでも大切に



なってきます。

骨密度は腰椎と大腿骨頸部の2ヶ所を測定し、これらの値を評価し骨粗鬆症の状態ではないかどうかを判断していきます。最近背中が丸くなった、身長が縮んだ、背中や腰が痛くなったという症状が気になりだしたら、早めに骨密度の検査を含めご相談ください。

日常生活での予防策や治療方法

骨粗鬆症は予防が大切ですが、日常生活での予防は運動と食事(栄養)がその中心になってきます。

食事では

カルシウムやビタミンD、ビタミンKを十分に摂る(牛乳などの乳製品、ひじき・小松菜、しじみや干しエビ、サンマ・鮭などの海藻類・海産物、干しシイタケ・キクラゲ、納豆や豆腐といった大豆製品など)、適量のタンパク質を摂る。



その他アルコールは控える、過度なダイエットや偏食を避けるなどの対策もあります。

運動その他では

散歩や日光浴(15~30分程)をする、杖をついたりして転ばないようにするなどの予防があります。



禁煙も有効です。

また治療内容としては、内服や注射薬、骨折の場合は痛み止めやギブス、状況によっては手術も治療として考えられます。また、これまでに骨折(大腿骨や背骨)された方は、骨密度が正常でもこれらの治療を開始することもあります。詳しくは主治医や受診された時にご相談ください。



あけまして おめでとうございます



尼崎医療生活協同組合 理事長 大澤 芳清

昨年は核兵器禁止条約が発効しました。核兵器は国際法違反となり、廃絶を願う私たちに大きな勇気を与えてくれました。

また、コロナ感染の波で生活や組合員活動が制限された年でもありました。その中でも様々な工夫をこらし署名活動や仲間増やし、集会参加などの課題に積極的に取り組んでいただきました。ありがとうございました。

今年、どんな年になるのでしょうか。

寅年は新しいものが生まれるとも言われています。

コロナが収束し、いのちとくらしをまもる政治が始まるよう運動をすすめていきます。そして昨年に引き続き社保協と連携し尼崎市の中学3年生までのこども医療費助成に取り組みます。県内で助成がないのは3市(神戸市、伊丹市と尼崎市)となりました。本年も全日本民主医療機関連合会の綱領、日本医療福祉生活協同組合連合会の理念実現のために活動してまいりますので、よろしくお祈りいたします。

新年のごあいさつ

ちょこっとかんたん体操 38

喉と舌を鍛えるトレーニング

飲み込みの力(ごっくんと喉を動かす力)のトレーニングです。飲みものなどにムセる方や、咳払いの弱い方などぜひ行って下さい

①②③を各5秒行った後、5秒休憩・10セット繰り返す

①嚥下

おでこ体操

頭に手を当てて抵抗を加えた状態で、へそをのぞきこむように強く下を向く。



②あごの 押し上げ訓練

あごを持ち上げ、親指で下あごを上に向かって強く押す。



③舌の筋トレ

舌を口の天井に強く押し付ける。



3つのトレーニングをご紹介します！

「潮江診療所式お家トレーニング」から
「潮江診療所リハビリスタッフ作成した」

もも上げ運動

足全体を上げることで、太ももの筋肉だけでなく腹筋も強くなり階段を昇りやすくなります！
太ももをゆっくり上にあげ、ゆっくりおろします。

片脚ずつ各10回

※体が後ろに傾かないように注意しましょう

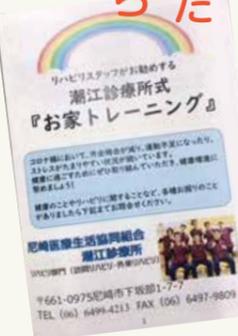


つま先上げ運動

歩いている時に、つま先がよく引かかる方は是非やってみてください！つま先を持ち上げる筋肉を鍛える運動です！
つま先をゆっくり上にあげ、ゆっくりおろします。

両足 10回

※かかとは床に付けておきましょう



パンフレット(A5判・8ページ)は潮江診療所、または組合員活動部で無料でお分けしています。

尼崎医療生協社保平和委員会主催

社会保障学習会

今こそ受ける権利を明確に

講師：生活保護問題対策全国会議事務局長
小久保 哲郎 弁護士



2021年11月20日(土)、組合員ひろばにて、小久保哲郎先生にお越し頂き、『コロナ禍で追い詰められる人々の暮らし〜今こそ、「生活保護法」と「住宅手当」の制定を!〜』というテーマで社会保障学習会を開催しました。職員・組合員合わせて31名の参加がありました。

昨今の芸能人母親をめぐる生活保護バッシングや、生活保護受給者に対するメンタリストの差別的発言、ホームレスの方への暴行事件等が紹介され、生存権保障のための権利として生活保護制度があるにも関わらず、生活保護基準の引き下げ、相次ぐ生活保護法「改正」等、国を挙げて生活保護へのバッシングがされてきた状況をお話になりました。

一方、コロナ禍の中で、生活保護に対する国の姿勢に変化も見られ、生活保護を受ける権利がPRされる

ようになって来たものの、「生活保護」という名称への偏見から申請を前向きに考えられない方も多く、「生活保護法」にして、生活保護を明確にする・積極的に支援できること。また、「住居確保給付金」は「住宅手当」とする事で、先進国並みに普遍的な制度にできると、今後の展望を話されました。

参加者からは「保護されるより保障される方が権利として受けやすいと思いました」「まだまだ私の周りには受給者への偏見が多くある」



《小久保先生プロフィール》
1965年生まれ。1995年大阪弁護士会登録。野宿生活者や生活保護利用者の法律相談や裁判に取り組む。現在、日本弁護士連合会・貧困問題対策本部事務局次長、大阪弁護士会・貧困・生活再建問題対策本部事務局長、生活保護問題対策全国会議事務局長。
編著に『生活保護「改革」ここが焦点だ!』（あけび書房）『間違いだらけの生活保護バッシング』（明石書店）等数々あり。

「世話になりたくない等の国民の意識の問題や国の制度の問題などよくわかりました」との感想が寄せられ、今後の社会保障制度を改めて考える良い機会となりました。

健診で安心

コロナ禍で健康診断の受診を迷っておられる方はいませんか？ 一昨年から新型コロナ感染拡大で、健康診断も控えたほうが…と迷っていませんか？ 今、受診控えで病気の発見が遅れてしまう方が増えています。

特定健診は3月31日まで受診可能です。1〜2月は1年の中でも健康診断を受診される方が少ない時期です。まだ、健診を受けられていない方は、ぜひ、ご予約を。

特定健診を
されていない方へ



日曜婦人健診

実施場所：尼崎医療生協病院

実施日：2022年1月16日、3月13日

※ご予約は随時承っています。定員になり次第締め切ります。

大腸がん検診キャンペーン

申し込み締め切り：2022年2月20日(日)
まだの方は、お早めに提出を!!

詳細についてのお問い合わせ・ご予約は
尼崎医療生協病院 健診センター

TEL:06-6436-1845
(月～金曜日9時～16時)



今年度最後の日曜健診です <完全予約制>

●尼崎医療生協病院

実施日 2022年2月20日

TEL：06-6436-1845(月～金曜日9時～16時)

●潮江診療所

実施日 2022年3月13日

TEL：06-6499-4213

※詳細・ご予約は病院、診療所にお問い合わせください。



虹の会事業所紹介

デイサービスの利用で その人らしい生活を支えたい

虹の会では「デイサービスあまの里(下坂部)」「デイサービス立花あまの里(水堂町)」「デイサービス木かげ(南武庫之荘10丁目)」の3つのデイサービス事業所を展開しています。

3つのデイサービスでは、コロナ禍でもできるイベント・行事を工夫し、運動会や



いい湯だよー

のばしてのばしてー



夏祭りなど季節に合わせたレクリエーションや機能訓練などをおこなっています。

あまの里・立花あまの里では認知症対応型デイサービスも併設しており、ゆったりとした空間で認知症実践者研修を修了した職員による専門的なケアを受けられます。

「その人らしい生活を支える」をモットーに、職員一同、利用者の皆さんの生活のお手伝いをさせていただいています。

また3つの事業所は、デイサービスの無料体験をおこなっています。サービス内容・利用日・利用時間の相談もお気軽にご連絡ください。

連絡先

立花あまの里 06-6434-5050 (代表)
あまの里 06-6495-4771 (デイ直通)
木かげ 06-6436-2838

「3つの広げる大運動」目標達成にご協力 いただき、ありがとうございました!

社会福祉法人虹の会では今年で3年目になる「3つの広げる大運動」で、①寄付金(500万円)、②事業所の利用促進、③人材確保、に取り組んでいます。

寄付金については、本年も7月～9月末までの強化月間で、虹の会職員・虹の会後援会えがお・虹のネットワークグループ・医療生協支部組合員の皆さんといっしょに、目標達成に向かって奮闘しました。

虹の会の機関誌発送時や、利用料の請求書に寄付金のお願いを同封し、虹の会の管理者が医療生協支部の運営会議に参加して、昨年のお礼と今年の「3つの広げる大運動」の訴えをさせていただきました。

その結果、振込み以外でも、虹の会事業所・医療生協事業所へ直接寄付金を持参していただいたり、貯金箱での寄付もありました。たくさんの皆さまのご協力のおかげで、今年も寄付金目標500万円を達成すること

ことができました! この場をお借りして心より御礼申し上げます。ありがとうございました。

事業所の利用促進としては、デイサービスの無料体験のお知らせ、毎月デイニュースを発行し、コロナ禍でも運営状況を「見える化」しています。お近くで「介護サービスの利用を検討している方」がいらっしゃいましたら、ぜひ虹の会にご紹介ください。

人材確保では一緒に働く仲間を募集しています! ハローワークからの紹介や、職員からの紹介で入職し、頑張っている職員が多くいます。

これからも「利用者様に選ばれる働きやすい職場」をスローガンに掲げ、虹の会職員一同がんばっていきます!





今年は寅年！ トラの本拠地を散策

今回のコース

阪神甲子園駅⇒甲子園素盞鳴神社
⇒鳴尾八幡神社⇒鳴尾地下道⇒武庫川駅



阪神甲子園駅周辺

今回のコースは阪神甲子園駅からスタートし、阪神電車の本線を武庫川駅に向かって歩きます。阪神甲子園駅の周辺は、大きな商業施設が立ち並んで、阪神甲子園球場もリニューアルしておりとても便利になって綺麗に整備されています。まずは、阪神タイガースの本拠地の阪神甲子園球場に到着。そこから北側へ歩いていくと、何やら神社が見えてきました。

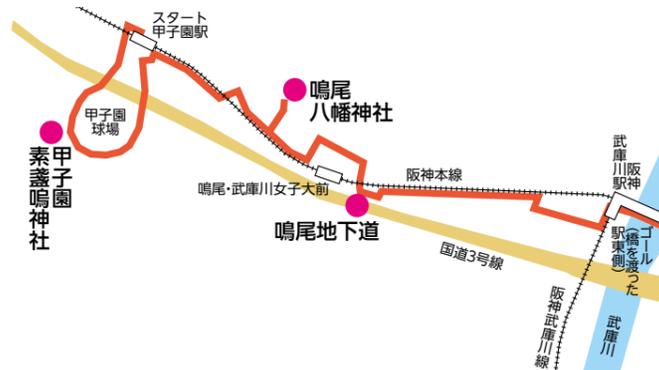
甲子園素盞鳴神社にて

球場の周りに神社？「甲子園素盞鳴神社」です(写真①)。『歩いて健康』でお馴染みの素盞鳴神社、今回も登場です。別名「甲子園神社」や「タイガース神社」と呼ばれているようで、プロ野球選手・ファン、高校野球関係者の必勝祈願で多くの方が訪れています。阪神甲子園球場が建つずっと前からこの地にあったそうです。境内には「夢」と彫られたボール、ホームベース型の石碑「野球塚」がありました(写真②③)。少年たちが高校球児、プロ野球選手になって活躍できるように願掛けをするようです。

今回はお会いできませんでしたが、この神社には名物宮司さんがおられ、“野球や歴史にまつわる面白いお話が聞けるので、機会があれば是非聞いてみてください”と係の方に言われました。その係の方に神輿を中心に写真を撮っていただきました(写真④)。

阪神電車の側道を歩く

甲子園素盞鳴神社を後にして阪神電車の線路沿いを東に向かって歩きます。阪神甲子園球場からの阪神電車の高架沿いは車道と歩道がきちんと整備されていて、車通りも少なく安心して歩ける



ので散歩にもってこいの場所ですね。歩いていく間に、大木と鳥居が見えてきました。「鳴尾八幡神社」です(写真⑤)。石畳の道を奥まで進んでいくと馬の石像やおみくじ販売所のようなところもあり、古い歴史を感じる風景です。

八幡神社を後にして、鳴尾・武庫川女子大前駅に歩きます。駅の周り北側はロータリー、南側は円形広場になっていて、ご高齢の方や学生さん達もゆっくり過ごせる空間があります。円形広場から国道43号線の方を見ると、地下道の入り口が見えます。鳴尾・武庫川女子大前駅から国道43号線の下をくぐる「鳴尾地下道」です。

地下道の中は

入口は少し薄暗い雰囲気でしたが中に入ると、とても明るくて地下道の壁面にはかわいらしい動物の絵が壁に描かれていました(写真⑥)。地下道をよく利用する武庫川女子大の学生と共に、地元の鳴尾小学校の児童が共同で描いた壁画のようです。楽しみながら安全に歩くことができますね。

ユニークな電車

ここから鳴尾・武庫川女子大前駅から武庫川駅に向かって歩いていくと武庫川駅が見えてきました。この武庫川駅は本線の駅だけではなく、南に向かって武庫川団地まで敷かれている単線の武庫川線もあります。武庫川線の電車をみると、とてもかわいらしい配色が電車に施されていて、小さな子どもから大人までワクワクさせられる車両です(写真⑦)。

最後に、西宮側から尼崎方面に武庫川駅(本線)の側道を歩いて、武庫川の真上からの景色を見ながら帰りました(写真⑧)。

尼崎医療生活協同組合 主催

くらしの無料相談会

新型コロナウイルス感染の影響が長引いています。皆様の生活はいかがでしょう。お困り事はありませんか？専門のスタッフが話をうかがいます。1人で悩まずに、まず、ご相談にお越しください。

日時：2022年1月20日(木)15:30~17:00
2022年2月17日(木)15:30~17:00
2022年3月17日(木)15:30~17:00

場所：あおぞら会館1階 組合員ひろば1

内容：医療費、生活保護、住まい、障害年金等
対象：日々の暮らしでお困りごとのある方はどなたでも

問合せ：組合員活動部
06-4962-4920 (担当：朝山)



尼崎医療生協社保平和委員会主催

憲法学習会のご案内

人間の尊厳を合言葉に 政治を変える

～憲法が生きる市民社会へ～



昨年度2月に憲法学習会でコロナ禍による世界の変化の中での改憲のゆくえをお話いただきました。その後今に至る状況を踏まえて、再度先生のお話を聞きたいとの要望強く、学習会の開催となりました。ぜひ振ってご参加ください。

講師：富田宏治先生(関西学院大学法学部教授)

日時：2022年1月15日(土)14時~16時

場所：中小企業センター401号室

定員：45名(要予約)

申込：組合員活動部(担当:朝山)まで

電話：06-4962-4920 FAX：06-4962-4921

「長洲朗読の会」参加者 募集しています



講師の方をお招きして楽しく学んでいます。読書より声を出すことで内容をより深く理解する事が出来ます。 ※ただし尼崎医療生協組合員に限ります。

活動日時：毎月第3水曜日 10時~12時

場所：小田北生涯学習プラザ

連絡先：組合員活動部(06-4962-4920)



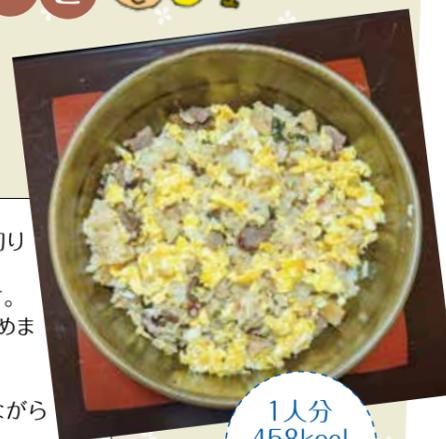
おせちの残りで パパッとチャーハン

材料 2人分

- ごはん……………2膳
- 竹の子の煮物……………40g
- 椎茸の煮物……………1枚
- タコ……………60g
- ローストビーフ……………50g
- 塩……………ひとつまみ
- こしょう……………2振り
- 卵……………1個
- 大根の葉(みじん切り)……………少々
- オイスターソース……………大さじ1/2
- 醤油……………小さじ1/2
- ごま油……………大さじ1

作り方

1. 竹の子、椎茸の煮物、タコ、ローストビーフを1cm程度に切ります。
2. フライパンにごま油を引き、中火で温め大根の葉を炒めます。
3. 牛もも肉、タコを塩こしょうで炒め、次に竹の子、椎茸も炒めます。
4. ごはんを加えて、オイスターソースを加えさらに炒めます。
5. フライパンの真ん中を空けて、卵を割り落とし、卵を崩しながら炒めます。
6. 仕上げに醤油小さじ1/2を回しかけて、サッと炒めて出来上がり！



1人分
458kcal
塩分2.38g



〈全体の記事の感想をひとこと〉

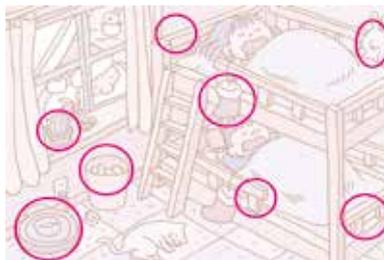
お寄せいただいた「ひとこと」は『組合員のこえ』に紹介させていただきます。匿名希望の方はお書き添えください。

お名前	
ご住所	〒 -

8つの 図書券が当たる
まちがいさがし メ切
1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500円分を差し上げます。なお、当選者の発表は図書カードの発送をもってかえさせていただきます。

NO.296 11・12月号の正解



(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

組合員のこえ

- 運動関係の記事があるので大変参考にして体を動かしています。カラーの記事が多く見やすい。
- 『歩いて健康歩けば出会い』コーナーいつも楽しみに見えます。ウォークが趣味で市内を歩くことが多いけど、まだまだ知らない所があるんだと感心して見えます。
- 中島八束先生に、とても嬉しい気分です。いつもお世話になっていて尊敬できる女性です。7月まで、デイサービスに通っていたのでなつかしくて、涙がでえました。うれしい～。
- おうちトレーニングや肩こり解消等かんたんにできる運動が役に立ちます。
- 毎回まちがいさがしを楽しみにしています。母と競争しながら見つけてるんですが今回はものすごくむずかしかったです。母は最後の1コが見つけられなくて落ち込んでいました。
- 女性の方々も活躍されていて、ますます頼りになる病院になっていてうれしく思います

組合員のこえ

- ウサギ耳、クスノキ耳を探す散策、楽しそうです。家から歩いて行けるのでお天気の良い日に孫と一緒にに行こうと思います。
- お家トレーニングのデュアルタスクは、わかっていても色ではなく、字の方を言ったり、切り替えがなかなかむづかしかったです。すごく頭をつかう、いい問題だと思いました。
- 夫と私、仕事をやめてから、あちこち故障が…。あちこちでかけようと思っていましたが、コロナででかけられなくなってしまうこのごろです。でも人間らしい生活ができていますかな？ ストレスがかなり減りました。

尼崎医療生活協同組合 (2021年11月30日現在)

- 組合員：59,449人 ●出資金：21億1,186万円
- 1人平均出資額：35,524円 ●支部数：35支部 ●班数：144班
- サークル数：48サークル ●グループ数：11グループ
- 機関紙『にじと健康』発行部数：37,588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1,489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