



よいしょよ

わたしは
なになを鍛えて
いるでしょうか？

筋肉のこと、 ほったらかしていませんか？

筋肉は、私たちが生きていくために欠かせない、さまざまな活動を担っています。その役割は主に7つあります。

1. 体を動かす、体を安定させる
2. 衝撃の吸収、血管・臓器の保護
3. ポンプの役割
4. 熱をつくる、代謝を上げる
5. 免疫力を上げる
6. ホルモンの産生
7. 水分を蓄える

その中で、今回は「1. 体を動かす、体を安定させる」について解説します。

筋肉の中でも骨格筋は骨と骨をつなぐようにしており、歩く、走る、座るなどの一環の動作も、筋肉が伸び縮みすることで成り立っているのです。骨格筋が関節を安定させることで姿勢を保ち、正常な働きをすることもできます。

また、人間は常に重力の影響を受けており、体を支えるだけでも多くの筋肉を必要とし、力を出し続けています。

(尼崎医療生活協病院
整形外科・リハビリテーション科)

医長 中川修一

NO.298

尼崎医療生活協同組合
機関紙2022年3・4月号

にじ健康 と

筋肉を考える

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> 筋肉を考える
- 3 面 富田宏治先生の憲法学習会報告
- 4 面 小児科より絵本『See You』紹介
- 5 面 西園田北支部のフレイル予防 ビバー班
- 7 面 <虹の健康レシピ> そうめんの小田巻き蒸し

きれいな姿勢でいようと思うと、ついつい、背筋を伸ばそう、お腹をへこまそうと思ってしまいがちですが、実はお尻の筋肉が意外に大切なんです。

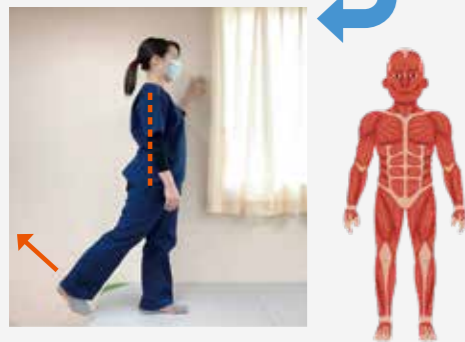
自宅でできる
3つのヒップエクササイズ

①かかとを後ろに蹴り上げる

壁に手をつき安定したところで、かかとを後ろに蹴りあげる。上半身は上に引き上げるような気持ちで前に倒れないように注意。お腹をへこませながら行くと、さらに効果的！



1日の目安
左右10回ずつ
×1~2セット



②かかとを持ち上げる

かかと同士を合わせて立つ。そのままかかとを引き上げる。上半身が前に倒れないように、かかとも離れないように気を付けて。内ももとお尻に効果的！



1日の目安
10回×
1~2セット



1日の目安
10回×
1~2セット

きれいな姿勢を維持するために
お尻の筋肉が大切なんです

お尻を鍛えると

こんなに大きな

3つのメリット

1. ヒップアップ

運動不足、座りっぱなし、足を組む癖がある、姿勢が悪い、などの方は知らず知らずのうちに尻が垂れてしまう生活を送っている可能性があります。鍛えることで、たるんだ尻から引き締まった尻へと変化していきます。

2. 姿勢、身体の不調改善

お尻の筋肉は骨盤を支える筋肉でもあります。お尻を鍛えることで骨盤が安定し、歪みの改善につながり、さらに姿勢も良くなります。猫背の改善や肩こりや腰痛の改善にもなります。

3. 痩せやすくなる

お尻の筋肉は、身体の中でも比較的大きな筋肉です。鍛えることにより代謝アップにもつながり痩せやすい身体を作ることにつながります。

③あお向けでヒップアップ

膝の下にかかとがくるように仰向けになる。膝と膝の間はこぶし1つ分。仰向けの状態で、まずはお腹をへこませます。(腰で床を押すようなイメージで) 次に肩から膝までが一直線になるようにお尻をゆっくり持ち上げる。膝が開かないように注意。



尼崎医療生協社保平和委員会主催 憲法学習会
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~

投票に行けば
政治は変えられる

いつも元気の出る
お話の富田先生



1月15日(土)、尼崎市中小企業センターに関西学院大学法学部の富田宏治教授を招いた学習会には、職員組合員・地域組合員合わせて39名が参加しました。

富田先生は、新型コロナウイルスが貧困や格差等の様々な問題を浮き彫りにし、死の恐怖に直面したからこそ、命の大切さを改めて実感でき、人間の尊厳や個人の尊厳等様々な事に目覚める事ができたと話されました。しかし、有事であるこの間も、政府は説明責任も果たさず、行っている事は国民感情とはズレた

政策ばかり…。

政権への信頼は低下したものの選挙での投票率が50%の現状で、自民公明維新:野党:無投票の票数は3:2:5の割合です。投票に無関心な人たちに投票所に足を向けてもらい、まず投票率を上げ、割合が3:3:4となれば、政治は変えられるかも知れないという展望を話され、改憲の



発議をさせないために次の参議院選挙は改憲勢力の3分の2議席獲得をなんとかして阻止しなければならないと語られました。

この学習会で学びを深める事ができ、日本がこれからも他の国々との外交問題を平和的に解決するためには、憲法第9条への自衛隊の明記は必要なく、現行の憲法を守り抜く重要性を知りました。参加者からも「改憲だけは絶対にさせてはいけない」「維新の問題を含め総選挙の結果について理解を深める事ができました」等、たくさんの感想が寄せられました。(組合員活動部・朝山 純江)

ちょこっとかんたん体操 39

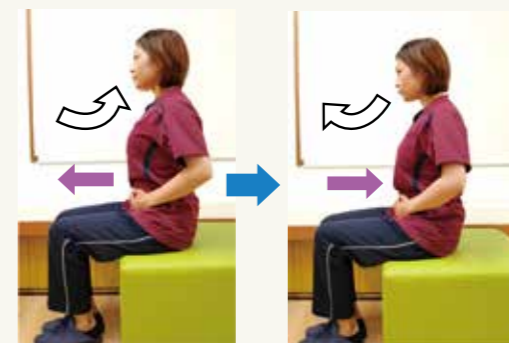
潮江診療所のおうちトレーニング (最終回)

姿勢をよくするトレーニング

腹式呼吸

鼻から吸って口から吐いてください。腹筋・背筋の筋肉が強くなり、深い呼吸ができますようになります! 1日5~10回

- ①おなかに手を当てる
- ②3秒かけて大きく息を吸う (おなかが膨らむ)
- ③5秒かけてゆっくり息を吐く (おなかがへこむ)



<ポイント>
息を吐くときは口をすぼめて、ろうそくの火を消すように、細く息を吐くよう意識しましょう。慣れてきたら、秒数を伸ばしてみましょう。

体幹ストレッチ

背中と横っ腹の筋肉が伸ばされます。背筋が伸びて姿勢が良くなり、胸が広がることで呼吸がしやすくなります。

- ①椅子に腰かける
- ②右手で左の膝を持つ
- ③左手を挙げ、右側へ身体を曲げる
- ④左脇腹が伸びていることを感じながら、身体を曲げた状態を10~20秒続ける
- ⑤反対側へも同様に行う

左右交互に3セット



難易度別 早口ことば

舌と顔の筋肉の運動になるので、滑舌がよくなります。難しければ、ゆっくり大きく口を動かして言って下さい。

- レベル1 生麦生米生卵 (なまむぎ・なまごめ・なまたまご)
- レベル2 老若男女 (ろうじやくなんによ)
- レベル3 東京特許許可局 (とうきょうとっきょきょかきょく)
- レベル4 お綾や母親にお誤り (おあやや・ははおやに・おあやまり)
- レベル5 消費支出費 (しょうひししゅつひ)

それぞれ3回連続で言う

絵本紹介
小児科より

ななちゃんとお母さんの
絵本『See You』

この絵本の絵と字を描かれたななちゃんは、あおぞら生協クリニックの発達外来を受診されていました。

学校からのおたよりの裏紙に描いていた絵を、お母様が大切に保管されており、絵から伝えたいことを短い文章にまとめて絵本になりました。出版のきっかけは、知り合いになったイラストレーターさんが企画した「絵本をつくっちゃおう大賞」に応募されたことです。

お母様が幼稚園年中のななちゃんの障がいを公表するか悩んでいた時に、年少時の先生より送られたエメールが公表する決心になったそうです。

“探し物をする時 ひとりで探すより大勢で探したほうが早くみつかるようにみんなにつたえることで きっとななちゃんにとっていい道が見つかるはず・・・”と。

周りの人たちに知ってもらうことは大切なことでいいことでもあります。

ななちゃんの「See You」はまわりの人たちとのコミュニケーションのはじまりであり、そこから“ウイウイのなかま”たちが誕生します。

この絵本を手にとって読んでもらいたいというお母様の思いを掲載させていただきます。

「See You」の紹介ページ

<https://www.gappri.jp/oe/prizegallery2021/prizegallery2021-item09.php>



●脳ドック(MRI・MRA)

脳血管の動脈硬化や脳動脈瘤など、脳疾患を早期発見することを目的とした検査です。
料金：20,900円(税込み)

早期発見
早期治療の
ために

●頸動脈エコー

超音波を用いて首の動脈の血管壁の厚さやプラーク(壁の盛り上がり)を検査し、動脈硬化疾患の発生リスクを早期発見することを目的とした検査です。
料金：5,500円(税込み)

健診で
安心

今年度まだ健康診断されていない方は3月末までに受けましょう!!

今年度健康診断はお済みですか? まだ、健診されていない方は、3月末までに受けましょう。組合員健診をご希望の方は、病院健診センター、各診療所までご連絡ください。

組合員健診(基本セット)

対象者：40～74歳 特定健診受診券をお持ちの方
75歳以上 後期高齢者健診対象者(受診券不要)
料金：自己負担なし
(受診券に自己負担金額の記載があってもいただきません)
健診内容：◎問診の確認 ◎身長、体重、BMI、腹囲測定 ◎診察
◎血圧測定 ◎尿検査 ◎血液検査

☆組合員だけの追加項目

- (自己負担はありません)
①血液検査(貧血、栄養状態等)
②心電図
③便潜血検査(大腸がん検診)

特定健診の結果、特定保健指導のご案内が届いた方

(特定保健指導利用券も含む)

特定保健指導も受けましょう!!

特定保健指導をご存知ですか? 一人一人に合わせて生活習慣や目標カロリー、運動など、健康な生活を送るためのプランを一緒に考えてアドバイスします。無料ですし、テレビなどの健康情報よりもっと確実に役立ちます。ぜひご利用下さい。

【お問い合わせ・申し込み】 尼崎医療生協病院 健診センター
電話：06-6436-1845(月～金 9時～16時)

今年度最後の
潮江診療所の日曜健診です

<完全予約制>

実施日：2022年3月13日
9：00～

平日も健診はありますので、電話・受付までお問い合わせください。
健診のお申込み・ご相談
06-6499-4213(潮江診療所)



ビバー班は名前の由来も
明るく楽しく前向きです

班FUN FUN

運動不足になりがちのこの頃ですが、ついで場で「ふまねっと運動」をする西園田北支部フレイル予防班を訪ねてお話を聞きました。(編集部)

フレイル予防班誕生のきっかけは?

1番大きな目的は御園つどい場を知ってもらうことです。6年程前から、尼崎市の「いきいき百歳体操・サロン」を地域の中で始めました。参加される皆さんが“楽しい、元気になれる。みんなで一緒にするのは本当に楽しい”と明るい元気な顔で参加されています。その時からフレイル予防として百歳体操を位置付けて進めてきました。

コロナ禍で独居の方が大変不安を募らせておられることを知り、「ふまねっと運動」を中心にしたフレイル予防班が誕生しました。

フレイル予防班の活動内容は?

活動日時は毎週木曜日13:00～15:00、場所は「御園つどい場」で、参加人数は8名です。準備運動後、「ふまねっと運動」を行います。運動後のおしゃべり会は、参加者のオアシスになっています。

今後の班でしていきたいこと(夢)は?

- 地域・支部の中で参加者を増やしていきたい。
- つどい場が狭いので、ゆったり運動できる



場所を見つけない。

- 年に2～3回程度、近場にピクニックに出かけたい。
- コロナが落ち着いたら、みんなで食事をしたい。

班のアピールポイントは?

- 楽しく、つどい、明るく運動する。
- 心の中のもやもやを「ビバー班」で吐き出そう。

「ビバー班」のビバーは「美婆」です。「美しいおばあちゃんになろう、おばあちゃんになっても、明るく美しく前を向いて生きよう」との思いを込めて班名にしました。



その方に合わせたリズムの生演奏が好評です

社会福祉法人
虹の会より

まだまだ自分で歩き、
生活するために
機能向上をサポートします

機能訓練とは、デイサービス(通所介護)の中でも利用者様がより充実した生活を送るための機能の維持・向上をサポートするサービスのことです。

リハビリ(心身の機能維持・回復などの医療系サービス)とは違い、機能訓練は利用者様の要介護状態を少しでも下げる・維持することを目的とし、歩行・座るなどの身体面、トイレ・食事などの日常生活面の個別の訓練をおこないます。



虹の会のデイサービス

デイサービス木かげ

デイサービス木かげでは、ひだまりの里から理学療法士・作業療法士が来て、個別に機能訓練を行っています。専門的な体操メニューも考案中です。

立花あまの里

立花あまの里は機能訓練加算をつけずに、職員が考案した体操や、利用者様がたのしく体を動かし、少しでも在宅生活に必要な機能が維持できるようにレクリエーションなどをおこなっています。

あまの里

あまの里は作業療法士が個別機能訓練をおこなっています。
『利用者様がたのしく、在宅生活に必要な機能維持のために!』をモットーに、歩行やバランスなどニーズに合わせたメニューを考案しています。



尼崎の城下町の南側・築地町近辺を散策

今回のコース

阪神尼崎駅→初嶋大神宮→築地戎湯→
尼崎市立歴史博物館→阪神尼崎駅

えびすばし 戎橋を渡って築地町へ

今回は阪神尼崎駅からスタート。庄下川沿いを南下し、築地地域に向かって歩きます。

駅付近は大型商業施設や円形道路で行き来ができ、南側にはタワーマンションもあり、区画整備されています。南下して国道43号線を縦断する地下道を通り抜けるとすぐに橋が見えてきました。戎橋です(写真①)。

築地地域の出入口になっている戎橋を渡ると「築地の今昔」案内板があり、そこで案内してもらおう地元の組合員さんと待ち合わせです。案内板には『尼崎城の城下町として町場を編成、寺院を1箇所を集めて寺町をつくり、城の西にある侍屋敷の南に宮町と中在家町を建設しました。後に城の南に葦の生えた大小2つの島にまたがって町づくりを行なって、「築地町」が完成した』と書かれています。そういえば、戎橋を渡るときに、外堀のような水路があり、面影を残していました。

ゾウも通った(?)中国街道を歩く

築地町のメインストリートともいえる低層の住宅街を歩いていきます(写真②)。江戸時代、将軍に見せるためにゾウも



通った中国街道です(写真③)。阪神淡路大震災後の再建時に生まれ変わり、街並み自体がモノトーン調に統一されているようで、清潔感のあるたたずまいです。町中を散策していると大きな灰色の鳥居の神社が見えてきました。初嶋大神宮です(写真④)。存在感があります。大震災で一部損傷しましたが、本堂は見事に残っています。

次に『忍たま乱太郎』で有名な尼子事務所を通り、保育所、港を周って散策しました。小さな港ですが身近に海があり、船を出して釣りを楽しむ人が訪れたりするそうです。



にじと健康NO.298 ⑥



戎湯の入口でホックリ温もる～

散策しているうちに、築地の唯一の戎湯に到着しました。入口に源泉かけ流し(写真⑤)のお湯が出ており、思わず手が出ました。寒かったこともあって、体もホックリ温まりました。

築地から北に進むと明城小学校です。築地城跡だったようで、正門前に案内板がありました(写真⑥)。

最後に尼崎城(写真⑦)近くの尼崎市立歴史博物館に寄って、太古からの尼崎の歴史を展示学習しました。尼崎城に行かれる際は、寄って見て下さいね。

2022年度第54期通常総代会のご案内

地区別総代会及び総代会

2022年度第54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30日(月) 14:00～16:30 大庄北生涯教育プラザ
- **病院地域①**
6月1日(水) 14:00～16:30 女性センターレピエ
- **戸ノ内・東尼崎・長洲・潮江地域及び全体**
6月4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**
6月5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 2022年6月19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 2021年度のまとめと2022年度の方針案
- 第2号議案 2021年度決算報告と2021年度監査報告
- 第3号議案 2022年度予算案
- 第4号議案 2022年度役員報酬決定の件
- 第5号議案 役員選任の件

いきいき虹の健康レシピ



1人分
314kcal
塩分1.1g

変わり具材もお試しあれ!卵と出汁で優しく包み込む そうめんの小田巻き蒸し

材料 4人分

そうめん(硬めに茹でておく)	薄口しょう油(鶏肉味付け用)
..... 2束 少々
鶏モモ肉	干し椎茸
..... 1/2枚 4枚
卵	昆布、かつお節
..... 2個 適量
「日の出切り」にしたかまぼこ	温水
..... 3mm厚さ8枚分 400cc
三つ葉	砂糖、みりん、薄口しょうゆ
..... 1束 各大きじ1
※お好みの具材を入れてネ	塩
 少々

作り方

- ①干し椎茸は汚れを取り除いた後、砂糖を加えた温水につけてもどす。
- ②もどした椎茸は軸を取り除き、水気をふき取る。
- ③①の中に昆布、かつお節を加え、ひと煮立ちさせた後こして、みりん・薄口しょうゆ・塩を加えて、だし汁を作り冷ます。
- ④鶏モモ肉は、余分な脂を取り除き一口大に切り、味付け用の薄口しょうゆをかけて絡める。
- ⑤三つ葉は根を切り落とし、1.5cmの長さに切る。
- ⑥卵を溶きほぐし、②のだし汁を加えた後、裏ごしに通してカラザを取り除く。
- ⑦器に具を盛り付け、⑥の卵液を注ぐ。
- ⑧蒸し器に入れ、強火で表面に火が通ったら、その後中火で15分～20分蒸す。竹串を刺し澄んだ出し汁が出てくれば出来上がり!レンジでも「茶碗蒸しモード」があれば簡単に出来ますよ。

かまぼこの「日の出切り」かまぼこ板についたまま包丁を小刻みに左右に動かしながらかまぼこを切るとギザギザ模様の飾り切りの出来上がり





〈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くことがあります。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
3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.297 1・2月号の正解



(宛先)
〒661-0033
尼崎市南武庫之荘
11-12-1
尼崎医療生活協
機関紙委員会
FAX
06-4962-4921

組合員のこえ

- ”いつのまにか骨折”えっ、そんなのあるんですか？ひじき、小松菜は常備。納豆、ヨーグルトもOK、魚はちょっと…。運動はプールでOK。安心して、日々予防に努めます。
- 毎年1回健康診断を受けて一番気になること。身長がチビチビ低くなっている。なぜ？だれか食い止める方法があれば教えてくれ～！宜しくです。
- 運動不足ですので、潮江診療所式「お家トレーニング」を実践しています。
- 記事の感想ではないのですが、年末に本田診療所近くで火災がありました。様子を見に行くと、診療所の方が、通院されている方を避難、誘導されていました。その方がとても安堵した表情で病院の方へ一緒に行っておられました。素早い対応に地域の診療所としての役割りをかいま見させて頂きました。
- コロナ禍で大変な一昨年に主治医の先生からご紹介していただき知らなかったレスパイト入院できお世話になりました。また、夫が手術のため、約1週間の入院となり困って

組合員のこえ

いたところ、引き受けて下さり入院し治療ができました。ありがとうございます。入院期間中は治療、リハビリ、嚥下検査等もしていただき元気に退院いたしました。その間先生始めスタッフの方に大変お世話になり感謝しております。

※レスパイト入院：介護者の休養を目的とした利用者(患者)の短期入院

● 明けましておめでとうございます！昨年暮から週に一度、

早起きしてラジオ体操第一と第二をしています。つかれすぎず身体が温まり、程よい運動になり、おすすめですよ😊

● ~その人らしい生活を支えたい~を読んで理想とは違う現状も多々あると実感しています。ヘルパー不足や施設のあり方、考えさせられる日々、しかたがないのかしら？

尼崎医療生活協同組合 (2022年1月31日現在)

- 組合員：59,646人 ● 出資金：21億1,286万円
- 1人平均出資額：35,423円 ● 支部数：35支部 ● 班数：146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：39,808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1,485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