



ウンシヨツ

# 筋肉は生まれ変わる

## でもちょっとサボると

年齢とともに、「ロコモティブシンドローム」や「サルコペニア」、また「筋肉貯金」など、あらためて筋肉の必要性について耳にする機会も多いと思います。

では、筋肉は一度つけば、何もしなくても大丈夫なのでしょうか？

答えは「ノー」です。

## あっという間に…

筋肉は何もしないでいるとどんどん衰えていきます。体力温存のためにじっとしておく…なんてことをしてしまうと、大切な筋力が低下して、むしろ体力を失うことにもなるのです。

(尼崎医療生協病院

整形外科・リハビリテーション科

医長 中川 修一)

だから…  
筋肉の特徴を  
考える

NO.299

尼崎医療生活協同組合  
機関紙2022年5・6月号



にじ健康  
と

今号の  
内容

- 2 面 <知ってこ健康情報> 筋肉の特徴を考える
- 3 面 <体操40> ロコモ予防体操
- 4 面 あおぞら生協クリニック 乳児検診
- 5 面 在宅総合センターふる里
- 6 面 <歩いて健康> 近松の里 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/>

# 筋肉は生まれ変わるけれど、衰えやすいから続けることが大切

## 驚くべき筋肉の衰えるスピード

筋肉を長時間使わない、例えば1日寝たきりの状態していると、1日3~5%も筋肉が委縮し、筋力が低下していきます。これを「廃用性筋萎縮」といい、さまざまな心身の機能低下につながります。

骨や筋肉は、日々、体を支えることで、その機能を維持しているんです。使わなければ、当然、機能も停止していきます。それによって、骨は弱くなり、筋肉もあつという間に衰えて細くなっていくのです。

## 加齢とともに衰えやすくなる

これまでと同じように生活していても、加齢とともに徐々に衰えていくのが筋力です。しかも、年齢を重ねていくと、この筋肉を新たに生み出す力も衰えてしまいます。



## 筋肉は生まれ変わる力、蘇生力が高い

筋肉を増やすためには、筋肉を使うことが何よりも大切です。

使えば使うほど、増えてくれるのが筋肉であり、そして嬉しいことに、生まれ変わる力・蘇生力が高いことも筋肉の特徴です。たとえば、体の動きを支える三大要素「骨」「関節」「筋肉」が、半分生まれ変わるのにかかる期間は、骨7年、関節120年に対して、筋肉は約50日と圧倒的な速さを誇ります。

## 常に意識して保っていれば

生まれ変わる力が高いからこそ、衰えるのも早い。だから、常に意識して筋力を保つことが大切なのです。

筋肉がしっかり備わっていると、体を支える力が強くなり、骨や関節にかかる負担を軽減してくれます。また、筋肉を鍛えることで、骨を丈夫にしてくれます。

骨・関節・筋肉などの運動器の障害によって、立つ・歩くといった移動機能の低下をきたした状態を、『ロコモティブシンドローム(略称：ロコモ)』といいます。ロコモが進行すると、介護が必要になるリスクが高くなります。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防していくことが重要です。

## ちょこっとかんたん体操

40

リハビリテーション科  
矢野 美幸

ひとつでも当てはまれば、要注意！体操をおススメします



- 家の中でつまづいたり滑ったりする
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 片脚立ちで靴下が履けない
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 階段を上がるのに手すりが必要である

## 7つのロコチェック

## バランス能力の向上に 片脚立ち

左右1分ずつ  
×3セット



- 床につかないように片脚を上げます
- 姿勢はまっすぐに!!
- 転倒しないよう、つかまるものがある場所で行いましょう

## 筋力向上 スクワット

5回×3セット



- 足を肩幅に広げます
- お尻を後ろに引くようにゆっくりと膝を曲げ、ゆっくりと元に戻します
- 膝がつま先より前に出ないように、90°を超えないようにしましょう
- スクワットが難しい時は…机に手をつけて立ち座りの動作を反復します。

## 下肢の柔軟性、バランス能力、筋力向上 フロントランジ

左右5回ずつ  
×3セット



- 腰に両手をつけて立ちます
- 足をゆっくり大きく前に踏み出します
- 太ももが水平になるくらいに腰を深く下げます
- 胸を張って姿勢を維持しましょう
- 大きく踏み出しすぎてバランスを崩さないように気を付けましょう

自分のペースで行ってくださいな。できる範囲で無理をせず、工夫して

## 憲法改正で、どこが変わる?

特に危険な改悪項目はこの2つです。

### ①「自衛隊」の明記

「自衛隊」を憲法に明記すれば、戦争の放棄を掲げる憲法第9条の形骸化となり、アメリカの要請に応じて「海外での戦争に参加可能な自衛隊」を合法化することになります。

改憲は国民の「平和的共存権」を奪うもので絶対に許されるものではありません。ま

た、医療や介護、年金等社会保障費が削減され、より一層国費が軍事費へ回され、上限のない軍事力増強に歯止めがかからなくなります。

### ②「緊急事態条項」の創設

内閣が「緊急事態」と宣言すれば、総理に権力が集中され、国民の人権と生活は制限されます。内閣は国会にはかゝることなく自由に政令を発することができるようになり、国民の基本的な人権、知る権利、思想・信

条の自由などが大幅に制限されることになります。

### 改憲を発議させないために

私達医療生協は、全ての戦争に反対し、現行の憲法を守り生かし、平和・民主主義・医療や介護・社会保障の向上を求めて行きます。しかし、先の総選挙で政府・与党は改憲の発議に必要な3分の2の議席を手に入れ、憲法の改正を押し進めようとしています。

私たちの民意を形に表し訴えて行く手段として署名が大きな意味を持ちます。平和な世の中を願い、署名にご協力をお願い致します。

(機関紙「こじと健康3・4月号」を手配りさせて頂いている方に署名用紙と返信用封筒を同封しております。ぜひご利用ください)

## 『憲法改悪を許さない全国署名』にご協力ください



尼崎医療生協では2022年5月末を目処に、『憲法改悪を許さない全国署名』に取り組んでいます。

# 2022年4月より あおぞら生協クリニックの 乳児健診が生まれかわりました



市の健診の合間の時期、  
発達・子育てにご不安は  
ありませんか？

合間には  
保育士と  
遊びの時間も！



看護師と一緒にふり返り、  
わからなかったことや不安なこと、  
なんでも聞いてくださいね。  
専門職が育児の不安に応えます。

「発達の遅れは  
ないかな…」  
という発達に関する  
不安は心理士

いろんな悩みや  
疑問にこたえる  
多職種の  
健診で安心

「食べてくれない」  
「欲しがらだけ  
あげていいの？」  
など食の悩みは栄養士



「いつから歯磨き？」  
「歯磨きを嫌がる」  
など歯の悩みは歯科衛生士  
(幼児のみ)



## 実施日時 (完全予約制)

木曜日 (第1・3・4) 午後1:00～  
(第1・2・4金曜日午後から変更しました)  
幼児 (1・2歳) 優先日：第1・3木曜日  
乳児 (前半:4～6ヵ月 後半:7～9ヵ月) 優先日：第4木曜日  
5・6月の予定：5月19日・26日、  
6月2日・16日・23日

## 料金 (税込み)

乳児前半・後半：組合員 3500円 (税込3850円)  
一般 4500円 (税込4950円)  
1歳・2歳：組合員 4800円 (税込5280円)  
一般 5800円 (税込6380円)  
※加入頂いた日の当日から組合員料金となります。

ご予約は あおぞら生協クリニック  
☎ 06-6436-1724

## 健診で安心

<健診センターからのお知らせ>

### グループで健康診断を受けませんか？

班会メンバー・仲良しグループなど  
3名以上で健康診断を受けてみませんか？



3名以上なら  
無料送迎  
いたします！  
(尼崎市)

集合場所～病院～集合場所です。  
健診結果説明会 (毎月第3木曜) も  
ご希望に応じて対応いたします。  
※3名以上で健診を受けられた方に限ります。



完全予約制

日時についてお問い合わせください。各検査の実施時間や予約状況により、一緒にご予約をお受けできないことがあります。

### お申込み前に、 ご確認ください

- ・予約日はお申込み日の3週間先以降となります。
  - ・送迎先は1カ所になりますので、皆さままでお集りください。
  - ・お送りはお待ちいただく場合もございます。
- 以上、ご了承を願います。

お申し込み・ご相談

尼崎医療生協病院健診センター  
TEL 06-6436-1845  
(月～金曜日 9:00～16:00)

## 在宅総合センターふる里



おうち生活&  
おうち介護を  
応援します

訪問診療(往診)で応援します

### もえぎ 萌クリニック

萌クリニックでは、病気や障害のために病院まで通院できなくなった方のお宅に往診(訪問診療)をしています。私たちに求められている医療とは、病気の診断や治療だけではなく、その人の生きてきた人生や闘ってきた病の歴史や物語を大切に、その人の人生を、その人自身の希望に沿って精一杯応援することだと思っています。

患者さんや介護者さんを中心にして、医師・看護師・ケアマネジャー・理学療法士などのスタッフが、チームになって応援する医療が、私たちのめざす医療です。



往診に行く宮城所長医師と看護師



### 在宅総合センターふる里

萌クリニック  
TEL 06-6434-5231  
訪問看護ステーション菜の花  
TEL 06-6436-5228  
デイサービス木かげ  
TEL 06-6436-2838

尼崎のこの地で新しく地域医療の芽を育てたい。  
いま、何年も寝たきりで家に閉じ込められている、この地域のお年寄りやその介護者の方々の、1度でいいから太陽のもとに出てみたいという思いを、地域の組合員さんや職員達の力を合わせて実現したい。

そんな願いを、やさしく、力強く支えるあたたかい「ふる里」。

このまちで、みんなの力を合わせて、笑顔があふれる在宅医療、高齢者支援のセンターにしたいと願い、2002年から運営してきました。

## 住みなれた街で いつまでも 住みつづけられるように

看護・リハビリ・居宅プランで応援します

### 訪問看護ステーション 菜の花

「菜の花」は、訪問看護と居宅介護支援のサービスを行っています。

職員は、訪問看護師20名、ケアマネジャー6名、リハビリセラピスト5名、事務4名の大規模ステーションです。現在、訪問看護は200人程の利用者訪問、居宅プランは160人程を担当しています。

訪問看護では、24時間365日、ご自宅で安心して過ごしていただけるように医療面や介護面を含めて支援させていただいています。医療的な処置がある方、ターミナルでのご自宅看取りの方、様々な不安を抱えている方など、看護師と一緒に考えながら…その人らしく生活ができるように支援しています。

居宅介護支援では、ケアマネジャーが介護保険でのサービスを一人一人に合わせて一緒に考えています。色々な相談を聞きながらサービスのご提案をさせていただきます。

訪問診療専門の萌クリニックやデイサービス木かげも、同じ敷地内にあり一緒に連携して、どうしても患者さんの想いに寄り添えるかを話し合いながら支援しています。

暑い日も、寒い日も、雨の日も…利用者さんの安心のために、看護師もセラピストもケアマネも、笑顔で訪問して頑張っています！

何か、お困りのことがあれば、いつでもご相談ください。  
(所長：星野京子)



# いにしえ 近松の里で古に会い ひと咲きプラザで新しきを知る

今回のコース

JR尼崎駅⇒近松公園⇒あまがさきひと咲きプラザ⇒JR尼崎駅



## 秀吉も通った有馬への道の途中

今回はJR尼崎駅から、江戸時代の浄瑠璃の作者、近松門左衛門の墓所のある久々知の『近松の里』へ。途中の住宅街は道幅が狭く、山手幹線まで進むと店舗の並ぶ新たな広い道筋になり、歩いて20分、近松公園に到着です(写真①)。



## ひと咲きプラザに温もり

次に『あまがさきひと咲きプラザ』へ向かいます(写真⑤)。徒歩なら15分、阪神バス停「百合学園」の前です。

『あまがさきひと咲きプラザ』は、教育総合センター等が入っている『ひと咲きプラザ』、青少年の居場所づくり、市民・団体の場『あまぼーと』『アマブラリ』、子どもの育ち支援センター『いくしあ』、『尼崎看護専門学校』が入った施設で2019年に開設されました。

『アマブラリ』内にある『みんなの尼崎大学』は、「みんなが先生、みんなが生徒、どこでも教室」をモットーとする「学び」をテーマにしたまちづくりのプロジェクト(写真⑥)。入学料も学費も必要なく、市内に在住、在勤、在学、活動する方であれば願書を書いて申請できます。

今回は「入学」しませんでした。すっかり、温かいコーヒーはいただきました。様々な交流イベントの写真の中には美方高原自然の家の満天の星空の写真も。行ってみたい。星の世界を感じたいな。

2階は図書コーナー(写真⑦)。絵本がたくさんあります。数人の利用者が読書や本選びをしていました。3階は学習室になっていました。

『近松の里』『あまがさきひと咲きプラザ』をめぐる駅に戻ると万歩計は1万歩以上。また公園で四季を感じ、交流で心の花を咲かせに歩きたいコースです。素敵な時間を過ごせました。



## 四季の花と樹木に包まれる公園

まず目に入るのが大きな池で、日本庭園形式に整えられベンチもたくさんあります。桜の丘やアヤマ園などがあり、平日でしたがカメラを花に近づけて撮影中の方、ベビーカーで散歩中の親子、引率の先生と園児たちなどで賑わっていました。

低木の赤い花を見ていると清掃員さんから「何の花かわかる?」。元気よく「ボケ(の花)!!」と答えると「正解!せやけどワシがボケ言われたみたいや」と返され、大笑い。黄色い花は「蠟梅」と教えてもらいました。公園は回遊式庭園で、いろんな種類の樹木を見ながら(写真③)ゆっくりと歩いて『近松記念館』と近松門左衛門のブロンズ像へ(写真④)。

残念ながら休館日でしたが、愛用の文机や貴重な遺品が展示されているそうです。公園隣の広濟寺には近松のお墓があり、命日前後には「近松祭」が開催されます(ホームページ参照)。



## 取材後記

古い街並みから新しい街並みに変化する様子があちこちにみられるのが面白い。近松公園からひと咲きプラザへ向かう時に通る近松線には片側道路で自転車と歩行者が相互に走れるレーンがあり歩行者は安心して歩ける。(写真⑧)すべての道路に広がればいいのと思いました。

## 2022年度 第54期 通常総代会

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けますようお願い申し上げます。

## のご案内

地区別総代会及び総代会

- **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

## 社会福祉法人虹の会後援会 “えがお”

## 介護学習会& 総会を開催します

介護学習会はどなたでも参加できます。お誘いあわせの上ご参加ください。

日時: 5月15日(日) 9:30~  
場所: 小田南生涯学習プラザ (JR尼崎駅南口から徒歩5分)

第1部 9:30~10:30

介護学習会

「あなたの介護は誰がする?」



講師: 川口 啓子氏 (大阪健康福祉短期大学教授)

第2部 10:35~11:30

後援会えがお総会

問い合わせ・参加申込は

虹の会後援会えがお事務局  
☎06-6434-1760

## いきいき虹の健康レシピ

冷めても美味しいからお弁当のおかずにもおすすめ

## カラフル肉だんご

1人分(4個)  
416kcal  
たんぱく質19g  
塩分1.1g

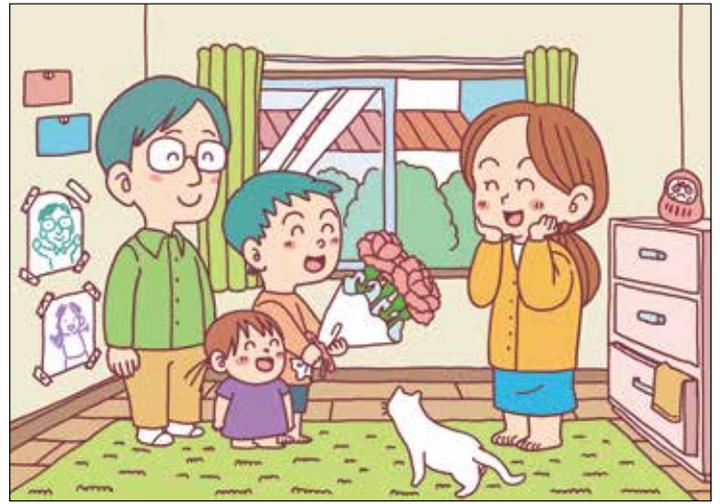
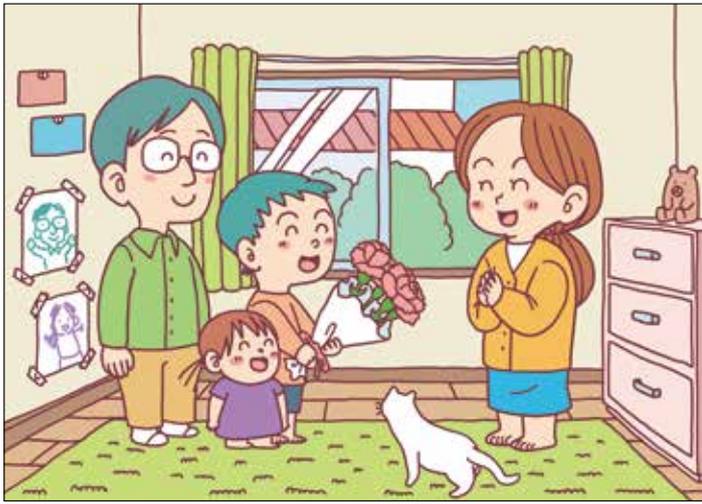
材料 20個分

- 豚ミンチ…………… 400g
- 卵…………… 1個
- 生パン粉…………… 1/2カップ
- 塩…………… 小さじ1/2杯
- こしょう…………… 少々
- 玉ねぎ(みじん切り)…………… 1/4個
- ブロッコリー…………… 小房4個
- かぼちゃ…………… 60g
- プチトマト…………… 4個
- プロセスチーズ…………… 40g
- 小麦粉…………… 適量
- 溶き卵…………… 1個分
- パン粉…………… 適量

作り方

- ①ブロッコリーとかぼちゃはレンジに2分ほどかけ、冷ます。プチトマトはヘタをとる。
- ②ボールに豚ミンチとAを入れ、粘りが出るまで手でこねる。
- ③みじん切りにした玉ねぎを加え、さらにこねる。
- ④野菜とチーズに小麦粉をまぶし、③の肉だねで具材を包み丸めて、小麦粉→とき卵→パン粉の衣をつけて170度の油で揚げて出来上がり。





〈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** 図書券が当たる  
**まちがいさがし** 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.298 3・4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

- マスク生活で滑舌が心配と思いはじめていました。タイミング良く早口言葉のおすすめ、ありがとうございました。
- 尼崎城の近辺散策を見て、詳しく書いて下さっていて長く尼崎に居住していても知らないことばかりでした。一度、ゆっくり、暖かくなれば歩いてみようという気になりました。ありがとうございます。
- 生前、主人が入院していた時に夜中も頑張っていたスタッフさんを思い出しながら、1年半を過ごしてきました。主人もお世話になりましたが、私は今もお世話になっています。あらゆる面で。このイラストも春らしく嬉しいです。ありがとうございます。
- 『知っとこ健康情報』に自分が日々やっている運動がのっていた。まちがってなかったと続ける意欲がわきました。
- いつも楽しく見ております。特に「健康レシピ」が好きで作っては喜んでおります。今回の「かまぼこの日の出切り」は初めてでも切り方で出来上りも美しくボリュームも出て、良かったと思って

組合員のこえ

- います。コロナが終わったら武庫川ウォークを皆様たくさんでしたいものですね!!
- おられます。そこで初めてお手紙を書きました。私ー88才のおばーです。
- ななちゃんの絵本『See You』より、「あつまれ！なかまたち」おおきな字でなかまたちも描かれています。みんながお互いを受け入れる社会になるといいなあ。福田 桃子
- 春らしい作品なのでほほえましい気持ちでにらめっこしました。私は毎月たのしみにして
- 本紙はフレイル予防に役立つ健康情報が分かり易く解説されていること、憲法学習会の報告、市内の健康維持を兼ねた歴史探訪散策、健康レシピなど生活に役立つ記事満載でありたいです。

尼崎医療生活協同組合 (2022年3月31日現在)

- 組合員：59,351人 ●出資金：21億1,686万円
- 1人平均出資額：35,667円 ●支部数：35支部 ●班数：149班
- サークル数：49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：37,653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1481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