

あ、まって!!
イタッ、イタッ

いくで



どうして ひざは 痛いのか

ちょこっとクイズ ペンギンのひざはどこにあるでしょうか?

答えは7面に

自分のひざだけど、よくわからないのよね

ひざが痛くて正座できない。階段が降りられない。一緒に歩くと遅れてしまう…。がまんしたり、「恥ずかしい」と隠したりしていませんか?

2019年国民生活基礎調査によると、65歳以上の方の7人から8人に1人が手足の関節に痛みを感じています。

なぜ膝が痛むのでしょうか。

膝関節には3つの骨、だいたいこつ大腿骨、

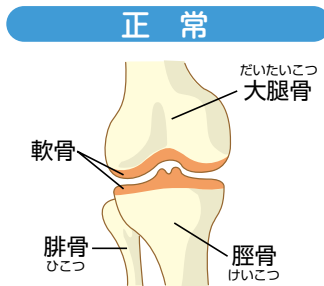
けいこつ 脛骨、しつがいこつ 膝蓋骨があります。

これらの骨同士が接しているところを関節軟骨がおおっています。この軟骨は、関節がなめらかな運動をするためと、体重がかかった時の衝撃を吸収する役割をします。関節軟骨とは別に大腿骨と脛骨の間には半月板という軟骨もあります。この軟骨も関節にかかる衝撃を和らげ、膝関節を安定させる役割を持っています。

そして、関節は関節包というかつまくふくろで覆われていて、その内側に滑膜があり、この滑膜が関節液を作ります。この液が、関節のすべりを良くする潤滑油や軟骨へ栄養を運ぶ役割をします。よく「関節の水」と言われるのは、この関節液のことです。

次ページではひざの痛みについてお話しします。

(尼崎医療生活協病院 院長 大澤 芳清)



日本整形外科学会変形性ひざ関節症の運動療法より

NO.302

尼崎医療生活協同組合
機関紙2022年 11・12月号

にじ健康



今号の
内容

- 2面 <知っとこ健康情報> ひざの痛みを考える
- 3面 いま、憲法を考える②
- 4面 戸ノ内組合員総訪問行動のお知らせ
- 5面 原水禁世界大会報告会
- 6面 <歩いて健康> 南武庫之荘

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

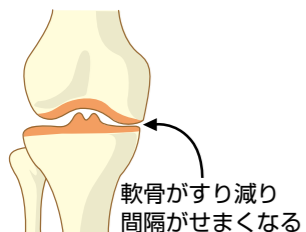
Email : kumikatu@amagasaki.coop

ホームページ : <http://www.amagasaki.coop/>

ひざの痛みを考える

Q. ひざが痛くなる原因ってなんですか？

変形性ひざ関節症(初期~中期)



日本整形外科学会変形性ひざ関節症の運動療法より

年齢を経るにつれ、ひざの軟骨などは変化します。髪が白くなる、皮膚にシミやシワができてくるのと同じことです。でもこれだけでは痛みは出ません。軟骨が変性しすり減って、動かした時や体重をかけた時の衝撃を吸収できなくなると痛みが出ます。

軟骨のすり減りは、単純レントゲン検査で関節のすきまが狭くなっていることでわかることがあります。また、MRI検査では、骨への負担が見える場合もあります。最近の研究では関節包にある滑膜の炎症や骨粗鬆症が痛みに関係するとも言われています。

Q. ひざの痛みをどうにかしたいんです

すでに膝ひざに痛みがあるのなら、まず痛みを改善することが必要です。

太り過ぎの人には、大変ですが、ゆっくり減量して、体重を維持することをお勧めします。

また、痛み止め(内服や外用薬)を一時的に使うのは良い方法です。かぶれたり、胃腸や腎臓への負担など、体調の関係で使えない方もおられますので、使用にあたっては主治医にご相談ください。

歩行器を使ったり、杖を痛い方のひざとは逆の手に持つと、ひざの負担がとれ、歩きやすくなります。

Q. 予防方法はありますか？

痛みが少し改善すれば、下肢の筋肉をきたえ、関節の動きを良くする訓練をお勧めします。

自宅でするなら大腿四頭筋訓練、下肢進展挙上訓練、股関節外転訓練、スクワット(今号の「ちょこっとかんたん体操」)などがよいでしょう。時間を決めずにテレビ番組の間の時間や何かの待ち時間などを使って行うのも工夫のひとつです。1日数回 1回10~15分程度のウォーキングもよいでしょう。プールでの歩行やスイミングも良いと思います。いずれも翌日に痛みが強くなったり、疲れが残る時は、休んだり、運動量を減らすことが必要です。

ひざの痛みがまだなくても、膝関節をしっかり曲げてしっかり伸ばし、動きを保つように心がけましょう。関節を動かす時は、勢いをつけずゆっくり行って

焦らず無理せず 比べず自分のペースでいきましよう

尼崎医療生協病院 院長
大澤 芳清



ください。運動の効果が出るまでは数ヶ月かかるとも言われています。けっして焦らず無理せず比べず、すすめていきましょう。

運動だけでなく毎日の食事は大切です。骨粗鬆症に対してはカルシウムやビタミンD・ビタミンKを、筋力をつけることに対してはタンパク質を含んだ食品を、バランス良く摂ることをお勧めします。

大腿四頭筋訓練



下肢進展挙上訓練



股関節外転訓練



「自主トレばんく」より転載・加筆

歯科コーナー

つら~い口内炎 どうしてできるの？



生協歯科
所長 富澤 洪基

口内炎は皆さんも一度は経験されたことがあることと思います。一度できると、痛みで食事や会話もつらい状態になりますよね。今回は、そんなつらい口内炎についてお話しします。

口内炎って？ どうしてできるの？



口内炎とは、お口の中の炎症をさし、実はたくさん種類があります。今回はその中で、ほとんどの方が経験されている「アフタ性口内炎」について紹介します。

アフタ性口内炎は、直径数ミリの白く少しへこんだ潰瘍(かいよう)が、1個から数個できるものが多いです。歯茎だけでなく、舌や唇、頬の表面にもよくできます。ひどくなると何もしなくてもチリチリと痛く、痺れるような感じが出ることもあります。その後、1~2週間つらい症状が続くことが多く、なんとなく楽になり始めると数日で「気が付いたら」治っていた、という経過となることが多いです。

原因は、細菌やウイルスによるもの、

まれにカビによるものや、間違っって噛んでしまったり、歯ブラシが強すぎたりという外傷的なものや、他にも栄養状態やストレス、全身疲労、加齢、ドライマウス、内服薬や抗がん剤、歯の形や入れ歯の金具が原因になる事がありますが、多くは原因不明といわれています。

治療方法はあるの？

治療方法は、残念ながら明日にピタッと治す薬はありません。大事な事は「安静と栄養」「刺激を避ける」「清潔」です。

まず全身状態を安静、栄養をなるべく保つ、うがいを食事前後にぬるま湯でしたり、お口の保湿と清潔を保ちましょう。

歯磨き剤は刺激になるため、使用しないか、いつもの半分くらいの量にとどめましょう。食事は柔らかいものを中心にして、熱すぎず冷たすぎず、また辛い

物、塩分の多いものは避けましょう。

また、10日から2週間をすぎてもなかなか治らない場合は歯科を受診しましょう。ステロイドの軟膏や、うがい薬を処方してもらうと、若干ですが治りが早くなります。

1か月にわたり治らない、たくさんの数の口内炎ができる、頻繁に再発する、口内炎が徐々に大きくなってきた、硬くなってきた、などの症状がある場合は、白血病や膠原病などの全身的な病気やがんなどの腫瘍の場合もありますので、受診をしてください。食事もとれないほど悪化した場合には、入院治療も選択肢となります。

普段から全身をいたわり、おいしく食事を食べ、お口の中の清潔も維持していきましょう！



いま、憲法を考える②

コロナ禍で生活困窮者は増えています。しかし、生活保護を受給する方は、大きくは増えていないようです。

最近のネットニュースで、生活保護を受給されている家庭の子どもが大学に進学する時は、子どもだけ生活保護の対象から外れる世帯分離をし、学費と生活費を自前で確保しなければならないという話や、シングルマザーが子育てで食費に苦勞している話が紹介されていました。それ自身は社会の問題点として善意で発信されているものですが、それらの記事に対して、共感する声とともに、「本気で頑張ればなんとかなるはず」「自己責任論」的な書き込みも多くされていました。

そりゃ頑張っってなんとかんたんな人たちもいるでしょう。そのことを否定するつもりはありません。

しかし、生活保護を受給している家庭の子ど

「最低限の生活」ってなんだろう

尼崎医療生協 瀬井 宏幸



日本国憲法第25条

すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。

② 国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。

もが大学に進学するだけで世帯分離をしなければならないとはおかしくないですか。現在は大学進学も特別なことではないと思います。教育を受ける権利を保障すべき国が自己責任論を押し付けているじゃないか、とも思います。自己責任論ではなく、一人ひとりを大切にする社会でありたい。

憲法第25条は「生存権」と言われるものですが、その具体化が生活保護制度とされています。生活保護は、生活基盤を支えるための最低限の保障であり、その人と家族が幸せな人生を歩む出発点に立つことができるためのものだと思います。

憲法25条も生活保護のことも当たり前に関わり合える社会でありたい。そう願っています。

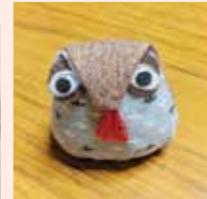
あなたにとどけ!

To You
支部レター

第2回支部レターは2019年4月に新しい支部として出発した班活動が盛んな「西園田北支部」です。

2020年にオープンした「御園つどい場」で地域理事さんと運営委員さん3名にお話をうかがいました。

運営委員さんと地域理事さん



ブローチにも置物にもなります



御園つどい場

まだ小さな支部だけど多方面に活動中

西園田北支部

訪問した日は「フレイル予防ビバー班」の班会の日で「りんごの歌」のやさしく素敵な歌声で迎えてくださいました。この班は、毎週木曜日13時～15時に前半はふまねっと運動、後半は歌声活動をしています。ふまねっと運動のネット、マニュアル本は手作り、音楽もキーボード



歌声活動中です

の生演奏というすべて自前の活動で10人程の組合員さんがいきいきと楽しんでいました。

支部には他にも「うた・うた・うた うたごえサロン班」、「ちぎり絵班」、「さくら班」(手作り手芸)、「アヤメクラブ」(園芸)の4つの班があり多方面の活動に生き生きと取り組んでいます。

そんな支部の中心となっているのは3名の運営委員さんと地域理事さんの計4名です。毎月第1金曜日に運営委員会を開き、機関紙の仕分けには応援の方にも手伝ってもらって12名の配付者さんで手配りしています。

これからの活動の課題は地域在住の配付者さんを増やし、若い人や男性に

もどンドン活動に参加してもらえよう取り組みたいとのこと。

仲間増やしもセーノ行動目標も達成するなど小さな支部なのに元気ががんばっている姿に勇気づけられました。

(編集委員)

【西園田北支部】

活動エリア：猪名寺1～3丁目・口田中1丁目・瓦宮1丁目・食満1～7丁目・御園1～2丁目・南清水
エリア総人口：20803人
組合員数：746人(9月9日現在)
手配り配付部数：210部

問い合わせ先：06-4962-4920
(組合員活動部)

尼崎医療生協 社保平和委員会主催 原水禁世界大会 派遣参加者報告会

2022年9月8日(木)
17時半～19時
尼崎医療生協病院
4階 職員食堂

日本と世界を結び 核兵器の廃絶 平和の波を



「原水爆禁止2022年世界大会(広島大会・8月4日～6日)」に、3年ぶりの代表者派遣を行い、9名の職員が大会に参加しました(当初は14名での参加予定でしたが、コロナ禍の影響により5名が参加出来ませんでした)。

参加出来なかった人たちの分まで、学んで来た事を伝えられたらとの思いで代表派遣に取り組みました。

9月8日の報告会は、発表順・構成・司会などの全て内容を、大会参加者が企画する特別な報告会となりました。

まず、研修医の松本医師より行程や国際会議・世界大会・兵庫県代表



団会議・ヒロシマデー集会の報告がありました。

今回の原水禁世界大会のポイントは、3年ぶりの開催であり、ロシアのウクライナ侵攻で核兵器の使用の危険性が高まり、国連本部で核拡散防止条約再検討会議が開催されている期間中での開催である事を話されました。次に大会2日目の分科会は、テーマ別に各グループが報

告をしました。

全ての報告後、撮り溜めていた写真に玉置浩二の「田園」の曲に載せて作成した動画を放映しました。

報告会を聞きに来た皆さんも楽しまれていました。感想交流では「真正面から課題を見て、正しい理解をされていて感動しました」など次々と感想が寄せられました。

最後に参加者から、送り出してくれた方々と一緒に取り組みをした仲間への感謝の言葉がありました。

組活事務所に報告集があります。希望の方は、組活までお尋ねください。

(尼崎医療生協社保平和委員会事務局 朝山純江)

11・23戸ノ内組合員総訪問行動にご協力ください



戸ノ内診療所は2023年3月末で診療所としての運営は終了し、地域組合員が集まるセンター、「戸ノ内組合員センター」となります。

この間、戸ノ内診療所を利用する患者・組合員さんへの説明と今後の引き継ぎ等について説明会等を開催してお話ししてきました。さらに、戸ノ内地域の組合員がつどい、医療生協らしい地域組合員センターとして活用するために、法人理事会が中心となって戸ノ内地域在住の組合員総訪問行動を実施します。

総訪問では、戸ノ内地域に住む組合員さんとの対話して、診療機能終了後の戸ノ内組合員センターの活用(介護・医療相談、コープこうべとの連携事業ほか)や近隣の医療生協診療所等への巡回バス案などの情報をお届けします。

そして、対話から出された意見や要望については、今後の戸ノ内組合員センターの活動等に活かすよう法人理事会で具体化を検討していきます。

訪問の際にはぜひ
ご意見・ご要望を
お寄せください



訪問日時
日時：2022年
11月23日(水・祝)
午前中
～お昼過ぎの予定
場所：戸ノ内地域

<お問い合わせ>
組合員活動部 担当：小林健一 TEL 06-4962-4920

ちょこっとかんたん体操 43 若返り・筋力編

今回から、「若返り」をテーマに紹介していきます。筋力は、年齢を重ねてもしっかりと筋トレを行えば増えます。ここでは手軽に家でできる効果的な筋トレをご紹介します。身体で一番大きい筋肉は太ももの筋肉です。これを鍛

えることで、転倒予防につながり、基礎代謝も向上しダイエット効果もあります。しかし、筋肉をつけるには筋トレだけでは足りません。お肉や赤身のお魚、大豆製品、卵などのタンパク質を朝・昼・晩とバランスよく食べましょう。



①椅子に座り、足は肩幅にひろげて腕は胸の前で組む



②ゆっくりと息を吐きながら、おじぎすのように立ち上がる。



③ゆっくりと息を吸いながら、逆の動きで座る

※②③の動作を10回×3セット行う。



ひだまりの里
訪問リハビリテーション
宮本和也

【ポイント】

- ・動作はゆっくりと、4テンポで立って、4テンポで座る
- ・頻度は週に2～3回
- ・息は止めないで!立つときに吐いて、座るときに吸いましょう!
- ・余裕があれば、立ち上がった後、椅子に座りきらずに立ち上がる



阪急武庫之荘からスタート 南武庫之荘付近を散策

今回のコース

阪急武庫之荘駅⇒革工房おおがき株式会社(HEDGE)⇒
守部素盞鳴神社⇒大井戸公園



センスのいい革のバッグや小物がいっぱい



阪急武庫之荘駅から歩いて20分、尼崎医療生協組合員の大垣さんが経営されているレザーブランドHEDGEを展開する革工房おおがき株式会社さんへ(写真①②)。この製品は尼崎市ふるさと納税の返礼品にも選ばれていて、武庫之荘店には店続きの工房があり作業風景を見られるので行ってみたいなど思っていました。

おしゃれな外観のお店に入ると、棚にはいろんな大きさやデザインのバッグがいっぱい。財布やバスケース、髪ゴムまで。色もカラフルで、水色やオレンジや黄緑、グレーに黒等々、誰でもどれか好きな色があるんじゃないのー、という感じ。その時点でテンション上がる編集委員たちは「私、これがいい」「この色どう?」と大盛り上がり。

お店のかたにお話を聞くと、「夫の両親が革小物の教室に行って、1985年に大阪府豊中市で創業しました。夫も別の仕事をしていましたがカバンの、特に革の魅力にはまり、様々な革製品の製造を行うようになりました」とのこと。創業時にご両親が作られたカバンが店に展示されていて、年月を重ねた革独特の色合いと光沢が素晴らしい。私もこんな風に丁寧に育てて使っていきたいと思いました。

HEDGEの原点であり創業当時から作られ続けているドクターバッグ(昔のお医者さんが持っていたガマ口型のバッグ)に心惹かれながらお店を後にしました。

大きなクスノキと十三重塔

お店から南へ『守部素盞鳴神社』(写真③)へ向かってい



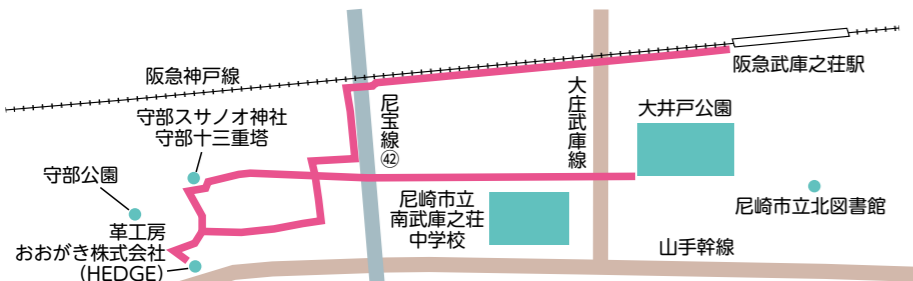
ると大きなクスノキが見えてきました。由緒が彫られた石板を読むと1571年(451年前)に奉斎されたと書かれています。

神社の境内に立つ三本の太い幹のクスノキが大きな存在感を放っていました。境内南東には1315年(鎌倉時代、707年前)に造立された『守部十三重塔』(写真④)と行者堂が祀られていました。こちらの十三重塔は『にじと健康293号』に登場した『西武庫十三重塔』と同時期に造立されたと言われています。

尼崎市オリジナルローズがある公園へ

次に約130種類、2000本のバラ園がある『大井戸公園』へ。大型遊具もあり、小さいお子さんが遊んでいます。

春の見頃を終え準備期間の時でしたが、まだいろんな色のバラが咲いていました(写真⑤)。この機関紙が発行される頃に秋バラの季節を迎えています。尼崎市オリジナルローズ「薄紫色の「ローズアマガサキ2016」」もちょうどシーズンです。見てよし、嗅いでよし、暖かい格好でバラ散策、いかがですか。



取材後記

今回は初めて、組合員さんのお店に寄ってみました。職人さんの丁寧な仕事を見せてもらって、購入したバスケースを大事にしようと思いました。これからも「歩けば健康」で訪問できる組合員さんのお店などあれば教えてください。

社会保障学習会のご案内

尼崎医療生協 社保平和委員会 主催

子どもの貧困問題 —子どもの権利の視点で考える—

佛教大学社会福祉学部の武内一先生をお招きし、現在の日本が抱えている子どもの貧困問題についての学習会を企画しました。是非ふるってご参加ください。



日時：2022年
11月19日(土)
14時～16時

場所：あおぞら会館1階
組合員ひろば1・2

講師：武内 一 先生

定員：45名
(事前予約をお願いします)

申込み：組合員活動部(担当：朝山)
電話 06-4962-4920
FAX 06-4962-4921

健診で安心

早期発見が 大切 大腸がん検診 キャンペーン中です!

組合員さんは、自己負担なしで大腸がん検査を受けられます。組合員でない方もこの機会にぜひ加入していただき無料で大腸がん検査を受けましょう。

期 間

2022年10月1日(土)～2023年2月20日(月)

対象・料金

尼崎医療生協組合員・家族組合員 無料
※4月以降で2回目の受診の方は500円が必要です。

申し込み先

医療生協病院、最寄りの診療所、組合員活動部、各支部の役員

受診・提出方法

自宅で採便し、診療所窓口へ提出、またはポスト投函。検診結果は、自宅に郵送します。

問い合わせ

尼崎医療生協組合員活動部 06-4962-4920

いきいき虹の健康レシピ



カロリー372kcal
塩分2.8g

シンプルだけど、うま味のかたまり 甘塩鮭とキノコの 炊き込みご飯

作り方

- ①米を洗い、ザルにあげて水気をきる。
- ②鮭は大きな骨があれば除いて、臭みを取るために酒を振りかける。
- ③シメジ、マイタケは石づきを取り、適宜ほぐす。
- ④炊飯器に①と2合分の水を入れる。
- ⑤水を入れたら、醤油、塩と塩昆布を入れて、軽く混ぜる。
- ⑥鮭とキノコのをせたら混ぜずに、炊飯器のスイッチをオン。
- ⑦炊きあがったら、鮭の小骨を除き全体を混ぜ、ゴマを散らす。お茶碗に盛り付けたら、三つ葉を乗せていただきます。

材料(4人分)

- 米…………… 2合
- 甘塩鮭…………… 2切れ(約160g)
- シメジとマイタケ… 各1パック
- 酒…………… 大さじ1
- 塩昆布…………… 一つまみ
- 醤油…………… 小さじ2
- 塩…………… 1g
- ゴマと三つ葉… 少々



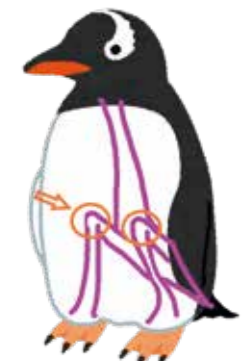
ポイント
炊く前に具と米を混ぜしまうと、具が炊飯中の対流を妨げ、米にうまく火が入らずムラが出てしまうことがあります。混ぜずにスイッチオン!



1面ちょっとクイズ の答え

ペンギンのひざはここです

オレンジのOがひざ部分になります。足は屈折し、かかとも上がっている状態です。関節は固定されているので足を伸ばせませんが、実は足が長いのです。





〈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

メ切
11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名の方に図書カード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.301 9・10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

- ”口の健康は全身の健康”は全くその通りだと思います。歯が良ければ胃→小腸→大腸も健康ですごせると思います。年をとってつくづく歯の健康の大切さを感じずにおられません。
- 「いま憲法を考える①」はいい企画ですね。文章も対話形式でとてもわかりやすかったです。『国がまもらないといけないものが「憲法」』のことばにハッとしました。次回も期待しています。
- 『レンジで簡単ササミの梅和え』と言っても大変でした。料理にカンタンなんてありえない、私だけかも…。汗・涙となんでこんな事が出来ないんだろうと、頭と自分の感情が…。形もバラバラでしたが美味しかった。
- 健康習慣づくりは、普段ずぼらで、独りでテレビをみたり読書することが多い私の生活を向上させるのに大変有益な示唆を与えてくれました。
- 『ちょこっとかんたん体操』では家事の合間にできる運動が紹介されていて、時間がなくても「ながら」でできるト

組合員のこえ

- レーニングがとてもいいと思いました！（長女より）
- 『にじと健康』いつも待ちかねて愛読しています。ちょっとしたお料理のヒント、健康について大事なこと、参考になることを大事に読んでいます。本当に嬉しいです。今後共よろしく願っています。
- 初めて応募しました。当たっているかな？自分はもう年なのでつけるのになんざして。六甲山、先日娘に連れてってもらいました。夜の夜景も見たいと思って帰りました。
- 暑かった夏もうすぐ終わりが。食欲の秋の到来。果物のおいしい季節になりますが、あまりの値段の高さに手が出ません。手ごろの値段になりますように。

尼崎医療生活協同組合 (2022年9月30日現在)

- 組合員：59,336人 ●出資金：21億2877万円
- 1人平均出資額：35,877円 ●支部数：35支部 ●班数：138班
- サークル数：48サークル ●グループ数：9グループ
- 機関紙『にじと健康』発行部数：37,233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1,475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