



さあ、行こう！
おしゃべりに

「認知症よりそい外来」 開始から1年。

認知症を考える

コロナ禍で認知症の相談が増えました。自宅にこもり、他人とのつながりが減ったことで、素因のあった人が発症したのかなと思います。2022年4月、そういった時期に、「よりそい外来」を始めました。

「ちょっと不安」な時が受診のタイミング

「よりそい外来」は、自分の物忘れなどで不安に思った時に来てもらったらいいです。軽度認知機能低下が始まりかけている人は、その時期に適切な対処やアドバイスを受けることができれば、そこから後が違います。認知症の進行をおくらせ、軽度認知機能低下でとどまれる可能性が高くなります。

「ちょっと不安」「先生の意見を聞いてみたい」
一番いい受診のタイミングはその時です。

(尼崎医療生協病院 内科医 高松 典子)

NO.305

尼崎医療生活協同組合
機関紙2023年5・6月号

にじ健康 と

今号の
内容

- 2面 <知っとこ健康情報> よりそい外来
- 3面 <医療生協のお医者さん> 青木 邦江先生
- 4面 <支部レター> 潮支部、<健診で安心>
- 5面 憲法を考える、ちょこっとかんたん体操
- 7面 掲示板 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/>

認知症を考える

尼崎医療生協病院
内科医 高松 典子



Q.どんな患者さんが多いですか？

一人で来られる人は「しよっちゅう探し物をする」という相談が多いです。

ご家族が連れて来られる場合は、何回も同じことを聞く、今までやっていたことに興味がなくなる、閉じこもる、「大事なものを家族が盗った」と言うなどのきっかけが多いです。家族に暴力を振るうといった緊急を要する相談もあります。

年齢層は平均年齢79.9歳。男女比は平均寿命の関係もあり、1:2で女性が多いです。女性は食事が作れなくなったり、味が一定しない、いつも同じ惣菜を買ってくるようになって気づくことがあります。

Q.診察の流れは？

どなたでも、紹介状がなくても、家族だけの受診でも大丈夫です。

診察室でお話を聞き、血液検査でホルモン、ビタミンの数値などをみて、頭部CTで脳の状態を調べます。アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症(小さい脳梗塞がたくさん起こる)の2つが多いです。質問による聞き取り検査(長谷川式)をして、検査結果がそろったら、ご本人またはご家族に説明します。認知症と診断されたら、必要な投薬や介護保険の利用を勧めて、認定のお手伝いもします。

「よりそい外来の思い」
不安な気持ちでいると認知症はどんどん進むけれど、明るい認知症の人は元気です。本人と家族さんとの関係をより良くすることが大事なので、月1回の診察でいろんな話をしつづけていきたいと思います。

本人は診察にいやいや来ていると思うので、2回目は来てくれただけで歓迎して、患者さんやご家族が、診察日がまち遠しい気持ちになれる日になりたいと思っています。

認知症は老化の延長。私たちもいつかはなるという心づもりをして、認知症であっても尊重され、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けることをお手伝い出来たらいいと思います。



Q.認知症の人との かわり方はどうしたらよいですか？

たとえば、患者さんに質問しても周囲の人が先に答えてしまいますよね。患者さんのことを待ってあげてほしいです。「なに食べた?」「この人だれ?」と聞いて、患者さんを試さないでほしい。本人が好きでやるのならいいのですが、脳トレなどを無理にさせるのもよくないと言われています。

本人が好きなきことをやらせてあげてほしい。韓流ドラマを観ているだけでもいいです。

どれだけ周りに安心できる人がいるかが大事なんです。間違ったことを言っても、トイレの失敗があっても責めない。答えを待つ。無理強いしない。これをやるだけで患者さんは笑顔が増え、言葉が増えてきます。

診察で、「先生、最近うちは弁当ばかりですわ」と家族が言う時は、「弁当でええやん。弁当で栄養摂ったらいい」って言います。1つでも「ああ、それでええんや」と笑って帰ってもらえたらいいなと思っています。

Q.予防法はありますか？

科学的根拠のあるものはないと言われています。ただ、地域組織への参加率が高いほど、認知症リスクの高い高齢者が少ないという関連がわかっています(「日本老年学的評価研究(JAGES)」)。

医療生協の運営委員の皆さんやボランティアさんはそういう点では理想的だと思います。適度に動き、会話をする人が一番認知症になりにくい。趣味を持ち、いろんな刺激を頭に入れることも大事です。

薬はどんなものがあるのですか？

飲み薬、貼り薬がありますが、認知症の薬を開始するのは全体(認知症と診断された方)の1/3くらいです。アルツハイマー型認知症の場合は、吐き気やイライラするなどの副作用が出ることもあるので、服薬よりも、本人も周囲も理解して認知症とつきあい、前向きに過ごしてほしいと思っています。アルツハイマー型認知症の原因とされる脳に溜まるアミロイドβタンパクを除去する効果があるという注射薬が、今年出ましたが、脳出血など副作用が出る場合があり、年間340万円程かかるので、日本での導入はもう少し時間がかかるかもしれません。

診療のご案内

- 診療日：毎週土曜日 ※第5週は休診
 - 診療時間：13:00～16:00 (受付12:30～)
 - 予約：必要 (電話06-6436-1701)
 - 紹介状：不要
- ※尼崎医療生協以外のかかりつけ医院があっても受診いただけます

第20回

医療生協の お医者さん

尼崎医療生協病院(内科)
青木 邦江 先生

医療生協病院病棟の青木先生は、患者さんや家族にいつも丁寧に接しておられる姿が印象的です。先生が続けている「KMカート」も患者さんに喜ばれています。青木先生にお話を聞きました。(編集部)

患者さんに喜んでもらえて やりがいを感じます



Q.医師になろうと思った きっかけは？

A. 母が歯科医、叔母が小児科医でした。妹も私も小児ぜんそくをもっており、医療にかかる機会が多かったこともあり、選ぶきっかけになりました。両親も「医者になれるのなら、なったほうがいい」と後押ししてくれたこともありました。

Q.尼崎医療生協との出会いは？

A. 予備校に通っていた時に、尼崎医療生協の奨学生と一緒に友達になりました。その友達から生協病院のいいところを聞いていたので、自分が病院を選ぶときに選択肢の1つになりました。国家試験の最中に生協病院の医学生対策の職員が友達を激励に来ていたのを見ました。



<前号の訂正>

前号の「取材後記」で山田優先生を「尼崎医療生協で唯一の産業医」とご紹介しましたが、唯一ではありませんでした。お詫びして訂正いたします。(編集部)

Q.研修医時代の思い出は？

A. 研修医時代に同期の仲間3人と原水爆禁止世界大会に参加しました。戦争体験を聞いたり、原爆の跡を見たのはとても勉強になりました。みんなでちゃんぽんを食べたり。韓国からの学生も来ていました。他の県連の民主医療機関連合会の初期研修の先生と交流会をさせていただいたり、ほかの病院ではできない経験ができてすごくよかったです。私たちは長崎でしたが、下の学年の研修医は辺野古に行きました。いずれも、良い経験になっています。

Q.医師になってから一番印象に残っていることは？

A. 2020年12月から2021年初頭にかけて生協病院でコロナのクラスターを出してしまいました。まだ病気自体が良くわからなかった時期で、検査すると、いつ陽性になるかと緊張した時期でした。医師、看護師が陽性になって勤務ができなくなる中で本当に大変でした。

でも、組合員さんからはマスクを送っていただくなど支えていただきました。とても感謝しています。

Q.勤務は大変では？

A. 同じ民医連の病院に勤務する同期の仲間と話をしていても、尼崎医療生協病院は比較的優しい、働きやすい環境です。

Q.今、力を入れていることは？

A. 東先生から「KMカート」を教えてくださいました。「KMカート」とは、たくさんたまった腹水を抜いて機械にかけ、必要な成分だけ取り出して点滴で体に返すという手技です。「KMカート」で、患者さんにはおなかの張りが楽になって、すごく喜んでもらえているので、やりがいがあります。でも、「KMカート」を行っている医療機関は多くはありません。技師さんが頑張ってくれているからこそできています。

Q.ストレス発散方法は？

A. 妹とよくご飯を食べに行きます。外で、ご飯、買い物に出歩いて、おしゃべりするのストレス発散方法です。趣味は小説を読むこと。以前読んだミセスポリファックスのシリーズが読みやすくて好きで、買い揃えようと思っています。



3年のブランクを乗り越えて はば広く活動する潮支部に戻りたい

レトロな街並みにある「下坂部いこいの家」で、支部会議の後、5人の運営委員さんから話を聞きました。

潮支部

潮支部がたまり場にしている「下坂部いこいの家」は、組合員さんから「あまの里」に寄付された建物で、潮支部が月2,000円で借りています。ここでの活動を支部の皆さんに伝える「行事予定表」が大きな力になっており、ここがあるので支部活動ができていると感謝しています。

潮支部の、2つの折り紙班、手品班、昼食会班、お茶会班、100歳体操班などに、月100人(延べ)ほどが参加者しています。でも、食事会・喫茶・卓球・手品は、潮江診療所の2階でやっていたのでコロナ禍には開催できませんでした。

3年の歳月でみんな歳を重ねたから、今までの活動ができるか心配しています。この日もお別れの記念にと転居される運営委員への集合写真を撮りました。

次年度に向けて、まちかど健康チェック、バザー等ができる体制を話し合い中です。若い親たちが参加する子ども祭り、ママヨガ、さくらまつり、バスツアー、作品展をどうするか等です。他には、『にじと健康』の100%手配りを心掛けていました



みなさん、おんごの潮支部のエフロンです

が、配れなくなったという方が増えて、その分を支部長などが担い、過重負担になっていることもあります。

そんな会議の中で、参加された組合員さんが「連れ合いが認知症かも」と家族や周囲の状況を話されましたが、医療生協病院に認知症外来があることを知り、ホッとしていました。人が集まればいろんな情報を知る機会にもなりますね。

《取材後記》
潮江診療所の職員が支部会議に必ず参加しているので、頑張っている姿が双方向でよく見えます。貸館の会場費がどこも値上がりになっているようで補助金の見直しが必要かも、という話もありました。(編集部)

問い合わせ先:06-4962-4920(組合員活動部)

いま、憲法を考える⑤

戦争は最大の人権侵害

医療生協に看護師として勤務して30数年を超えました。患者さん・組合員さんの暮らしに寄り添う看護実践を、診療所、病院で行ってきました。そこでは、患者さん・組合員さんたちから多くのことを学んできたわけですが、その下地にあったのが日本国憲法だったのではないかと思います。戦争は最大の人権侵害です。日本国憲法は幾多の戦争、苦難の歴史を経て、私たちが手に入れた戦争放棄を掲げた平和憲法でした。

憲法が政権の暴走を食い止める

さて、憲法と聞いてすぐに頭に浮かぶのは憲法9条ですね。2022年2月にはじまったロシアのウクライナへの侵攻は、「健康で生きる権利」を無視した残虐な行為であり、許せません。これは「外国で起きていること、他人事」ではありません。実際、現政権が「戦争できる日本」へ動こうとしても、憲法9条があるからこそ、そう簡単にはいかない仕組

尼崎医療生協 法人看護部長 大岩 陽子

第13条・第25条を踏まえた 看護部の理念・目標



みがあるのです。平和憲法が政権の暴走を抑えているとも言えます。改憲されると暴走を止める手立てもなくなってしまいます。

憲法は羅針盤

看護師として医療生協・民医連医療の実践を進める中で、平和憲法は羅針盤となります。私たち看護部の理念は「心あたたい看護をめざします」。目標には「①健康回復を応援します ②その人らしく生きることを応援します ③幸せを追求することを応援します」と明記しています。これらは、憲法13条の幸福追求権、25条の健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を踏まえた理念・目標です。健康権を守り育む看護実践が医療生協・民医連の看護実践なのです。

平和憲法は私たちの不断の努力がなければ守り育むことはできません。私たちの看護部理念、憲法をしっかりと意識して看護活動を実践することが患者さんの人権や憲法を守ることになり、それを次の世代につなげていくのが私たちの役割だと考えています。

健診で安心



節目健診セットが始まりました

健診の検査を少しでもお安く受けただけのように、特別セットを新規で作成しました。ぜひ節目の年は、特定健診に追加でオプションを付けていただきたいです。

節目健診のみの実施も可能です。

対象:40、45、50、55、60、65、70、75、80、85歳…5歳刻みの満年齢の方

実施場所	健診内容	料金
尼崎医療生協病院・潮江診療所	腹部エコー・胸部レントゲン・眼底	4,500円
その他診療所	腹部エコー・胸部レントゲン	4,000円

婦人健診実施可能日が増えました

月曜・火曜・金曜の午前に実施可能になりました。一般健診と同日で実施できます。今まで通り水曜日・金曜日の午後も実施しています。



尼崎市民検診制度を是非ご利用ください

尼崎市の制度の利用は尼崎市在住で乳がんは40歳以上の方、子宮がんは20歳以上の方。2年に1回です。前年度に市民検診制度を利用されていない方(他医療機関での実施は不可)、しばらく婦人検診をされていない方はこの機会に是非どうぞ!

グループで健康診断を受けませんか?

3名以上なら無料送迎いたします!(尼崎市)



完全予約制
集合場所～病院～集合場所です。健診結果説明会(毎月第3木曜日)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。

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。
 - ・送迎時は一カ所になりますので、皆さ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。

ちょこっとかんたん体操④6 若返り・飲み込み編

のど筋トレでいつまでも楽しく食事

手足の筋力と同じように食べ物飲み込むのも筋力運動です。若い時と同じ食事が摂りにくくなると飲み込む回数が減るので、自然と筋力が落ちやすくなります。美味しく楽しく食べ続けるために、食事に加えて首や飲み込みの運動を行っていきましょう。



言語聴覚士 染井 杏里
言語聴覚士 古澤 宏樹
理学療法士 小田原 優太

①首の体操



- ①タオルを頭の後ろに回す。
- ②タオルは前へ、頭は後ろにお互い水平に引っ張る。

ここに注意
頭は動かさないように

②あご引き運動



枕を使って仰向けに寝て目をつむり、あごを引くように動かす。1回に3秒ほどのゆっくりとしたスピードで10回が1セット。1日3セットが目安。

③ごっくん体操



- ①口から少し舌を出し歯で軽く挟む。
- ②①の状態のままゴックン。ゴックンすると、のど仏が上へあがります。1日10回ゆっくり行いましょう。

ここに注意
口の中には何も含まず行います。舌を強く挟むと傷つける可能性があります。



国指定の史跡・田能遺跡で 弥生時代にタイムスリップ

今回のコース

阪神バス「阪急園田駅」停留所→「田能西」停留所
→尼崎市農業公園→田能資料館(田能遺跡)



春の先駆け、梅が香る公園

阪急園田駅から阪神バスに乗り、田能西停留所から、ぽかぽか陽気の中をぶらぶら10分ほど歩くと農業公園が見えてきました(写真①)。猪名川がすぐ横を流れ、田畑に囲まれた敷地は3.9ヘクタールで、バラや牡丹、桜など様々な花が楽しめます。訪れたのは3月上旬で梅の花が満開です。農業公園には120本の梅の木があり、赤・白・ピンクの美しい花の光景と、梅のよい香りがたどります。

かわいいメジロがたくさん梅の花の蜜を吸いにきており、一瞬、平安時代に迷い込んだようです(写真②)。

散歩に来られていた近所の方に「ここからみると、3色の梅がいっぺんに見えるんだよ」と絶景スポットも教えていただきました(写真③)。5月にはボタン、フジ棚やバラ、6月はハナショウブ、アジサイなどが楽しめます。

弥生時代の遺跡にふれる

猪名川の土手沿いを歩いて田能遺跡を目指します。土手沿いには慰霊碑がいくつかあり、昔はたくさん水害が起こり、大きな被害が出ていたことも思われます。

田能遺跡に近づくと、道に壁画が描かれたタイルが埋め込まれており(写真④)、弥生時代の遺跡へ近づく気分も盛り上がります。

農業公園から約10分、田能遺跡に到着です。田能遺跡は昭

和40年、尼崎、伊丹、西宮三市共同による工業用水園田配水場の建設工事で発見された弥生時代の遺跡です。入場するとすぐに円形平地住居がみえます。直径約8メートル、面積は49平方メートルで、5~6人の家族が生活していたようです。入り口は、かがまなければ通れない大きさですが、中は思ったよりも広く、少しひんやりしました(写真⑤)。



メジロここにいます



他にも敷地内には方形竪穴住居、教科書でみたことのある高床式倉庫(写真⑥)が復元されており、小学校の社会科の授業を思い出し、懐かしい気持ちになりました。また、収納庫棟では出土した木棺墓や人骨、装飾品などが展示されており、県の指定文化財になっている物もありました。田能資料館では「古代のくらし体験学習会」を開催しており、弥生土器づくりや勾玉づくりなどの体験ができるそうです。

今回訪れた農業公園と田能遺跡は尼崎市の小学校では遠足でよく訪れる場所だそうで、懐かしい思い出をお持ちの方も多いいと思います。何年かぶりに再度訪れてみてもおもしろいのではないのでしょうか。子どものころには分からなかった新たな発見があるかもしれませんね。

今回訪れた農業公園と田能遺跡は尼崎市の小学校では遠足でよく訪れる場所だそうで、懐かしい思い出をお持ちの方も多いいと思います。何年かぶりに再度訪れてみてもおもしろいのではないのでしょうか。子どものころには分からなかった新たな発見があるかもしれませんね。



尼崎市立
農業公園

田能西(バス)

田能遺跡

園田配水所 ● 尼崎市立田能資料館

猪名川

2023年度 第55期 通常総代会のご案内

2023年度第55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。

地区別総代会及び総代会

- **本田・ナニワ地域**
5月29日(月) 14:00~16:30 大庄北生涯学習プラザ
 - **病院地域**
5月31日(水) 14:00~16:30 女性センター・トレピエ
 - **潮江・長洲・東尼崎・戸ノ内地域**
6月3日(土) 14:00~16:30 尼崎市中小企業センター
 - **全体**
6月4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 2023年6月24日(土) 13:00~17:00
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 | 2022年度のまとめと2023年度の方針案 |
| 第2号議案 | 2022年度決算報告と2022年度監査報告 |
| 第3号議案 | 2023年度予算案 |
| 第4号議案 | 2023年度役員報酬決定の件 |
| 第5号議案 | 役員補充選任の件 |

掲 示 板

健康なまちづくりに
あなたの力を
貸してください
出資・増資のお願い

尼崎医療生活協同組合は、みなさんの出資金を元に運営されています。みなさんからの出資金は、医療機器の充実、地域での健康づくりなど様々な用途に役立ちます。

ぜひ、出資にご協力をお願いいたします。すでに出資いただいている方には、年に一度の増資のご協力をお願いしています。

詳しくは、尼崎医療生協病院、各診療所、地域の支部などでご相談いただくか、下記までご連絡ください。

尼崎医療生協組合員活動部
TEL 06-6436-4920



いきいき虹の健康レシピ

プルプルッの秘密は素早さと力強さ わらび餅アラカルト

材料(わらび餅、抹茶わらび餅)

- ・わらび粉…120g(60g×2種類分)
- ・砂糖…40g(20g×2種類分)
- ・水…240cc(120cc×2種類分)
- ・粉末抹茶…大さじ1強
- ※お好みで、粒あん、アイスクリーム、きな粉など

作り方

<事前準備> わらび粉・砂糖・水は、わらび餅用と抹茶わらび餅用に、半量ずつに分けておく。

- ①片手鍋にわらび粉60gと砂糖20gを入れ、そこに水120ccを3回に分けて入れながら、ダマにならないよう、よく混ぜる。※火はまだかけません
- ②よく混ぜてきたら中火にかけ、木べらなどで絶えずかき混ぜ、全体が透き通ってきたら、鍋底が焦げ付かないよう火力を調節しながら素早く力強くかき混ぜ、底から大きな泡が出るまでしっかり炊き上げる。
- ③水をくぐらせた金型(アルミの弁当箱、キャンプ用コップなど)に入れたら、水をはったボウルに入れる。粗熱がとれたら、型から出し、熱がとれるまで常温の水に浸けて冷やす。※白く固まってしまうため冷凍、冷蔵はしないで常温で冷ましてください
- ④抹茶わらび餅は、作り方①に抹茶の粉を加え①~③の工程で抹茶わらび餅を作る。
- ⑤冷えたら好みの大きさに切り、お好みトッピングをして召し上がれ。

● カロリー
わらび餅…276kcal
抹茶わらび餅…295kcal
(粒あん(大さじ1)…48kcal)



〈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
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.304 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

- 病院の新しい絵画を見に行こうと思います。 思い巡らせています。
- 「呼吸を考える」興味深く読ませていただきました。「鼻毛、ゴミをとってくれるから大事やねん」といわれていた子どものころ、尼崎は光化学スモックがひどく鼻クソも真っ黒でした。
- 「ご近所さん」あつての私です。昨日も今日も明日もありがとうございます。「まちがいさがし」毎回楽しみにしていますがなかなか難しいですね。
- 「ちょこっとかんたん体操」若返りの姿勢編、89才の私でも、「イス」にすわりテレビを見てますが、ほんとうに私でもできる体操です。有難い事です。
- 記事「お医者さん」を興味深く、毎回読ませてもらっています。幼い頃から医師になるために勉強でなく人生の途中で志をもって医師を目指されたことなど、自分に置きかえ、今の私に何ができるだろうと、
- 「にじの健康レシピ「ミートパイ」冷凍パイシートは扱いが難しいので春巻きの皮で作っ

組合員のこえ

- てみます。新たな尼崎名物「あまらむね」手土産にしたら喜ばれました。
- 今月号も内容が豊富で読みごたえが有りとても良かったです。高齢者としては、健診センターに新しい体組成計が入ったとの知らせを見て早速申込みましたが測定日が楽しみです。
- 主人が睡眠時無呼吸症候群
- だと思うのですが、検査や治療を受ける気はなさそうです。治療を受けておられる方の体験談等掲載していただけたらと思います。
- 「歩いて健康歩けば出会い」の記事。自転車で今までに何度かJR立花からJR尼崎近くまで線路沿いを通りましたが、まさか「岸田商事」ラムネ工場があるとはびっくり。一度訪ねてみたい。ラムネも食べたい。

尼崎医療生活協同組合 (2023年3月31日現在)

- 組合員：59,958人 ●出資金：21億2521万円
- 1人平均出資額：35,445円 ●支部数：35支部 ●班数：146班
- サークル数：45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：37448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1419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