

骨粗しょう症を予防し、改善するためにどうすればいいのか、尼崎医療生協病院「骨こつ外来」の医師に聞きました。(編集部)

## 整形外科の分野だった骨粗しょう症

**高松** 受診される患者さんに骨粗しょう症の方がとても多いです。骨粗しょう症は、整形外科、内科、婦人科が、科を超えて診る必要があると考え、2023年5月から「骨こつ外来」「骨こつ検診」を始めました。

**大澤** 骨の成長期は10代で、栄養状態が関係していますので若い時からのアプローチが大切なのですが、実際には、患者さんは腰や足が痛いとか骨折してから治療に来られます。本当は、症状が出る前に受診されるのがいいと思っているんです。

**高松** これまで骨の治療は整形外科のみでした。

**大澤** これまではレントゲン写真で、「腰や胸の骨が潰れてないから治療は成功していますね」という診断をしていました。新しい骨量測定器の導入で、数値として確認できてわかりやすく、患者さん自身のモチベーションも維持できます。でも、整形外科で診るのは骨だけですが、骨に現れる症状には、糖尿病、喫煙、妊娠・出産も関係します。

## 婦人科と骨粗しょう症

**三宅** 本田診療所で骨粗しょう症の患者さんを診ていますが、もっと若い時の予防が大切だと思ってきました。産婦人科でいうと、女性ホルモンのエストロゲンが骨と関係があって、閉経すると骨量はガクガクッと落ちます。40才以下で閉経する早発閉経の方は骨粗しょう症に早くなりやすいので、予防のためにホルモン補充治療をします。40才以下の若い人で3カ月以上月経が遅れることが多い方は骨粗しょう症につながる可能性があります。月経がなくなって3



# 骨を維持する、増やす

## 尼崎医療生協病院「骨こつ外来」

整形外科  
大澤 芳清

×

産婦人科  
三宅 麻由

×

内科  
高松 典子

カ月以上になるという人はまず産婦人科を受診してほしいです。摂食障害の方も早くから骨粗しょう症になったり、妊娠・出産を機にとか、あるいはスポーツをすこくされて無月経になって骨が弱くなる方もいます。

## 10代の栄養と骨量

**大澤** 骨が成長する時期の方が朝食を摂らない、あるいは夏休み明けに体重が減っている小学生がいるとも聞きます。10代は骨の量が増える時期ですので、食生活が乱れると、将来が心配です。

**編集委員** 以前、骨は生まれ変わるという健康情報を載せましたが・・・

**大澤** そうです。2~3年で骨は全部入れ替わります。骨の量は、一生の中で1番多くなるのは20歳前後で、その後は減っていきます。骨の量が少ないと早く骨粗しょう症になってしまいます。

**三宅** そういう心当たりがある人は早めに検査をしたほうがいいですね。(2面に続く)

### 骨こつ外来

※完全予約制  
(曜日ごとに担当医はかわります)

第1土曜日 午前9:00~11:30  
第2火曜日 午前9:00~11:30  
第3月曜日 午前10:00~11:30  
第4木曜日 午前9:00~11:30  
お問合せ先 TEL 06-6436-1701

### 骨こつ検診

※随時やっています

組合員 3300円  
一般 4500円  
お問合せ先  
TEL 06-6436-1845  
(健診センター)

NO.307

尼崎医療生活協同組合  
機関紙2023年9・10月号

# にじ健康



今号の  
内容

2面 尼崎医療生協病院「骨こつ外来」  
3面 医療生協でがんばる⑩  
4面 支部レター、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、レシピ

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1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/>

## 医師も栄養士も理学療法士もかかわって

(1面から続く)

**高松** 内科でいうと、糖尿病や甲状腺の病気や喫煙、リウマチ薬の服用などは骨をもろくします。年齢とともに骨量が下がることは人体の当然の変化と受け止めて、骨こつ検診も活用してほしいですね。骨折は痛いし、骨折すると介護度も上がり、生活の質に影響します。

**三宅** 現在、医療生協病院に定期的にかかっている人は主治医に相談していただいて、かかっているけど骨のことが心配だという人は「骨こつ外来」に来ていただきたいなと思います。

**高松** 医師だけでなく栄養士や理学療法士もいっしょに、食事、運動、内服薬という全体で、患者さんにかかわれたら、と体制を組んでいます。

## 男性も外に出ましよう

**大澤** 男性の場合、喫煙以外に動かない「不動」もあります。外出しなくなることで運動量が減ると、骨はもろくなります。医療生協の組合員活動でも圧倒的に女性の参加が多いですね。もっと男性も出て来てもらって、日に当たることが大事ですよ。

**三宅** 紫外線を浴びたら体の中で骨をつくる材料になるビタミンDがつくれるので、ふだん、日傘、日焼け止めを使っている、手だけでも当たるとか。窓を閉めていても紫外線は入るので、涼しい室内でもいいと思います。

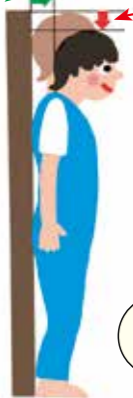
**大澤** アルコールも骨を減らします。骨粗しょう症学会のガイドラインには、アルコールを1日24グラム以上摂取すると骨粗しょう症になりやすいとあります。ビールだと

## 壁や柱を使ってチェックしましょう

### 姿勢の変化をチェック

- ①かかと、お尻、背中を壁につけて、まっすぐに立ちます
- ②この状態で後頭部を壁につけて計測

後頭部がつかない人は要注意



### 身長の下下をチェック

- ①かかと、お尻、背中を壁につけて、少しあごを引いて立ちます
- ②以前に測った身長から低くなっているか計測

2cm以上身長が低下していたら要注意

## 骨を維持する、増やす 尼崎医療生協病院「骨こつ外来」



## 骨こつ外来体験記

### 骨こつ外来に行ってみました

最近、「骨粗しょう症」という言葉を耳にする機会も多く、圧迫骨折や転倒骨折されたという話も聞くので、自分の骨は現在どんな状態なのだろうと受診してみました。1年3カ月前、本田診療所で量った時は標準値を少し下回っていたぐらいだったし、そう心配もせず…。ですが、結果は、年齢

標準をはるかに下回り、「要治療」ショックでした。

でも、事なきを得ている状態で治療を始められたし、改善できるということなので、「受診して良かった、助かった」と実感しています。

検査も、採血と数分間横になって測定してもらっただけの簡単なものなので、みなさんも定期的な受診を、健康管理のひとつに加えられるてはどうでしょうか。(M)

400ml。これでも海外の基準より低いんですよ。

### 自分の骨は大丈夫？

**大澤** 背骨が曲がってくると前かがみになって肋骨がお腹の中にぐっと入って、腸管が上下に2分

されるんです。そうなると下っ腹が出てきます。肋骨に押されて腸が出ているんです。同じように上部の胸郭内も圧迫され呼吸がしにくくなり、息切れします。圧迫で胃が持ち上がり、食道への逆流が起きます。胸やけで食欲がなくなり、さらに骨粗しょう症がすすむという悪循環に陥ります。

**編集委員** 高齢でも骨粗しょう症は改善はできますか。

**大澤** 以前は改善しなかったんですよ。でも今は骨の量を増やせる薬があります。また、内服薬には毎日内服するもの、あるいは月1回や週1回内服するものがあります。食事で1番不足しがちな栄養素はカルシウムだと言われます。食品では牛乳や小魚、意外に納豆もビタミンも豊富でいいんですよ。

**編集委員** あまり自分の骨のことは考えないんですが、受診を判断する基準ってありますか。

**大澤** 骨は毎日変化しているんですが見えないんですよ。自宅の壁に背中をあてて、まっすぐ立ってみて、肩の後ろにすき間ができる人は背骨の曲がりがあるということです。

**高松** そういう人は、主治医に相談するか、骨こつ外来を受診してみてください。骨粗しょう症があれば早めの治療で骨を保ち、骨折を予防しましょう。



医療生協で働く「セラピスト」を紹介します。セラピストとは、医療専門職である理学療法士(PT)、作業療法士(OT)、言語聴覚士(ST)を指します。今回は、老健ひだまりの里の理学療法士・宮本和也さんです。(編集部)

### Q.尼崎医療生協との 出会いについて教えてください

尼崎医療生協に入職して3年ほど経ちます。10年ほど勤めていた前職の急性期病院を退職して医療生協に入職しました。入職の決め手になったのは、医療生協ではリハビリ専門職が、病院内だけではなく地域で活躍できるということ、法人リハビリ責任者である近沢さん(現 介護事業部長)が、熱く話してくれたことでした。医療生協のことはほとんど知らなかったのですが、「リハビリ専門職は病院内のリハビリ」というイメージを大きく変えました。

### Q.ひだまりの里では どんな仕事内容ですか？

訪問リハビリを担当しています。ひだまりの里には非常勤を含めると20人程のセラピストがいて、入所、通所、訪問のそれぞれの分野を担当しています。訪問リハビリでは、1日に6件程、訪問してリハビリを行います。

リハビリの内容はそれぞれで、お風呂に入るために浴槽をまたぐことができなければ、またいで入浴できるようにしようとか、2階がキッチンで1階が寝室という構造のお宅では、キッチンでご飯を食べるために階段の上り下りができるようにしようなど、利用

訪問リハビリで利用者さんと「できた」を共有して、フレイル予防活動で会う地域組合員さんの元気な様子が大きな励みとやりがいです

者さんの生活からリハビリ内容を考えて実施していきます。

「お風呂で湯舟に浸かることができた」、「階段をのぼってご飯を食べにいくことができた」など、リハビリによって機能回復できて、当初の目標が達成できた時は、僕もうれいんです。その目標が達成できれば、次の目標に向けたリハビリ内容にしていきます。

### Q.医療生協のセラピストって どんな印象ですか？

この間、フレイル予防チームに入って、フレイルにならない「予防」の働きかけをしています。医療生協では、訪問したり、地域に出かけて、支部や班の組合員さんたちと交流があって、理学療法士として意識してきた「予防」を積極的に働きかけることができていると感じます。

### Q.理学療法士に なろうと思ったのはなぜですか？

もともとは自動車販売の営業をしていました。売り上げなどの成績が給与に直結して、それはそれで「がんばろう」と思えることもあったのです

取材後記

宮本さんは「心臓」「介護予防」の認定資格を持つ理学療法士とのこと。ひだまりの里にはこうした専門分野の認定資格を持つセラピストが利用者(患者)へのリハビリを行っています。

## 医療生協で がんばる10 セラピストさん

介護老人保健施設ひだまりの里  
訪問リハビリ部門副主任  
みやもと かずや  
**宮本 和也**さん

が、「なんか違う」と感じました。もともと人のために、人に役立つ・寄り添う仕事ができないのかと…。そこで、営業の仕事辞めて、理学療法士養成の専門学校の夜間部に入學して、資格を取得して急性期病院で働きました。

### Q.医療生協のセラピストの 良さってどんなところですか？

急性期病院では救急で運ばれてきて入院、そこからリハビリをして、機能回復に目途が立って退院という形でした。

ひだまりの里の訪問リハビリは、そうした「病院で完結したリハビリ」ではない、利用者さんの生活、暮らしを見る視点を大切にしています。退院した後の生活をどう維持できるのか、一緒に考えていくリハビリです。やりたかったことはこれだと感じました。

病院だと病気やケガで通院や入院をされてからのリハビリですが、医療生協では日常的な組合員活動を通じたつながりの中で「予防」に取り組めるのがいいんですよ。

また、ひだまりの里は、入所、通所、訪問の担当者が密に連携していて、尼崎医療生協内の病院、診療所、介護事業所などで医療介護の連携も取れて、利用者さんをサポートできるのがいいですね。

ぜひ、フレイル予防活動、そして介護保険を使ったリハビリを知ってほしいと思います。



塚口支部の藤井支部長に、塚口支部の班を基礎とした支部活動についての思いを教えてくださいました。

## 塚口支部

### 組合員訪問から始まった組合員活動 今も組合員増えています

私たちの所属する塚口支部は、尼崎市の中北部に位置し、阪急塚口駅を中心に南北にまたがり、北は伊丹市に隣接しております。

市の西端にある尼崎医療生協病院からは少し離れた場所にあり、医療生協病院を利用される組合員さんの割合も多くなく、組合員同士のつながりを作る事ができていませんでした。そこで、最初は昼食会を計画し、誕生月の組合員さんを招待するために、組合員訪問を始めました。



徐々に参加者も増えて、会場に入りきらなくなり、2ヶ月に1回の行事と併せた食事会を40人ほどの参加者で実施してきました。

しかし、コロナの影響で全てがストップしてしまいました。その中で、運営委員会を再開し、班活動も工夫をしながら再開していきました。

現在、班は16班あり、カラオケが4班、卓球、百歳体操、健康麻雀がそれぞれ2班、俳句、着付け、おしゃべり健康、編み物、フラダンス、銭太鼓の班があります。

班長さんは、一番多い人で3班掛け持ちされていますが、あとは2班の方が2名で、9班は別々の班長さんです。この班活動の中で組合員増やしも進み、通信教育に挑戦する運営委員さんも昨年度、今年度と続いています。

運営委員は11人、ほぼ全員出席で、理事、組合活動部職員、本部職員といつも賑やかに会議をしています。今年度は検診活動に力を入れていきたいと考えています。

(塚口支部 藤井支部長)

問い合わせ先：06-4962-4920(組合員活動部)

## いま、憲法を考える⑦

憲法について書いてみて。と言われて困った。

子育ては一段落したけれど、日々仕事と家事に追われている私には、正直、憲法って!? 改めて考えたこと無いワードだ!

ただ、今まで生きてきて、「日本人で良かった」とか「この国に生まれてきて良かった」と思った事があるという事は、日本の憲法に、私も守られているんだらうな。

日本国憲法といえやはり9条でしょう! 私は、誇りに思うくらい大切だと思っています。

5月に、G7広島サミットが開催されて、各国の偉いさんたちが、原爆ドームへ足を運び、平和について、ウクライナについて話し合い、「『核兵器のない世界』の実現へ」と言うが、全く嘘くさい。国連の「核兵器禁止条約」に、なんで日本が不参加なのか意味がわからない。唯一の被爆国として、そこにこそ出ていくべきじゃないの!?

政治的な事は、わからないけれど、一人の人間として、日本人として、誇りを持つ

急に、「憲法のこと」  
考えてって言われても……

尼崎医療生協理事 大汐 妙子



日本国憲法 第9条  
第九条 日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。

② 前項の目的を達するため、陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。国の交戦権は、これを認めない。

で生きていきたい。今のこの国で、私のこの願いは叶うかな。

大橋巨泉さんの有名な言葉『戦争とは、爺さんが始めて、おっさんが命令し、若者が死んでいくもの。』刺さる。

日々用事をしながら、ニュースを聞いたりして、ずっと溜まっていた思いを書かせてもらいました。

憲法について考えたら、平和を願うというちょっと哲学的な私を発見しました。



## 健診で安心

### グループで健康診断を受けませんか? 完全予約制

支部や班、お友達と3名以上のグループで健診を受診される場合、送迎が利用できます。遠方で健診を悩んでおられる方はぜひ、ご相談ください。



特定健診ご利用の後、特定保健指導の案内や利用券が届いた方へ

### 特定保健指導のご案内

メタボ改善のために、1人ひとりに合った生活習慣改善のプランと一緒に考えていきます(例えば、今の体重の約3%(2~3kg)を3~6ヶ月で減らすなど)。

メタボを改善するだけで、糖尿病、脳卒中、心筋梗塞など生活習慣病や認知症の予防に役立ちます。

あなたに合った健康生活プランを無料でご利用いただけます。ぜひ、ご利用下さい。

お申し込みは尼崎医療生協の病院・診療所まで。

### 乳がん検診のご案内

生協病院は、認定NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)が推進するJ・M・S(ジャパマンモサンデー)に賛同しています。

10月15日は、日曜健診推奨の日です。生協病院でも日曜婦人健診を実施します。子宮がん検診も一緒に受診可能です。



## ちょこっとかんたん体操 48 頬の筋肉体操



### ほっぺをあげて表情豊かな明るい印象に

今回は、頬の筋肉を中心とした体操を紹介します。顔の筋肉を鍛えることで、「血行促進により、肌が明るい印象になる」「肌のたるみの軽減」が期待できますよ。



ひだまりの里 入所主任  
理学療法士 畑出卓哉



①親指をこめかみにおき、残りの指は頭をつつむようにおく。斜め上に頭を、少し持ち上げる。



②「あ」と大きな口をあける。



③「ん」と口をとじる。

※①~③を5回繰り返す

お申込み・ご相談は 尼崎医療生協病院 健診センター TEL 06-6436-1845 (月~金9:00~16:00)



# 歌劇と温泉の街 阪急宝塚駅周辺を散策

今回のコース

阪急宝塚駅→丁字ヶ滝・見返り岩→  
宝塚市立文化芸術センター広場→  
花のみち→寿楼泉源(間欠泉)→阪急宝塚駅

## 宝塚発祥のタンサン水

今回は阪急宝塚駅の「宝塚ゆめ広場」からスタートです(写真①)。宝塚ファミリーランドの思い出を振り返りながら、S字カーブが特徴的な「宝来橋」を渡ります(写真②)。橋を渡ると「宝塚温泉碑」と「与謝野晶子歌碑」が建てられています。宝来橋付近は現在も温泉施設が複数あり、入浴が可能です。

突然ですが、みなさんは炭酸水で有名なメーカー「ウィルキンソン」が宝塚発祥の炭酸水であることをご存じでしょうか?1889年にイギリス人のジョン・クリフォード・ウィルキンソン氏が狩猟で訪れた宝塚で炭酸鉱泉を発見し、炭酸水を生産、販売した事が始まります。近くには、『天然たんさん水この下にあり』の石碑(写真③)と炭酸煎餅屋さんもありますよ。

## 宝塚温泉の観光地・宝塚八景へ

武庫川沿いを上流に向かっていくと、明治時代に宝塚八景といわれた「丁字ヶ滝」(写真④)と「見返り岩」がありました。説明書きには「明治20年開業した宝塚温泉の観光地として賑わった」とあります。残念ながら落石があったようで、立ち入り禁止になっていて、近くで見ることが出来ませんでしたが、滝を見ているだけでも涼しいです。当時も、この天然のクーラーを求めてたくさんの方が訪れたことでしょうね。

## 歌劇場へと続く花道

宝来橋まで戻り、阪急宝塚南口駅方面の東へ進みます。駅から北へ向かい、「宝塚大橋」(写真⑤)を渡り、進むと、「宝塚市立手塚治虫記念館」(写真⑥)と2020年に開館した「宝塚市立文化芸術センター」が見えてきました。文化芸術センターの広場



とメインガーデンは広場を覆うように木が植えられていて、近くのビルや道路も見えない造りになっていました。森に入り込んだような静かさです。小さな池ではオオシオカラトンボ(写真⑦)が飛び交っています。緑を堪能した後は、「花のみち」を歩いて阪急宝塚駅に戻ります。花のみちは、道路よりも一段高くなった道になっていて、四季折々の花や武庫川の堤防の名残の松、宝塚歌劇をモチーフにしたモニュメントがあります(写真⑧)。途中には2階にいく階段があり、おしゃれな休憩場所があるので宝塚の街を眺めながら、ちょっと休憩(写真⑨)。

## 今でも噴き出す間欠泉



もう1カ所、温泉街だった名残を見に行きましょう。宝来橋から北西へ、今はマンションになっていますが、昔の旅館の泉源(間欠泉)を見ることができます。今も数時間に一度、噴き出して武庫川に流れていきます。鉄分が多いので、周辺は茶色に変色しています(写真⑩)。

阪急宝塚駅に戻り、今回の散策は終了です。エンターテインメントな街・宝塚。次は温泉を楽しんで、歌劇団のステージを観たいな。

# 掲示板

## 尼崎医療生活協同組合主催 憲法学習会のご案内

戦争に走らず、安心して暮らせる  
平和国家を私たちの手で!



日時: 9月14日(木)  
14時~16時  
場所: あおぞら会館  
(組合員ひろば)  
講師: 伊藤 千尋氏  
(ジャーナリスト)

申し込み先: 組合員活動部  
☎06-4962-4920  
※WEB (ZOOM) 視聴もできます。  
ID: 864 3459 8107  
パスコード: 021904  
※WEB (ZOOM) 視聴の方は、申し込み不要です。



## 病棟ボランティアを始めます

経験がない方も大丈夫! まずはボランティア入門講座を受けてみませんか?  
入門講座を受けてもボランティアの参加は自由です。

入門講座 「病院ボランティアってどんなことするの?」  
医師・看護師、ボランティア経験者、リハビリスタッフからのお話など

日時: 10月26日(木) 14時~16時  
場所: 尼崎医療生協病院 4階会議室  
参加費: 無料

申し込み・問い合わせ先  
尼崎医療生協病院管理室  
副総看護師長 小林  
☎06-6436-1701

※QRコードからも申し込みできます



## 大腸がん検診キャンペーン

### 特別企画学習会のご案内

日時: 9月30日(土)  
14時~15時30分

場所: あおぞら会館  
(組合員ひろば)

講師: 研修医先生  
加山 寿也 先生

申し込み先: 組合員活動部  
☎06-4962-4920  
企画担当: 健康づくり委員会

※Web対応(潮江診療所2階、本  
田診療所2階)お近くの施設で  
ご視聴ください!  
※メールアドレスを組合員活動部  
に知らせて頂ければ、自宅でも  
Zoom視聴可能となります。

様々な疑問にお答えします!!  
日本の  
羅漢は  
どうや  
つて  
早期  
発見  
できる?  
?



## 早期発見が大切

# 大腸がん検診 キャンペーン が始まります!

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  
2023年10月2日(月)~  
2024年2月20日(火)

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

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

## 秋の味覚と言えば、思い浮かべるのは? サツマイモのきんぴら

サツマイモは炭水化物を多く含む食品ですが、同じく炭水化物を多く含むご飯やパン、麺などに比べると、たん白質の含有量は少なめです。でも、便秘予防になる食物繊維が豊富で、ビタミンCはリンゴの5倍、抗酸化作用のあるビタミンE他、カリウム、葉酸、カルシウムなども含まれています。

特徴を知って旬の食材をおいしく食べましょう。  
尼崎医療生協 管理栄養士 寺岡 伸子



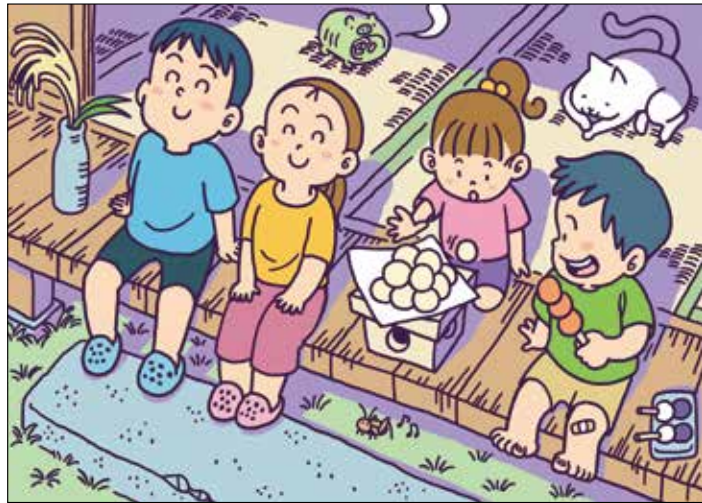
1人分  
熱量  
132.5kcal  
塩分 1.3g

### 材料 (2人分)

- サツマイモ.....中1/2本人参.....中1/3本人参
- ピーマン.....2個
- ごま油.....大さじ1
- しょうゆ.....大さじ1
- さとう.....大さじ1
- ゴマ.....小さじ1

### 作り方

- ①サツマイモは皮付きのまま、繊維に沿って約5cm位の長さの細切りにする。
- ②人参も①と同様に切る。
- ③ピーマンも半分に切って種を取り、細切りにする。
- ④フライパンにごま油をひき、サツマイモと人参を広げ、弱火~中火で炒める。サツマイモの色が透明感ある金色になったら、ピーマンを加えて全体を混ぜながら、砂糖としょう油を入れて味付けする。
- ⑤全体に味がなじんだら火を止めて、器に盛り付け、ゴマをふりかけて出来上がり。



〈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

図書券が当たる

メ切  
9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.306 7・8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

- 『ミネラル』ってカルシウムやナトリウムと同じ分類のイメージを勝手に持っていました。表に分類するととてもよくわかりました。自分の身体のことをもっとよく知り大事にしたいと改めて思いました。
- 「ミネラルを考える」全く考えることがない健康情報でした。が、記事を読めば読む程、対策をとら思いますが、私にできるだろうか考えると、なかなか…。しかし毎回役に立つ情報ありがたく思います。
- 発熱外来3年とか。コロナ禍で妻が高熱を出し、かかりつけ医では診てもらえず生協病院の発熱外来を紹介され、予約制で受診。結果はコロナではなかったけど、医療崩壊状態といわれる激務の中をありがとうございます。今後も大変ですが命守る仕事がんばって！
- 患者と向き合ってもらえる先生がおられて素敵です。ぜひ何かあれば診察していただきたいです。病気に打ち勝つ気がします。
- だるまとネコで反り腰改善を頑張っています。ありがとうございます。まちがいさがしも脳トレの為さがしています。
- 潮江診療所の2階でスタートした100才体操、コロナ禍で休んだりしたあと「いこいの家」で再開して1年以上。40分みっちり体操後、DVDで音楽を聞いたり、おしゃべり

組合員のこえ

- したり、合計約1時間をすごしています。おかげで今も大阪の友人達と山歩きを続け7月は3年ぶり山でそうめん流しです。
- 暑い夏の日が続く、食べるのもおっくうですが、きゅうりと豚肉の簡単炒め物を見て食欲がわきました。きゅうりを炒めるって意外です。フルーツぜんざいもとっても美味しそうです!!
- 西宮市貝類館で「ダンゴムシの街」展をやっていた、とのこと。見には行っていませんが
- 昔、息子が幼稚園児の頃にダンゴムシをよく集めていたのを思い出しました!なつかしい!そんな息子も30才。1児の父です。
- 中学1年生です。健康についてよく考えることができる記事でした。表紙の夏らしい写真が、手にとって読みたくなるようなきれいな写真で良いと思いました。まちがいさがしは、いつもお母さんと楽しませてもらっています。

尼崎医療生活協同組合 (2023年7月31日現在)

- 組合員：59,366人 ●出資金：21億1,369万円
- 1人平均出資額：35,604円 ●支部数：36支部 ●班数：153班
- サークル数：39サークル ●グループ数：8グループ
- 機関紙『にじと健康』発行部数：36,938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1458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