

2018

1・2

No.237

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

たから

組合員数 13,899人
出資金 327,023千円
組合員1人平均 23,529円
(2017年11月30日現在)

【発行】

宝塚医療生活協同組合
宝塚市御所の前町15-21

TEL0797-69-6121

FAX0797-69-6223

✉iseikyotakarazuka-mcoop.net
http://www.takarazuka-mcoop.net/

一人は万人のために、万人は一人のために。

通所リハビリ

良元診療所の
2階です



心弾む楽しいリハビリを
モットーに



良元診療所
通所リハビリ
高松診療所
ケアサポート
訪問看護ステーションひだまり
ヘルパーステーションひだまり
デイサービスひだまり
デイサービスあったかハウス今津
ケアサポート今津
組合員センターさがん
あったか庵(組合員センター)
良元センター「CoCoLo」

宝塚市大成町10-45	☎0797-71-7288
宝塚市大成町10-45	☎0797-71-8540
宝塚市高松町5-10	☎0797-72-2585
宝塚市高松町5-10	☎0797-76-4536
宝塚市高松町5-10	☎0797-77-3115
宝塚市高松町5-10	☎0797-77-3245
宝塚市高松町5-10	☎0797-76-4770
西宮市今津山中町3-23	☎0798-34-6221
西宮市今津山中町5-29	☎0798-37-1612
宝塚市清荒神3丁目2-10	☎0797-84-1521
西宮市今津山中町5-29	☎0798-36-5520
宝塚市大成町1-20	

職員募集

常勤
パート

看護師
介護福祉士
理学療法士
訪問ヘルパー



お知り合いの方をご紹介ください

お問い合わせは ☎0797-69-6121

2017年度生協強化月間を終えて

9月18日から11月30日まで、日頃の取り組みを一層強化しようと生協強化月間に取り組みました。

健康まつりを節目にして、健康チャレンジ、健康チェック、地域の訪問行動、全国4課題（仲間ふやし・出資金ふやし・班会開催・担い手増やし）等に取り組みました。

健康チェックは、計28回にわたり、測定した人数は423人。

健康チャレンジは、500人を目標に139人に応募いただきました。

地域訪問行動は、2回。1回目は、10月31日に東洋町の新築約60軒を14名

で、健康まつりの案

内、医療生協の加入の
 お願いで全戸を訪問し
 ました。2回目は、11
 月15日に鹿塩1丁目の
 組合員の内110軒を
 12名で、医療生協活動
 への参加、虹のかかり
 （たからの配布協力
 者）依頼に訪問しまし
 た。

全国4課題は、出資
 金ふやしで1支部、班
 会開催で1支部、担い
 手ふやしで2支部が月

間目標を達成しました。

しかし、全体を見ると「仲間ふや

健康チェックでも 担い手を

2017年度健康チェック サポーター養成講座

「出資金ふやし」「担い手ふやし」は目標の約半分の到達と立ち遅れています。今後、年間目標達成をめざして引き続き取り組んでいきたいと思います。

（組合員活動委員会 田中 剛）



コープこうべの協
 力もあり、健康チェ
 ックが年々増えてき
 ています。しかし、
 それに見合う測定要
 員の体制が取れてい
 ない支部もありま
 す。そこで、健康チ
 ェックサポーター養
 成講座を生協強化月
 間中に2回開催しま
 した。1回目は、9
 月29日に良元センタ
 ーCoCoLoで開
 催、14人が参加。2
 回目は、11月13日

ひだまり会館で開催し、7人が参加。
 どちらも尿チェック、血圧の測定方法
 や数値の見方について講習を行いました。
 参加者からは「今後の健康チェッ
 クに活かしていきたい」と好評でし
 た。

今回の講習で学んだことを今後の健
 康チェックに活かし、健康づくりを広
 げていきたいと思います。

（組合員活動委員会 田中 剛）



より一層の負担増か

診療報酬・介護報酬 W改定

平成30年度は、診療報酬・介護報酬が同時改定される年です。現在、次のような内容で検討が進められています。

診療報酬（医療）

- ・診療料（初診料や再診料）は上がるが、その分薬価は下げて、患者負担のバランスをとる。
- ・社会問題にもなっている残薬減らすための計画や、ジェネリック薬品を積極的に使用するための改定
- ・ICT（情報通信技術）を活用した遠隔診療やデータの活用

介護報酬（介護）

訪問介護…生活援助中心に行う場合の人員基準、報酬についてどう考えるか。

通所介護…機能訓練のあり方についてどのように考えるか。

居宅介護支援…人材育成の取組を促進する観点から管理者のあり方についてどのように考えるか。

・お薬をもらっていない私は、ただ医療費が上がるだけじゃないか。

・後期高齢者の負担割合が2割に引き上げ！もう生活できな〜い！



・ロボット
・ICT
・センサ

ーとやらの活用が検討されてるんだって。

・高収入の人は3割負担になるらしいわよ。



まだ具体的に決定されている項目は少ない状態ですが、患者さん、利用者さんにとっても事業所にとっても、一段と厳しい改定が予想されます。

おすすめの本
『風よ僕らに海の歌を』



増山 実 著
(角川春樹事務所 2017年)

宝塚を舞台に

人々の絆を描く物語

宝塚に住んでいたたり、勤めたことがあったり、遊びに行ったことのある人なら涙が出るほどなつかしい、宝塚が舞台の最新の小説があります。『風よ僕らに海の歌を』です。

宝塚在住の増山 実氏（放送作家）の著作です。史実をモチーフに日本とイタリアの人々の絆を描いて感動的な物語です。

第二次世界大戦時に神戸沖に停泊していたイタリア海軍の船に料理番を担当していた一人の男がいました。イタリアの突然の降伏で、彼は祖国へ帰られなくなりました。武田尾温泉の旅館の娘と結婚した彼は、宝塚で日本最初のイタリア料理店を始めます。「アモーレ・アベーラ」

の店です。

一番印象に残る場面は、日伊のハーフの兄弟が夜のファミリールランドに忍びこむところです。猛獣の声の聞こえる中、植物園の池のホテイアオイ（水草）の袋をつぶしたり、メリーゴーランドの馬のお腹に名前をサインする場面です。戦争中、海軍に接収された宝塚歌劇場や学生服姿の手塚治虫氏が登場したり、広島島の原爆で亡くなった園井恵子氏のこと等も。

戦争に翻弄されながら、激動の昭和を生きた親二代の軌跡。シチリア島とよく似た地形の宝塚が舞台のこの本を読んでみませんか！

(西宮支部 小川 碧)

歴史と活動の大切さ学ぶ

「医療福祉生協と明るいまちづくり」の学習会

11月20日に「医療福祉生協と明るいまちづくり」の学習会が、ひだまり会館多目的ホールで行われ、新入職員6人が参加しました。

講師の田淵副理事長から宝塚医療生協に入職して30数年間の活動は手探りから出発したこと、特に阪神大震災での仮設住宅での健康チェックや組合員の安否確認の訪問、炊き出しのボランティアなどの活動を通じて、診療所に通いだす人が増えるなど信頼を得てきたこと、良元診療所の建設運動では、



職員・組合員の奮闘で医療生協らしさや支部活動が軌道になど、今の宝塚医療生協の基礎が作られてきたことなど、お話しただきました。

また後半は、協同組

合活動の意味と大切さと、医療生協としての社会的役割の1つである明るいまちづくりについて、「組合員の発案



報連相を 深めていきます

介護学習会



中小企業診断士
加山晴猛さん

「挨拶を心がける」「報連相が敏速に行えるように関わる全ての職種に関心を持ち、コミュニケーションを取ることでご利用者の目的を共有する」などの意見が出ました。

翌日、さっそく実践した職員からは「相手の顔を見てにこやかに挨拶しよう」と、いつもの何気ない挨拶だけでなく、その後の会話やコミュニケーションへと繋がった」という声もありました。

今以上により良い介護が提供できるように多職種との報連相（チームワーク）を深めて行きたいと思っています。（ヘルパー・ステーションひだまり）

田畑 恵子

班活動 紹介

高松支部

映画同好会

ひだまり会館4Fの音響とスクリーンの設備を利用して「なつかしの映画会」を今年4月から始めました。毎月第二金曜日の午後、定例で開催しています。上映する映画にもよりますが、多いと

リクエスト

お待ちしております

きには10人を超えることも。最初の頃は、映画を観るだけで散会していましたが、西宮支部の「あつたか庵」を訪ね、鑑賞後、お茶会をされていたことを知り、少しでも話し合う場を持つことにしました。1月には「加トちゃんケンちゃん ごきげんテレビ」を予定しています。

（宇都宮 勝）





11月5日、2017健康まつり健康づくり・きずなづくり・まちづくりが、宝塚市役所横武庫川河川敷で開催されました。

今年はいくつかの大きな上回る規模での開催を目指してため、新たなブースが多数出店。協同組合の仲間として、コープこうべやJA兵庫による販売コーナーが設けられ、大盛況でした！保健福祉サービス公社の高齢者疑似体験もしたり、キッズテニスは、テニススクールのインストラクターが指導してくださり、プレゼントもあるということで、子どもたちが集まり大賑わい。また今回は、空クジ無しの抽選もあり、事前に購入していた抽選券を持った方の列ができました。約1500回の抽選が行われ、1等や2等が出ると、鐘と共に歓声が！当日に抽選券付き参加協力券を買いたい求める人が多数で盛り上がりでした。

ステージ部門では、和太鼓やプラスバンド、ウクレレ歌謡にチアダンスといったおなじみのものから、子どもたちに人気のバルーンアートや元気な高齢者を応援するいきいき百歳体操といった新しい企画まで、バラエティ豊かな企画が目白押し。途中で中川智子宝塚市長から手話を交えての挨拶もいただきました。好天にも恵まれ3000人以上の参加と、これまでにない盛り上がりを見せた健康まつりとなりました。

(健康まつり実行委員会 田中 剛)

いきいき百歳体操



2等あたりでした！

診察室 だより

③4

「転ばない」身体になる！

良元診療所 香月 美香（作業療法士）

運動不足や加齢により、筋肉、骨、

関節、神経などからなる「運動器」の動きが弱くなると転倒も起こりやすくなります。そこで、ご自宅でも手軽に行える運動をいくつかご紹介したいと思います。身体の状態には個人差があります。腰や膝に痛みを抱えていらっしゃる方も多いかと思いますが、回数や時間は一つの目安ですので、無理のないように行って下さい。始めは少量からゆくり行います。そして何より大切なことは継続です。

良元通所リハビリでは、それぞれの方に応じた運動プログラムを提案、個別リハビリを実施しています。また昼食前には転倒予防として「転ばん体操」を行っています。ご興味のある方はぜひご相談下さい。

座位で行う運動

① 太ももあげの運動

（左右5～10回程度）

主に腸腰筋（足のつけねの筋肉）を鍛える運動です。※骨盤が後ろに倒れ



ないように体幹（胴体）を保持しながら行います。

② 膝伸ばしの運動

（左右5～10回程度）



主に大腿四頭筋（太もも前面）の運動です。※足部を上に向けるようにします。膝を伸ばした状態で。

③ 足首をあげる運動

（左右5～10回程度）

主に前脛骨筋（下腿前面の筋）の運動です。足首を持ちあげ、つまづきを予防します。



立位で行う運動

① 足踏み（10回程度）



テーブル、椅子の背など安定したもの

主に腸腰筋（足のつけねの筋）の運動です。足踏みに慣れてきたら開眼片足立ちの運動があります。※転倒しないように、必ずつかまる物がある場所で行って下さい。

片足立ちでは主にバランス感覚や骨、腸腰筋（足のつけねの筋）や殿筋（おしりの筋）が鍛えられます。

② スクワット（5回程度）

主に大腿四頭筋（太もも前面の筋）など下肢全般の筋肉が鍛えられます。両膝を肩幅と同じくらいに開き、足先はかかとより30度ほど外に開きま



す。※膝がつま先より前に出ないように沈みこみます。膝を曲げる向きは足の人差し指の方向です。

③ かかとあげ（5～10回程度）



主に下肢三頭筋（ふくらはぎ）や足趾屈筋群など下肢の筋力を鍛える運動です。※手すりをもつなど安全な状態で行って下さい。

④ ストレッチ



冬は筋肉も縮こまりやすくなります。痛みの出ないよう息をはきながらゆくり伸ばして下さい。

読者の ひろば

▼「たから」一屈くのを楽しみにしています。中でも「薬食同源」に興味があります。

(美幸町 柿茂)

▼今月奈良へ紅葉狩りに行きます。楽しみです。それが終われば、年末クリスマス正月があつと言つ間に來ます。一年つて早いですね。

(湯本町 越智 義行)

▼10月に健康診断を受け採血の結果、高脂血症とのこと。11月5日河川敷の健康まつりで、今一度調べて頂きますと、そのようなことは無く、診療所に相談に行きました。見比べて下さり、来月1月に再度採血をしましょうと言つて頂き、唯今、食事運動と調整中です。

(亀井町 宮田 静子)

▼ヘルパーセッションひだまりの記事はとても心に響きました。私も親を遠距離介護していますので、人ごととは思えませんでした。94歳の父を今年の7月に亡くし、94歳の母は現在足腰が弱り、歩行困難ですので特別養護老人ホームにお世話になってます。母が母らしく生涯を終えるまで、介護がんばります。

(山本南 沖 智嘉子)

▼たから健康チャレンジはとてもよい企画ですね。この機会にぜひ、ラジオ体操やストレッチを頑張りたいです。「継続は力なり」という言葉を自分に言い聞かせ、毎日習慣としてできるようにしたいものです。

(湯本町 越智 睦子)

▼お兄ちゃんとお姉ちゃんにクイズをしました。図書カードをもらった伝記の本を買いたいです。ウォルト・ディズニーの伝記の本がほしいです。

(米谷 片岡 日和)

▼先日中学高校の同窓会が相次いで開催され、両方参加しました。60数年前のその時の

嬉しかった事、悲しかった事、その時代を思い出すひと時を過ごす事が出来ました。でも、帰る迄名前を思い出せなくて...という友人もいました。

(西宮市 延近 朝子)

▼税金申告の時期です。年金収入のみの方も、各種控除の申請を忘れずに！年金収入金額は全て、市で情報把握されていますので、くわしくは市役所へ。

(西宮市 小山 睦男)

▼孫娘の大学合格が決まったと安堵していたら、長男はサッカーで高校へ行きたいとの希望で、娘夫婦は寮生活を決定したようです。次男も同じサッカーチームで頑張っているのので後に続きそうな勢い。お姉ちゃんは「〇〇ちゃん行かんといてえ」と涙したらしくいい家族だなあと感じしました。

(中山五月台 向日葵)

▼一月に一回程度、良元診療所でお世話になっております。一階待合室に写真がたくさん掲示されていますが、いつも楽しみに拝見させていた

だいております。これからも楽しい写真を見せてください。

(末広町 中山 昭)

▼今月の表紙のバイクに乗ったヘルパーさん達、頼もしいですネ。診療所もディスプレイもあるので安心して高松町で老後を過ごせると思います。9月の納涼のつどいに孫と参加して、楽しい時を過ごす事ができました。又、来年も楽しみにしています。

(高松町 楠田 訓子)

▼毎回「たから」が配られた時は見るのが楽しみです。知らない事も知り友達にも教えます。

(高松町 大川 まさこ)

▼診療所の定期バスが走るといふ記事をみて、利用者には明るいニュースですね。宝塚は交通の便がわるいので助かりますね。

(小林 石倉 祐美)

▼紅葉が美しい11月中旬に糖尿病からくる動脈硬化で血管造影の治療をしてもらったために、短期間入院しました。検査は無事に済み、ホッとしました。入院の際、荷物が多く

法律相談 要予約

日時：2月5日(月)
14:00~16:00
担当：菊田弁護士
場所：宝塚医療生協
本部事務局会議室
宝塚市御所の前町15-21
予約及び問い合わせ
電話0797-69-6121迄

で大変ですが、親しい友人が快く車で送り迎えしてくれて本当に助かりました。やはり何歳になつても持つべきものは友です。心より感謝です。

(鹿塩 傍島 晴江)

▼いつも「たから」楽しみによませていただいています。現在の住まいの前は、良元診療所の近くに住んでいましたので、何かあると診察お願いしていました。現在は年齢は多くなりましたが、健康でフオークダンスを楽しんでいます。

(宝松苑 岡林 弘子)

広報委員会からお願い

投稿の際にはできる限り実名、もしくはペンネームを添えていただきますようご協力をお願いします。

介護のキラリ

②3 「そばに居ますよ」のサインを

訪問看護ステーション ひだまり

山口 ちあき

訪問看護では、ご自宅で行うケア以外に、大切にしている事がありません。それは「グリーンケア」です。人生最後の幕引きの仕方には、様々な形があります。思い通りにご自宅で最期を迎えられた方、状態悪化や自宅では不安と病院で最期を迎えられる方、いずれもそこには残された方がおられます。その、残された

ご家族の心の慰安のためのケアが「グリーンケア」。

長年介護をされてきた、大切な方を亡くされたことで、覚悟はされていても「ぽっかり穴が空いた気持ち」「何もする気がしない」「涙は出なくなったが寂しい」など様々な表現をされます。また、急にお亡くなりになられた方の場合、死そのものを受け止めきれず、茫然とされる。そんな時、残されたご家族に寄り添う必要があります。ご利用者への、訪問看護が終了となっても、こ

ひだまりの想い 「グリーンケア」

こからは残されたご家族のためのケアが大切となります。

ご家族と一緒に介護に携わらせていただいた私達だからこそ、心を許していただだけ、共通の話題で気持ちとが和むなど「傾聴する」「思いを言葉で出していた」「思いを言葉で出していた」「思いを言葉で出していた」など、元々の生活にスムーズに戻って

訪問する時には、お花を持参することもあり、お便りを出した方の中にはお返事をいただくこともありますが、それがまた私達の励みにも繋がっています。

グリーンケアとは？
生きる時間を共有してきた大切な人を失うと、深いどうしようもない悲しみに包まれます。そして、そこから起こる様々な身体的・精神的不調をもたらすことに対するケアをグリーンケアと言います。

ただで、介護をするという事は、とても大変なことです。しかし、安心して過ごしていただくためにも、医療と介護事業所、それぞれがチームとして連携していく上で、訪問看護がその橋渡しの役割を今後も担って行ければと考えています。



～在宅でお別れするための心得～

在宅での看取りを希望されますか？
ご本人・ご家族で話し合いは出来ていますか？
＜ご本人様に死が近づいてくるとこんなことが起こってきます＞

予測される変化

全身状態の変化

- ① 眠っていることが多くなります。
→ 声は聴こえていて、時々話しかけてあげましょう。
そばにいても大丈夫です。
- ② 手足が冷たくなったり、手足の指先が紫色になったりします。
→ 温めたりさすったりしてあげましょう。
- ③ 尿の量が減り、徐々になくなります。
- ④ 身体がだるくて身の置き所がなくなり、終端手足を動かしたり落ち着きがなくなります。
→ 背中や足をさすったりして、本人の楽なようにしてあげましょう。
抱きかかえても良いと思います。
- ⑤ 食欲も低下し、ほとんど物を口にしくくなります。
→ 好きなものを好きな時に好きなだけ飲ませて下さい。
氷片や冷水、さっぱりしたものが好まれるようです。
飲み込む力が低下し、むせることがあるので飯を横向けにしてあげると良いです。
- ⑥ 口からの分泌物が多くなったり、痰があがってきても喉の奥でせき止まったりします。これは体力が低下してきて、自分で痰が出せないことによるものです。
→ 口の中の痰は綿棒やガーゼなどで拭いてあげて下さい。吸引器が必要な場合は貸し出いたします。
- ⑦ 突然高い熱が出ることがあります。これに伴って脈が速くなったり、脈が触れにくくなったり、血圧の変動が見られます。
→ もし汗をかいていたらこまめに拭いてあげたり、氷枕や冷たいタオルなどを当てて、少しでも気持ちのよいと感じられることをしてあげて下さい。

呼吸状態の変化

チェンストークス呼吸

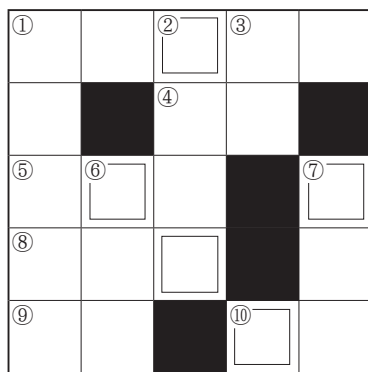
10～30秒ほど呼吸が止まり、その後浅めの呼吸からゆっくり大きく大きな呼吸へ、というリズムを繰り返します。



心の準備ができるよう
パンフレットを渡しています

医療生協 パズル

□の中のことを組み合わせ、
5文字の言葉を作ってください。
ヒント▶寒さがきびしい。



〈たてのかぎ〉

①雪国では家を守るためにこれをしてしな
いと

②能楽や一部の神楽でかぶって使う

③春夏秋冬

④土を盛って草花を植えたところ

⑤目録・一覧表

〈よこのかぎ〉

①漢字表記は虎耳草。湿った土地に生え
る草

④つり糸につけて目じるしにする

⑤〇〇〇八目。第三者は当事者よりも情

静の判断がよくできること

⑧考える人といえは

⑨〇〇年・〇〇春

⑩芥川龍之介の蜘蛛の〇〇

No.236の解答は
「モンブラン」でした。

シ	国	ツ	キ
ク	リ	ン	カ
ク	イ	ジ	レ
メ	カ	カ	キ

☆正解者の中から抽選の結果、左記の
方に図書カードを進呈します(敬称略)。
☆今回の抽選にもれた方も今後とも
「読者の広場」や「もし・もし」
の投書もあわせてお願いします。

「おめでとうございます」

平井節子 柴田順子
沖智嘉子 沢野好広
田中清香 石倉祐美
田中房子

パズル解答についてのお願い

ご意見等を必ずひとこと添えて、
ハガキ、FAX、メールでお答え下
さい。

T665-041 宝塚市御所の前町15-21
宝塚医療生協「パズル係」あて。

メ切は1月31日。正解者の方に抽
選で図書カードを差し上げます。

※応募されるとき必ず図書カード送付先
のご住所、お名前を記載してください。
お名前の掲載を希望されない場合は、ペ
ンネームのご協力をお願いします。

(広報委員会)



kouhou@
takarazuka-
mcoop.net

体に良くない油脂

(3) サラダ油⑤

かつては、なかった病気が、
今日、ますます増加して行く現
象をわれわれは眼のあたりにし
ている。

今世紀に入って、人類は感染
症を抑制したり、減らすことに
は多大な成果を上げてきまし
た。

それは都市の衛生状態や住居
の条件が改善されたこと。抗生
物質が開発されて、広く利用さ
れるようになったことなど、多
くの進歩のたまものです。しか
し同時に、心臓病、ガン、精神病
などといった退化病(体の機能
の退化、老化に伴って起きる病
気。前記の病気をはじめ成人病
など)が新たに出現したり、急
激に増加しているのもまた事実
です。これらの病気は全て健康
状態や体力の低下、体全体の機
能のバランスの乱れといった現
象から引き起こされています。
今日の日本及び欧米諸国の病
気はマラリアのような病原菌に
よって引き起こされる病気では
なく、体の恒常性の乱れ、体全
体の統合性の失調、体の性化学

薬食同源 (119)

食用油脂⑩

体によくない油脂 (その7)

久保 久次

的プロセスの機能障害といった
要素が原因となって起きている
病気が殆んどである。

今世紀の初め頃までは壊血病
(血中のビタミンCの欠乏で起
きる病気)などは、その原因を
知らない医者によって電気ショ
ック療法や吸引療法などを含め
たいろいろな療法で治療され
てきました。もちろん今日では、
この種の病気はビタミンや食事
の改善で、ちゃんと治療されて
います。そして心臓病、ガン、
免疫障害、抑うつ症などといっ
た病気が、多くの場合、栄養が
原因で起きるものであり、同時
に栄養によって治せるものだと
いう医学的、科学的に十分な証
拠がどんどん増えてきている。
一世紀前の壊血病、脚気、ペラ
グラが栄養の欠乏によって起き
る病気だったのと同じように、
今日の多くの病気も、ある部分
では栄養の欠乏によって起きて
いるのが現状です。
心臓病とガンは最もポピュラ
ーな病気でアメリカでは百万人
単位の人々の命を奪い、不具に
し、巨額の経済的損失を生んで
います。

作
品
紹
介



「みかん」 御所の前町 東風平 朝正さん



「白川郷」 末成町 村上 喜美子さん



西宮市 伊田 こずゑさん

編 集
後 記

★毎年恒例、新年の抱負は、編集委員のアイデアでかるた風にしました。読み札の頭文字をつなげて読むと、一つの言葉になります。いつも違った出来栄に編集しながら自画自賛（笑）

景に気をつけなければいけません。黒目の服装だと重たく見える、背景によって伝わり方が変わる、など。掲載されるイメージをしながら撮影するよう注意したいと思います。

(S)

今号のピックアップ

押絵
2018



昨年に引き続き作品紹介していただいて嬉しく思います。今年もよろしく願います。

半井 フジ子さん・作

