

# ひめじ



姫路医療生活協同組合

NO.473

2019年12月1日

姫路医療生協現勢  
(2019年10月31日現在)

●組合員 20,743人

●出資金 444,106千円

●1人平均出資金額 21,410円

〒670-0832 姫路市双葉町10番地 ☎079-285-3398  
E-mail info@himeji-mcoop.or.jp

## やまだの里石垣まつりと

## 棚田のあかり

(宍粟市 一宮町)



◀日暮れとともに幻想的な風景が広がります

山田地区は宍粟市一宮町にあり、雄大な棚田が広がります。地元の方々が愛し守り続けてきた美しい棚田の風景は、時間がゆっくりと流れほっこりした気分になさせてくれます。

今年で第25回となる『石垣まつり』は、休耕田に植えられたコスモスが咲く時期に合わせ、毎年10月第2日曜日に



▶昼間の棚田



◀空には星が輝いていました

開催されます。地元の野菜・芋ほりなどの収穫体験やイベントの他、いろいろなグルメも。

石垣まつりが終わったあとは第7回となるライトアップイベント『棚田のあかり』。棚田一面に1000個の灯籠が設置され、3000個の灯りでライトアップされた棚田は幻想的な風景に一変します。

9月30日～12月末までの期間は、3000個の代わりに3色に光る1000個のLEDランプが設置され、暗くなる毎日の幻想的な風景が見られます。

(取材 常任理事 川井 隆)





# これからの地域包括ケア

「地域包括ケアセミナーを開催」

11月9日(土) イーグル心  
めじあいめつせホールで、  
地域包括ケアセミナーを開催  
しました。講師は田中滋氏  
(埼玉県立大学理事長、慶應  
義塾大学名誉教授、社会保障  
審議会介護給付費分科会会長  
「地域包括ケア研究会」座  
長)にお越しいただきまし  
た。介護保険制度の作成に携  
わられ、地域包括ケアシステ  
ムの構想を作られた方のお話  
を直接聞くことができる貴重  
な機会とあって、姫路医療生  
協の職員・理事、地域の医療

・介護関係者や行政担当者な  
ど合わせて17名の参加があり  
ました。

## 歴史から見る 医療と介護

150年程前は病気になっても  
治療手段がなかったが、19世  
紀半ばに近代医学が発達する  
と、お金の有無が病気の治癒  
に影響するようになった。資  
本主義経済の発展により社会  
に初めて「賃金労働者」が誕  
生し、その統治を目的に社会  
保障制度が創設された。先進  
国では栄養水準  
の向上と公衆衛  
生体制の発達も  
伴って、20世紀  
前半には子ども  
の死亡率が低下  
した。

「要介護高齢者は1980  
年代になって初めて現れた存  
在でした。それまでの広辞苑  
には『介護』という言葉が載  
っていないのですよ。」  
と田中氏。「介護」という新  
たなニーズに対応するため介  
護保険制度ができ、史上空前  
の高齢者人口を迎える202  
5年にむけて地域包括ケアシ  
ステムの構築が始まったそ  
です。

## 地域包括ケアの核

「地域包括ケアのコアは人  
生の卒業です。人は最期に尊  
厳を持って人生を終えるべき  
です」と田中氏。がん末期、ア  
ルツハイマー末期、老衰で亡  
くなる方が必要な医療は、闘  
う医療ではなく尊厳ある看取  
りであると強調されました。



▶講師の田中滋氏



また、85歳以上の高齢者は  
2040年にかけて大幅に増  
えるが、要介護率は低下し、  
自分で風呂には入れるが風呂  
掃除はできないといった要介  
護ではない高齢者が増え、生  
活支援ニーズが急増すると予  
測。これからは地域住民、学  
生などの力も必要。特に定年  
退職後の人は、会社で培った  
様々なスキルを持って地域に  
帰ってくる素晴らしい地域資  
源であり、活躍を期待したい  
と語られました。

## 社会的包摂へと深化

社会や人が多様化すると、  
貧困、虐待、LGBT、80  
50問題(80代の親が自立し

ない50代の子どもを支える)  
805020問題(親・子・  
孫の3世代)など、社会から  
排除されがちな人々を地域社  
会につないでいく「社会的包  
摂」が次の課題になってきた  
と田中氏。

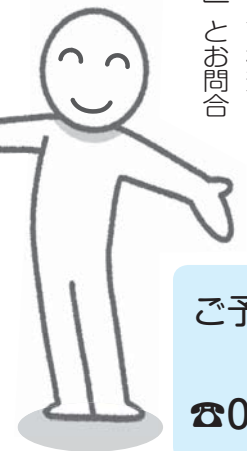
これからの地域社会では  
「みんな違って、みんない  
い」緩やかな関係性を保ちつ  
つ、高齢者だけでなく、すべ  
ての人が安心して暮らせるま  
ちづくりが課題のようです。

# 共立病院 特定健診にプラス オプション検査も おすすめ

今年の6月から、健康診断  
として受けられるオプション  
検査項目が増えました。オプ  
ション検査とは、特定健診な  
ごと一緒に追加で受けていた  
だけの検査のことで、現在は  
血液検査やレントゲン、組合  
員限定の「トクトクセット」  
などがあります。

健康志向が高まる現在、組  
合員さんからも「一度、CT  
検査を受けてみたい」、「レ  
ビで見た胃のピロリ菌検査は  
受けられないの?」とお問合  
せをいただいた  
おりましての  
で、この度オプ  
ション検査項目  
を新設しました。  
検査によってはご予約が必  
要になります。オプション検  
査や健康診断について不明  
な点がございましたら、お気  
軽にお問合せください。

ご予約・お問合せは  
共立病院  
☎079-285-3377



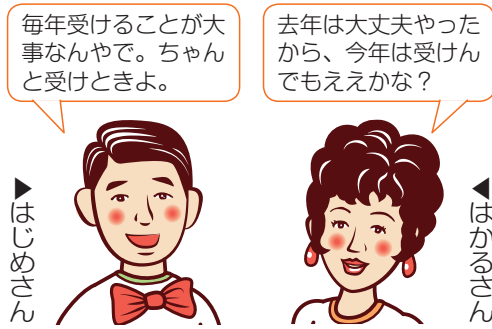
# 組合員限定 トクトクセット

特定健診を受けられる方は  
・胸部レントゲン  
・心電図  
・便潜血 合計 4,840円が  
特別価格 **1,650円**で受けられます  
約**3,200円**もお得♪

- ①CT検査(頭部・胸部・腹部)  
5m間隔の輪切り画像で腫瘍の有無や臓  
器異常を調べます。 各11,000円
- ②ピロリ菌検査  
胃癌のリスクとなるピロリ菌感染を調べ  
ます。 3,300円
- ③頸動脈エコー  
動脈硬化や脳梗塞のリスクを調べます。  
4,400円
- ④栄養相談  
ダイエットや食事に関することを管理栄  
養士が丁寧にお答えします。 1,650円
- ⑤甲状腺検査  
橋本病や甲状腺癌を調べます。  
エコー検査 4,400円  
血液検査 6,600円

# 大腸がんから身を守ろう

大腸がんチェック月間が始まります!



今年も12月2日から2月29  
日まで大腸がんチェック運動  
を実施します。

大腸がんは、早期の段階で  
は自覚症状がほとんどありま  
せん。また、年齢別の罹患率  
は40代から増加し始め、高齢  
になるほど高くなります。男  
性では胃がん、肺がんに次い  
で3番目、女性では乳がんに  
次いで2番目に多いがんで  
す。大腸がんを早期発見し、  
適切な治療を行うために、40  
歳を過ぎたら1年に1度は大  
腸がん検診を受けましょう。  
検診内容は問診と便潜血検査



です。問診では自覚症状や既  
往歴等を忘れずに記入してく  
ださい。便潜血検査は目には  
見えない微量の出血が便に混  
じっていないかを調べます。  
大腸がんは一度の検診で見つ  
からないこともあるので毎年  
定期的に受けることが大切  
です。

提出方法はとても簡単。2  
回分の便を採り、専用の袋に  
入れて郵送するだけです。後  
日、検査結果が郵送で自宅に  
届きます。検体を医療機関に  
持参したり、検査結果を聞き  
に行く煩わしさがありません。  
1セット800円(税込)。2  
月29日まで販売しています。  
検体は必ず3月20日までにポ  
ストに投函してください。

地域サービス部  
☎079-285-3399



# 高齢者のパワーあふれた 兵庫県高齢者大会inたつの

兵庫県高齢者大会inたつのが、11月2日（土）午後、たつの市総合文化会館アクアホールで開催され、兵庫県下の各団体から30人が参加しました。今年のはたつの市での開催ということで、西播の高齢期運動に携わる各種団体が協力して準備にあたりました。

実行委員長の開会あいさつ後、兵庫県高齢期運動連絡会の福原富雄会長があいさつと基調報告を行いました。「年金問題、医療費の窓口負担2割化など高齢者にとって厳しい情勢であることを訴え、皆で力を合わせて、地域

で一人ぼっちの高齢者をなくす取り組みを進めましょう」と呼びかけました。

記念講演では、ヘルスコープあほし診療所の藤本壮之先生が「最期まで自宅で生きる」をテーマに講演。藤本先生は、「通院が困難でも無理して外来に来ようとするとまだまだ在宅医療が浸透していかないと感じます。住み慣れた自宅で最期を迎えたいと思う方は、自分の意向を親族や周囲の人にしっかりと伝えておくことが大事です」と強調しました。



▶在宅医療を語る藤本所長

また、自宅で亡くなった方の約半数はかかりつけ医による死亡診断書がなく、死体検案（遺体を確認して死因を判断すること）となつていることに触れ、「死ぬことは人生の延長線上の結果で誰も逃れられないものではありませんが、既に呼吸が止まっても慌てて救急車を呼ばず、かかりつけ医に連絡しましょう」と、かかりつけ医を持つ



▲「ひとつ山こえてみよう会」のみなさん

ことの重要性についても話されました。

その他、50人規模の『うたごえ喫茶』の合唱や、「音楽で街を元気に！」を合言葉に播磨各地で演奏を続けている『ひとつ山こえてみよう会』のコンサートが行われ、内容盛りだくさんの大会でした。

## 秋晴れの好古園を散策 「グループホームめが」 お出かけ家族会

11月2日（土）、グループホームめがの利用者家族会のお出かけ企画を行いました。

利用者様とご家族、そしてサポート役としてかわひがし利用委員会の職員、理事、合わせて37人が参加しました。

当日は曇りつつない快晴、絶好の行楽日和でした。日頃は屋内生活で外出の機会が少ない利用者様も、この日はオシャレをしてお出かけです。送迎車に乗り込んだら、さあ出発。車の中で



▲さあ、好古園散策に出発

は早速、楽しい会話が弾みます。目的地の好古園は、紅葉にはまだ少し早かったのですが、世界遺産姫路城を臨む美しい日本庭園を鑑賞し、散策することができました。久しぶりのお出かけで、みなさん笑顔があふれていました。



昼食は姫路商工会議所内の清交倶楽部。久しぶりの外食、普段と違う環境で、たくさん歩いたのでお腹も減り、ほとんどの方が完食されました。こつしてみんなで楽しい1日を過ごしました。帰り際、利用者様が「ありがと、ありがと」と私の手を握ってくださいました。サポートす

（かわひがし利用委員会 委員長 笹野真由美）

### 健康野菜 ひまわり市

12月3日（火）  
10日（火）  
17日（火）  
24日（火）

8：00～10：00  
共立病院正面玄関

### 無料法律 なんでも相談

毎月第3木曜日  
12月19日（木）  
1月16日（木）  
2月20日（木）

時間 PM2：00～4：00  
場所 共立病院相談室  
(共立病院の薬局前)  
協力 姫路総合法律事務所  
(弁護士)

※要予約 相談希望の方は、下記へお申し込みください  
姫路医療生協本部  
☎(079)285-3398

## 私のおすすめ料理

### 豆乳スープ

増位支部 料理班会

【材料／5人分】	
キャベツ	150g
ほうれん草	150g(4株)
だし汁	500cc
カレー粉	小さじ1強
豆乳	500cc
味噌	大さじ2・5

#### 【作り方】

- ①キャベツは食べやすい大きさ、ほうれん草は4cmの長さに切る。
- ②小鍋にキャベツとだし汁、カレー粉を入れ、強火にかける。沸騰したら弱火にし、やわらかくな



## 行事案内

関心がある行事にぜひご参加ください！

お問合せ  
☎079-285-3399  
(地域サービス部)

### 高砂支部「みんなの食堂」(調理体験と試食会)

12月21日（土）10時～ ※事前申込が必要です。  
場所 中筋公民館調理室（高砂市中筋3丁目5-24）  
参加費 子ども 無料 大人 200円  
※ボランティアさんも同時に募集中です。

### あほブロック新春のこい

※事前申込が必要です。  
2020年1月11日（土）14時～16時（開場：13時30分）  
場所 姫路市立図書館網干分館 大ホール  
太子高校吹奏楽部による演奏やボランティアグループアゲハによる踊り、フレイル・認知症を予防するための講演など内容盛りだくさんです。ぜひご参加ください。

### オレンジカフェ花北

参加費 100円  
2020年1月15日（水）13時30分～15時  
場所 花の北市民広場 第6会議室  
「回想法かるた」で楽しみながら認知症を予防しましょう！

### 憲法25条を守る駅前署名行動

2020年1月28日（火）14時～15時  
場所 山電姫路駅前広場（雨天時：JR姫路駅ピオレ前）  
2020年1月16日（木）参加費 6000円  
戦時中、地図から消された島―大久野島（広島）  
戦前毒ガス製造の島だった大久野島。現在は野さきが戯れる島として知られています。

### サークルてくてく歴史散策

2020年1月16日（木）参加費 6000円  
戦時中、地図から消された島―大久野島（広島）  
戦前毒ガス製造の島だった大久野島。現在は野さきが戯れる島として知られています。





居宅介護支援事業所なだ  
ケアマネジャー  
藤原 まゆみさん

前職は施設に勤めていたが、在宅生活を続けておられる方々のサポートをしたいと思い、ヘルパーとして入職した後、資格を取得しケアマネジャーとして勤務しています。現在は、小規模多機能ホームのケアマネジャーも兼務しています。

小規模多機能ホームでは、利用者様の日々の変化を直接

12月のテレホンサービス

月曜日 白内障手術の前後で注意する点  
火曜日 糖尿病と歯周病の関係について  
水曜日 足首の捻挫  
木曜日 めまい、ふらつきはなぜ起こるのか、どうすればいいの？  
金土日 ジェネリック医薬品（後発品）の話  
※放送は26日（木）までです。  
【年末年始のテーマ】12月27日（金）～1月5日（日）  
禁煙のススメ  
兵庫県保険医協会 健康情報テレホンサービス  
☎0120-979-451

共立病院の健康診断がより充実しました（3ページに関連記事）。新たに追加された検査で特にお勧めしたいのが「甲状腺検査」です。「甲状腺検査」は、どの医療機関でも一般的な健

健康診断  
私の一押しオプション検査

共立病院 診療放射線技師 南出健太郎

康診断や人間ドックの検査項目には含まれていません。しかし、甲状腺はその機能が損なわれると生活スタイルが大きく変化してしまうほど重要な臓器です。

縁の下の力持ち？  
首の前方にある甲状腺からは、脳や胃腸を活性化させ、体温調整や新陳代謝を促進させるホルモンが出ています。このホルモン量の調整が上手くいかなると左記の症状が出てきます。甲状腺ホルモンの量が多くなると現れる症状は気付きやすいので病院を受診

するケースはありますが、ホルモン量が少なくなると現れる症状は体感しにくい、体重増加や無気力、うつ状態などは徐々に進行するため「私の頑張りが必要ないから」という錯覚に陥り、発見が遅れてしまいます。



**甲状腺ホルモンが多くなると現れる症状**

動悸、食欲増進、下痢、体重減少、イライラ感、発汗過多、月経異常、不眠など

**甲状腺ホルモンが少なくなると現れる症状**

無気力、疲労感、脱毛、体重増加、記憶力低下、便秘、寒がり、うつ状態、皮膚乾燥など

検査は2種類

血液検査では臓器の機能を調べます。エコー検査は臓器の炎症具合や腫瘍を調べます。2種類とも受けていただくのが望ましいですが、まずは血液検査から受けてみてはいかがでしょうか。

読者のたより

君子蘭を育てて3年目です。本来なら4月頃花が見頃なのですが、10月29日に花が出ているのにびっくりしました。気候もおかしいのでサイクルがくるってしまったのかも。とにかく咲いてくれてうれしいです。

(曾谷百合子さん(64) たつの市)

80歳です。おかげさまで自分の歯で食事をしていただきます。長い間ケアしてくださいました歯科医の先生に感謝し、美味しく食事のできる喜びを噛みしめております。

(田川文男さん 網干区)

11月号コープギャラリーのえんぴつ画を共立病院ギャラリーで拝見。何回も目をぱちくり。「これ写真か？」と疑うほど。私にも絵心があればなあ...。この秋最高の展覧会です。

(三木愛里さん 太子町)



高砂市 伊藤信子さんの作品

ヨコのカギ

- 【問題】二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに？
- ①首都はアムステルダム  
④旅行記。……文  
⑦自分の兄弟や姉妹が産んだ男の子  
⑧高い山の登り口、中ほどは五合目です  
⑩頭の尖った……鯨
- ⑫邦画に対し西洋の映画  
⑬人のあとをこっそりつけて行きます  
⑮じゃんけんの「べこ」  
⑰火のけ。……厳禁  
⑲長良川で有名な行事  
⑲魚肉の団子状の食品  
⑲仏の体から放射する光  
⑲かんじよ。からいも  
⑲とびが産むこともある？  
⑲川砂に交じって出る金
- ⑲月の兎もしています
- 【タテのカギ】
- ⑲12月31日のことです  
⑲ローレイは……川の右岸にそびえる巨岩  
⑲灯……。天文……  
⑲筆で書画をかくこと  
⑲大気や水の汚染・騒音などで害されること  
⑲……にウグイス  
⑲時間延長の……勤務  
⑲ネックレスは……飾り  
⑲日本は少子……化社会  
⑲火災の初期消火に使用  
⑲啄木鳥の読み方は？  
⑲白と黒の石を並べます  
⑲二十歳……は未成年者  
⑲猫はこで丸くなる？  
⑲パンダの好物  
⑲……栗二年柿八年

ザ・クロスワード  
出題 ●モロズミ勝

1	2	3	4	5	6
7	D	8	9		F
10		11	12	B	
	13	14		15	16
17	18	19	20		
21	22	23	24	A	27
25		26	27		
28		29			

答 A B C D E F

応募方法

ハガキにクロスワードパズルの答えを記入してご応募下さい。抽選で正解の方10名に図書カードをお送りします。あなたの身近な出来事やニュースの感想などもお寄せください。その際、差し支えなければ、年齢をご記入くださるようお願いいたします。（読者のたよりコーナーに掲載させて頂くことがあります）

【応募先】  
〒670-0833  
姫路市大善町141  
姫路医療生協

10月号の答えと当選者  
正解は「マツリバヤシ」

今回は79通の応募でした。以下の10名の方に図書カードをお送りします。

森崎 幸子さん(網干区)  
河本 和子さん(勝原区)  
野見 幸雄さん(飾磨区)  
伊藤 信子さん(高砂市)  
森 喜代子さん(花田町)  
芝口 節子さん(広畑区)  
黒澤 育恵さん(白浜町)  
岩國美貴子さん(大津区)  
井上 弘美さん(たつの市)  
齋藤 道代さん(夢前町)



別所・御国野支部の小林良守さん(70)がクラリネットを始めたのは、今からちょうど4年前。講師からレッスンを受けながら、毎日の練習を重ね、日々演奏に磨きをかけています。増位支部のオレンジカフェ花北でも演奏していただきました。

## 楽器(演奏)との再会



定年前には、社会福祉関係の仕事をしてきた小林さん。

昔から、音楽は見るのも聴くのも好きで、高校生のとき



にはギターにチャレンジされた。クラリネットを選んだのは、音が比較的小さく自宅です。また、当時は演奏コードを覚える程度ですぐに挫折してしまい、そのときを最後に楽器からは遠ざかっていました。が、定年を機にまた何か楽器を始めたいと思ったのがきっかけだったそうです。

## 第二の人生を奏でる楽器

### 「クラリネット」

別所・御国野支部

小林良守さん



く、音を安定させるのが難しい楽器だそうです。そのため、途中で「ピー」と音が鳴ってしまつこともあり、4分ほどの曲でもノーマスで吹くのはなかなか難しいとのこと。

## 永遠の課題



も練習がしやすいこと。また指の動きが多样で認知症予防に繋がるのではと考えたのが大きな理由だったとのこと。認知症カフェの「オレンジカフェ花北」には、ニユースひめじの案内を見て参加を決められたそうで、ほとんど毎月参加されています。今では、よりよいカフェづくりの運営にもご協力いただいています。

「練習では同じところで間違えるので、家にいる家族には歓迎されていないかも」と苦笑する小林さんですが、毎年の正月や盆には、家族や親戚を交えた演奏会が恒例となつていて、キーボードとセッションをするなど、楽しい時間を過ごされています。

## 魅力は音の響き



クラリネットの魅力をお聞きすると、「音の響きです」と話す小林さん。クラリネットは木管楽器の中でも音域が広



▶ピカピカに磨かれたクラリネット

クラリネットは、肺活量を必要とする楽器で体力を消耗するため、練習は毎日一時間と決めて行っているとのこと。曲のレパートリーは、「川の流れるように」「やいはい日旅立ち」など約30曲です。演奏中は、まだ指の動きに意識が向いてしまい、思うような表現をしきれないと感じるそうです。「千差万別なメロディを指が覚えて、自然と動くようになるのが永遠の課題です」と笑顔で語る小林さん。今後温かみのある優しいクラリネットの演奏でみなさんを包んでください。



▲オレンジカフェ花北での演奏