



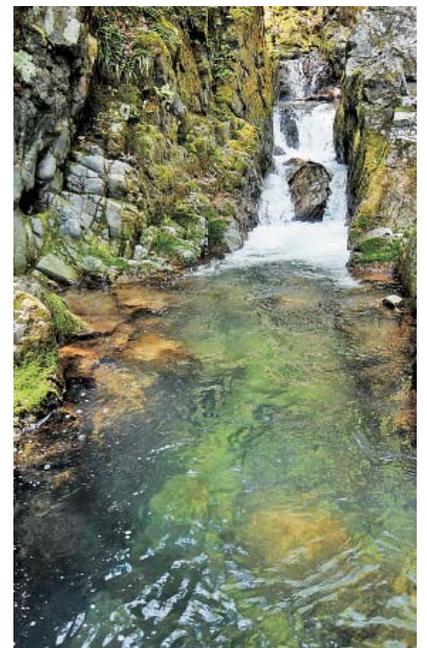
涼を

もどめて

(宍粟市／波賀町)



▶異なる2本の滝からなる明神滝



▲川底が見えるほどの透明度

音水溪谷は、水量の多い時期は本格的な沢登りが楽しい、少ない時は近所の子どもの遊び場として人気の場所です。引原音水湖から西約4kmのところがあり、音水川上流は深山幽谷しんせんゆうこと言われています。(深山幽谷しんせんゆうこはほとんど人跡未踏のような奥深い自然の地)

この一帯の森は、砂鉄の精錬用の薪炭材として直径15cm以下の広葉樹が伐採されています。代わりにスギの育成が促進され、ヒノキやブナ、ミズナラなどの広葉樹が混ざった天然林が形成された溪谷で、奥深い谷間には樹齢200年を超える天然杉が残っているそうです。山林一帯は国有林で林道も整備され歩きやすいです。

分歩き、林道から左へ100mほど入った所にあります。高さ約12mの滝ですが、溪流の違う2本の滝が一つの滝壺に落ちる立派な滝です。そこから30分ほど奥に歩くと砂防ダムがあり、景観に溶け込み一瞬滝かと思えるほどです。

音水川の沢から写真を撮るには林道から5m以上の崖を降りなければならず危険いっぱい。沢を歩くことはできませんが、少し歩けば大きな岩で遮られ林道に登るといった繰り返しです。林道はまだ奥の方へと続くのですが、私は砂防ダムで帰路につきました。私見ですが、紅葉の名所として有名な溪谷ですが、新緑のイオンいっぱい初夏の方が好きな溪谷です。

明神滝は溪谷入口から約20

(文・写真・理事 川井隆)



看護小規模多機能

利用者様の笑顔のために
私たちができること

緊急事態宣言における看護小規模多機能の取り組みについてご紹介します。

緊急事態宣言中における看護小規模多機能の取り組みについてご紹介します。



▲リハビリでフレイルを予防



▲ソーシャルディスタンスと
つい立てでしっかり感染対策

利用者様全員がフロアに集まり歌をうたうなどのレクリエーションは中止していますが、代わりに各利用者様に合わせたフレイル予防につながる...

新型コロナウイルス
対策本部通信

vol. 3

今月の通信では、あほし診療所の感染予防の取り組みをご紹介します。

院内設備のアルコール消毒、受付には飛沫防止のカーテンを設置。待合室では間隔をあけてお座りいただき、診療前や会計後には患者様にも手指消毒をお願いしております。



▲飛沫防止カーテンを設置

また、多目的室を発熱外来として使用し、発熱や咳などの症状がある患者様にはこちらでお待ちいただいております。

緊急事態宣言が解除され少しずつ日常に戻りますが、姫路医療生協では引き続き、患者様・利用者様に安心してご利用いただけることを第一に、今後の第2波・第3波に備えた運営を実施できるよう対策本部で検討してまいります。

ご存知ですか？

言語聴覚士の訪問リハビリ①

リハビリテーション副統括責任者 木村 忠勝



小規模多機能ホームの利用者A様（80代）は、脳梗塞の後遺症で誤嚥性肺炎を起しやすいため、鼻からチューブを通して栄養を摂る生活をされています。週5日の小規模...

その結果、入院時よりも嚥下機能が向上していることがわかり、歯科医師から主治医に情報提供していただきました。ご本人の「できる力」を見極めることもSTの重要な役目です。

ゆづはもちろん、好物の焼き芋を召し上がれるまでに回復されました。

STは主に、嚥下や言語の障害について状態の確認・訓練を行い、患者様や利用者様が安全に食べたり飲んだりすることや、周囲と円滑にコミュニケーションがとれるよう支援しています。

A様の事例

リハビリ前

鼻のチューブから栄養を摂取
ペースト状の食事
小規模多機能ホームを利用

2か月後

リハビリ後

鼻のチューブが外れる
食事も徐々に普通食へ
活動性もアップ 笑顔も

模多機能ホーム利用時のみベースト状の食事を召し上がっていました。ある日「まんじゅうが食べたい」と希望されたA様。何とか希望に添えないかと、担当ケアマネジャーから言語聴覚士（以下ST）に相談がありました。相談を受けたSTはさっそくA様の噛み合わせや食べ物をつり潰す力、飲み込む力や誤嚥しかけた時に咳を出す力などを調べ、固形物の摂取も可能なことを確認しました。ただ、のどの飲み込みの様子を正確に調べる必要があったため、歯科の訪問診療で嚥下検査を実施しました。

STの訪問リハビリでは、主に退院後に変化化する利用者様の状況に合わせてお口の状態を確認し、ご家族と同じ食事を摂ったり、ご本人の好きなものが食べられるよう支援します。もちろん誤嚥性肺炎を起さないための取り組みも行っています。

最近では、オーラルフレイルといった口腔機能の低下に伴う誤嚥性肺炎の予備軍を減らすため、予防リハビリでの訪問も行っています。お気軽にご相談ください。

次号では言語障害の取り組みについてご紹介します。



【お問い合わせ】
090-36962-6956
（共立病院リハビリ課 木村）

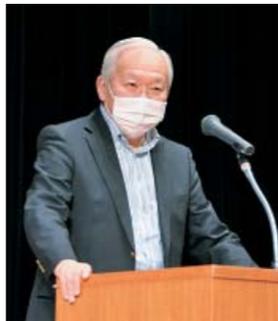
誰一人取り残さない 社会の実現を!

～2020年度 通常総代会～

書面議決にご協力いただき
出席を縮小(会場参加者80
名)。会場参加者にもマスク
の着用や手指消毒にご協力い
ただくなご感染対策を徹底し
ました。

冒頭、荻野理事長は昨年姫
路市以外で初めて太子町に事
業所を開設したことに触れ、
今後も準備を整え事業を拡大
していきたいと述べられました。

第1号議案では黒岩専務理
事が2020年度のすめか
たを提案。新型コロナウイルス
に対しては、今後も感染予
防を徹底し、みなさまに安心
してご利用いただけるサービ
スの提供を行うこと、利用を
控えられている利用者様の孤
立や不安に寄り添い在宅生活
を支えていくことを強調しま
した。地域活動については、
今後は「新しい生活様式」を
取り入れながら、テレビ会議
なども活用した新しい活動方
法を模索していくと述べられ
ました。



▶あいさつする荻野理事長



▲飛沫防止のついでを設置



▲会場では間隔をとって着席

全体討論では、太子支部の
平田孝義総代が「太子町にお
ける看護小規模多機能の建設
を前向きに検討いただきだ
」と支部の声を発言。黒岩
専務理事は「今後の展望は、
利用者を増やし検討してい
ます」と答弁しました。
この日提案された議案は全
て採択されました。

体操ボランティアで 深まる地域との連携

新型コロナウイルスによる
影響は訪問先でも目にしま
す。サービス付き高齢者住宅
アルファリビング姫路城北
(以下、サ高住)では、感染
拡大防止のためサ高住内での
自粛生活を余儀なくされてい
ました。入居者の運動機会は
減少、心身機能の低下やスト
レスの蓄積が認められ、サ高
住の管理者も入居者に我慢し
ていただいていることを申し
訳なく感じておられました。



そこで、リハビリ専門職と
して地域住民である入居者の
力になりたいと考え、感染対
策を徹底した上での体操ボラ
ンティアを提案しました。
姫路医療生協のリハビリス
タッフは地域活動で講師の経
験が豊富です。腰痛・転倒・
肩こりの予防など、入居者の
能力に適した、毎日お部屋で
も取り組める運動を中心に実
施しました。最初はみなさん
硬い表情でしたが、徐々に笑
顔が見られ、体操後は「体が軽
くなった」「気持ちがあつとし
た」「次はいつ?」と大変喜ば
れ、サ高住スタッフからも感
謝の言葉をいただきました。
このような状況でもリハピ
リ専門職としてできることを
模索し、地域の方々に喜んで
いただけたことは自分自身の
励みにもなりました。
(訪問看護ステーション花北
作業療法士 福井 愛)

治療・リハビリ から在宅まで



共立病院は6月から全病床
を地域包括ケア病床(40床)
へ転換しました。
地域包括ケア病床は、ご自
宅や介護施設で療養してい
る方の緊急入院受け入れ、在宅
復帰にむけたりハビリ、多職
種と連携した退院調整など、
病気の治療以外にも様々な機
能をもっています。
地域のみなさまの在宅生活
を支えるため、訪問診療と
もに、これからは病院機能の
強化に努めてまいります。
(事務局長 井神 靖季)

共立歯科

最良の治療は 予防の徹底から

共立歯科では、新
型コロナウイルスに
限らず、他の感染症
の感染対策にも取り
組んでおります。



▲フェイスガードと
防護ガウンも着用

むし菌や歯周病な
ど、歯科の病気は大
半が感染症であり、
その治療を行う私たち
口腔内の感染症の専門
家です。私たちは日頃より、普
段の感染症対策が万全で
ないと最良の治療は期待でき
ないと考えております。

滅菌した器具や道具は患
者様ごとに交換し、口腔外
バキュームも設置していま
す。待合室・診療室の換気
や空気清浄機の使用、受付
のビニールカーテン設置な
ど、これまで以上に感染対
策を徹底しておりますので
安心してご来院ください。

患者様におかれまして
も、より一層の安全のため
ご来院の際にはマスク着用
や検温、手指の消毒にご協
力をお願いいたします。
(事務局長 牧 尚美)



【お問い合わせ】
共立歯科
☎079-233-0016

地域活動再開のお知らせ

3月から中止となっていた地域
活動について、7月からの再開を
目指して現在検討しています。
手洗い・手指消毒やマスク着用
の感染予防対策、3密の回避、換
気、検温などを組合員活動の基本
事項とし、組合員のみなさまに安
心して参加いただけるよう準備し
ています。
活動再開についてご不明な点
があればお気軽にご連絡ください。
ご理解・ご協力をお願い申し上げ
ます。

地域サービス部
☎079-285-3399

私のおすすめ料理

さば缶と野菜のみそ炒め



高砂支部

※みなさまのおすすめ料理
をぜひお寄せください。
【応募方法】

レシピ原稿と料理の写真を
左記までお送りください。
採用させていただいた方に
図書カードを進呈します。

【材料(2人分)】
さば缶(みそ煮) 1缶
パプリカ 1/2個
キャベツ 4枚

〒670-0833
姫路市大善町141
姫路医療生協 地域サービ
ス部 おすすめ料理係まで

【作り方】

①フライパンに油をひいて
野菜を炒める
②さば缶の身をほぐし、汁
ごと入れて炒める



健康野菜
ひまわり市
7月7日(火)
14日(火)
21日(火)
28日(火)
8:00 ~ 10:00
共立病院正面玄関

毎月第3
木曜日
無料法律
なんでも相談
7月16日(木)
8月20日(木)
9月17日(木)
時間 PM2:00~4:00
場所 地域サービスセンター
(姫路市大善町141)
協力 姫路総合法律事務所
(弁護士)
※初回に限り無料です
※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



共立病院

共立病院では、様々な疾患・療養環境の患者様に対して訪問診療を行っています。先日ある施設を訪れた際、施設スタッフの方から「入居者様のトイレ誘導や移動介助の際、とても丁寧で分かりやすく優しい言葉づかいで、見ていて気持ちが良いかったです。」「認知症により興奮しておられる患者様にも同様に対応されていて、入所者の方は安心しておられるのだからなあと感じ



ました。素晴らしいです」とお褒めの言葉をいただきました。患者様の想いに寄り添った訪問診療を心がけている職員にとつて、とても励みになるお言葉をいただき大変嬉しく思います。今後も「共立病院の訪問診療を選んでよかった」と感じていただけるよう頑張りま

7月のテレホンサービス

- 月曜日 不妊でお悩みの方へ
- 火曜日 アンチドーピングについて
- 水曜日 熱中症とスポーツ
- 木曜日 パーキンソン病
- 金土日 鍼灸・マッサージの保険診療の範囲
- ※23日～26日は水曜日のテーマを放送します。
- 兵庫県保険医協会 健康情報テレホンサービス
- ☎0120-979-451

読者のたより

初めて応募させていただきました（初めてクロスワードパズルをみんなで解きました）。みんなで「こうかなあ？」「これじゃなく」と一緒に考えながら、新型コロナウイルスで学校も休校で退屈していた子どもと楽しく解かせていただきました。「図書カードも当たったかなあ」と次号を楽しみにしている子どもでした。

(井上美香さん たつの市)

主人が長年訪問リハビリでお世話になっていました。スタッフのみなさんの親身なりハビリのおかげで安定した状態が続いています。感謝しています。

(鷹取眞由美さん 土山)

今回は「ひめじ」を親子で3カ月じっくり読みました。平日は子どもが夕食を作ってくれることになったのですが、料理のコーナー

は切り抜いていました。コロナ休校でも大変でしたが、新聞など文字を読む機会が増えました。今後は、まだまだですが「コロナで生活を楽しんだ」と後で振り返れるようにしたいです。

(伊東真弓さん 網干区)

固筆倉(6月号表紙)の記事、とても興味深く拝見しました。民は国の根元、民が富めば国も富む。この時代に庶民の暮らしを大切に思っている人達がいることに感激しました。姫路の歴史から学び、知る事がまだたくさんあります。

(森美幸さん 広畑区)

私の生年月日はサザエさんの放送開始日と全く同じ1969年10月5日です。サザエさんと同じく1日1日を楽しみ明るく生活できるように心がけたいと思います。

(林美代子さん 豊富町)



ザ・クロスワード 出題 ●モロズミ勝

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25					

答	A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---	---

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、なにか?
- ①押し・巻き・にぎり
 - ②けん牛と織女がデートする場所
 - ③陽性ではありません
 - ④首都はバグダッド
 - ⑤地球の外側を回る
 - ⑥何か変。……きてれつ
 - ⑦絵巻物「鳥獣……」
 - ⑧シメジ・マツタケ
 - ⑨聞いた人が感心する話
 - ⑩中学や高校の……
 - ⑪乙な味。山海の……
 - ⑫壁に描いた絵
 - ⑬赤ん坊を運んでくる鳥
 - ⑭奉仕。……精神
 - ⑮銀行などに預けたお金
 - ⑯詳しく調べて選ぶこと
 - ⑰幅の狭い道
 - ⑱灯。……天文……
 - ⑳とじ。……ちり
 - ㉑力闘。孤軍……
 - ㉒水泳。……クラブ
 - ㉓団体や会の役員

タテのカギ

- ①夏の代表的な果菜
- ②生後四週間までの赤ちゃん
- ③目。……シャドー
- ④騒音。雑音
- ⑤着物などの模様
- ⑥細菌から作った感染症予防の薬剤
- ⑦夏は代表的な果菜
- ⑧生後四週間までの赤ちゃん
- ⑨目。……シャドー
- ⑩騒音。雑音
- ⑪着物などの模様
- ⑫細菌から作った感染症予防の薬剤
- ⑬中学や高校の……
- ⑭乙な味。山海の……
- ⑮壁に描いた絵
- ⑯赤ん坊を運んでくる鳥
- ⑰奉仕。……精神
- ⑱銀行などに預けたお金
- ⑲詳しく調べて選ぶこと
- ⑳幅の狭い道
- ㉑灯。……天文……
- ㉒とじ。……ちり
- ㉓力闘。孤軍……
- ㉔水泳。……クラブ
- ㉕団体や会の役員

暑さ対策はお早めに!



居宅介護支援事業所別所 所長 吉田 英代

今年も暑い夏がやってきますね。まだ、暑さに慣れていない梅雨明けから体調を崩す方が増えてきます。今回は、この時期を快適に過ごすための注意点を伝えたいです。

まず、お部屋の環境ですが、室温は27～28℃前後に、湿度は50～60%を目安にし、エアコンや扇風機で調整してください。室内に温度・湿度計を置いて、今、どのくらいの室温・湿度なのかを確認して体感するのも良いでしょう。外出時は炎天下を避け、帽子や日傘、スカーフなどの他に冷却グッズもお試しく下さい。

次に「かくれ脱水」について。かくれ脱水とは、脱水状態になる前の段階で、症状を自覚しないまま対策がとれていない状態のことです。特に高齢者はかくれ脱水から脱水症に陥りやすくなります。手の甲の皮をつまんで離した後、つまんだ跡が3秒以上残る、口の

中がねばつき食べ物が飲み込みにくい、便秘気味になるなど、このような症状がある場合はかくれ脱水を疑ってください。予防には、普段からコップ1杯(200ml)程度の水分を1日6～8回に分けて飲むことを習慣化するとよいでしょう。加えて、脱水症状になると熱中症を起こしやすくなるので注意が必要です。

食事の面では、消化の良い良質のたんぱく質(卵・肉・魚・牛乳など)、ビタミン、ミネラルが多く含まれている野菜やくだものを摂取することが大切です。風鈴や打ち水(ペランダも効果的)、すだれなど、昔ながらの方法で涼をとるのもよいですね。

暑い夏を乗り切るためにも、早めの対策を心がけましょう。



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。(読者のたよりコーナーに掲載させていただきます) ※住所・氏名・電話番号は必ずご明記いただきますようお願いいたします

【応募先】
〒670-0833
姫路市大善町141
姫路医療生協

締め切りは7月31日です。地域サービス部

5月号の答えと当選者正解は「シンリンヨク」

今回は99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。

岩崎 政子さん(飾東町)
三輪 順子さん(網干区)
河原 順子さん(飾磨区)
福田 明夫さん(別所町)
外川 基子さん(花田町)
絹川 育代さん(北今宿)
瀬畑 洋子さん(網干区)
河田 真弓さん(網干区)
井内 邦子さん(青山西)
向井 桂子さん(広畑区)

リハビリスタッフ厳選
自宅でもできる

フレイル予防

～第2回～

みなさん、第二の心臓と呼ばれる体の部位をご存知でしょうか？答えは「ふくらはぎ」です。今回は、ご自宅でも簡単にできるふくらはぎのストレッチや運動をご紹介します。



通所リハビリテーションあぼし
作業療法士 勸田 幸佑

ふくらはぎは、下半身に溜まった血液を上半身にポンプのように送る重要な役割を担っているためこのように呼ばれています。外出自粛による運動不足で第二の心臓が弱っていませんか？

ふくらはぎを鍛えるメリット

- 全身の血流が良くなる
- むくみ、こむら返りの予防
- 冷え性の予防・改善など



ふくらはぎを鍛えよう！ 実践編

ストレッチ体操（座位）



- ① イスに浅く座ります。
- ② 右足を前に伸ばし、かかとを床につけて、つま先を手前に向けます。
- ③ 両手を軽く膝の上に置き、膝が曲がらないように30秒ほど体勢をキープします。
- ④ 左足も同様に行います。

筋力アップ運動（座位）



イスに座ったまま、かかとを上下に30回ほど動かします。

ストレッチ体操（立位）



- ① 両手を肩の高さで壁につけ、両足を前後に開きます。
- ② 背筋を伸ばしたまま徐々に体を前に倒します。
- ③ 後ろの足はかかとを床につけたまま膝を伸ばします。ふくらはぎに張りを感じたら30秒ほどキープします。
- ④ 反対も同様に行います。

筋力アップ運動（立位）



壁に両手をつけて足を肩幅に開き、かかとを上下に30回ほど動かします。

日常生活上のポイント

- できるだけ階段を使う
- 歩く習慣を作る
- なごを意識することでふくらはぎや下半身の筋肉を鍛えることが出来ます。

最後に

ふくらはぎを鍛えることはフレイル予防以外にも美脚やダイエットの効果も期待できます。ぜひ、みなさんもチャレンジしてみてください。



水分補給を心がけ
熱中症にご注意を！

【お問い合わせ】

通所リハビリテーション
あぼし

☎ 079-272-8053