



ひとつひとつに 作者の物語が あります

よろず患者相談窓口

尼崎医療生協病院の患者相談窓口にはいろんな作品が並んでいます。ご覧になったことがありますか。

毎月替わる作品たちはみんな、患者さん、利用者さんの手作り作品なんです。



棚やカウンターに
作品を展示して
います

サイモイます



NO.313
尼崎医療生活協同組合
機関紙2024年9・10月号

にじ健康 と

今号の
内容

- 2面 <知っとこ健康情報> よろず患者相談窓口
- 3面 <医療生協でがんばる> 診療補助課・健診で安心
- 4面 平和大行進・原水禁世界大会社行会・新かんたき名称投票
- 5面 支部レター・かんたん体操
- 7面 掲示板・虹の健康レシピ

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/>

尼崎医療生協病院の正面玄関を入ると、視線のまっすぐ先に、素敵な作品が展示され、本棚に書籍や絵本が並ぶコーナーがあります。それがよろず患者相談窓口です。(編集部)

よろず患者相談窓口ってなんだろう?

尼崎医療生協病院では以前は会計の横に相談窓口を設けていましたが、コロナ禍で一度取りやめました。そして、前よりもゆっくと相談してもらえる現在の場所で、2023年4月、患者相談窓口を再スタートさせました。

相談員は医療メディエーター(医療対話推進者)と、看護師・薬剤師・検査技師・セラピストなどの医療技術職や事務職もいて、基本的に医療対話推進研修を受講しています。他の病院ではよく社会福祉士が担当していますが、患者さんの困りごとを、病院全体でサポートしようと、いろんな職種がかかわっています。

どんなことを相談するの?

よろず患者相談窓口のコンセプトは「自ら学ぶ」「自分のことを知る」「つなぐ」です。

医療と生活の不安や、治療や診察のことでわからないこと、もやもやしていることなど、患者さんご家族の話を聞き、知りたい情報を提供し、学ぶことも支える窓口です。

窓口のメディエーターが、患者さんご家族の話を聞いて、担当や専門の職員からの説明が必要だと思ったら、病院内の担当に「つなぐ」こともします。生活の中での困りごとでは地域で利用できる施設や取り組みに「つなぐ」こともします。そして、「誰にも言わんとってね」という場合には聞くだけに徹しています。

「お父さんの診察の内容を息子に説明できへん」というご家族や、「診察室ではわかったような気がしたけど、やっぱりわからへん」という患者さん、「妻が亡くなってから家に閉じこもり気味やけど小学校の通学路の見守り係ならやれるかな」というお父さんの相談にも応えます。

患者さんが、誰に聞いたらいいかわからないすきまを“手ですくう”みたいな相談窓口です。これは医療生協の病



不安なこと、もやもやすること、よろず、ご相談ください

よろず患者相談窓口

直通 TEL 080-3100-2445

よろず患者相談窓口開所時間

	午前	午後
月	9時~12時	13時~16時
火		13時~16時
水		13時~19時
木		13時~16時
金		13時~16時
土		13時~16時 ※第5土曜日除く

院だからできると思っています。もちろん、退院時のテレビカードの清算方法など、わからないことはなんでも聞いていただける窓口です。

患者相談窓口は どうやって利用するのかな?

相談には予約は不要ですし、患者さんの負担はありません。

窓口の時間は上記の表の通りで、直通的の携帯電話でも受け付けています。時間帯によって電話に出られない場合にも着信番号が残っていれば窓口時間内に折り返し電話しています。窓口でも電話でも言えない場合には、これまで通り、『虹の箱』に投書もできます。

よろず患者相談窓口の もう1つの顔

よろず患者相談窓口の棚には、患者さんや職員から持ち寄られた絵本や書籍が500冊ほど並んでいて、誰でも借りることができます。そして、その棚の上に、可愛い作品が並んでいます。1面の写真はこれまで展示した患者さんの作品です。

窓口開設にあたって以前に患者さんからいただいていた作品を飾ったことから始まりました。作品は1か月ごとの入れ替えです。とくに募集していないのだけれど、いろんなつながりで集まってくるそうです。展示の作品を通して患者さん同士の交流が生まれることもありました。手作りの作品や絵画は、患者さんご家族の闘病生活をささえるものでもあって、ひとつひとつに物語があります。過去の作品は写真で保存されていて、どの作品にも作者である患者さんの物語がありました。



患者さんの診察時に、診察室で働く事務の仕事があります。「診療補助課」の仕事を紹介します。

医療生協で がんばる 診療補助課



勤務医の過重労働問題から

診察室で医師の診察を受ける時に、パソコンの入力作業などをするのが「診療補助課」の仕事です。正式には「医師事務作業補助者」といいます。

勤務医の過重労働が深刻化した2000年頃、医師の負担を減らすために、日本各地の病院で自主的に「診療補助」の取り組みが始まりました。2008年度の診療報酬改定時により「医師事務作業補助体制加算」が創設され、「医師事務作業補助者」という職務が誕生します。尼崎医療生協病院では、2011年4月に「診療補助課」として出発しました。

主な業務内容は、医師の指示のもと、「診断書」「主治医意見書」「訪問看護指示書」の作成補助や、入院時や退院時に必要な書類の下書きなど、様々な書類作成を行い、外来や病棟での電子カルテ入力補助なども、医師の指示があれば行います。



医師の仕事をサポートする仕事です

患者さんに向き合う時間を増やす

現在、医療生協病院の外来診療に6人、病棟に6人の事務作業補助者がいて、「医師の負担を減らし、少しでも患者さんに向き合う時間を多く取れるようにするにはどうしたらいいのかわかるか」と日々考えながら業務を行っています。

診療補助課の事務は患者さんと直接向き合う仕事ではないのですが、医師から「面談と一緒に」「この書類、お願いできる?」「これ、まかせていいかな」と依頼されると、「この仕事が役に立っている」とやりがいを感じます。

上山桂医師は「外来のパソコン入力依頼の第1号が私です。診療補助課の仕事のおかげで、患者さんに向き合って話ができるので、ストレスのない楽しい外来ができます。診療補助課は面倒見のよい女房のようなもの。本当に感謝しています」と話します。

これからも、患者さんの待ち時間を減らし、医師が患者さんに向き合う診療時間を確保し、良い医療を提供するために、医師の支援の仕事を、スタッフみんなで頑張っていきます。

大腸がんキャンペーン 10月~2025年2月 早めの検診・早めの治療が大切です

大腸がん学習会 講師 桑畑医師 友田医師

2024年9月21日(土) 14:00~16:00
会場: あおぞら会館 組合員ひろば
申し込み: 不要

本田診療所と 潮江診療所の ZOOM会場でも 視聴できます



健診で 安心 問い合わせ: TEL 06-4962-4920 (組合員活動部)

ピンクリボンキャンペーン

乳がん検診を 日曜日に受けられます 10月20日(日) 8:45~12:00
場所: 尼崎医療生協病院

- マンモグラフィー(女性技師) 2,000円(市制度対象外 4,070円)
- トモシンセシス(有料オプション) (3D版マンモグラフィー) 1,320円
- ※子宮頸がん検診も同時実施可能

9月より

尼崎医療生協病院の 整形外科に着任します

医師: 花岡 尚賢

皆様に信頼されるかかりつけ医になれるよう頑張りたいと思います。体の痛み、しびれ、思うように動かない、その他何科を受診して良いかわからないような事でもお気軽にお声がけ下さい。



出身: 香川県 趣味: ランニング



平和を願って一步一步

7月8日～9日
平和行進に参加しました

8日の塚口でのスタンディングには塚口支部の組合員さんが参加し、橘公園から阪神尼崎駅前への行進には尼崎医療生協から18人が参加、9日の行進は55人が参加しました。橘公園での出発集会、武庫川橋下の引継ぎ集会では参加者の方から自身の被爆体験が語られ、参加者は核兵器廃絶の思いを強くし、武庫川まで行進しました。

途中で、ナニワブロックの組合員さんや本田ブロックの組合員さんたちにお茶をいただき、最後まで歩けました。

出発集会で挨拶する大澤理事長



お茶を用意してくれた組合員さん

原水爆禁止世界大会学習会&壮行会

平和を願う組合員さんの思いを
私たちが届けてきます



代表6人のうち1人はビデオ参加、1人は業務で欠席でした



楯本事務局にお話いただいた

つどい場からリモートで学習会に参加



7月31日17時半より病院4階食堂で開催した学習会&壮行会には、組合員9名、職員20名が参加しました。学習会では兵庫県原水協の楯本事務局長を講師に、「原水爆禁止世界大会とは何? 何を? 私は何を?」というテーマで講演いただきました。核兵器を許さない運動の意義を学び、世界大会への心構えができたのではないかと思います。

壮行会は大会へ参加する4名が出席し、「尼崎医療生協を代表し、貴重な機会を生かし、精いっぱい学習したい」と決意が語られました。

新しい「かたき」の名前を投票で選んでください

尼崎医療生協病院の南側に2025年春、「かたき(看護小規模多機能型居宅介護事業所)」を開設予定です。名称を下記の4つの候補から組合員の皆さんの投票で決めます。投票締め切りは10月10日です。

①～④のいずれかに投票してください

- ①虹のきずな
由来: 生協のシンボル「虹」と、人と人との絆(きずな)
- ②やどり木
由来: 花言葉は「困難に打ち勝つ」!
- ③あじさいの宿
由来: 小さな花が集まっているあじさい。医療生協も地域や職場の組合員が集まっている。土壌によって色が異なるところは医療生協らしさが出る。
- ④あじさいの庵
由来: ③の「宿」は滞在する場所ですが、「庵」は住まいという意味です。



〈投票方法〉

- ①QRコードを読み取って投票する
 - ②各事業所に備えつけの投票用紙で投票する
- 投票の際に、医療生協に対する期待や思いなど、ひと言を添えてください。



尼崎医療生活協同組合 かたき建設委員会
お問合せ: 組合員活動部 電話06-4962-4920



東園田支部

東園田支部の地域は、尼崎の東端で豊中市と隣接をしています。猪名川と藻川に囲まれていて、少なくはなりませんが田んぼなども残っており、毎年この時期は、こどもたちがザリガニを採って楽しみ、河川敷では虫を観ることができます。

一番近いのは戸内組合員センターです。センターでの活動に参加もしたいですが、生活圏が違うので行きにくく、医療生協とはなじみが少ない地域なのが悩みです。



健康チェックで喜ばれ
楽しく地道に活動しています

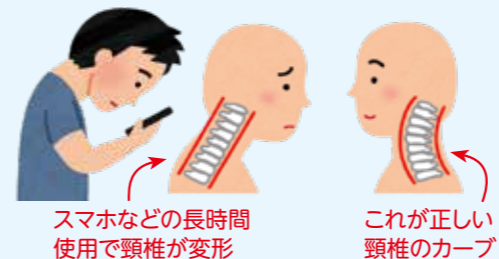


でも、「こつこつと楽しく」をモットーに、運営委員会は活動をしていましたが…。コロナ禍で活動が止まってしまい、なかなか再開できていませんでした。それでも地域の保育園のお祭りには毎年参加しており、健康チェックは喜ばれています。今年の総会では、「ふまねつとの体験会」をしましたが、予想よりたくさんの方に参加していただき、多に盛り上がり、運営委員も元気ができました。運営委員の高齢化と、主なメンバーが仕事をしているために平日の活動がなかなかできないのが悩みですが、これからも、地道に、楽しく、頑張っていきたいと思っています。

(東園田支部 運営委員一同)

問い合わせ先: 06-4962-4920(組合員活動部)

ちょこっとかんたん体操 54 ストレートネック予防①



スマホなどの長時間使用で頸椎が変形

これが正しい頸椎のカーブ

首、まっすぐになつていませんか?

通常、首の骨は、緩やかなカーブを描きながら体の真上にある重い頭を支えています。それが、まっすぐに固定してしまっている状態がストレートネックです。そのため、頭が前に出てしまい、首に大きな負担がかかります。

ストレートネックになると、首・肩の凝りや痛み、慢性化すると、頭痛、手のしびれ、めまい、吐き気などの症状が出ることがあります。

ストレートネックは「スマホ首」とも呼ばれています。子どもから大人まで、パソコンやスマホを使用する機会が増えている今、セルフチェックとストレッチ・エクササイズで、本来の姿勢を保てるようにしましょう! 今号と次号は首の骨のストレッチ・エクササイズです。



言語聴覚士 倉橋 千恵



まずは
セルフチェックを
してみましょう

- ①壁に、かかと、おしり、肩を付けて真っすぐに立つ
- ②その状態で、頭が壁に付いているかをチェックする。

頭が壁から離れていれば、ストレートネックの可能性が
あります

大胸筋・小胸筋+上腕二頭筋のストレッチ



- ①両足を腰幅に広げて立ち、両手を背中中で組む
- ②胸を開きながら、両手を組んだまま、ひじを伸ばして、両手をできるだけ下ろす
- ③肩が上がらないように両手をあげる
- ④その姿勢を15～30秒キープする

スマホやパソコンを使い過ぎた後にやってみよう



歴史に思いを時々馳せて「良元街道」を歩いてみた

今回のコース 阪急仁川駅→金龍寺→良元診療所→小林フラワーロード→宝塚神社・宝塚恵比寿→阪急小林駅



良元街道をたどって

今回は阪急仁川駅東出口からの出発で、「街道だったらいい」という情報だけで決めたコースです。どうなるでしょう。中津浜線から北西へ延びる道は、昔、「良元街道」でした。阪急今津線と並行している道路です。この地区は1889年(明治22年)、町村制の施行で、武庫郡小林村、伊子志村、蔵人村、鹿塩村がひとつになって良元村となりました。1954年(昭和29年)に川辺郡宝塚町と合併して宝塚市となり、良元村は廃止されたそうです。

10分ほど北へ歩くと、最初の出会いは金龍寺。狭い急な坂道を上る境内には、梅雨の晴れ間の風に揺れる、枝垂れ桜の新緑の中に、オレンジ色の鉄砲百合のような花(写真①)が輝いていました。



「良元街道」をさらに北上してちょっと東に入ったところに良元診療所があります(写真②)。宝塚医療生協の診療所で、1953年に開設、現在の場所に1998年に移転した、長い歴史のある診療所です。



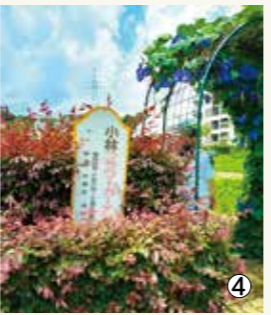
訪ねてみると、組合員活動部の職員の方が機関誌「たから」の配布に回っておられました(写真③)。「宝塚神社とか平林寺かな」と名所を教えてください、「共同組織交流会で会いましょうね」と手を振って別れました。

仁川駅から一駅ほど歩いてきた小林駅のそばの「小林フラワーガーデン」(写真④)を通り抜け、今津線の踏切を渡り、池の鯉を眺めて、「宝塚えびす」と「宝塚神社」の標識に到着(写真⑤)。

参道が分かれた神社へ

見上げると目の前の小高い山の上にあるようです(写真⑥)。宝塚神社の境内にえびす神社もあるのですが、宝塚神社の参道は右、宝塚えびすの参道は左の矢印の道で、編集委員は二手に分かれて登りました。

頂上の宝塚神社は宝塚市一帯を見下ろすことのできるスポットでした(写真⑦)。1966年に素戔嗚神社を合祀して日吉神社を改名したのが宝塚神社で、明治以前は山王権現として親しまれていたそうです。創立年代は不明ですが、平林寺に残る記録には「834年(承和4年)、神社に仏像を安置した」とあるそうで、良元村の村人も豊作を願って、良元街道を通ってお参りしたのかも知れません。



帰り道、平林寺の参道の低くて短い電車の高架を、阪急今津線が通るのが見えました(写真⑧)。ここもいいスポットでした。



写真の真ん中に、通行人の頭上を走る今津線

尼崎医療生協病院への電話は発信者番号の通知をお願いします

—非通知の電話はお受けできなくなりました—

7月より、「非通知設定」のお電話はお受けできないことになりました。

非通知設定にしている方は、電話番号の前に「186」を付けてお電話ください。

この間、病院に「販売」などの電話が多くかかり、その対応で職員が時間を割かれ、本来の患者さんへの対応にも支障が出るため、変更を決断しました。

ホームページではお知らせしていましたが、『にじと健康』の掲載は今号となりましたことをお詫びします。何卒ご理解いただきまして、ご協力をよろしくお願いいたします。

尼崎医療生協病院 第2駐車場が廃止になります

—2024年8月31日で終了—

この度、看護小規模多機能型居宅介護の建設に伴い、2024年8月31日をもって、第2駐車場を閉鎖せざるを得なくなりました。現在、近隣で駐車場を探しております。しばらくはご迷惑をおかけいたしますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

2024年10月コース 介護福祉士実務者研修(通信制) 受講生募集!!


介護福祉士は、介護にかかわる唯一の国家資格。受験するには、3年以上の実務経験と「介護福祉士実務者研修」を修了する必要があります。尼崎医療生協の実務者研修は、現職の経験豊かな介護士・看護師がスクーリング講師。WEB学習システムを使ってスマホで勉強できます。仮申し込みいただくと、詳しい資料をお送りします。

●期間 2024年10月1日～2025年4月30日
スクーリング(全8回) / 2025年1月15日～3月5日の毎週水曜・9時～18時、おおぞら会館

●受講料 無資格者 99,000円、初任者研修・ヘルパー2級79,200円、ヘルパー1級 44,000円 ※テキスト代、システム使用料、税込み

●仮申し込み パンフレットと受講申込書をお送りします。9月20日(金)締め切り
※右のQRコードが仮申し込みのフォームにつながります。

●問い合わせ 尼崎医療生協介護事業部 TEL06-6436-9500



いきいき虹の健康レシピ

味付けはサバ缶におまかせ 里芋とサバの煮物

里芋は、親芋の周りに子芋、その周りに孫芋がつくことから、古くから子孫繁栄の縁起物として祝い事や正月料理に使われてきました。イモ類の中では水分が多くカロリーは、サツマイモの半分以下で、ぬめりの成分は「グルコマンナン」や「ガラクトマン」と言われる食物繊維で、整腸作用やコレステロールの排出、消化管の粘膜を保護する効果があります。

今は皮をむいて冷凍された物や、下茹でし真空パックされた物も売られています。今回は、真空パックの里芋とサバ缶(味付け)を使って他の調味料は使わずコトコト煮上げて仕上げました。(尼崎医療生協 管理栄養士 寺岡伸子)

1人分 カロリー:236kcal 塩分:0.85g

材料(2人分)
・サバ缶(味付け)…1缶(約200g) ・皮をむいた里芋(真空パックも可)…200g
・人参……………1/3本(50g) ・(味の調整用に醤油)

作り方
①里芋は大きさによりますが、半分にでも切った方が味が染みやすいです。
②人参は乱切りにする。
③鍋に里芋・人参を入れ、サバ缶も汁ごと入れる。
④空いたサバ缶の缶に、すり切りの水を入れて③の鍋に移す。
⑤火にかけて一度沸騰させ、その後弱火にする。途中で上下を返して、ゆっくりコトコト煮詰めて、出来上がり。
※サバ缶の味で仕上げますが、サバ缶(味付け)の種類によって中身の量も塩分量も違います。もし味が薄い場合は醤油など足して下さいね。



手がかゆくなりにくい 里芋の皮むきテクニック

レンジで皮をむく方法

きれいに洗った皮付き里芋を、耐熱皿に並べ、水を回しかけたあと、ラップをして電子レンジ(600Wで6分～)で加熱し、柔らかくなるまで様子を見ながら加熱、冷まして皮をむく。

生のまま皮をむくときは

手に塩や酢、重曹を付けてから皮をむく。



〈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
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.312 7・8月号の正解



(宛先)
〒661-0033
尼崎市南武庫之荘
11-12-1
尼崎医療生協
機関紙委員会
FAX
06-4962-4921

組合員のこえ

- 更年期は男性には無縁と勝手に思い込んでいましたが、反対に男性の方が広いことも知り、よく気をつけて生活、チェックをしてみようと思いました。
- 今回の「ちょこっとかんたん体操」はとてもありがたいと思いました。骨盤底筋群の体操を調べたことがありますが、鍛えている実感がわきにくいものばかりでしたが、この体操は効果がありそうです。
- 更年期について、薬剤師さんのお話、とても人間らしい面をかん大に優しく、迎え入れて下さる姿勢がありたく、このような在り方があたりま
- な地域社会になればと思わずにいらませんでした。
- 早く戦争が終わることを祈っています。子どもたちがかわいそうです。
- 40歳なかばから体が変わっていくのを感じながら仕事の疲れと思い頑張っていました。50歳半ば病院でホルモンが原因だよと言われ更年期を受け入れて家族に相談してから、体を休めながら頑張りました。個人差があるので家族の理解がとても大切です。
- 総代会に総代として出席しましたが、入院患者を決してこ

組合員のこえ

- とわらないとする方針はとても信頼できるものです。平和のとりのくみ、9条の碑の創設も賛同します。
- てまり寿司のレシピは七夕にピッタリのレシピで、ラップを使うことで子どもも作れたので、とても参考になりました。今回のまちがいさがしは微妙なちがいが多く、少し難しく、その分楽しませて頂きました。
- 知っとこ健康情報「更年期を
- 考える」の記事で「コツは良く動き、眠り、笑い、毎日を楽しむことかも知れません」という言葉は本当にそうだなと思いました。更年期だけでなく人生そのものを生きていくコツでもあると思います。
- 65才以上の方は組合員健診と同日に受ける場合は胸部レントゲン1650円が550円で受けられます。ラッキーな情報、よく気をつけておきましょう。

尼崎医療生活協同組合 (2024年7月31日現在)

- 組合員：59,775人 ●出資金：21億円 (21億300万円)
- 1人平均出資額：35,181円 ●支部数：36支部 ●班数：174班
- サークル数：33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：36,942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1,410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