

# らぽろ通信

【発行】  
たじま医療生活協同組合  
理事長 安木 洪

【連絡先】  
〒668-0851  
兵庫県豊岡市今森465番地の1  
事務局 ☎24-7035  
ホームページ  
<http://tajima-coop.com/index.html>

第165号 2023. 1. 15



若松 撮影 池田 芳久

年頭の「あいさつ」 理事長 安木 洪

新春を迎えるにあたり、謹んでお慶び申し上げます。

新型コロナウイルスのパンデミックから早くも3年が経ち、これまでにない厳しい状況のなか組合員の皆さま方には、日頃から住民の立場に立ち創意工夫を凝らした様々な活動を通じて、地域福祉の推進にご尽力いただいておりますことに、深く感謝申し上げます。

さて、但馬地区において課題を抱え誰にも相談できず、地域で孤立してしまう人々に対する支援が大きな課題となっております。

このため、包括的な支援体制の構築を進めていかなくなくてはと考えております。

後期基本計画を進めるうえでとりわけ重要である基本的課題として

一つは「成果を生む職場づくり」です。

主体性や創造性が求められる今、一人ひとりの患者・利用者の立場に寄り添い事業にかかわっていく必要があります。また、常に仕事を見つめ直し、現状に即し成果を生む改善策を実践することが必要です。

職員が英知を傾け、つくり出せる職場こそが、職場全体を常に活性化させます。職員とともに身近な課題の中から仕事改善のヒントやアイデアを見つけ、着実に成果を生む職場づくりを進めます。

二つは「ボランティア活動の推進」です。

ますます多様化するニーズや複雑化する課題、組合員一人ひとりが共通の関心を持つて取り組まなければならない重要な課題があります。それをより円滑に解決していくためには、ボランティア活動の果たす役割が重要になります。組合員がその力を発揮できるよう、ボランティア活動の推進に努めます。

皆さまのますますのご健勝とご多幸を祈念いたしまして、令和5年のご挨拶とさせていただきます。

# 診療室から④ 嚥下障害のリハビリテーション

ろっぽう診療所所長 和田 陽 介

嚥下障害とは食事の飲み込みがうまくできなくなる事です。今回は嚥下障害のリハビリについてお話をします。

## 嚥下障害の原因

脳卒中やパーキンソン病など神経の病気によって起きることが多いですが、それ以外にもいろいろな病気で起こります。例えば、肺気腫など肺の病気や頰椎の一部がのどを圧迫して起こるようなこともあります。また、最近では加齢による筋肉の衰え（サルコペニア）といえます）や認知症によって起こる嚥下障害も注目されています。

嚥下障害は気が付きにくい多くの場合、ゆっくり進行するので気付きにくいです。そのため進行してから診断され、対策が難しい場合が多くあります。嚥下障害を疑う症状は食べるときにおせる、のどに食べ物が引っかかる感じがするなどが代表的ですが、高齢者では食事が減った、やせてきたことで気付かれることもあります。

## 嚥下障害が進行するとどうなるのか

嚥下障害が進行すると、口の中の唾液や菌、食物が誤って気管に入り（誤嚥といいますが）、誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。また低栄養状態になります。これらにより嚥下障害がある人の死亡率は高い人より高いとされています。

## 嚥下障害の予防

嚥下障害の対策が難しいのは、どの筋肉の多くが自分の意思で動かすことができないので、手足の筋肉のように鍛えるのが難しいところにあります。自分の意思で鍛えられる筋肉の中では、舌と首の前の筋肉が重要です。舌を前後左右に動かす体操やあご体操（図）を行うことは嚥下障害の予防効果があります。

## 嚥下障害が進行してからの対策

対策としては、食事の工夫と食べる姿勢や道具の調整が中心になります。まず、水分を飲むときに誤嚥しやすいの

## その対策が必要です。一口で飲む水分の量を少なくする、少し顎を引いて下を向いて飲む、一度水分を口に溜めてから飲み込むなどの対策を行います。それでもおせるなど改善がみられないときは、水分にとろみ剤を加えてとろみをつけるようにします。とろみ剤は片栗粉などではなく市販されている嚥下障害用のとろみ剤を使うことをお勧めします。スーパードラッグストアでも購入することができます。食事については、やはりわかり、まとまりやすい、のどにはりつかないの3点が大切です（表）。調理済みの嚥下食も市販されていますので、自宅での調理が大変なときなどは利用してもよいかもしれません。

食を食べる時の姿勢を整えることも大切です。詳細は専門的な評価を受けた上で判断する必要がありますが、一般的には、寝たきりとなってベッドで食事をする場合に首が伸びた状態にならないように注意が必要です。水分を飲むときと同様に顎を引いた姿勢のほ

うが飲み込みやすく誤嚥しにくいので、枕を2個入れるなどして首の角度を調整します。また、早食いでおせる方は小さいスプーンや箸を使って食べることにより一口で食べる量を減らして誤嚥の危険性を減らすことができます。

誤嚥性肺炎を起こした方の中には、食物の誤嚥はなくても寝ている間に口の中の菌や唾液を誤嚥したことが原因と思われる場合もあります。その対策としては、口の中をきれいにしておくことが大切です。食後の歯磨きや入れ歯の洗浄を忘れずに行うようにしてください。

## さいごに

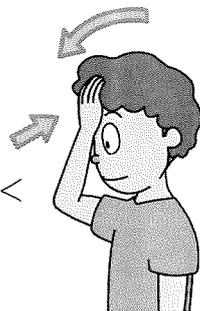
嚥下障害の別の課題として、対応できる医療機関が少ないことがあります。ろっぽう診療所では詳しい検査はできませんが、診察と簡単な検査を行い、当面の対策を提案することは可能です。また、訪問看護ステーションには言語聴覚士が在籍しており、訪問リハビリでの嚥下訓練も行っています。お困りの方はご相談いただければと思います。

表：飲み込みやすい食事のポイント

	飲み込みにくい食事		飲み込みやすい食事
やわらかい	生野菜	→	ゆで野菜・煮物
まとまりやすい	焼き魚	→	煮魚・西京焼き
	ゆでたまご	→	スクランブルエッグ
のどにはりつかない	そば	→	肉団子
	ロールパン	→	フレンチトースト
	もち		
	焼きのり		

## 図：おでこ体操

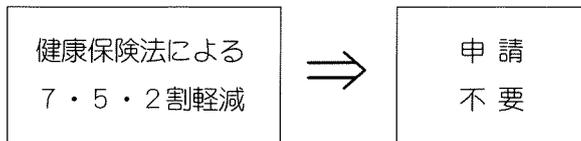
- ①手のひらをおでこに当てる
- ②へそを覗き込むように顎を引く
- ③おでここと手のひらを押し合う



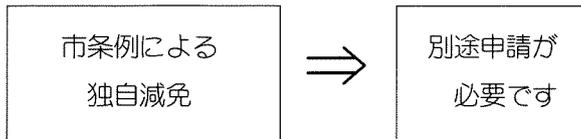
画像引用：リハツバメ

# ご存知ですか？ ～国保料(税)について～ 社保平和委員会

## 国保料(税)を安くする制度があります



ただし、未申告の方がいる世帯は軽減されません



リストラ、倒産などによる非自発的失業者の軽減について  
2009年3月31日以降に倒産、解雇、雇い止めなどによる離職をしたときは、国民健康保険料が軽減されます。

条件は、① 2009年3月31日以降に離職

② 離職時点で65歳未満の方

③ 雇用保険の特定受給資格者又は特定理由離職者で失業給付を受ける方

保険料算定にかかる所得のうち、給与所得のみ、100分の30にして計算します。

期間…離職日の翌日の年度と翌年度まで（短期間で就職、離職を繰り返した場合は市町に問い合わせてください。）届出が必要です。

必要なもの…雇用保険受給資格者証（離職票は不可）

なお、高額療養費についても、同様な所得の判定がされます。

新型コロナウイルス感染症の影響により、世帯の主たる生計維持者が死亡したり、世帯の主たる生計維持者の給与収入等が一定程度減少した場合、減免の対象となる場合があります。詳しくはお住まいの市・町にお問い合わせください。

## 国保料(税)の滞納があっても以下の人には国保証が発行されます

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>① 18歳以下の子ども</li> <li>② 本人、または家族が病気のため保険料が払えない人</li> <li>③ 災害、盗難、事業の損失、失業、事業の休廃止のため保険料が払えない人</li> </ul> |
|---|

国保料を滞納していても保健証が必要な時は必ず役所に相談しましょう。

もし役所で「滞納分を払わないとだめだ」と言われたら次の「特別な事情」を示し、保険証を出すよう要求しましょう。

## 「特別な事情」があれば資格証明書は発行されず、国保証が出ます！！

「特別な事情」（「災害」「盗難」「病気(ケガ)」「事業休廃止」「損失」）で保険料が払えない場合は、無条件で保険証が発行されます。

家族が病気で医療費が払えない場合も「特別な事情」になります。

以上の「特別な事情」があり、国保料・税が払えないことを役所に申し立てれば、世帯に国保証が発行されます。ですから、そういう場合は必ず役所の国保窓口に出して、保険証を発行してもらいましょう。

# 生協強化月間を終えて

9月25日から11月30日までの約2か月間、生協強化月間に取り組みました。今年も新型コロナウイルスの影響はありましたが、感染予防対策を徹底しながら仲間ふやし統一行動を行い、顔が見える活動を再開しました。また恒例のグラウンド・ゴルフ大会も、感染予防対策を徹底しながら行い、75人が参加しました。

出資金ふやしについては、組合員向けの増資お願いチラシを9月にろっぽう通信の折り込みで全組合員に配布し、幅広くご協力いただきました。新田・中筋、鶴城、亀城、美方、日高、やぶ、朝来、出石支部が年間目標を達成しました。診療所では来院患者さんに、介護事業所では訪問時に、本部では組合員宅の訪問などにより直接加入・増資をお願いしました。その結果、法人全体で年間目標の53%まで到達しました。

今年には神美支部が独自に、また法人全体でも訪問活動に取り組みました。訪問先では、「前から加入しようと思っていた。」という方もあり、医療生協の魅力を直接訴えかけることができる訪問活動の大切さを改めて実感しました。

## ろっぽうクイズ

12月12日の健康講演会の内容は、何の予防にしていたでしょうか？

- ◎ フレイル
- ◎ トレイル
- ◎ ソレイユ

はがき、FAX、メールにて、クイズの答えと、医療生協に対するご意見やご感想を添えて「たじま医療生協クイズ係」までご応募ください。川柳や俳句、短歌も募集中。正解者の中から抽選で3名様に、図書カードをプレゼントします。ご住所、お名前をお忘れなく。当選者は次号のろっぽう通信で発表します。そのさいペンネームでの記載をご希望の方は、併せてご記入ください。

- 但馬は蟹の季節到来ですね。
- ろっぽう診療所の和田先生の講演会に行ってきました。フレイルって聞いたことなかったけど、健康寿命が延びるよううに気を付けて生活しようって思いました。
- ろっぽう通信11月号の表紙、紅葉に霜の写真が、季節を感じられて良かった。「神さん」の文章も良かった。本当の神さんは、昔から我々を見守って、寄り添ってくれる存在だ。
- ひょうごまるごと健康チャレンジに応募しました。ギフト券が当たりますように。

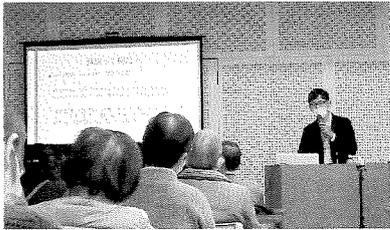
# 健康講演会

12月12日に豊岡市民会館で、ろっぽう診療所長和田陽介医師による講演会を開催しました。75人が参加しました。

「いつまでも自分の足で歩くために」という演題で、フレイル予防のための、元気なうちにやることと歩きにくくなってからやることを学びました。

フレイルとは心身機能が低下し、社会的つながりが弱くなった、健康な状態と要介護状態の中間の状態のことです。

参加者からは、「フレイルの概要から予防するための運動の仕方、一日の歩数の目安がわかり良かった。」等の感想がありました。



**宛先**  
 〒668-0851  
 豊岡市今森465-1  
 たじま医療生協クイズ係  
 FAX 0796-24-7010  
 メールアドレス  
 info@tajima-coop.com

前回の答えは「A グラウンド・ゴルフ大会」でした。正解者の中から抽選の結果、次の方に図書カードを進呈します。

おめでとございます。

マーちゃん (豊岡市)  
 健康志向さん (豊岡市)  
 やっほーさん (養父市)

# 虹のひろば

## 寄せ植えの会

(美方支部)

コロナ感染の隙間をぬって11月に久しぶりの支部活動を行いました。寒さに強い花苗を選び、寄せ植えを作りました。秋から春まで玄関を彩ってくれそうです。

温かいお茶とおしゃべりでほっこりとした時間でした。また、3名の方から増資も頂きました。



みんないい笑顔

絵手紙や手芸作品の写真などを寄せください。紹介させていただきます。

## 月当りました♪

(美方支部 ラッキー)

ろっぽうの健康チャレンジが終わった後、続けて「ひょうごまるごと健康チャレンジ」にも挑戦しました。同じように自分で目標設定するの

で気軽に参加できました。すっかり忘れていた頃、実行委員会からおめでとうございませんと商品券が届きました！一緒に出した夫は残念・・・

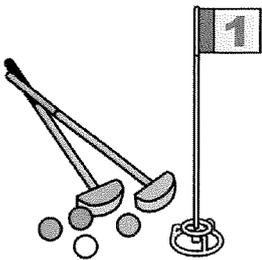
## 新田・中筋

グラウンド・ゴルフ班

練習会参加者募集!

毎週火曜日朝9時から出石いきいきドームで開催。ぜひご参加ください。

11月27日に、班結成後初めてとなる大会を開催しました。普段の練習会とは違った楽しさにみんな大喜びでした。



## 「なんなつと」通信 コロナ禍の「なんなつと」

新型コロナウイルスの感染が広がって3年、収束が見込めず、私たちの命・健康、暮らしを様々な形で脅かし続けています。そんな中でも「なんなつと」の活動は感染対策に留意しながら継続しています。

私は4年余り、90代の女性のリハビリ通院支援に始まりその後在宅での見守り(薬の服用確認、昼食弁当の配膳等)で介護保険のサービスを受けられない日に週1〜2回訪問してきました。訪問を通じて、70代を楽しく生きてこられたことなどのお話を聞き、その方の生き方に感心し、励まされ、私自身も元気をもらっていました。私はその刺激を受けて今年新しいこと(味噌づくりと書道)に挑戦しました。

年の経過でその方の介護度上がり、介護保険のサービス利用(ショートステイ、デイサービス)が増えて、この10月で私の訪問が終了しました。長く関わっていただけに少し寂しい思いをしています。ところが11月にはいり、介護保険のサービス利用先の利用者や職員のコロナ感染で「なんなつと」への訪問依頼が入り臨時訪問を数回しました。訪問するとデイサービスに行けず所在なくされてあり、こんな時私たちが「なんなつと」の活動の役割があるのだなと実感しました。

支援員S・N

一緒に「助け合い活動」に参加しませんか?

お問い合わせは  
「なんなつと事務局」  
0796-24-7015  
まで!



### ろっぽう診療所 診療時間

診療体制	月	火	水	木	金	土
午前診療 9時~12時	○	○	○	○	○	○
午後診療 2時~4時	往診・予防接種等					
夜間診療 4時~6時			○		○	

受付時間 午前診療 受付 8:30~12:00  
夜間診療 受付 3:30~6:00  
日曜・祝日休診

### ろっぽう診療所

〒668-0851 豊岡市今森465-1 ☎24-7007  
F 24-7010

### 介護事業所 えがお

〒668-0852 豊岡市江本396-1 101号・102号  
居宅介護支援事業所えがお ☎24-7013  
F 24-6154  
訪問看護ステーションえがお ☎24-6144  
F 24-6154  
ヘルパーステーションえがお ☎24-4731  
F 24-4733  
訪問入浴サービスえがお ☎34-9110  
F 24-4733

### 急募

診療所看護師(非常勤)  
訪問看護師(常勤・非常勤)  
ヘルパー(登録型)  
訪問入浴介助員(非常勤)

担当: 松本・瀬渡まで  
(TEL 0796-24-7035)

私の趣味紹介

新田・中筋支部Aさん

ろっぽう診療所のスタッフに、ポーチや根付を頂くこともある、手芸が趣味のAさん。取材に伺わせていただきました。

玄関を入ると、月替わりの作品が、飾ってありました。

12月の取材時はクリスマスと寅年の飾りつけがしてありました。

1月には今年の干支であるうさぎが、来た人を迎えてくれます。

好きな手芸作品に囲まれたお部屋もステキでした。



来た人を楽しませてくれる玄関



お正月飾り

兵庫民医連第47回 学術運動交流集会

日時:2023年2月11日(土・祝)14:00~16:30

会場:オンライン(Zoom)

メインテーマ:『平和・いのち・憲法

~誰もが笑顔で暮らせる未来へ~』

第47回兵庫民医連学術運動交流集会は、昨年同様オンライン形式で開催することになりました。

演題発表はインターネットの動画を視聴する方式で行います。たじま医療生協からは、3演題発表します。動画は2023年1月16日から視聴できる予定です。

視聴方法など、詳しくは兵庫民医連のホームページをご確認ください。

わたしのおすすめレシピ ⑤ さつま芋と豚肉のロール巻き(4人分)

栄養士 岸本 美津子



甘辛味でご飯が進みます。お弁当のおかずにもピッタリです。 たっぶりのビタミン(B,C)や食物繊維で、寒い冬を元気に過ごしましょう。

材料

- |       |      |       |      |     |
|-------|------|-------|------|-----|
| ●豚肉   | 200g | ●しょうゆ | 大さじ2 | } A |
| ●さつま芋 | 中1本  | ●砂糖   | 大さじ1 |     |
| ●人参   | 1/2本 | ●みりん  | 大さじ1 |     |
| ●いんげん | 5~6本 |       |      |     |

- ① さつま芋と人参は棒状に切り、レンジで柔らかくする。いんげんもさっと火を通しておく。
- ② 薄く広げた豚肉に塩をして小麦粉をはたき、①をくるくると巻く。
- ③ フライパンに油を熱して焼き、Aで調味し照りよく仕上げる。



12月19日におくになりになりました。謹んでお悔やみ申し上げます。以前「私のおすすめ料理」を長らく連載して頂いた川戸宏子さんが、