



第87号 2008年2月号 (毎月10日発行)

発行 生活協同組合ヘルスコープおおさか

発行責任者 池田 憲

〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見3-6-24

☎06-6915-8855 F A X 6915-8822

編集 広報委員会

ヘルスコープおおさかの現勢

2008年1月31日現在

組合員数 82,512世帯

出資金 1,745,822,000円

世帯平均 21,158円

ホームページアドレス

<http://www.health-coop.jp/index.html>

*転居・家族の移動等があった場合、上記にご連絡下さい。

医療を根底から破壊する



後期高齢者医療制度

今年4月から実施されようとしている後期高齢者医療制度、75才から強制的に加入させられ、保険料負担と治療の制限が加えられま

す。その中味が明らかになるにつれて、全国各地で「長生きしてはダメなのか」と怒りがわき起こっています。後期高齢者の多くは、収入

のほとんどを少ない年金に頼りながら、加齢に伴う様々な病気に闘い、介護やくらしなど様々な不安を抱えています。

年金から

保険料天引き

長寿社会を支えてきた日本の医療制度を根底から破壊する内容です。ヘルスコープおおさかでは、75才以上の高齢者訪問

年金収入	後期高齢者 年額保険料	大阪市国保 年額保険料
0	14,225	20,838
500,000	14,225	20,838
800,000	14,225	20,838
1,000,000	14,225	20,838
1,200,000	14,225	20,838
1,600,000	44,008	63,547
1,800,000	70,851	100,239
2,000,000	88,211	123,039
2,200,000	105,571	145,839
2,400,000	122,931	168,639
3,000,000	175,011	237,039
3,500,000	214,071	288,339
4,000,000	246,621	331,089
5,000,000	319,533	426,849

虹のネット

私が住んでいる城東区諏訪で昨年、年老いた妻を介護していた夫が生きる希望を失って無理心中するという痛ましい事件がありました。

たまたま大気汚染調査でNO2測定のカプセルを設置してほしいと訪問した記憶もあり大変ショックを受けました。

患者の症状に合わせて必要な検査や処置が大幅に制限され、丁寧に診療を行う医療機関は赤字になるおそれがあります。

大幅な

ベット削減

2008年の診療報酬改定では、退院を迫る政策誘導が進められ、末期ガンの患者等の終末期医療も在宅で療養させることを誘導しています。

「かかりつけ医」が患者の同意を得て年間の診療計画を作成し、慢性疾患の治療を行います。その際、検査や処置、レントゲンなど費用が包括払いとなります。

治療が制限

75才以上になれば、医療費の算定方法が変わり、医療内容が差別されます。

保険のきく

治療が制限

治療が制限

怒りを大きく広げましょう

旭陽支部支部長 井上 正道さん



まずは知らなければと学習会を行いました。

年金者組合、高殿支部旭陽支部の合同で行い、約20名の参加者がありました。そしてみんなで怒りました。とんでもない事になると、心から怒りがこみあげて来ました。

どうすれば良いか。より多くの人に知らせながら、中止・撤回を求める署名活動を広げようという事になり行動を始めました。

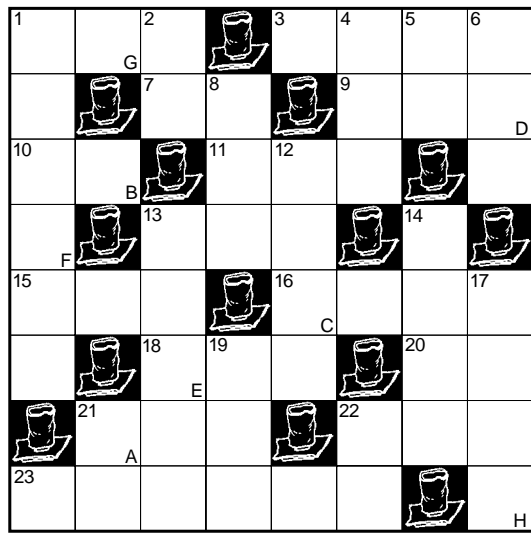
自分の住んでいるマンションを一軒一軒訪問した方。手紙をつけた署名用紙を配布し、私の家のポストに入れておいて頂

けないでしょうかと、お願いした方。運営するダンス教室の生徒さんに渡すと、たちまちの反響で200筆の署名が集まったという方。

たくさん怒りが広がりました。今、旭陽支部では866筆集まっています。このまま黙ったままでは年を重ねる訳にはいきません。伝えれば必ず応えてくださる署名活動です。どうしても中止・撤回させたいのです。

理事 古田 丈介

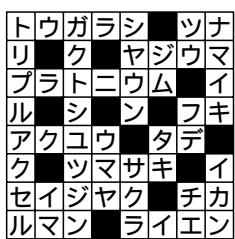
クロスワードパズル



ヒント・これをしてパス
路線復活しました。
A~Hまで並べると答が
出ます。
ヨコの力キ
①教え導くこと。進路○○○

●クロスワードパズル

- ③人間のてっぺんにフサフサ
- ⑦レバーと一緒にいためる
- ⑨図を使って説明すること
- ⑩行ききすること。学校へ
- ⑪海で生活。動物の中で最大の大きさのもの
- ⑬民事上の紛争を、裁判によらず、当事者間で解決
- ⑮中東などで産出する化石燃料。化学製品の原料にも
- ⑯顔立ちのよい人ばかりを好む人
- ⑰まわり道をする。○○○○路
- ⑲菓子。もちなどの中に入っています。つぶ○○○
- ⑳社員旅行などで、あらかじめ現地などをみておくこと
- ㉑煮炊き用の軽便な炉。ガス○○○
- ㉒今にも危険が起ころうな瀬戸際
- ㉓今にも危険が起ころうな瀬戸際



- ①東京五輪に合わせて開業した乗り物
- ②トゲのおおわれた・栗のいがに似た海産物
- ④お弁当に似合う小さい卵
- ⑤死後、夫と同じ○○に入るのがイヤな人が増えていくとか
- ⑥落第を免れるための再度のテスト
- ⑧砂漠の移動手段。こぶが
- ⑩大惨事。○○○○救助が最優先
- ⑬行楽地向かう車で道路が○○○○○しています
- ⑭大根の漬物の一つ
- ⑰テレビ番組の水戸黄門で最後に取り出して見せるのは
- ⑲物事が詰まっていること。○○○○スケジュール
- ⑳春、夏、秋、冬をあわせて何という
- ㉑何かする上での勘どころ。○○をつかむ
- 11月号の答え
ダイチヨウガンケンシン
応募77通・正解75通
当選者(城東区)渡部ひろみ、山本正博、黒田勇三、西村和子、内山照美、前田正雄(鶴見区)川内綾子、秋本壽子、越田節子、栗原三好、小川幸子、光杉尚樹

読者のページ

私の健康法

健康づくりに ヨガが一番 衣笠 明子さん

(諸口在住
今福・つるみブロック)



昨年12月から月に2回、本部5階で開催されているヨガ教室の先生です。体のバランスや呼吸法を重点にヨガを教えてくれています。「美は永遠」をモットーに年齢に関係なく、体の内側から美しくなる事を追求されています。

「ストレス社会の現代、一日一回、深く腹式呼吸する事で体の毒素を排出し、自律神経を正常にさせる。そして寝る前の30分は全身の柔軟体操(ストレッチ)で基礎代謝と体の中の筋肉を上げていき、太りにくい体をつくっていく、それはヨガが一番!」と明るくインタビューに答えてくれました。

そんな本人も毎日5時30分起床、夜は12時までには眠りにつく規則正しい生活食事でのダイエットはしません。食べたい物は食べただけ食べます。ただし寝る前の全身ストレッチと1時間の半身浴は絶対に欠かさず、ストレスをためない体づくりにこだわっています。

趣味はとにかく体を動かす事。週に1回のジャズダンスを12年間、その他エアロビクスやバレエ、バスケットボール...とスポーツ歴は多彩です。2年前から始めたヨガは本人曰く、体づくり、健康づくりにはこれが一番、との事。ヨガ教室では毎回、組合員のパワーに圧倒されながらも楽しい教室を開いてくれています。

読者からの便り

この度、大病院で右膝の手術をし、10日あまりで退院だなんて?と悩んでいましたところ、リハビリでコ1プおおさか病院に紹介入院できてこの上も無く幸せ者だと思っています。2ヶ月間の入院では献身的な先生方、看護師・介護士の方がた、そして患者同士の和気あいあいの楽しい生活、本当にありがたく感謝、今後ともよろしく願っています。

(城東区)内川節子

左足股関節脱臼のためとつしても腰に負担がかります。後背筋を鍛える体操はとても嬉しかったです。これから色々な誰にでもできる体操を掲載してほしいと思います。

(城東区)雨森昭子

文芸コーナー
ふる里の 匂なつかし
焚火かな
あの子この子 笑顔ほころぶ お年玉
(城東区)竹村禮子

御馳走さま レジの奥にも声を掛け
告発が よほどお好きな
マスメディア
(城東区)北垣咲也

福は外 鬼は内だよ
古女房
(鶴見区)大西明

図書券があたります

弥武佳世子(中央区)岡野正人、伊藤正子(旭区)池内正子、田中和子(生野区)吉岐浩太郎(東成区)村井利恵子、島内左恵

応募方法 ハガキに、答え、郵便番号、住所、氏名(年齢・電話番号は任意)を明記し、本紙へのご感想、ご意見をお書き添えのうえ、左記までお送りください。正解者、記事掲載者の中から抽選で20名様に図書カード500円分をお送りします。締め切りは3月10日までとし、4月号で当選者を発表します。

(宛て先)〒538-0000
53 大阪市鶴見区鶴見3-1
6-24ヘルスコープおおさか広報委員会まで

肩こりに効く

その1



ストレッチ

1 首の左右を伸ばす
手で頭を抱え込むように持ってゆくりと伸ばす
目をとじずに、しっかり開いて肩傾けたり、上半身をひねったりしないように首だけゆくりと動かす



2 首の前後を伸ばす
両手で後頭部をゆくりと抑える



両手であごを下から上にゆくりと押す



3 首を回す
両手を体の後で組み、首を左右交互にゆくりと回す

視線はそれぞれ顔の向いている方向を

