



# 医療・介護を中心に 暮らしを守る運動を全力で

## 姥捨て制度 後期高齢者医療制度 は廃止しかない

第91号 2008年6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5月31日現在

組合員数 80,949世帯

出資金 1,746,448,000円

世帯平均 21,574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。



## 第9回通常総代会

6月1日、日曜日第9回通常総代会が、総代428名(内書面による出席27名)オブザーバー232名の出席を得、天満橋のエルおおさかで開催されました。

古田文介理事の開会宣言の後、議長に、職員の成瀬さんと中央天王寺ブロックの江畑さんが選出され、続いて、各種委員会が設置されました。

初めに金谷邦夫理事長から、「4月からの後期高齢者医療制度による混乱と怒りの声、健診制度が変わったことによる混乱等が、医療現場をより厳しくしている。職員組合員一体となつて、組合員の暮らしを守る運動を強めていきたいと思います」との挨拶がありました。次に生活協同組合おおさかバルコープ、城東鶴見公害をなくす患者と家族の会

医療労組おおさか等の来賓を代表して、大阪府生活協同組合連合会会長の津村明子様と、大阪民主医療機関連合会事務局次長の是枝一成様より「平和憲法を守ることの意義と医療生協への期待」、「後期高齢者医療制度廃止に向けて力を合わせましょう」等のご挨拶をいただきました。

池田憲専務理事、今江清満常勤理事から映像とパワーポイントを使っての議案提案がありました。今年生協法が改正されたことを受けて定款変更議案がありました。その後の討論では1名の方からの質問と9名の方からの発言(内4名は文書発言)がありました。理事会から質問意見発言への回答の後、議場閉鎖が行われ、議案の採決に入りました。1~10号議案は全て、

賛成多数で採択されました。11号議案は役員選挙で、41名の新役員が承認されました。最後に総代会特別決議を、城東ブロックの津ノ崎さんが読み上げ、拍手で確認されました。尚、昨年に引き続き、永年勤続職員の表彰が行われました。閉会は水野俊和副理事長の挨拶で締めくくられました。

この総代会決定に基づき、これから一年間も引き続き医療・介護を中心に暮らしを守る取り組みを推し進めていきたいと思います。



### 新しく選出された理事

左から、谷口さん、室谷さん、西脇さん、逢坂さん、坂本さん、野沢さん、藤井さん

## 各ブロック一斉に 地域別総代会議開催

通常総代会に先立ち、5月24日4会場に分かれ



中央天王寺、東成ブロック地区別総代会議

て、各ブロック一斉に地域別の総代会議が行われました。今年は生協法改正に伴う定款の変更があり、議案が多いため、事前に総代の皆さんに議案についてよく理解していただく目的で開催されました。総代、オブザーバー、職員、理事含め211名が参加しました。常勤役員からの定款変更についてと決算についての説明の後、森の宮齒

科の土地について、のえ生協診療所建設にかかった費用について、介護事業について、役員選任制について、有識者理事とは？、出資金の減資・脱退について、くらしの学習相談会の取り組みについて、メタボ健診と保健指導について、また理事の責任と議事録の問題や組合員の責任について等等たくさんさんの質問が出されました。最後に組合員理事から、後期高齢者医療制度廃止運動を中心とした当面の活動提案がなされ閉会しました。

### 第9回通常総代会 議決結果

議案番号	議案内容	反対	保留	賛成
第1号議案	2007年度の活動のまとめと2008年度事業活動方針承認の件	0	1	多数
第2号議案	生協森の宮歯科建設計画承認の件	1	1	多数
第3号議案	2007年度決算と剰余金処分案承認の件	0	1	多数
第4号議案	2008年度予算案承認の件	0	2	多数
第5号議案	2008年度借入限度額承認の件	0	1	多数
第6号議案	全日本民医連厚生事業協同組合加入の件	0	2	多数
第7号議案	定款変更承認の件	0	1	多数
第8号議案	役員選挙規約の廃止と役員選任規約承認の件	0	2	多数
第9号議案	総代選挙規約、総代会運営規約変更承認の件	0	1	多数
第10号議案	監事監査規約変更承認の件	0	1	多数

## 虹のネット

診療所：病院：介護事業所...と働く職場が色々かわりましたが、いつも大切にしていたことがあります。それはこの場面でも「地域の組合員と一緒に」ということです。「特に班会が大事だね」と支部長と話しています▼この間のセルフレアプランをテーマにした班会で、「楽しみのお風呂にはいるのに苦労している」というAさんに巡り会いました。両膝関節変形症で椅子にしか座れないAさんがシャワーも、手すりもない浴槽に、踏み台を使い今にも転びそうな状態で入浴されているのです。何とかしないといけないと支部長とも相談、認定がまだであった介護保険の申請から始めました。要支援1の認定を受けることが出来、「大好きなお風呂に安心して入りたい」という夢を叶えるためケアプランの自己作成を行いました。介護保険の制度だけでなく大阪市の制度も使い「セルフレアプラン第1号浴槽」ができました。ユニットで温かく・足もとゆっくり・シャワー・手すりも当然ついています。「宝くじにあたって気分」とAさんばかりです▼私たちが自慢のお風呂です▼ちよっと手を伸ばすとヘルスコープの保健・医療・福祉のネットワークがあります。セルフレアプランに取り組みする組合員・職員もいます。暮らしに役立つ、組合員が喜ぶ、そこに開く支部も元気になる。今こそ医療生協の出番、地域に足を踏み出すチャンスです。▼6月は班会開催の月です。沢山の班会を開きましょう。今ならメニューは「てんこ盛り」。地域に足を運ぶことで医療生協・協同の力を実感しヘルスコープおおさかの底力を発揮しましょう。(久志本京子 介護事業部長)

# 診察室から

最近アルコール依存症の人々が増えていると言われています。アルコール依存症とはどんな状態を言うのでしょうか。

一般的には、アルコール飲料を長く飲酒し、習慣性が生じ、コントロールのきかない飲み方となり、ついには心身や社会問題が出現する病気で定義されています。以前は慢性アルコール中毒やアルコール中毒と言われていたが、現在全国では、アルコール依存症の方は約30万人前後と報告されています。



アルコール依存症の診断 一般的には以下の4項目を認めた場合アルコール依存症と診断しています。

- ①耐性増加 飲む量を増やしていかないと酔わなくなるなどがチェックポイント
- ②アルコールに対する精神依存 家庭や職場で隠れてでも飲むなどがチェックポイント
- ③アルコールに対する身体依存 アルコールを急に断ったり減量した時、手指のふるえ、発汗、動悸、不眠などがチェックポイント
- ④家庭や社会での問題飲酒 酔って喧嘩をしたり、暴力を振るうなどの問題行動のある場合。

アルコール依存症は患者本人の体をむしばむだけでなく、周囲の人々にも影響を及ぼし、家庭も壊れてしまいます。飲むのを辞められないのは、本人の意思が弱いからではなく、辞められない病気になるからです。ですから早いうちに発見し、治療することが重要になってきます。しかしアルコール依存症の患者さんは自分では依存症であることを認めがたいので、家族の方が、アルコールが多いと感じたら専門の病院へ早めに相談することをお勧めします。

特に以下の方はアルコール依存の可能性が高いので要注意です。

- ①アルコールによる身体の病気で入院した方
- ②家族に隠れてアルコールを飲んでいる方
- ③睡眠薬のかわりにアルコールを飲んでいる方
- ④精神安定剤のかわりにアルコールを飲んでいる方
- ⑤休みに朝からアルコールを飲んでいる方
- ⑥胃を切除してから飲む量が増えた方
- ⑦飲酒が原因で社会的な問題を起こしたことがある方

## アルコール依存症とは

能性の高い人々は約1500万人存在していると言われています。日本の飲酒人口は約6000万人です。飲酒者の4人に1人は予備軍といわれています。このようにアルコール依存症の増加の背景には、日本の



## ヘルスコープおさか 事業所 あんない

ここは脳梗塞や骨折安静を要する治療で運動機能が低下した患者さんが、自宅で日常生活ができるようリハビリテーションをする病棟です。スタッフは医師、看護師、ケアワーカー、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、ケースワーカーなどです。

6時起床から22時消灯まで、洗面・食堂での食事・入浴・リハビリテーション・レクリエーション・睡眠を含めて日常生活そのままの24時間まるごとリハビリテーションです。

ここは脳梗塞や骨折安静を要する治療で運動機能が低下した患者さんが、自宅で日常生活ができるようリハビリテーションをする病棟です。スタッフは医師、看護師、ケアワーカー、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、ケースワーカーなどです。

6時起床から22時消灯まで、洗面・食堂での食事・入浴・リハビリテーション・レクリエーション・睡眠を含めて日常生活そのままの24時間まるごとリハビリテーションです。

## 回復期リハビリテーション病棟(50床)

疾患	発症から入院	入院期間
①脳血管疾患、脊髄損傷、頭部外傷、くも膜下出血のシャント術後、脳腫瘍、脳炎、脊髄炎、多発性神経炎、多発性硬化症、脳神経腫瘍の発症もしくは手術後、義肢装着訓練	2ヶ月以内	150日
高次脳機能障害を伴った重症脳血管障害、重度の頸髄損傷・頭部外傷を含む多発外傷	2ヶ月以内	180日
②多肢の骨折、大腿骨、骨盤、脊椎、股関節、または膝関節の骨折もしくは手術後	2ヶ月以内	90日
③外科手術または肺炎等の治療時の安静により廃用症候群を有しており、手術後または発症後	2ヶ月以内	90日
④大腿骨、骨盤、脊椎、股関節、膝関節の神経筋、靭帯損傷後	1ヶ月以内	60日

回復期リハビリテーション病棟対象病名と入院期間について

自信をつけることをめざしていただきます。

他院からの受け入れも積極的に行い、回復期リハビリ病棟への入院でヘルスコープをおさか病院

## 夢見零子のそこが知りた〜い 「生協の約束事が新しくなります」

総代会も終わり、新しい体制での始まりです。

第9回通常総代会で、定款改定が提案され、承認されました。医療生協は「生協法」という法律にもとづいて運営されています。生協法は1948年(昭和23年)に制定されました。そして69年(昭和44年)に改定され、2008年4月1日施行されました。この改定にもとづいて、医療生協を運営するための約束事である、定款の改定が必要になりました。新しい生協法では、生協が医療福祉の担い手として認められ、医療、福祉の事業を明記することが出来るようになりました。また、理事、監事の権限が強化、明確化されました。理事会運営や議事録についても細かいルールが設けられました。

監事の独立性も強化され、理事会をチェックする監事の役割も重要になってきました。理事の選出方法も選挙方式から選任方式に変わります。他にも細かい約束事がたくさんあります。日常の病院、診療所が変わる訳ではありません。生協は、社会的役割も大きく、大きな組織として成長した結果、社会的責任に求められる組織であるための改定です。

組合員の声を反映しつつ世の中の変化に素早く対応できる組織であり続けたいと思います。8万人組合員とともに。

(夢見零子)

憲法はアメリカの押しつけではなかった。今、真実をこの目で確かめる時。

日本国憲法誕生の真相 60年を振り返り、いまさらながら

日本の青空

6月29日(日)午前10時〜、②午後1時〜(2回上映)

城東区民ホール 前売り券 1000円

ヘルスコープ9条の会・連絡 6915-8855

## 特別決議

高齢者の命を差別する後期高齢者医療制度を廃止させ、日本国憲法の精神が息づく、一人ひとりの命が大切にされる社会をつくるために、暮らしの協同を大きくすすめよう

後期高齢者医療制度が4月にスタートしました。「後期高齢者医療制度で保険料が年金から天引きされ、生活が大変」と87歳の母親を殺害し58歳の息子が自殺といった痛ましい事件まで発生しています。「病院にかかれぬ」「これ以上はもう無理」等々怒りの声が渦巻いています。介護保険制度の改悪により、介護サービスが必要な状態でも関わらず、介護保険制度が利用できない「介護難民」が地域には少なからず埋もれています。高齢化がどんどん進行し、一人暮らしや高齢者だけの世帯も増えていきます。認知症への不安を抱える高齢者もたくさんおられます。

いのちと健康、くらしと平和が脅かされている昨今、地域で暮らしの協同を広げ、安心して暮らしていけるまちづくりを理念に掲げ、病院や診療所、介護事業所と組合員のネットワークを生かし「地域まるごと健康づくり」「安心のまちづくり」をすすめているヘルスコープおさかの役割は益々大きくなっていきます。

ヘルスコープおさかでは、これまで支部や班、事業所ごとに数多くの学習会を開催し、高齢者訪問活動、地域での宣伝活動や機関紙による広報を通じて、多くの組合員、職員の方で2万5千名以上の署名を集めてきました。この中には、制度に対する憤りの思いと、ヘルスコープおさかの協同の取り組みに対する期待の思いも含まれています。この到達点をさらに前進させ、後期高齢者医療制度を廃止に追い込まなければなりません。地域で取り組んだセルフケアプラン運動では、住宅改修の申請などを通じて新たな協同の輪が広がっています。ボランティアによる見守りや配食の活動、事業所を拠点にしたさまざまな生活相談活動も積極的に取り組んでまいりました。認知症サポーター養成の取り組みも始まっています。

私たちは、これら協同の営みをさらに積み上げ、「構造改革」の名のもとに命の格差を持ち込む後期高齢者医療制度を廃止させ、日本国憲法の精神が息づくいのちと健康、暮らしと平和が最も大切にされる社会をめざして奮闘するものです。

上、決議する

2008年6月1日 生活協同組合ヘルスコープおさか 第9回通常総代会

コープおさか病院 医療講座

毎月第2土曜日 午後2時〜3時

7月12日

メタボリックと食の健康について (管理栄養士)

参加費 無料

コープおさか病院・診療案内 電話 6914-1100 小児科予約 6914-2432

診療科目	月	火	水	木	金	土
内科	○	○	○	○	○	○
循環器特診	○	○	○	○	○	○
呼吸器特診	○	○	○	○	○	○
無呼吸いびき外来	○	○	○	○	○	○
心療内科	○	○	○	○	○	○
外科	○	○	○	○	○	○
整形外科	○	○	○	○	○	○
泌尿器科	○	○	○	○	○	○
皮膚科	○	○	○	○	○	○
眼科	○	○	○	○	○	○
糖尿病特診	○	○	○	○	○	○
小児科	○	○	○	○	○	○
リハビリ	○	○	○	○	○	○
歯科	○	○	○	○	○	○
健康診断	○	○	○	○	○	○
女性外来	○	○	○	○	○	○
ペースメーカー外来	○	○	○	○	○	○
胸部疾患	○	○	○	○	○	○
泌尿器特診 ED外来	○	○	○	○	○	○
心療内科	○	○	○	○	○	○
循環器特診	○	○	○	○	○	○
眼科	○	○	○	○	○	○
整形外科	○	○	○	○	○	○
乳児接診・予防接種	○	○	○	○	○	○
小児科	○	○	○	○	○	○
歯科	○	○	○	○	○	○
婦人科健診	○	○	○	○	○	○
女性外来	○	○	○	○	○	○
夜間	○	○	○	○	○	○
内科	○	○	○	○	○	○
循環器特診	○	○	○	○	○	○
外科	○	○	○	○	○	○
眼科	○	○	○	○	○	○
整形外科	○	○	○	○	○	○
泌尿器科	○	○	○	○	○	○
皮膚科	○	○	○	○	○	○
歯科	○	○	○	○	○	○
小児科	○	○	○	○	○	○
禁煙外来	○	○	○	○	○	○

## 08年度内部監査 改善策も提案

5月16日〜5月28日

「08年度」08年度上期内部監査が完了しました。組合員の内部監査員(利用委員)3名が参加し、職員と組合員の2人1組でヘルスコープおさか病院の各部署を回り、内部監査を行いました。監査項目の中で、改善策を提案しました。今後はもっと組合員の監査員を増やしたいとの感想でした。

## 事業所利用委員会

コープを知ってもらい、退院後はヘルスコープのネットワークを活用して自宅で生活出来るようにサポートしていきます。スタッフはいつもここにいますよと安心感を持ってもらい、リハビリをがんばり、毎日の生活を楽しくもらえるようにしていきます。

## 後期高齢者医療制度 なんとしても廃止に 中央区でパレードも

後期高齢者医療制度が4月から始まり、姥捨て山制度が「高齢者は死ぬ」ということか、等の怒りの声が渦巻いています。

ヘルスコープおさかとともに、何としても廃止させよう、を合い言葉に後期高齢者医療制度廃止運動推進本部を水野副理事長を本部長として立ち上げ、地域の学習会や署名・宣伝行動に取り組みしています。昨年の秋から始め、2万5千筆をこえた署名の到達点

さらに5万筆を目標に取り組みを確認しました。町会や老人会への郵送による申し入れ行動も実施しました。支那や地区でも様々な取り組みが広がっています。中央区では医療生協と地域社協協が一緒に「後期高齢者医療制度やめてんか!パレード」を開催、歩けないけど集合だけでも参加する」と車椅子で参加された方や、パレードの最中に道端から声援をかける方もあられ、署名も58筆が集まりました。田島診療所でも5月22日に近くのスーパー前で1時間の宣伝行動も実施し、署名も7名が参加し、8名と職員7名が参加し、93名の署名が集まりました。同日に蒲生厚生診療所と城東診療所も合同で実施し、20名の参加で196筆の署名が集まっています。6月には、75才以上の高齢者組合員訪問活動を組合員・職員の共同の取り組みで行い、高齢者の状況をつかむとともに、廃止運動に参加する組合員をひろげていくことを確認しています。

## 歯の親子教室 大好評 歯医者が身近になりました

バルコニア 鶴見店主催

子どもの歯の健康教室は、購買生協のおさかバルコニアと医療生協のヘルスコープおさかとが連携して5月23日(土)午後からバルコニア鶴見店の2階組合員ルームで開催されました。健康教室では、最初にせいきょうとう歯科の辻医師から子どもたちに「炭酸飲料は歯を溶かします」という実験を行い、「虫歯のお話」をスライドを使用して、虫歯の原因から日常の歯の手入れや、口の中が酸性にならないための「おやつ」など、わかり易く説明しました。

歯科衛生士は、「お口の模型を使ってブラッシングの仕方を実演しました。お母さんともより子どもさんとも一生懸命見ていました。

お話の後は、3丁目歯科の種村医師と辻医師が、2部屋に分かれて「歯」の検診をしました。特に「歯並び」の相談が一番聞かれました。矯正の費用・期間など熱心に質問がありました。

あるバルコニアの組合員さんは「これだけ身近に先生と相談の機会を頂いて満足です。私は東中浜のバルコニアの店の近くに住んでいます。是非こちらでも「歯の健康教室」を開催して欲しい」と感想を述べられていました。

参加者は12家族で、保護者が12名・子どもが22名の計34名の参加で、2階の組合員ホールは満席でした。

## 歯の親子教室

子どもたちの歯の健康教室は、購買生協のおさかバルコニアと医療生協のヘルスコープおさかとが連携して5月23日(土)午後からバルコニア鶴見店の2階組合員ルームで開催されました。健康教室では、最初にせいきょうとう歯科の辻医師から子どもたちに「炭酸飲料は歯を溶かします」という実験を行い、「虫歯のお話」をスライドを使用して、虫歯の原因から日常の歯の手入れや、口の中が酸性にならないための「おやつ」など、わかり易く説明しました。

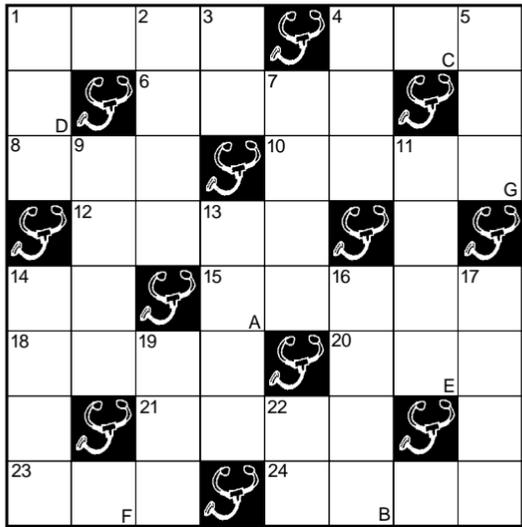
歯科衛生士は、「お口の模型を使ってブラッシングの仕方を実演しました。お母さんともより子どもさんとも一生懸命見ていました。

お話の後は、3丁目歯科の種村医師と辻医師が、2部屋に分かれて「歯」の検診をしました。特に「歯並び」の相談が一番聞かれました。矯正の費用・期間など熱心に質問がありました。

あるバルコニアの組合員さんは「これだけ身近に先生と相談の機会を頂いて満足です。私は東中浜のバルコニアの店の近くに住んでいます。是非こちらでも「歯の健康教室」を開催して欲しい」と感想を述べられていました。

参加者は12家族で、保護者が12名・子どもが22名の計34名の参加で、2階の組合員ホールは満席でした。

# クロスワードパズル



ヒント  
これをして仲間ふやしを  
A~Gまで並べると答が  
できます。

①「夏も近づくと八十八夜」  
ヨコのカギ  
②「長良川の夏の風物詩」  
③「全体をひっくりかえす」

## ●クロスワードパズル

で始まる唱歌の題名  
④給金などを一日単位で計  
算すること  
⑤多く並び立つこと。ビル  
が○○○○する  
⑥長良川の夏の風物詩  
⑦全体をひっくりかえすの計

算。長島茂雄の○○○○  
本塁打数は444本です  
⑧酸性がアルカリ性を検  
査する○○○○試験紙  
⑨今日の次の日  
⑩からだの重さ  
⑪鳥かごなどに、鳥がとま  
るようにつけた横木  
⑫「ごみの捨て場」○○○○  
に鶴  
⑬指先の内側にあるもよう  
一人ひとり違います  
⑭役にたたなくなつた物  
タテのカギ  
⑮この病気にはなりたくな  
いネ  
⑯魚釣りに使うテグス  
⑰中国の王朝の一つ。元の  
あと  
⑱悲しみいたむこと。○○

①なおももち  
②亜麻の繊維で織つた薄地  
織物。リンネルともいう  
③満員で○○○○の余地も  
ない  
④非日常的で超人的な力を  
備えた資質。○○○○的  
指導者  
⑤海岸沿いの砂の小丘。鳥  
取○○○○  
⑥話を聞いた人からさらに  
伝え聞くこと  
⑦後ろから押すこと  
⑧芸名やペンネームでない  
戸籍上の本当の名前  
⑨代金の一部として、前  
もって払うお金  
⑩はなれそむくこと。人心  
が○○○○する  
⑪うちやぶること。現状を  
○○○○する



4月号の答え  
メタボリックシンドローム  
応募95通・正解92通

当選者  
(城東区) 中川稼頭恵、高  
野節子、茅野正行、大見知  
子、北垣咲也、大國きみ子、  
片山満子、西山マサ子(鶴  
見区) 笠谷満恵、宇野さよ  
子、植田設夫、安部国男、  
大西久美子(東成区) 高橋  
勲美(中央区) 宮本隆史(生  
野区) 猪野淳子、(旭区)  
中野晴美、奥田慎治、本庄

正巳(枚方市) 竹村りか  
(6月末に図書カードを送  
ります)

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  
記へお送りください。正解  
者、記事掲載者の中から抽  
選で20名様に図書カード5  
00円分をお送りします。  
締め切りは7月10日までと  
し、8月号で当選者を発表  
します。まだ生協に未加入  
の方は応募機会にぜひご  
加入ください。  
(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

## 図書券があたります

「お詫言」前号のこのコーナーは印刷所のミスで前々号と同じもの  
が掲載されてしまいました。深くおわびいたします。

## 文芸コーナー

素顔で生きし 母と向きあふ 山桜 (鶴見区) 畑 麗子  
ひと言も 聞きもらさじと二年生 (城東区) 竹村禮子  
荒れた掌に 薬包の皺 のぼしとく (鶴見区) 北垣咲也  
ケアプラン もっともらしく ひとが決め (東成区) 松生千江  
桃節句 かすむまなこに ついほろり  
花見来て 昔をしのぶ 草枕

75歳以上後期高齢者医療  
制度は悪政です。今まで頑  
張ってこられたお年よりの  
方は無料にすべきです。こ  
んな制度は早期中止にしな  
ければいけない！怒りま  
す！  
(鶴見区) 系井美香子  
4月の班会に参加。70歳  
以上5人、20代2人。高齢  
者医療制度の話から私達は  
戦中戦後苦しい中を生き抜  
いてきた。こんなことでへ  
こたれるようなことはしな  
い。  
生きて生きて生き抜いて  
中止撤回まで頑張るの声、  
頼もしく元気付けられまし  
た。  
(旭区) 本庄正巳

# 読者のページ

## 私の健康法

### 診療所を まるごと楽しむ



松下 正義さん  
(86歳)  
(旭ブロック・旭陽支部)

この7月で86歳になる  
松下さんは、16年前に奥  
様を亡くされ、一人暮らし  
し。背筋もピンと伸び、  
いつもにこやかなヒミツ  
は、若い時は、山歩き  
の会、毎日1時間半程度  
淀川堤防や城北運河の遊  
歩道を歩き、たまに仲間  
4、5人とハイキング。  
『あかしん』では、中国保  
健体操のサークル  
に入らせてもらっ  
ています。旭プロ  
ックや支部主催の  
ウォーキングでは、  
常連です。『食事の  
好き嫌い』はありま  
せん。野菜や果物もちや  
んと摂り、手作りもしま  
す。月金は、『あかしん』  
の昼食会でお世話になり  
美味しくていただいでいま  
す。その食事会のテーブ  
ルを飾っているのが松下  
さんの創作の「工芸盆栽」  
です。布や紙、粘土などで  
作られた、花や果実が見  
事です。季節ごとの気配  
りも喜ばれ、ミニトマト  
やサクランボは、あら、  
美味しそう〜と皆さん  
から声が上がります。自  
然に触れるのが好きと  
いう松下さん。何十年と  
いうおつき合いの、あか  
がわ生協診療所を丸ごと  
楽しませてもらい、月に  
一度でもハイキングに行  
けたら幸せです。

## 読者からの便り

「私の健康法」の池内さ  
んの言われる通り、身体が  
弱くても、努力と工夫で健  
康になれると思えました。  
(中央区) 中村瑞雄  
「私の健康法」楽しみに  
しています。値上げ値上げ  
の昨今、健康が一番！と肝  
に銘じている日々です。  
(鶴見区) 長田全義

### 1 腰・尻から膝と 腿の裏を伸ばす

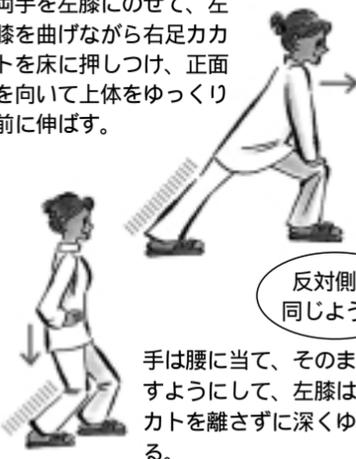
肩幅に足を開き、つま先を前に向ける。腰にストレスをかけないように膝を少し曲げたまま、腰を起  
点に、ゆっくり体を前に曲げる。



### 2 膝の裏とふくらはぎ・ アキレスを伸ばす

左脚を前に右脚を後にして大きく前後に開く。

両手を左膝にのせて、左膝を曲げながら右足カカトを床に押しつけ、正面を向いて上体をゆっくり前に伸ばす。



手は腰に当て、そのまま腰を落とすようにして、左膝は軽く、右カカトを離さずに深くゆっくり曲げる。

### 3 腿の表と裏を 交互に伸ばす

何か安定した物に右足をのせる。後ろの左足はつま先を真正面に向ける。腰を前に動かしながら右腿の膝を曲げる。



ワンポイント

## ストレッチ

### 腰痛に効く

その1

## 立ち仕事編