



第94号 2008年9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 06-6915-8822  
 編集 広報委員会

### ヘルスコープおおさかの現勢

2008年8月31日現在

組合員数 80,065世帯  
 出資金 1,769,103,600円  
 世帯平均 22,095円

ホームページアドレス

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

E-mail sosikibu@health-coop.jp

\*転居・家族の移動等があった場合、上記にご連絡下さい。

### 特定保健指導健康づくり体制



専門研修を修了した  
 スタッフが対応いた  
 します。  
 医師  
 保健師  
 管理栄養士  
 健康運動指導士

### 食事のサポート

■栄養のおはなし...食事バランスガイド

■料理教室を開催

あなたにあった減量メニューをいっしょに考  
 えていきます。おいしく食べてやせられる理  
 想の食生活とは?

♪1日350gの野菜を摂りましょう

♪1食600kcalの食事

♪ヘルシークッキング

### 運動をサポート

■ご自身にあったトレ  
 ニングをサポートし  
 ます

♪施設での運動も提案



### コープおおさか病院 健康づくりセンター

TEL: 06-4257-3300

FAX: 06-4257-3311

コープおおさか病院本部ビル1階

# 一人ひとりにあった健康づくりを積極的にサポートします

## メデイカルフィットネス『わいわい』

## 特定保健指導を軸に食事と運動(フィットネス)で健康づくりを

# 9月からスタート

▶ヘルシークッキング教室



コープおおさか病院隣の本部ビル1階に、いよいよ「健康づくりセンター・メデイカルフィットネスわいわい」が9月1日オープンしました。

ここでは5月号でもお知らせしたように、特定保健指導を中心に、健康づくりのサポート事業を行います。

生活習慣の乱れを見直し、メタボリックシンドロームの原因といわれる「内臓脂肪」を効果的に減らせば、健康度が大幅にアップ、多くの病気が予防できます。一人ひとりにあった支援で健康づくりを積極的にサポートします。

「わいわい」では①個別運動指導②グループエクササイズ③ヘルシークッキング教室④ヘルスアップ個別保健指導で、専門スタッフの指導により「確実に」健康になることが出来ま

### 生活習慣を改善し健康づくりを応援します

す(ももちろん本人のやる気が条件ですが)。トレーニングも入りますが、現在注文中で2ヶ月ほど先になるよう

### 健康づくりセンターで食事、運動の効果が

### 指導を受けてよかった

オープンに先立って、モニターとして健康指導を受けている組合員のKさんにお話を伺いました。適正体重なのに、血糖値、血圧、コレステロール値が高く下がらないので、健康づくりセンターに相談し、生活改善のための指導を受けました。

仕事が忙しく、食生活が酷かったと思っていま

### こんなに変わったKさんのデータ

	総コレステロール	血糖	LDH
08.2月	健診で285	124	185
08.5月	290	122	198
08.7月	201	115	123

6月28日から健康づくりセンターへ相談に行き、生活改善のための指導を受ける。

今ちまたには「健康」「痩せる」情報があふれていま

科学的なデータに基いた管理をしながら、健康体を作り、肥満を解消するよう

お困りなこともよくありました。そこで、食事記録を細かくつけることと、運動の仕方を教えてもらいました。運動は、2ヶ月間、できるだけ歩くことを心がけ、休日は運河沿いを1時間歩きま

長い人生を歩まれてこられた、高齢者の方からいろいろなるを聞かせてもらい学べたら、という思いでヘルパーになり7年になります。▼沢山の方々が脳梗塞で半身麻痺や、リウマチ、糖尿病、認知症など、いろいろな病気と付き合いつつ生きておられます。▼昔の話などする時は楽しそうに笑顔いっぱいですが、いつまでも話が終わらないほどです。そんな時だけは痛み、しんどさ、淋しさなど忘れておられます。沢山の別れもありました。心に残る2つの別れがあります。▼一人は(女性・80歳代)末期ガンでした。この方の時は、まだまだヘルパーの駆け出しの頃でした。出来るだけ家でとの事で買い物、調理、話相手、入浴の手伝いをさせてもらいました。もう家ではムリと入院、数ヶ月して亡くなりました。その後娘さんが事務所に手紙を持ってきてくださいました。「天使のようでした。ありがとうございました」と書かれてました。まだまだこれからだった私は胸が熱くなりました。▼もう一人の方も(男性・60歳代)やはり末期ガンで、入院されてい

コープおおさか病院

# 健康づくりセンター・オープン

# 虹のネット

(古沢 秋美)

# 診察室から

1990年代まで水くわが国の気管支喘息で死亡する人は年間6000



## 喘息戦線 激変時代

うえに生協診療所 所長

金谷 邦夫

があったのでしょうか？ 一番の大きな変化は多彩な治療薬を使っている。また、最近では吸入ステロイドによる治療の効果が顕著にみられるようになってきた。さらに、最近では吸入ステロイドに気管支拡張剤の長時間作用型を併用する治療が行われるようになってきた。吸入ステロイドが作られ、少なくとも専門家の間で普及定着されたこと。治療の中でも最も大きな

組み合わせられたものが治療の中心に座ってきた。こうした結果が喘息の軽症化、救急受診の減少、日数の減少、そして喘息死の減少に繋がっています。成人の喘息はなかなか治りにくいものですが、軽症・発病初期の患者さんの中にはほぼ完全に治癒する可能性が完全になつてきました。しかし、なお一部の重症の方はまだ難治の状況が残っており、多様な薬を使用してもなお苦勞が続いています。残された課題といえます。

## 在宅医療の充実めざして

### ヘルスコープおおさか 事業所 あんない

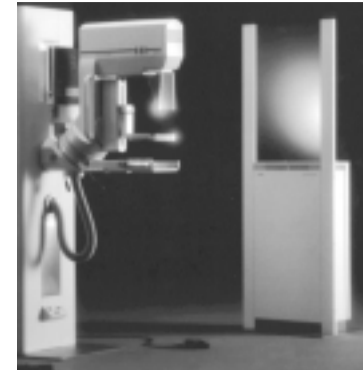


## まつた生協診療所

まつた生協診療所は1980年、大阪市の医療過疎地域である鶴見区に組合員の要求により建設されました。診療所に隣接して

ずらん訪問看護ステーション、ヘルパー・ステーション、居宅介護支援事業所、ケアプランセンターがあり、診療所と連携してサービスを提供しています。診療所では、内科を中心とした外来診療と通所リハビリ（デイケア）施設があります。デイケアでは、広々とした治療室で介助入浴やゲームによる機能回復訓練を行っています。また、診療所が最も力を入れているのが在宅医療です。在宅医療には、他の事業所との連携が重要になります。

提供しながら、在宅患者様と関わっています。人生の最後期を自宅で過ごしたいと希望される方のため緊急時も含め24時間対応で夜間・休日の点滴や処置を行っています。患者様、家族様から、家に帰ってこられたよかったです。本人の希望をかなえられてよかったです。この言葉が頂くと、スタッフの自信となります。これから、患者様、家族様の希望に合わせたよう努力し、在宅医療の充実を目指します。（看護部長 小松美幸）住所 鶴見区横堤3-1-7 電話06-6911-3195



費用 自己負担金 1,500円 ●詳しいお問合せはコープおおさか病院健診課(☎6914-1167)まで

### 対象

大阪市在住の満40歳以上の女性市民で、生まれ年が年号(明治・大正・昭和)で奇数年の方が対象です。(30歳~39歳の方は生まれ年に関係なくエコーによる乳ガン健診になります。自己負担1,000円)

### 健診実施日

●毎週木曜日 午後2時~(完全予約制)

## コープおおさか病院でも

# 大阪市 乳ガンマンモグラフィ検査

## の受診が可能に

コープおおさか病院がマンモグラフィ検査精度管理中央委員会よりマンモグラフィ検査施設として認定されました。これを受けて、大阪市のマンモグラフィ検査指定医療機関の申請を行い、コープおおさか病院でも大阪市マンモグラフィ検査を受けることが出来るようになりました。

## ヘルスコープおおさか ボランティア交流会

10月11日(土) 午後3時~5時

開催場所 病院2F会議室

内容 記念講演 分散会

記念講演内容 「たんぼぼよ街に咲け」 神戸医療生協(長田北支部) 講師 宮田 妙子理事

COMCOM 6月号「協同のある風景」参照



暑い、本当に暑い3日間、大会に参加しました。核兵器は要らない、平和な世界を、憲法9条を守る。うの願いが強く感じられた開会式には、世界中から、日本全国から、650名が参加。私たちが24名の代表団も

## 組合員から託された 千羽鶴を捧げてきました

代表団 団長 藤井 充代

## 原水爆禁止世界大会

病院階の会場は静まりかえります。今回の原水爆禁止世界大会結団式では、加害者としての戦争を考えた学習会として慰安婦問題を取り上げました。神戸女学院大学の石川康宏教授の研究室では、事前学習を綿密に行い、毎年韓国に学生さんたちと元慰安

婦の人達との交流をするなど、積極的にこの問題に取り組んでいることが評判となり、今度の企画に2名の学生さんたちに来ていただきました。戦争というものの本質を学ぶ点で、いい学習企画だし、これからの問題でも若い人達と話し合えるような場があれば参加したい」と参加者からも好評でした。社保平和委員会では、憲法9条を守る上でも、避けて通れない課題」と位置付けて今後同様のテーマの企画も検討していきます。

コープおおさか病院 医療講座  
●毎月第2土曜日 午後2時~3時(参加費無料)  
●場所 コープおおさか病院2階大会議室  
10月11日 肩こり健康体操(リハビリ科)  
11月15日 ガンのはなし 藤木正明医師

コープおおさか病院・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						第2土
心療内科						
外科						
整形外科						
泌尿器科						
皮膚科						
眼科						第4土
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						第1土
胸部疾患						
泌尿器特診 ED外来						○小児健診
心療内科						15:13
循環器特診						30:30
眼科						16:15
乳児検診・予防接種						30:00
小児科						
小児科						
歯科						
婦人科健診						
神経内科						
女性外来						
内科						
循環器特診						
外科						
眼科						
整形外科						
泌尿器科						
皮膚科						
眼科						
小児科						
禁煙外来						

## ころばん体操 DVD のご紹介



バランス感覚の向上、歩行能力の改善を目的に、開発されました。続けることによって、身体機能の低下を防ぎ、転倒リスクを軽減することができます。しかもDVDを見ながら誰でも簡単に楽しく取り組むことが出来ます。500円で販売します。

お問い合わせは組合員活動部まで  
TEL 06-6915-8855  
FAX 06-6915-8822



## 大阪民医連医学生生の奨学生会議 地域とふれあい大切に

7月27日、大阪民医連医学生生の奨学生会議のフィールドワークがコープおおさか病院で行われました。「地域一人ひとりが安心して暮らせる地域を目指して」というテーマで、ヘルスコープおおさかが関わってきた「セルフレアプラン作成」の取り組みを通して、地域

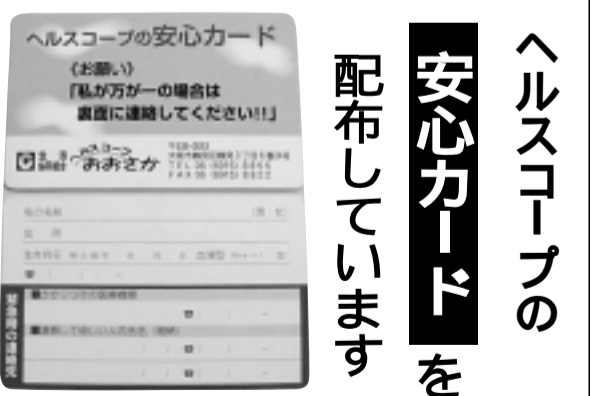
での組合員さんの活動、職員の間わりなどを知り、地域ではどんな要求があるのか、それによってどう関わっていくのか、また、将来の自分の医師像についてなどじっくり考える学習会でした。参加した学生からは、「今まで実際に見たことのない介護用リフォームを見ることが出来た」、「地域の人達との触れあいの大切さや楽しさを少し体験出来てよかったです」と、様々な思いが述べられました。



## 高校生一日看護師体験 患者様とふれあえて楽しかった

7月24日、25日、8月4日、5日、7日計5日間で90名の高校生が参加しました。毎年恒例で行っている看護師体験では、実際に白衣に着替え、紙のナースキャップをつけ、病院診療所内探検、病棟看護師、訪問看護師体験を行

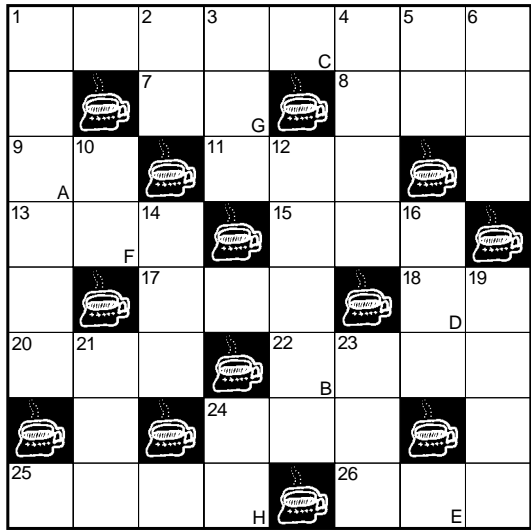
います。(今年初めて浦生うえに診すずらん訪問看護ステーション・コープおおさかデイサービスでも体験を行いました)患者様とふれあいて医療の現場を体験することによって、やっぱり看護師になりたい!患者様とふれあえて楽しかったです!と喜ばれています。



## ヘルスコープの安心カードを配布しています

緊急時の対応に少しでも役立てばという想いから出来た「ヘルスコープの安心カード」。名前・住所・生年月日や血液型、緊急時の連絡先、かかりつけ医療機関を書いて、常に携帯しておきましょう。病院・診療所の窓口でお渡します(無料)

# クロスワードパズル



ヒント：秋は生協のこれです。A～Hまで並べると答えが出ます。

ヨコの力キ

① 正月に届くのは年賀状、

② 夏に届くのは？

③ 京都の鴨川沿いに並ぶ夏の風物詩。川○○

④ 老舗の看板。○○○に傷がつく。○○○を分ける

⑤ 肝臓。○○を冷やす

⑥ 時間を英語で言うと

⑦ 野球でボールを打つ道具

⑧ 知り尽くすこと。

⑨ 夏の夜空にドカンと打ち上がる

⑩ 祭囃子(ばやし)には太鼓と笛と○○

⑪ 忘れがたいうらみ。○○

⑫ 試合

⑬ 主な原因

⑭ 自分より年上の人

⑮ ゴルフであるホールの一打目をピンに最も近づけること

⑯ 賞味○○○

⑰ タテの力キ

⑱ ピアガーデンなどで暑さをはらうこと

⑲ 病気が治ること

⑳ お祭りなどに着る木綿の単衣

① ピアガーデンなどで暑さをはらうこと

② 病気が治ること

③ お祭りなどに着る木綿の単衣

④ ミノガ科の昆虫。木の枝に糸で袋をたらす

⑤ めつたにない。○○にみる才能

⑥ 筆記や印刷用の有色の液体

⑦ 鳥獣の料理で内蔵のこと

⑧ 坂を登ること。トウハンともいう

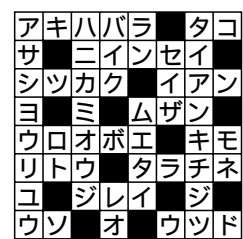
⑨ 命じられて用足しをすること

⑩ 「消えた○○○○」問題で国民は怒っています

⑪ カ力オの種子が原料

⑫ 鉢植えした小さな木、盆栽

⑬ ○○○、ドウ、コテ



当選者

(旭区) 後藤種子、鈴木寿美子、田内美帆、田中すみこ、長倉慶子(城東区) 奥田登美子、嶋三恵子、嶋田萌子、花崎陸代、松尾良江、柳瀬温子、山本純子、山本学(鶴見区) 越田ゆき、弥武佳世子(東住吉区) 今西幸枝(東成区) 田中文朗、松生千江、松田千里(都島区) 原田勝子

・9月末に図書カードを送らせていただきます。

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5000円分をお送りします。締め切りは10月10日までとし、11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) 〒538-0100 53 大阪市鶴見区鶴見3-16-24 ヘルスコープ おおさか広報委員会

# 読者のページ

## 私の健康法

俳句、水泳、合唱  
体にいいこと積極的に

ほり 翠さん(86歳) あかがわ生協診療所地区 今市支部



いつも、元気でここにこと、俳句に水泳に絵画合唱に何にでも積極的に取り組まれている堀さんから健康法を伺いました。「玄米食を30年間続けています。姑さんから受け継いだぬか床は40年の歴史を持っています。茄子やきゅうり、ミョウウガなど、何でも非常においしいいただけます」と食事を楽しんでおられます。

「俳句や絵画もやっていて、展示会も開くんです。週に1回プールで500m泳ぎます。毎日午前6時に起きて、城北公園まで30分ほどウォーキング、ラジオ体操をして、また30分歩いて帰ってきます。混声合唱団にも入っていて6月にはシンフォニーホールで歌いました。他に気功もやっていますし」と、とても年齢を感じさせないパワフルさです。「医療生協のよいところは？」との問いかけには「何かあったら診てもらえるという安心感です。色々な行事に参加することも楽しみです。」と語ってくださいました。

## 読者からの便り

手作りの帽子、日本タオルが流行っているの作ってみたいですね。洗って便利ですね。カラーだともっと素敵だと思います。(鶴見区) 奥田博子

純足ハイキングに行ってきた。お世話になりました。やはり年に何回かはふだん使わない筋肉を使うと、晴れ晴れするものがありました。(都島区) 平山和子

私は腰にヘルニアがある為思うようにいるんなら体操が出来ません。でも愛犬のルビーと大阪城を自分のペースで歩いていきます。雨以外は寒くても暑くても一日5キロほど1万歩は歩いています。(中央区) 森矢晴美

朝30分以上歩くことが、痩せるコツです。(鶴見区) 真鍋郁代

AEDの使い方でも興味があります。いざとなったら私にも使えてくれるのかな。(旭区) 鈴木寿美子

原爆が落とされて63年もたつて

虹のネットを読みまして戦前戦後の日本はほとんど自給自足をしていたのになんと貧乏になったのでしょうか。今我々は毅然とした態度で日本の農業の発展を望んでいます。(東成区) 中合禎夫

暑い暑い 夏が乗り越えられない感で、仕事をしながら、夏を感じています。(鶴見区) 真鍋結香

文芸コナー  
脳体操 クロスワードで頭すっきり  
(城東区) 田中伸子

## 図書券があたります

## 腰痛に効く その2

デスクワーク編  
両足裏が床にしっかり着くイスの高さで、背もたれから体を離し、背筋を伸ばして座った姿勢から始めます。



## 1 背中から腰・尻を伸ばす

上半身を両脚ではさむように前かがみになり、上半身の力を抜くことで背中緊張を解く。



## ストレッチしても不調な人は?

腰の保温用ベルトや下腿部(ふくらはぎの周り)にレッグウォーマー(使い古しのルーズソックスの足部分やセーターの袖を切ったりして作ると便利)を付けたりすることで、冷えと血行不良を予防できます。

## 2 腰の側面から腿の裏を伸ばす

片脚ずつ両手で膝を抱えて胸に引き寄せる。右脚は左肩方向へ、左脚は右肩方向へ引き上げるつもりでおこなう。左右交互におこなう。



## 3 腰の左右を伸ばす

お臍(へそ)を正面に向けたまま、後ろを向きながら上半身だけをひねる。両手はイスの背もたれをつかむ。左右交互におこなう。

