



# 心かよいあう医療をあなたと ナースの仕事 いっしょに やりませんか

第98号 2009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 06-6915-8822  
編集 広報委員会

## ヘルスコープおおさかの現勢

2009年1月31日現在

組合員数 80,758世帯  
出資金 1,723,682,600円  
世帯平均 21,348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・家族の異動等があった場合、上記にご連絡下さい。



コープおおさか病院では総勢100名を越える看護師が働いており、新人からベテランまで幅広く活躍を  
しています。  
医療制度が改悪される中、全国的には看護師不足から満足できる看護を行うことが難しい状況が続いています。コープおおさか病院も例外ではありませんが、採用から育成まで、看護師が患者様の事を想いながら、いきいき働けるように力を注いでいます。  
今回は日々の看護活動がめまぐるしく、想う看護が出来ないと悩みながらも、看護理念の実現を目指してあきらめずに頑張る看護師の姿を紹介します。(2面に  
関連記事)

## 第10回通常総代会の総代選挙の公告

第10回通常総代会の日時、場所  
日時 2008年6月28日(日)午前10時～  
場所 エルおおさか大ホール(大阪府立労働センター)  
定款第45条に基づき、総代選挙を以下の通り行います。  
(1) 総代定数及び選挙区について  
① 総代定数は、450人とします。  
② 選挙区は、支部と支部外地域の55選挙区とします。  
(2) 総代立候補届け受付期間は、2009年3月1日より3月31日午後5時までとします。  
(3) 総代の立候補届は、所定の立候補用紙に記入し総代選挙管理委員会に提出してください。

選挙区と総代定数 総合計450

地区	選挙区	定数	地区	選挙区	定数	地区	選挙区	定数				
地区 城東診療所	今福	10	地区 協診 所 ま た た 生 今 津 生 協 診 所 地 区	まった南	12	地区 う え に 生 協 診 療 所 地 区	玉造森之宮	9				
	鯉江西	10		まった大宮	8		上町	6				
	放出	8		今津	13		法円坂	6				
地区 蒲生厚生診療所地区	聖賢西	8	榎本	11	城西		7					
	蒲生	7	赤川都島	10	桃谷		6					
	中央	9	生江	7	桃園		7					
	城東南	10	中宮	7	真田山		8					
	中浜	7	旭東	8	北		7					
地区 のえ生協診療所	成育	10	地区 あ か が わ 生 協 診 療 所 地 区	今市	6		地区 田 島 診 療 所 地 区	中	6			
	関目	10		旭陽	7			中南	7			
	野江内代	9		森之宮団地	6	東		8				
地区 高殿	高殿	8	地区 い ま ご と 診 療 所 森 の 宮 歯 科 診 療 所 地 区	ふらわあ西	8	地区 東 北 林 舎 巽 南 西 1 西 2 東 住 吉 平 野		東北	8			
	地区 今福東	今福東		9	ふらわあ東			8	林舎	9		
古市		7		今里	7			巽南	6			
地区 コープおおさか病院	鶴見南	10		地区 ま た た 生 協 診 療 所	神路			7	地区 そ の 他 地 域	西1	7	
	鶴見北	9			片江			7		西2	8	
	緑	7			たまつ			7		東住吉平野	10	
地区 協診 所 ま た た 生 協 診 療 所	横堤南	12			地区 東 陽			東陽		7	地区 そ の 他 地 域	総合計
	横堤北	12										

2009年2月1日  
生活協同組合ヘルスコープおおさか第10回通常総代会選挙管理委員会  
委員長 赤阪 昇三

大腸ガン健診を受けましょう

## 気持ちい〜い 初風呂に にっこり笑顔

コープおおさか病院は年  
末年初に4・5階の一般病  
棟でショートステイ(2週  
間くらい)の受け入れをし  
ています。普段デイケアを  
利用している人、一人暮らし  
の70〜90歳代でほとんど  
歩けない人、寝たきりに近  
い介助、介護が必要な人が  
利用しました。  
1月2日、看護師を3人

増やした特別体制で、40人  
近い人に「初風呂」を提供  
しました。風呂に入っても  
月を気持ちよく過ごしても  
らいたいと看護師の発案で  
実現したものです。ある看  
護師は言います。「腰痛に  
なっつてしんどかったけれど、  
嬉しそうな顔を見ると励み  
になりました。ご家族の  
養ができました。また頑張る  
と感謝の言葉に疲れも消え  
ました。」

## コープおおさか病院の 看護理念

- 私達は、人としてふさわしい医療を受ける権利を尊重し、質の高い看護・介護の実践をめざします。
- 私達は保健と医療を結ぶ看護・介護・福祉活動を実践し、患者様の参加と協同を大切にします。
- 私達は患者様とともに安全・安心の医療・看護・介護をめざします。

ヘルスコープおおさかでは  
看護師を募集しています  
詳細は  
2・3面

## 虹の ネット

早く政治は貧困問題に取り組むべき！年末から、日比谷派遣村の活動が連日報道され、国中が騒然とし、人々は貧困に目を向け始めました▼「格差はない↓格差があるのは悪いことではない↓がんばった人が報われるのはいい社会だ」こんな風に前々首相の安倍さんをはじめ、政府与党の人たちはマスコミで堂々と勝組賛歌の発言をしてきたけど、日本中がひっくり返るほどの、大量の派遣切り、ホームレスの増加、博士号を取ってもアルバイトしかありつけない高学歴ワーキングプアなどがマスコミでも取り上げられるようになり、政府もしぶしぶ対策を採り始めたが、まだまだ対策として有効ではなく、本気で取り組もうともしていない▼10年ほど前は16倍くらいだった所得格差も今は170倍ほどに、貧富の差はますます広がって、貧困率もトップのアメリカに次いで、日本人の17%の人が貧困層で世界第2位、ジニ係数も0.5を突破！(日本中の富を25%の人が75%を所有、75%の人が25%の富を分け合っている状態、0.4を超えると政治の力で対応が必要)▼1月20日の麻生総理は国会で、「派遣切りをすることで、企業が海外に逃げて行くのを防いでいる」と、派遣切り企業を擁護する答弁には職を失った多くの人の痛みをまったく分かっていない。片方だけ見た行政を続けてきたツケが大変なゆがんだ社会現象となり国民を奈落の底に突き落としている▼12月は私の所へ、4人のホームレスと2人の派遣切りされた若者が救いを求めて相談に来ました。この人達は年金も保険も無く病院にも行けません。このようにテレビで放映されている生活困窮者が全国に蔓延している状態は政治の力でしか根本改善できないことはみんなも分かっています。欲しいし運動も必要です。  
逢坂

# 診療室から

WHO(世界保健機関)は「健康とは、何事に対しても前向きな姿勢を取り組めるような、精神および肉体的、更に社会的にも適応している状態をいふ」と定義しており、体が丈夫ならそれでいいとは言っていない。加齢と共に病気が増えてくるが、高齢者の健康度は生活機能の自立で測られる。歩行・食事・着替え・入浴・排泄などの日常生活動作能力(ADL)や

## 「アンチエイジング」

蒲生厚生診療所 所長 高相進

では、全身が均等にバランスよくゆっくりに加齢して、弱点が非常に少ないというところが分かってきた。

最近、アンチエイジングが話題になってきた。若返りや不老不死を目指

社会的関係が普通に出ていけば、健康なのである。百歳を越えても、認知症や大病も無く、元気に暮らしている人を百寿者といふ。この人たちは年齢より若く感じられるが、老化のスピードが遅いのである。

正体重を保ち、食事や運動に気を配り、ストレスに抵抗できる生活を送ることである。体と心のゆとりを保つことこそ、アンチエイジングに繋がる。話を終える前に、長寿を目指せと言いつつ、

死亡脱退の手続書類・添付書類が変更になりました。死亡を証明する書類や申請書の続柄が分かる書類などは、必要になります。詳しくは組合員活動部までお問い合わせ下さい。(06-6912-5137)

お知らせ 死亡脱退の手続書類・添付書類が変更になりました。死亡を証明する書類や申請書の続柄が分かる書類などは、必要になります。詳しくは組合員活動部までお問い合わせ下さい。(06-6912-5137)



# ヘルスコープの事業所 あんない

「地域から手遅れを出さない」を合言葉に、医療・介護・健診に取り組んでいます。設立以来、力を注いでいるのが在宅医療です。現在では月に約40件・300回の定期往診・臨時往診を行っています。病院訪問看護ステーション、ヘルパーステーションなどと連携しながら、患者様やご家族の要望に素早く丁寧にお応えすることで、着実に信頼を得たいと思っております。

## 城東診療所

住所 城東区今福西 1-1-30  
電話 06-6931-0779

「地域から手遅れを出さない」を合言葉に、医療・介護・健診に取り組んでいます。設立以来、力を注いでいるのが在宅医療です。現在では月に約40件・300回の定期往診・臨時往診を行っています。病院訪問看護ステーション、ヘルパーステーションなどと連携しながら、患者様やご家族の要望に素早く丁寧にお応えすることで、着実に信頼を得たいと思っております。

## 森の宮歯科建設地鎮祭 いよいよスタート

1月10日(土)10時から生協森の宮歯科建設地鎮祭が行われました。地元の組合員のみならず、町会の皆様方の協力も得て餅つきも実施、盛大な催し物となりました。8月のオープンを目指して、2月から建設工事が始まっています。



## 「ここには出産しても戻りたくない職場がある」

年目で興味ある分野の勉強を深めて、やりがいが見つけられ、自分が頑張った分患者様に返してあげたい。このことが、同期がやめていった時、続けるきっかけとなりました。

27歳で出産。産休をとり子育てしながら、看護師を続けるには、職場環境が大切でした。ここには常に2人くらい妊婦さんがいたり、出産後復帰するのは当たり前。お互い様という理解

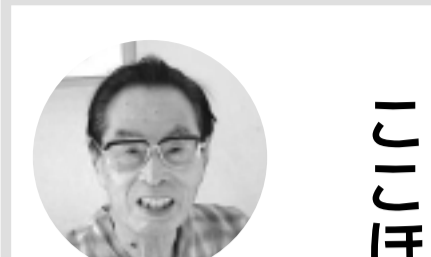


# やりがいあり 働きやすい 職場です



コープおおさか病院5階で奮闘中の新人看護師・古賀さんに話を聞きました。小・中学生のときに入院した事があり、その時に優しく勉強を教えてくださいました看護師さんを見て、私も看護師になることを決めました。

五階は介護度の高い患者様がが多く、体位交換やオシメの取替えなど体力的にきつい事も多々あります。



「ここほどいい病院はない 看護師さんありがとう」

古賀 麻穂未さん (85歳)

私は五つの病院に入院した経験がありますが、コープおおさか病院が最高です。

先生はもろもろ、看護師さんの対応が親切、丁寧、言葉づかいや態度がやさしく患者を大事にして

てくれます。少々無理を言っても快く引き受けてくれる(だからあまり無理もいえませんが...)。個室ですがベッドのそばにポータブルトイレを置いてもらって助かっています。気が配りがきいていてトイレの処理も早くあげたいと思っています。

「ありがとう」の一言がうれしい

古賀 麻穂未さん

ナース歴8ヵ月

「ここには出産しても戻りたくない職場がある」

古賀 麻穂未さん

ナース歴8ヵ月

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)

3月14日 インプラントのはなし 歯科医師

コープおおさか病院・診療案内

電話 小児科予約 6914-1100 6914-2432

診療科目	月	火	水	木	金	土
内科	○	○	○	○	○	○
循環器特診	○	○	○	○	○	○
呼吸器特診	○	○	○	○	○	○
無呼吸びびき外来				○(調・通)		第2土
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	○	○	○	○	○	○
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				○(1-3)		
泌尿器特診 ED外来						○小児健診
循環器特診	○	○	○	○	○	○小児健診
眼科	○	○	○	○	○	○小児健診
午後 診察時間 14:00~						(月・水・金)
乳児検診・予防接種	○	○	○	○	○	○
リウマチ特診	○	○	○	○	○	○
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						○
夜間 受付時間 17:00~						○
眼科	○	○	○	○	○	○
整形外科	○	○	○	○	○	○
泌尿器科	○	○	○	○	○	○
皮膚科	○	○	○	○	○	○
眼科	○	○	○	○	○	○
小児科	○	○	○	○	○	○
禁煙外来						○
夜間 診察時間 17:30~						○

## 生活習慣記録機 ライフコーダー Plus

# 無料モニター募集!

面倒なことは苦手でもヤセたい そんなあなたに 日頃の活動内容を改善してヤセる生活を手に入れよう

ライフコーダー Plusは、腰に装着するだけで総消費カロリー、運動強度、歩数、歩行距離などをタイムリーにグラフ化します。



モニター募集期間 2009年2月末締め切り

募集人数 10名 (申込み多数の場合は抽選となります。当選者にはセンターより連絡します。)

応募方法 健康づくりセンターまで、電話もしくはFAXでお申し込み下さい。

応募先 ヘルスコープおおさか 健康づくりセンター 電話: 06-4257-3300 FAX: 06-4257-3311

## みなし自由脱退に伴う不明組合員の脱退処理について

2年以上転居先不明となっている組合員の中から1045世帯の組合員を定款第10条2「みなし自由脱退の規定」に基づき2009年3月末付で脱退処理を行います。

つきましては、定款に基づき脱退処理を行う組合員の名簿を3/2(月)~3/14(土)までの期間、本部、病院、診療所、歯科診療所で閲覧できるようにします。生活協同組合ヘルスコープおおさかの組合員は、この名簿を閲覧し住所等の変更ができます。

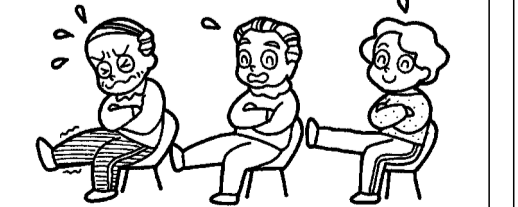
また、この機会に住所、本人家族の移動等あれば、必ず届け出てくださいますようお願い致します。(生活協同組合ヘルスコープおおさか理事会)

## ころばん体操アフター企画

3/11(水)午後2時 城東区民ホール (地下鉄蒲生4丁目から徒歩3分)

ころばん体操体験談・ころばん体操の成果を調べる体力測定『みんなでころばん体操』

動きやすい服装でご参加下さい (参加無料)



## 看護師募集要項

〈勤務場所〉 コープおおさか病院 鶴見区鶴見3-6-22 地下鉄鶴見緑地線 今福鶴見駅下車 徒歩3分

〈給与〉 270,000円~(夜勤8回 諸手当込み)

\* 社保完備/交通費全額支給/有給休暇・生理休暇・夏季休暇・リフレッシュ休暇・慶事休暇有り

\* 賞与等一時金 年2回(2008年度実績 年間3.2ヶ月)/昇給年1回

★コープおおさか病院以外にも診療所や訪問看護ステーションもあります。詳しくはお問い合わせ下さい。

★看護学校を卒業後、ヘルスコープの病院・診療所で勤務を希望される学生のみなさんを対象にした奨学金制度を設けています。(月額5万円)

〈担当者〉総務課 高松 ☎06-6915-8855 FAX06-6915-8822 E-mail soumuka@health-coop.jp

## 泉州看護専門学校 学生募集!

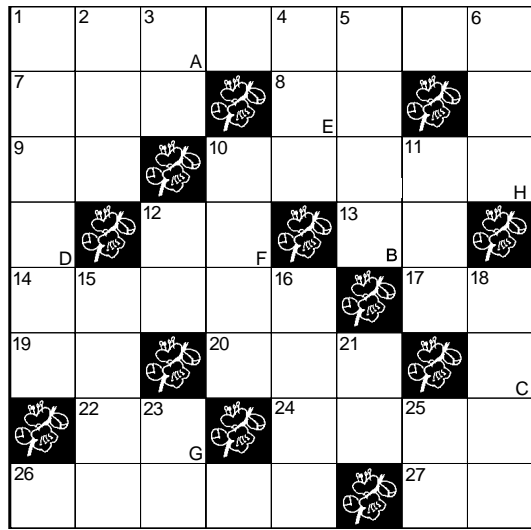
~09年度の募集要項~アットホームな民医連の学校です~

	*試験日	*試験科目	*合格発表	*2次試験	*合格発表	*出願期間
一般入試(後期)	09年2/21(土)	国・古・漢除数1・A・英1	2/22(日)	2/22(日) 小論文・面接	2/24(火)	2/2(木)~2/18(水)

・定員:40名・男女共学・3年間・「要項」「願書」「過去問題」全て無料で郵送します。

・お問い合わせ、ご相談、奨学金制度については看護学生担当 奥村まで(06-6915-8855)ご連絡を

# クロスワードパズル



ヒント  
セラバンドとセットでしま  
しょう。  
A～Hまで並べると答が  
できます。  
ヨコの力ギ  
①冬の代表的な地上気圧。

## ●クロスワードパズル

配置は何型？

⑦着物や服の総称。冬の〇

〇〇をしまう

⑧「鱈」は何と読む？

⑨その時の相場や市価。〇

〇に換算する

⑩何の心配もなく落ち着い

て住むこと。〇〇〇〇

の地

⑫兄弟姉妹の息子

⑬水などをこして清浄にす

ること

⑭長野、新潟を流れる日本

一長い川

⑮空高く揚げる正月の遊び

⑯物事の行きがかり上、中

途でやめにくいことのため

とえ。〇〇〇の勢い

⑳柄の付いた雑巾

㉑ホント→〇〇

㉒「梔子」と書く植物。花

は夏で芳香が強い

㉓助言、忠告を英語でいう

と

㉔裁縫用具のひとつで刺さ

ると痛い。〇〇〇の穴に係

を通す

㉕タテの力ギ

①1月の第2月曜日に行わ

れる儀式

②歯クジラの仲間。水族

館の人気者

③口ひげのある淡水魚。〇

〇〇の滝登り

④曲鉛でめっきした薄い鉄

板。〇〇〇〇屋根

⑤シダの一種で、正月の飾

りに使う

⑥威厳のある様子。〇〇〇

〇〇〇

⑩マガモとアヒルの雑種

〇〇〇〇農法

⑪温泉の湯上がりなどに着

る木綿のひとえ

⑫木を切ったり、割ったり

する道具

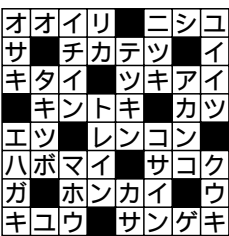
⑮媒酌人ともいう。結婚の

仲立ちをする人。〇〇〇

〇〇を引き受ける

⑯スキー板の裏面に滑りを

良くするために塗る物。



床のつや出しにも使う  
⑮急いで小ままだで歩くこと  
⑰小さい、かわいらしい意味  
があるフランス語  
⑲〇〇かす美人  
⑳沖縄県の県庁所在地  
11月号の答 チイキトコウ  
リュウ  
当選者  
(旭区)本庄理絵子(城東区)  
大東住江、長沢功子、渡辺ひ  
るみ、林田恵美子、荒木初美  
浦口賢吉、前田正雄、瀬川雅  
子(生野区)市田弘子(中央  
区)大塚久子、吉井文子(鶴  
見区)山本寛子、小田睦子

## 図書券があたります

中川寿子、秋本寿子(東成  
区)村井佑三子、滝口民次郎  
谷原加磨子、西之原弘子  
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3月10日までとし、  
4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)〒533810  
053 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

藤川 日出子さん  
(榎本支部)



体を動かすこと、みんなと和気あいあいと

健康法と言えるかどうかはわかりませんが、私は自転車に乗るのが大好きです。午前中は通勤に、午後は医療生協の活動に使うことが日課です。仕事に買い物に遊びにと自転車は必需品です。大阪城までなら、電車やバスではなくて必ず自転車を利用します(雨の日は違います)。自転車は幅広く移動が出来ますし、お天気のいい日はとつても気持ちがいいです。ラジオ体操も健康法だと言えませんが、毎朝朝

6時半からテレビのラジオ体操をみながらやっています。2年前の夏休みに孫と一緒にラジオ体操をしたことがきっかけになり、今まで続いています。なんとなく、肩こりがなくなり、体も軽くなったような気がします。他には今津生協診療所で毎週こころばん体操に参加していますし、パルコープの民踊教室やカラオケ、大正琴のサークルなど色々なことに参加をしています。みなさんと一緒に和気あいあいとすることが楽しみです、これが私の健康法だと思っています。もちろん毎年の健康診断もかかれません。

## 読者からの便り

小さい子供の世話をしながら、出来るだけ時間をとって読んでいます。今回の表紙の「大腸ガン健診」私もやらなくちゃ!と思いました。たまたま年配の方の記事だったので、年配の方の発症率などあれば、健診の方法の簡単な意味でも、健康によかったと思います。健診の方法の簡単な意味でも、健康によかったと思います。健診の方法の簡単な意味でも、健康によかったと思います。

「これに良い事書いてあるよ」妻に大腸ガン健診の記事を見せられ、年に一回している健康診断に大腸ガン健診もお願いしてみようと思いましたが、(東成区) 田中文朗

「地球温暖化問題で私たちにできることは」を読みまして、私は車を最近廃車し、毎日歩くか自転車で色々なところへ行っています。歩く事により健康になります。もちろん大腸ガン健診にも毎年行っています。(後略)  
(東成区) 中谷禎夫

「顔をほぐすストレッチ」誰にでも出来る簡単なようですが、続けることこそ効果が出るのだと思います。トシに關係なくがんばっています。いくつになっても「女性」を忘れないでいたいものです。(都島区) 原田勝子

文芸コーナー  
白内障 治りびっくり  
妻のシワ(鶴見区)大西明  
おそろしや 目にメス入  
ると思っただけ 決断でき  
ず延び延びとなる  
(東成区) 谷原加磨子  
麗しき 乙女心のせつな  
さは 忘れ難き愛の賛歌  
(鶴見区) 真鍋結花  
鞍馬道 五十路最後の  
歩きかな  
(都島区) 平山和子  
晩秋の 友と語らふ長電  
話 (城東区) 竹村禮子  
寝ては膝 起きては腰に  
問いかける  
(城東区) 北垣咲也  
白き杖 信号に入る 師  
走かな (鶴見区) 畑麗子

# 顔をほぐす その2

ワンポイント

## ストレッチ

更衣室やトイレなどの鏡の前で、自分の顔をみながらやるとよいでしょう。

### 1 眼のストレッチ



右回しと左回しを交互に10回おこなう

目を閉じて顔の上からさするように軽くマッサージする。



目をしっかり大きく開き、眼をゆっくりと回す。



顔は正面向きのまま、上下左右にある物を見ながら大きく回す。

### 2 耳のストレッチ



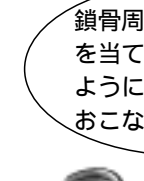
左右の耳とも5カ所ほどおこなう。

親指と人差し指で耳のふちや耳たぶをつかんで、まんべんなく磨るように軽くマッサージする。



ゆっくり揉んでから、ていねいに引っ張る。

### 3 首の前のストレッチ



鎖骨周辺の筋肉に両掌を当て、胸を押さえるように下へ引いたままおこなう。



上を見て右顎を上突き上げるようにして、首の右前側を「ウー」と右奥歯をかみ締めながら伸ばしたり、「アー」で口を開いて緩めたりする。

同じ要領で、左顎、首の左前側を伸ばし口を開く