



第101号 2009年5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3月31日現在

組合員数 79,855世帯
 出資金 1,717,546,000円
 世帯平均 21,508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。

受けてよかった 毎年一回 必ず 健康診断



皆さんは健康診断を受けておられるでしょうか？
 健康診断を受けることによって、自分の身体の状態を
 理解し、深刻な病気を未然に防ぐことができます。
 高血圧や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病は全く
 自覚症状が無いまま進行しますし、早期のガンも同
 じです。「え、まさか...!あの時、健康診断を受け
 ておけば良かった...」ということにならないように、
 毎年1回定期的に健康診断を受けましょう。

●2面に健診の内容と料金を掲載

ヘルスコープおおさかの健康診断の魅力

1. 受けやすい料金設定

特定健診だけでなく大阪市のガン検診を同時に受診することによって、総合的な健康診断を安い料金で受けることができます。

2. 内容充実で受けて安心

特定健診の内容に加えて、他の検査項目をヘルスコープ独自で追加。組合員の健康をトータルにサポートします。

3. 医師から正しい結果説明。異常の場合は治療継続

結果についての詳しい内容を医師から聞くことが出来ます。必要な場合はそのまま治療を続けることが出来ます。



健康であることに感謝の気持ち

私が毎年健康診断を受けるきっかけを作ってくれたNさんを紹介します。まだ30代の半ば頃、その方は私よりも一まわり上なのですが、「毎年健診受けな」とダメよ。年一回必ずよ」とおっしゃってください、

その年から欠かさず健診を受けるようになりました。Nさんは今、70歳に手が届くこととしておられますが、健診の結果も全く異常はなく健康そのものです。健診で異常数値が出た年にも、「来年は、絶対正常値に戻してみせる」という意気込みで努力をし、必ず次の年には異常数値はなくしているそうです。

食べ物には生協でしか買わないこと(Nさんのこだわりは安全な食べ物に体には一番大事なこと)や、毎日の犬の散歩(大きな犬の犬を満足させるだけ歩くと、そして何より、「健康でいられる事への感謝の気持ち」を常に持って生活している)ことが健康の源だと言っています。

「自覚症状が全くなく、よくレントゲンで見つかったなあ...。受診をすすめてくれた担当者に感謝です。高血圧、高コレステロールだったのに、その数値も良くなりました。退院後の生活習慣のアドバイスもいただき、今では周りの方に健康診断をすすめていますよ」と太田さん。よかったですね。



初期の胃ガン発見で助かった

太田俊夫さん(会社員・59歳)は、毎年9月

か10月にはコープおおさか病院で『半日ドック』を受けていました。昨年のこと「忙しいので今年はパス」と思っていた時、会社の担当者から「受

けてくださいよ」と背中を押され、11月に健診。その結果、初期のガン(3カ所に腫瘍)が発見され、コープおおさか病院で胃の3分の2を摘出。今年の3月には仕事にも復帰でき、今では月1回通院するだけになっています。

こんな時代だからこそ世帯を越え、力をあわせ、支えあって、つながりあっているかなければならない。そして、その中で新しい風を吹かせ、どの世代もいきいきと暮らせるそんな街を、社会をつくらなければならぬ。

ミルクの香りがする孫をあやしむながら、こころの中でつぶやく。自分ひとりのしあわせよりも、みんなのしあわせを願うそんな大きな人になってネ。と...

虹のネット

「虹のネット」の原稿依頼がとうとうきてしまった。さつきからパソコンとらめつこばかりで、指がぜんぜん動かない。今日はとてもいい天気。窓から外をみるとたくさん若い夫婦が子どもを連れて行き交う。背の高いマンションがいっぱい建ち並び一気に若い世代の人たちがこの町に移り住んできた。

わが娘夫婦、孫もその中に加わる。そんなこともあり、新聞等の若いお母さんの子育て記事が目にとまる。一人での子育てに自信がなく、いいお母さんになれないと。

働くお母さんは、不安定雇用、残業と、仕事と子育てのぎりぎりの緊張した毎日を送っている。これは若者、高齢者、障害者、働く人たちにとって、生きにくい、暮らしにくい今の社会を反映しているのではと

組合員健診で病気の予防と早期発見を

組合員基本健診

特定健診にはない、病気を早期に見るために血液検査20項目と胸部×線、心電図検査を行います。

Table with 2 columns: 組合員 (Member) and 非組合員 (Non-member). Rows show age groups (39 or younger, 40-69, 70+) and associated costs for various tests.

下段は受診券をお持ちでない場合の料金です。

組合員半日ドック

基本健診項目に、胃ガン健診・大腸ガン健診、腹部エコーを加えて実施します。

Table with 2 columns: 組合員 (Member) and 非組合員 (Non-member). Rows show age groups and costs for advanced health checks.

下段は受診券をお持ちでない場合の料金です。大阪市外在住の方は別料金です。

オプション健診

Table listing optional health check items like bone density measurement, lung cancer, and breast cancer screening with their respective costs.

大阪市外在住の方は別料金です。 (*) 非組合員は1800円になります

お問い合わせ、お申し込みは コープおおさか病院健診科 (☎06-6914-1167) もしくは 最寄りの事業所まで

WHO 世界保健デー 京橋駅で健康チェック



初夏を思わせるような日 差しの4月7日(火)京橋 コンコースで健康チェック

を行いました。用意した服を両手いっぱいにもって通り過ぎゆく人にも「健康チェックしてですよ！」と声をかける組合員さん。風船を膨らますのは男性部隊。時々聞こえる破裂音に周りを驚かす場面もありました。

「受療権」守る運動を大きく

困難事例検討会は組合員と職員との多数の参加で成功しました。地道な検討会の教訓を組合員や職員の日常生活活動に生かせるようとする事が大切だと思います。



格差が広がっています。アメリカの金融破綻は世界的な経済危機に直結して日本の各地で、輸出大企業を中心に「派遣切り」をすすめて、「リストラ」をすすめて、新しい貧困層を産み出しています。

ヘルスコープおおさか 事業所 あんない

おおさかバルコニア鶴見支所の一階をお借りしています。2階には大阪発達支援センター、隣には認知症デイサービスがあります。



すずらん・放出 ヘルパーステーション

シオンを目標にしています。認知症や精神障害者の方が増える中、ヘルパー不足もありません。

すずらん・放出 ヘルパーステーション 鶴見区今津北1-11-32 TEL:6167-1538



病気が通常初期であればあるほど、治りやすいのはもちろんです。

肝炎ウイルス健診

肝炎ウイルス検査は組合員健診と同時に受診できます。

また肝炎治療には大阪府の助成制度もあり、少ない負担で最新の治療を受けられるようになります。

診察室から

死亡脱退の手続き書類・添付書類が変わりました。死亡を証明する書類や申請書などの続柄が分かる書類などが必要になります。

コープおおさか病院・診療案内

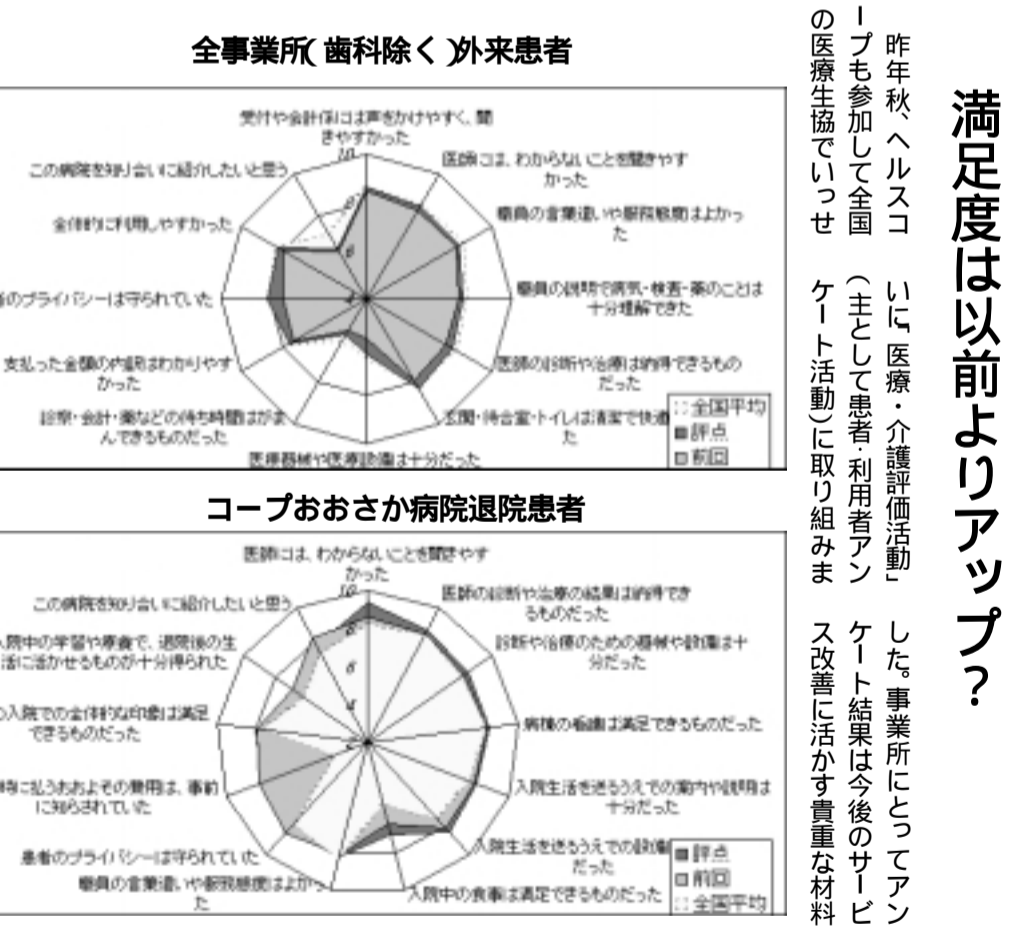
Large table showing hospital services by time slot (午前, 午後, 夜間) and department (内科, 外科, etc.), including days of the week and specific services.

「春うらら 棟上げ」 餅まき 人つどう 新生協森の宮歯科 建設すすむ



新しい生協森の宮歯科の上棟式が4月11日午後、建設地でありました。池田専務理事、歯科所長以下職員と組合員、地元町会関係者、建設関係者などが集まり、棟上げを祝い、竣工までの無事を祈りました。

患者・利用者アンケート その1



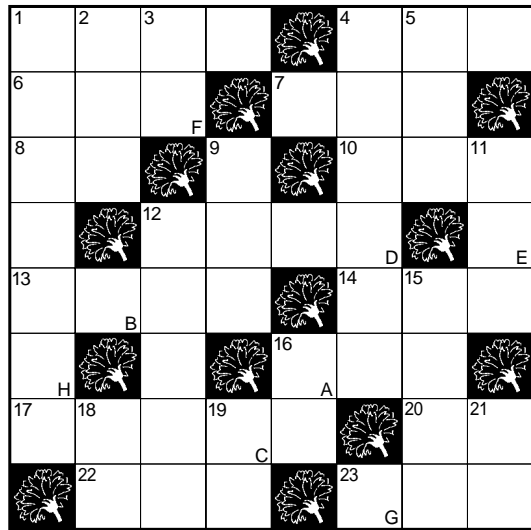
満足度は以前よりアップ? 昨春秋ヘルスコープも参加して全国医療・介護評価活動(主として患者・利用者アンケート)に取り組ま

この1冊で 使える制度を知るとは知らないでは大違い 救われる暮らしがある 助かるのちがある 申請・申告して税金を安くしよう

各事業所の窓口、もしくはヘルスコープおおさか本部 (☎06-6915-8855) までお問い合わせ下さい

2009年度 コープおおさか病院 第1回医療講座 6/6(土)午後2時~ 病院2階会議室 テーマ「ひざの痛みで困っていませんか?」 講師 西村典久医師 (整形外科) 参加費無料

クロスワードパズル



ヒント・体のためにどこまで出来るかな?
A～Hまで並べると答えが
出ます。

- ①セキをすると血が。かつては不治の病ともいわれました
- ②戦国時代の連絡手段。煙が合図です。
- ③サケの卵
- ④お祈りすること
- ⑤話の○○、カキの○○
- ⑥木や草がたくさん生えているところ
- ⑦欠勤・欠席しないこと
- ⑧暗算が苦手。そんな方に便利です
- ⑨遅刻しないように身につけておきたいものです
- ⑩ある出来事のみならず、反戦の○○が高まる
- ⑪世代交代、経営陣の○○
- ⑫こんもり盛り上がった土地
- ⑬力がないこと
- ⑭歌のこと
- ⑮タテのカギ
- ⑯病院や混雑した車内では

●クロスワードパズル

感謝

読者のページ

私の健康法

新屋 桂子さん (病院地区・緑支部)



定年退職して6年が過ぎました。毎日の生活の中で花が大好きな私はいろいろの花を愛を込めて育てています。生活に少しでも生きがい求めて趣味を楽しんでいます。地域の手芸教室、フオークダンス、医療生協のヨガ教室、班でのウォーキング、そして毎月欠かさず行なう班会等々。でも自分にはない根気、センス、集中力、仲間刺激され、励まされ、手芸教室での作品も励まし合って完成させます。数も随分増えました。皆と一緒に続けられるのです。これからも一日一日を健康に気をつけて、感謝の心を忘れずに楽しく生きていきたいと思えます。

「初めてのおべんとう作りのために」大変参考になりました。じゃこピーマン簡単にてできて、おいしかったです。
(中央区) 中村瑞雄

同様のお八ガキを、たくさんいただきました。これからも簡単、おいしい料理提案をしていきます。
(広報委員会)

90才のおばあちゃんも、元気に「ヘルスコープおおさか」を読んでいきます。
(中央区) 奈良フミエ

私の母は84才ですが、膝が悪く、どついても家で過ごす時間が多くなります。私の健康法の岩崎さんの、頭と足の健康法、とてもうらやましいとの事。でもこのクロスワード、母は10分程で解いてしまいました。
(東成区) 木田磯江

読者からの便り

(鶴見区) 曲谷真理子

グループホームや認知症デイサービス、これらの事業が軌道にのりますように。いづれこやっかいになるかも知れませんが、楽しみにしています。
(城東区) 前田正雄

ころばん体操のDVDを買いました。わりあい簡単で、座って出来る体操で、あ〜毎日の積み重ねだなぁと感じました。
(枚方市) 上原あつ子

文芸コーナー

川柳

○「あんた誰?」いつも朝の御挨拶

○旅の日々 まさかおむつと誰が思っ

(城東区) 北垣咲也

俳句

○葉桜や 大樹の力根をおろす

○さりげなき 話弾みてさくら餅

(城東区) 竹村禮子

図書券があたります

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500円分をお送りします。締め切りは6月10日までとし、7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を機会にぜひご加入ください。
(宛て先) 〒533-0100 大阪府鶴見区鶴見3-16-24 ヘルスコープおおさか広報委員会

困った時にはこのポーズ! 日々の生活に役立つヨガ

健康づくりセンターわいわい 運動インストラクター

荒川 夏江

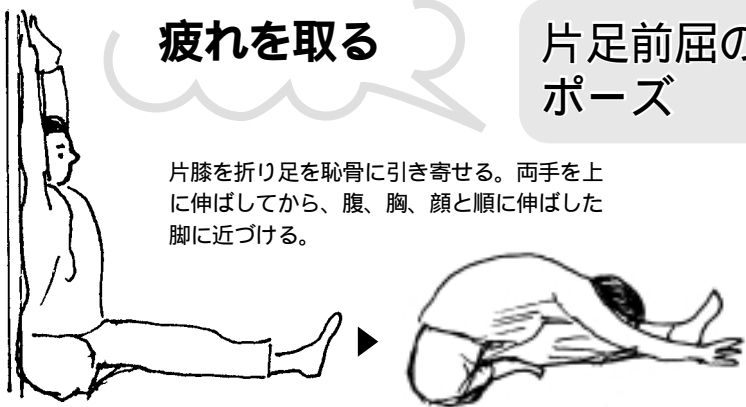
西洋医学ではなかなか説明出来ない気の流れ。上手にヨガを取り入れて色々な悩みを解消しましょう! 長く続ける事が肝心ですがくれぐれも無理は禁物です。

『わいわい』はヨガ教室などのグループエクササイズ(1回500円から)や料理教室(1回1000円)を実施しています。詳しくはお問い合わせください。電話06-4257-3300

疲れを取る

片足前屈のポーズ

片膝を折り足を恥骨に引き寄せる。両手を上に伸ばしてから、腹、胸、顔と順に伸ばした脚に近づける。



足腰まわりを柔らかくほぐす。

脚、腰、腹部の筋肉を刺激することで足腰が柔軟になって動きが滑らかになる。内臓ではとくに脾臓に刺激が届き、代謝を調整するインシュリンの分泌を高めて糖尿病の予防につながる。両手を伸ばすときは顎を上げて息を吸いながら。上体を倒す際には息を吐くこと。腰は曲げるといより、前へ押し出す感覚。

イライラ解消

反対の脚を伸ばし正面を向いたままカラダを横に倒す



心が落ち着き血行も促進。

胸と脇を開くポーズ。背骨が柔軟になって意識が明瞭になるほか、胸部を開くことで深く呼吸ができて気分爽快。体を倒す際にはゆっくりと息を吐くこと。動作と呼吸を同調させることによって自律神経が整い、心が落ち着く効用もあり、血行を大いに促進するので、とくに朝行うと効果的。左右を替えて行う。

遮断機のポーズ