



第107号 2009年11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9月30日現在

組合員数 80,128人  
 出資金 1,700,737,000円  
 平均 21,225円

ホームページアドレス

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

E-mail [sosikibu@health-coop.jp](mailto: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。

# 「出会い、ふれあい 合い言葉は 支えあい」

## 地域との対話をひろげ、医療生協の 風を吹かそう\*



真ん中が中川さん

ヘルスコープおおさかでは「支え合い対話運動」を進めています。今までにない経済危機の中、くらしは困難に直面しています。これまでの延長線上ではない規模で地域に足を踏み出し、医療生協の風を大きく吹かせること、そしてその中で出会った様々な困難を医療生協らしく解決していくために色々な対話が進められています。

### 大腸ガン健診を今年もひろげています

田島診地区  
 西1支部

「今日もまわってきまして」と元気な中川悦子さん。「大腸ガンのお勧めで訪問していると、『もうそんな季節?』1年経つのは早いなあ。でもいつも声をかけてもらうので安心やわ。ありがとう。』とよく感謝されます。この間は組合員だけでなく、地域全体に声をかけることが大事と思い、医療生協に加入されていない方へもアタック。一緒にまわった理事の増田さんの熱意に、大腸ガン健診の申し込みに加え、ヘルスコープへの加入してもらえました。嬉しかったア。週に

### 配食サービス

### 「おいしかった。ありがとう」

今年83歳になる〇さんは旭区のアパートで独居生活しやきしやきしてとても人なつこい方です。最近、あかがわ生協診療所地区ボランティア委員会の配食サービスを利用することをきっかけに、医療生協の組合員

あかがわ  
 診地区

1回以上増田理事と一緒に動いています。今年は今組合員をまわりきりたい。」と意欲的です。

仲間増やし頑張っています  
 待合いフロアー  
 地域まわり  
 1つはうえに診  
 2つ目には、名簿を片手に担当地域を支部運営委員と回りまわした、対象者がマンションでオートロックが殆どで、お会いできたのが総訪問数の10分の1に満たなくて苦労しましたが、少しでも医療生協の出会い・触れ合い・支え合いを大切に、支部で掲げた目標に向かって行動しています。



うえに診地区  
 支部が9月から取り組んで仲間増やしに向けて、各きました。

うえに診地区

ながら「お知り合いの方を紹介してください」と訴えました。  
 2つ目には、名簿を片手に担当地域を支部運営委員と回りまわした、対象者がマンションでオートロックが殆どで、お会いできたのが総訪問数の10分の1に満たなくて苦労しましたが、少しでも医療生協の出会い・触れ合い・支え合いを大切に、支部で掲げた目標に向かって行動しています。

賞味期限ってなに?  
 私は、東部中央卸売市場で常に商品の賞味期限を、気にして仕事をしています。賞味期限は、「美味しく食べられる期限」と説明されています。

### 虹のネット

賞味期限を過ぎてても食べられる事は当然として、じゃあ、過ぎれば味は落ちるのかって疑問が残りますが、実際には、メーカーは安全性を考え、かなり短く設定しているんです。それに、短くしたほうが商品の回転率が上がって儲かるという実情もあります。商品が全部売れなくても賞味期限を過ぎれば廃棄され、また、発注されるのですから。

### グループホーム 「野江ゆおびか」 11月1日 オープン



旧野江診療所の跡地に建設を進めてきましたグループホーム「野江ゆおびか」が11月1日にオープンしました。多くの組合員のご支援で開所にこぎつけることができましたこと、心より感謝申し上げます。

地域に根付いたグループホームとして発展するために、皆さんの一層のご支援をお願いいたします。(城東区にグループホームをつくる会「会長 西脇義彦」)

### 大腸ガン一番の予防は 一年に一回の大腸ガン健診



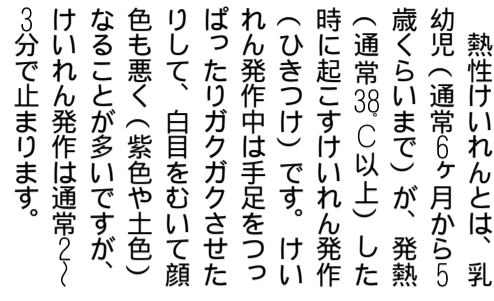
旭東支部運営委員のみなさん

私は、賞味期限の数字だけで判断する事は、人類が犠牲を払いながらも伝えられてきた「食べられる物と食べられない物」の判断基準、自分の目・耳・鼻・舌を使って判断する人間の感性を奪っているように思えてなりません。

また、それが大量の食べられる廃棄物を生み出して地球環境や南北問題、資源の浪費の問題にもつながっているのではと考えます。曲解すれば、賞味期限の数字を絶対のものとして判断する事で、人間の感性は退化していき、社会の事や物事を自分の頭で考えない人間、社会を支配する側に都合がいい人間造りの一環に利用されているのではなからうかと、私の思い過こして欲しくないものです。

(理事 藤岡 俊夫)

# 診察室から



熱性けいれんとは、乳幼児(通常6ヶ月から5歳くらいまで)が、発熱(通常38℃以上)した時に起こすけいれん発作(ひきつけ)です。けいれん発作中は手足をこわばったりガクガクさせたりにて、白目をむいて顔色も悪く(紫色や土色)なることが多いですが、けいれん発作は通常2〜3分で止まります。

## 「熱性けいれん」

コープおおさか病院 小児科医師 原 啓太

親のいずれか、あるいは祖父母などに子供の頃に熱性けいれんがあったという場合が多く見られます。遺伝以外に明らか原因はわかっておらず、脳波や頭部CTなどの検査をしても手掛かりとなく異常は見られません。熱性けいれんは後遺症を残すことは全くありません。

学校に上がるまで5〜6回くらい小学校以降にはまず見られなくなり、大人になれば、自分が熱性けいれんを起こしたことがあっても、何かご心配がある場合にはどうぞ当院の小児科にご相談下さい。

# ヘルスコープおさか 事業所 あんない

いまざとコープケアプランセンターは、それまでいざと診療所の2階で居宅介護支援事業所・いまざと診療所として居宅介護支援業務を営んでいました。今年の7月1日に事業所の名称も新しい「ヘルスコープケアセンター」に、認知症対応型通所

介護コープサービス「ふるわあ」と、いまざとヘルパーステーションがある、東成区中本5-16-8



東成区中本5-16-8  
電話 06-6977-5153

# イメージが湧いてきた「たまり場づくり」

今年もボランティア交流会を開催することが出来ました。10月10日、2時30分から、またた地区ボランティア会長西岡さんの司会で始まり、45名の参加です。会場は8月にオープンした、森の宮歯科3階の組合員ルームをお借りしました。記念学習会は「たまり場づくり」と題して、あかがわ生協診療所地区の小森理事



# 絶対！廃止を

後期高齢者医療制度は 参加レポート 10・22中央集会

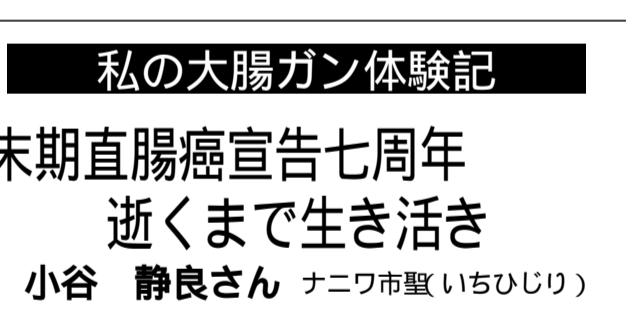
# ボランティア交流会



今年もボランティア交流会を開催することが出来ました。10月10日、2時30分から、またた地区ボランティア会長西岡さんの司会で始まり、45名の参加です。会場は8月にオープンした、森の宮歯科3階の組合員ルームをお借りしました。記念学習会は「たまり場づくり」と題して、あかがわ生協診療所地区の小森理事

# 私の大腸ガン体験記

末期直腸癌宣告七周年 逝くまで生き生き 小谷 静良さん ナニワ市駅 いちひじり)



小谷さんは、2002年12月体調を崩し、コープおおさか病院を受診。19日直腸内視鏡検査を受けたが、肛門から15センチしか挿入できない程腫瘍が癌爛(びらん)して、即刻入院を宣告された。2003年1月6日摘出手術と決まりました。しかし摘出成功しても、全身に癌が転移して再発の可能性が大である事を告げられました。正に摘出後、腫瘍検査値28・5あり、抗腫剤5FU系点滴が開始されました。約2週間経過後に再検査値8・5となり退院が許されました。退院後も通院し、癌抑制剤「イリタシン」の注射を受け、検査値2・5の正常値に入り、2・1の基準値まで下がりました。

# 夢見零子の おじゃましま〜す

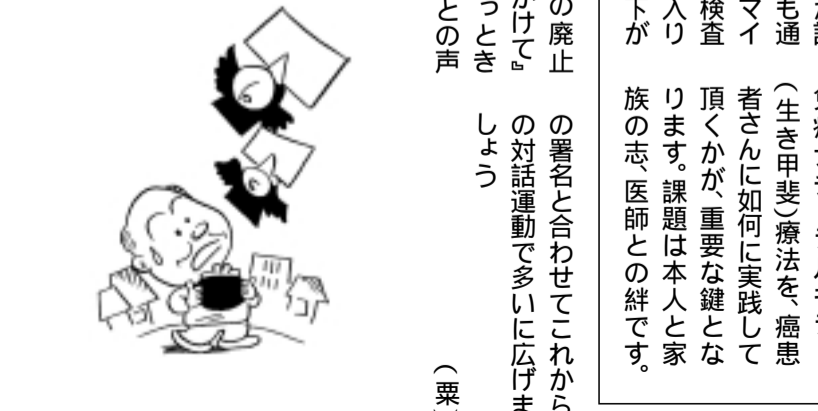
「国民の意志で、政権交代を実現させた」と言われる総選挙でもっとも問われたことは、人間らしく生きられる社会にしようということでした。運動が明らかに進んだ後期高齢者医療制度の廃止など国民要求を実現させるために、社会保障費を増やして、国民のため

「ヘルスコープおさか」は、2006年9月にISO9001という品質マネジメントシステムの国際規格の認証を受けました。ISOとは、国際標準化機構の略称です。

ヘルスコープおさかでは、認定を取得した時、厳しい社会情勢の中でこそ地域に存在価値が認められるような医療を協賛される組織に信頼され、選ばれた組織に、このために継続的改善を取り入れ、運用する事で、医療・介護の質の向上と患者さま、利用者さまの満足度を向上させることを目指してまいります。

# ISOって な〜んだ?

ヘルスコープおさかでは、2006年9月にISO9001という品質マネジメントシステムの国際規格の認証を受けました。ISOとは、国際標準化機構の略称です。ヘルスコープおさかでは、認定を取得した時、厳しい社会情勢の中でこそ地域に存在価値が認められるような医療を協賛される組織に、このために継続的改善を取り入れ、運用する事で、医療・介護の質の向上と患者さま、利用者さまの満足度を向上させることを目指してまいります。



# 2009年度 コープおおさか病院 第6回医療講座

12月12日(土)午後2時〜3時 病院2階会議室 テーマ「肝臓病のはなし」 講師 三谷 武 医師 参加費無料 どなたでもご参加いただけます。

# 理事会だより

第4回理事会は10月17日(土)14時08分から17時05分まで、理事総数36名中32名、監事4名中2名の出席でヘルスコープ本部ビル5階にて行われました。

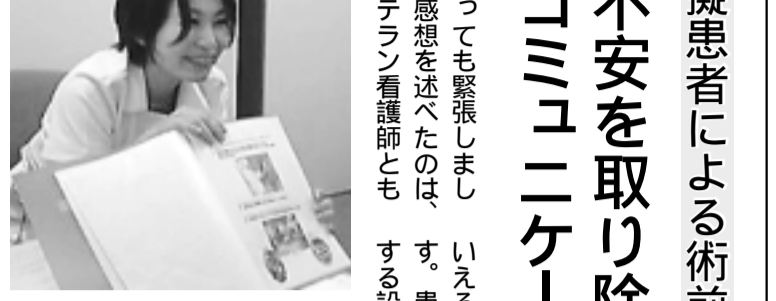
理事会委員会の報告承認の件 社保委員会から、NPT署名と後期高齢者医療制度廃止に向けての緊急署名を引き続き強めていくことの提議がありました。来年5月ニューヨークでおこなわれるNPT再検討会議には、法人から3名の代表派遣をおこないます。健康づくりキャンペーン11月からスタートします。大腸がん健診受診運動に今年もとりくみます。環境委員会では11月26日「環境問題学習会」をおこない、12月には再びNo.2測定にもとりくみます。

介護関連 グループホーム「野江ゆおひか」が11月にオープンします。

その他 12月12日「第3回医療・介護の質向上大会」を鶴見区民センターでおこないます。

今回は11月21日(土)14時から本部ビル5階会議室で行われます。

# 模擬患者による術前訪問シミュレーション



「とても緊張しました」と感想を述べたのは、患者様のもとへ訪問する設定で模擬患者シミュレーションを行いました。今回は、病院内で、病棟の一環として初めての取り組みとして、模擬患者を演じたのは、ヘルスコープ模擬患者会「メンバード」のメンバーです。模擬患者会に所属するメンバーは、

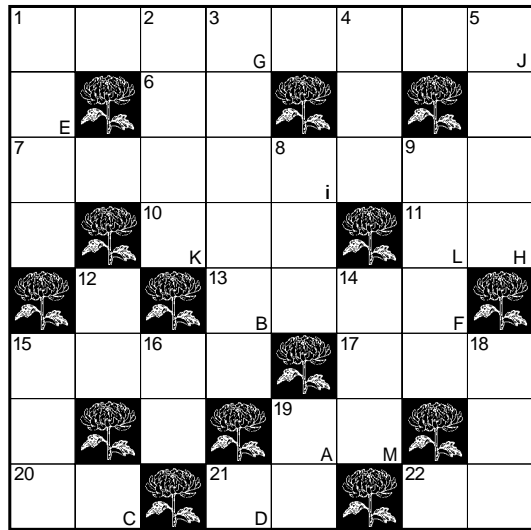
必要なのは、日常生活に帰るにはどの程度の期間がかかるのかなど看護師が的確に回答し、不安を取り除くことができるようなコミュニケーションがとれるかを演習し、全体でフィードバックしました。

# コープおおさか病院・診療案内

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(完全予約)	○	○	○	○	○	○
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	○	○	○	○	○	○
糖尿病特診	○	○	○	○	○	○
胸部疾患	○	○	○	○	○	○
泌尿器 ED外来	○	○	○	○	○	○
心療内科(完全予約)	○	○	○	○	○	○
循環器特診	○	○	○	○	○	○
眼科	○	○	○	○	○	○
乳児検診・予防接種	○	○	○	○	○	○
リウマチ特診	○	○	○	○	○	○
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	○	○	○	○	○	○
小児科	○	○	○	○	○	○
歯科	○	○	○	○	○	○
禁煙外来	○	○	○	○	○	○

※眼科の午前の診察受付は11時30分までです。 ※小児科の夜の診察受付は18時30分までです。

# クロスワードパズル



ヒント 組合員の活動に必要です。A~Mまで並べると答が出ます。  
ヨコの力キ

① 小川などにいる小さな魚の有名な童謡

⑥ 魚へんに雪と書く魚は

⑦ 08年6月にこれをテーマにしたサミットがローマで開かれました

⑩ 物事の筋道。道理。〇〇

〇つばい人

⑪ 前もって期待、覚悟すること。〇〇に反して

⑬ エストニア、リトアニアとともにバルト三国の一つ。首都はリガ

⑮ カモメやガンカンドリなど、もつぱら海洋で生活する鳥のことを総称して

⑰ 医者などが着ています。〇〇〇の天使

⑲ 君↓〇〇

⑳ 晩秋にきて初夏に去る渡り鳥。カモメより大型で首が長い

㉑ 人工の加わらない状態の

〇〇然。〇〇然の美

㉒ 貨幣の俗称。お金。〇〇勳

タテの力キ

① 道理にあわない言い伝えなどをがんに信じること

② 料理にとろみをつける時に使います。〇〇〇粉

③ あれこれと言ひ抜けて核心に触れないさま。〇〇〇〇〇と質問をかわす

④ 〇〇〇〇主義。一身上の

⑤ 腕前の優れた人。〇〇〇〇の刑事

⑧ 西洋型の小さな帆船。五輪種目にも

⑨ 大きな悪。〇〇〇〇を許さない

⑫ 海岸で、寄せては返すものは

⑭ 肌の美しく白いこと

⑮ 米国のペリー提督が入港した地。神奈川県横須賀市にあり

⑯ 米国の通貨の基本単位

⑰ おもに東北地方でサトイモなどを野外で煮て食べる集まり。〇〇〇会

⑱ 物を運ぶ浅い入れ物

9月号の答え  
ウォーキングハンカチ



当選者

(旭区) 林 喜久子、林 優衣、乾 綾子、田中 充子(城東区) 内川 節子、中野 孝夫、西村 和子、北川 てい子、今井 信郎

林田 有希、浦口 美津子(鶴見区) 木田 磯江、真鍋 郁代、岩井 章(都島区) 原田 勝子(東住吉区) 水沢 恭子(東成区) 村井 亮介、金本 輝子、楠田 るみ、森本 美智代

## 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12月10日までとし、2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)  
〒538-10053  
大阪市鶴見区鶴見3-1-6  
124ヘルスコープおおさか広報委員会

# 読者のページ

## 仲間といっしょ ラジオ体操と太極拳

100歳体操も週2回

森田 薫さん (86歳) 成育支部

### 私の健康法



私の健康法は、ずばり、ラジオ体操と太極拳です。近所の小学校の夏休みラジオ体操がきっかけで8年前から始めました。太極拳を教えている人が公園にいるらしいと聞いたのが4年前。雨の日以外は、朝6時20分から太極拳、7時からラジオ体操をしています。そして、体をほぐしたあとは、仲間といっしょに近所を散歩します。ラジオ体操は、朝6時20分から太極拳、7時からラジオ体操をしています。そして、体をほぐしたあとは、仲間といっしょに近所を散歩します。

## 読者からの便り

〇「一面掲載の『基本理念』にある「一人一人の人間が大切にされ、生きる喜びが実感できる地域社会をつくりたい。」などと素晴らしい。この理念に基づいての事業感覚でいけば、私達組合員は現在未来とも安心です。」(鶴見区 大西 明)

〇「日本全国100歳以上の人が4万人と聞きました。高齢者が日本を支えて来た事、忘れないでね。」(城東区 西村 和子)

〇「秋は、行楽、芸術などの季節で、胸がワクワクします。右膝手術後、疼痛などがあり、少しでも現状より軽くしたいと、ヨガ、ストレッチなど日夜頑張っています。時には絵画、舞踊、コンサート等、感動のひとときを過ごしています。」(城東区 内川 節子)

〇「読者のページを一番楽しみに読んでおります。みなさん健康的に過ごされ、また楽しそうで見習いたいですね。」(東成区 金本 輝子)

〇「診察室から」は、写真付きで、先生の名前が書かれているので、担当医とは違う先生を覚えられ、コップ病院ですれちがっても「あつ〇〇先生」とわかり、親しみが持てます。」(中央区 鍛冶 綾子)

〇「困った時にはこのポーズ」9月号のヨーガを主人に、「一緒にして」と頼んだら、少ししかやってもええ断念！次は友人に協力を願おうと思います。」(旭区 田中 充子)

〇「メタボ検診をきっかけに、ダイエット中です。ウォーキングも運動も、継続は力なり。」続けていくつもりです。」(城東区 花崎 睦)

〇「健康に自信がある人でも、大腸ガン健診で陽性という記事を見て、やはり年齢を重ねると、定期的な健康診断が必要と、改めて感じました。今までは子育てや主人のことを気遣ってききましたが、自分の健康を考える余裕を持てるようにしたいと思っていました。」(鶴見区 那須 明美)

## 『ながらトレ』でカラダ改造 休日を利用しましょう!

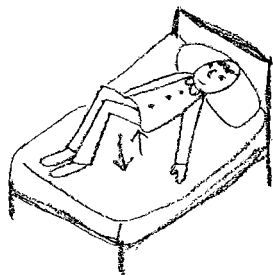
健康づくりセンターわいわい 運動インストラクター

荒川 夏江

『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

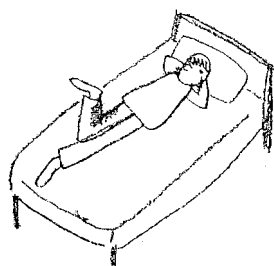
### ③お尻《大臀筋》のストレッチ

②が終わったらそのままお尻のストレッチに入る。膝を立てた状態のままお尻を少しだけ浮かせて下ろす。ゆっくり10回...



### ④太もも裏《大腿後筋》のストレッチ

今度は脚をまっすぐに伸ばしてカラダを反転させてうつ伏せになる。左右の脚を交互に曲げて膝から下を床と垂直になるように上げる。ゆっくり10回...



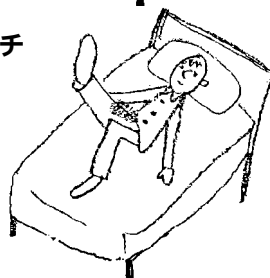
### ①足首のストレッチ《脛骨筋・腓腹筋・ヒラメ筋》

目覚めたらまずは仰向けになる。力を抜いた状態で左右の足首をゆっくり交互に10回ほど曲げ伸ばす。



### ②太もも前《大腿前筋》のストレッチ

膝を立て力を抜いて左右交互にゆっくりと膝を伸ばし脚を一直線にする。こちら10回行う...



だらだらしがちな休日を、この際有効利用しませんか? シリーズで掲載していきます。まずはストレッチから...。せつかくの休みだからこそ「自宅トレ」。いわゆる『ながらトレ』を行ってみましょう。体は動かさず必ず反応してくれます...