



第 112号 2010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

2010年4月1日現在

組合員数	79,770人
出資金	1,710,664,000円
平均	21,445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の回復期リハビリテーション病棟

家庭や社会復帰のお手伝い 専門スタッフが お手伝い します



脳血管疾患または大腿部頸部骨折などの患者さまに
 対して、日常生活動作の能力向上と家庭復帰を目的としたリハビリテーションプログラムを医師・看護師・ケアワーカー・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士などが共同で作成し、これに基づきリハビリテーションを集中的に行うための病棟で、コープおおさか病院の3階50床がこの病棟にあたります。

回復期リハ病棟では患者さま参加の医療を目指しながら、リハビリの専門家が患者さまの社会復帰の援助を行います。機能訓練にとどまらず、退院後の生活環境や社会的支援状況などを念頭におき、患者さまの能力に合わせたリハビリを行います。入院中の生活

安心していただける リハビリテーションを



阿部 広和

(リハビリテーション科・科長)

回復期リハ病棟で患者さまに対してその障害にあわせた機能訓練や動作練習を行う専門家がリハビリス



タッフです。理学療法士は起き上がりや立ち上がり、歩行練習や階段の昇降練習を担当します。作業療法士は食事・更衣・入浴・排泄・静養といった日常生活動作の評価や練習を行います。言語聴覚士は言葉に障害をきたした方、食事のときの飲み込みなど嚥下に障害をきたした方に対してこ

家族も交えて一緒に考えていきます。
 わたしたちリハビリ科スタッフが家庭や社会復帰のお手伝いをさせていただきます。患者さま一人さまだけでなく、ご家族にも安心していただけるように尽力いたします。

入院患者さまから喜びの声

作田 小富さん(82歳)

歩けるようになって 魔法みたい

今年の1月22日に玉造の交差点で転倒しました。自転車を押して横断歩道を渡っているときに、近づいてきた人避けようとして自転車の前に乗りかかるとうなだちたことになったんです。救急車で近所の総合病院に運ばれましたが、右の大腿骨が折れていて、骨に金属を入れる手術を行いました。そして2ヶ月後コープおおさか病院回復期リハ病棟に移ってきました。

当初は右足を押されただけでも激痛が走り、歩行器

でしか歩けませんでしたが、マツサージのようなリハビリを続けているうちに痛みが消え、杖を使って歩けるようになり、「魔法みたい」と思いました。3月28日には杖無しで歩けました。嬉しくて、杖無し歩行を続けていると、右足に負担がかかり、痛みが出ました。先生からもあまり無理しないようにと注意を受けました。4月の10日すぎに、リハビリの先生から杖を使わずに、みなさいと言われ、やってみたら足が軽くなり病室まで杖無しで帰ってくる事が出来ました。嬉しくなると、同室の患者さんや、西村先生、看護師さん、介護士さんに報告しました。明田君や矢野君(作田さんの担当ケアワーカー)と一緒に



なつて喜んでくれました。そろそろ卒業かなと思っておりますが、家は住宅の4階なので、階段が少し不安ですが、上り下りをしていく間に筋力がつけばいいなと思っております。本当にありがとうございます。

回復期リハリハ病棟への入院相談は、コープおおさか病院医療相談室まで
 TEL06(6914)1100

ケアワーカーの明田さん(左)矢野さん(右)といっしょに

ケアワーカーの明田さん(左)矢野さん(右)といっしょに

▼「たまり場」まねきねこで陶芸教室のサークル活動を始めて、4ヵ月がたちました。趣味のなかつた私を小学校時代の友が六古窯巡りに誘ってくれて、買うばかりでなく、自分達で作ろうとなり、親切で優しい伊賀焼の作家 新歓嗣さんと出会い、数日間週末には通いました。少々経験があるということと、まねきねこの先生になり、レッツゴーです。▼参加されるみなさんは、それぞれ個性のある人たちで、今日はこれを作るぞと課題を持ってくる人。見本の器を持参する人。物づくりを仕事として生きてきた方はきつちりと仕上げないと気がすまない。性格と経験がちよっと現れるようです。▼作陶が始まると口達者な人も無口になり黙々と専念します。手先の器用、不器用、作業の早い遅いは人間の個性であって当然だ。完成品の巧さなんて問題じゃない。本人が気に入れば最高の喜びだ。の姿勢でやっています。▼3月の地区作品展にも初めて出展し喜んでるところです。▼気軽に楽しく、継続は力なりをモットーに作陶しています。(堅田隆夫)

虹の ネット

虹の健康まつり

日時・場所決まる

健康をつくる。平和をつくる。地域の夢をみんなの力で「かたち」にかえる

11月7日(日)

午前10:00

花博鶴見緑地公園 水の館ホール・附属展示場

参加協力券 300円

生活協同組合
ヘルスコープおおさか

ボランティアスタッフ募集

診察室から

前立腺は膀胱のすぐ下にあり、精液の一部を作る臓器で男性にしかありません。日本での前立腺がん死亡率は男性が6番目ですが、死亡数は現在も増加しており2008年には9,985人が前立腺がんで死亡しています。



前立腺がん検診について

コープおおさか病院
副院長(泌尿器科)

榎野 祥三 医師

年齢が高くなるにつれ前立腺がんにかかる可能性が高くなり、一般的には50歳からの検診が勧められています。前立腺がん検査は、住民検診や人間ドックで行われま

液検査)あるいは直腸診を行わないと、一般的には見つけることが難しいと言われています。PSA検査は最も優れた前立腺がん診断のための検査方法で、80~90%の前立

ると推定されています。2020年には、前立腺がんの患者数は肺がんに次いで第2位になり、死亡数は、2000年の約3倍に増加すると予測されています。

すが、血液検査のみで行われることが多く、前立腺特異抗原(PSA)を測ります。初期の前立腺がんには特有の自覚症状はありませんのでPSA検査血



ナース愛 eye

はじめまして、私がコープおおさか病院の手術

温もりのある看護を实践したい

コープおおさか病院
手術室看護師
伊藤 尚美

はじめまして、7年目を迎えました。出産後の育児休暇明けから手術室に入り、今では3人の子供の育児をしているから家庭と仕事を両立させています。子供が急に体調をくずしても仕事を休めないときなど、子育てとの両立に限界を感じることが何度もありました。ここまで続けてこれたのは家族と職場のスタッフの

診察など、患者さまに関わる場面が多々あります。そんな中で、何年にも前に担当した患者さまが私のことを覚えていて下さった声をかけて頂くこともあります。手術という短い期間での関わりですが、その短い関わりの中にも患者さまの記憶に残る看護ができて良かったなと実感しています。



WELCOME 8班で 新入職員 歓迎班会

コットン班(城南支部)

今年も14名が新しくヘルスコープおおさかに就職しました。オリエンテーションでは毎年各地で行なわれている班会に参加の感想を紹介しました。「組合員さんが班をとても大切にしていることが伝わってきました。温かい歓迎を受けて、いろいろなことがあったらいつでもおおいでと言っていたことが出来ました。自分で尿を採り検査をする



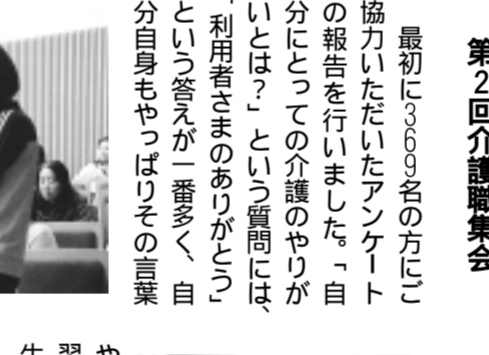
後期高齢者医療保険の撤廃、介護保険制度の充実をもとめて、民医連が主催して、北海道から沖縄まで全国規模の国会要請行動が行われ、ヘルスコープからは組合員さん5名(あかがわ診療所地区から1名)、職員1名が参加しました。

「健康と平和は、世界共通の願い。WHO世界保健機構の言葉です。健康チェックと同時に、核兵器のない世界へ」の署名にも取り組まれました。大人より、高校生や若者の署名協力が目立ちました。また、健康相談だけでなく、くらしの相談までされる方もおられました。1時間半の行動で健康チェック34人、署名が120筆集まりました。(藤永豊和)

4月14日、国会へ行ってきましました

要求の大きな動きをつくる

ことが大切



「ありがとう」の言葉にやりがいを感じます
ヘルスコープおおさか
第2回介護職集会
3月27日(土)
鶴見区民ホール
あかがわ協診療所
デイサービス
前川 翠

初めて300名の方に協力いただいたアンケートの報告を行いました。「自分にとっての介護のやりがいは?」「という質問には「利用者さまのありがとう」という答えが一番多く、自分自身もやっぱりその言葉やなあと共感しました。学習講演では矢島さん(医療生協かわち野・グループホームよおき管理者)から「ご自分の介護職としての経験やご親戚の介護体験にも触れたお話を聞き、笑いあり、驚きありの充実した内容でした。その後のグループ討論会は意見交換や現場での疑問、想いをぶつけ合

わつても新人職員さんには発言権もないようで、かえってこの制度を決めた旧と党の方が話を聞いてくれる。立場が変わるとどうも違うものかと、なかなか情けないなと感じてしまいました。この実態を

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				○(1:3)		第2土
心療内科(完全予約)						
外科	○	○	○	○	○	○(2:4)
整形外科	○	○	○	○	○	○
泌尿器科	○	○	○	○	○	○
皮膚科	○	○	○	○	○	○
眼科※	○	○	○	○	○	○
糖尿病特診		○(隔週)				
小児科	○	○	○	○	○	○
歯科	○	○	○	○	○	○
健康診断	○	○	○	○	○	○
女性外来						
糖尿病特診			毎金15:00~18:00			○
胸部疾患			○(1:3)			
泌尿器 ED外来			○(1:3)			
心療内科(完全予約)						
循環器特診			○			○
乳児検診・予防接種	○	○	○	○	○	○
リウマチ特診					○(2:4)	
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			火曜日・19時迄(1:3週のみ)			
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18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。

「暮らしの何でも相談会」

毎週木曜日午前10時~12時。コープおおさか病院の外來受付までお越し下さい。生活と健康をまもる会(城東・鶴見)のベテラン相談員が担当します
問い合わせ 組合員活動部(06-6915-8855)

理事会だより
第10回理事会は4月17日(土)14時00分から17時00分まで、理事総数36名中28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。(報告承認事項)
*3月の経営報告
3月は法人全体で外來診療日数26日、人件費、薬剤費の値下げなど有利な条件が重なり4051.4万円の黒字となりました。大腸がん健診の大阪市への年間請求が昨年より2000件ほど増加しており、キャンペーン運動が前進しています。全体的に患者件数は増加していますが、医科診療所で減少している事業所もあります。
*理事会委員会の報告承認の件
社保平和委員会からは委員会がNP T再検討会議への署名と募金はそれぞれ目標達成できたこと、原水禁世界大会などに参加するための2010年度地区ごとの募金目標が提案されました。また5月の高齢者訪問についての行動提起がありました。医療活動委員会からは在宅件数が3月末で296件(あと少して目標の300件に到達)年間の着取件数、事業所間のカンファレンスの事例報告がありました。組合員活動委員会からは、大腸がん健診受診運動と増資についての総括と併せて増資・減資・積立増資の2007年度からの推移と比較説明などがありました。
*介護関連
中央区認知症デイサービスと放し介護センター(仮称)についてそれぞれ、建設候補地・事業計画・建設委員会の立ち上げなど報告提案がありました。中央区認知症デイサービスの名称は「ほのほの」に決まり、7月1日からの開設をめざします。
*その他
労組との団体交渉の経過報告がありました。監事団監査報告がありました。諏訪・永田支部結成総会に向けての報告がありました。

3回目のNO2測定結果

	60ppb以上	40~60ppb	平均値	参考2008年12月
大きい道路に近いところ(A地点) 109カ所	(最高78ppb) 2カ所	23カ所	34ppb	平均37ppb
それ以外のところ(B地点) 139カ所	2カ所	8カ所	25ppb	平均29ppb

※環境基準値は、現在40~60ppbとなっていますが、健康を考えると、20ppb以下が望ましいといわれています。

奨学生募集

ヘルスコープおおさかでは、大学医学部・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。

◆医学生 月額5万円~7万円
(学年による・大阪民医連の奨学金制度になります)
(問い合わせ 06-6914-1100
コープおおさか病院・医学生担当西井)

◆看護学生 月額5万5千円
(問い合わせ 06-6914-1100
コープおおさか・看護学生担当吉永)

見学 随意

3回目のNO2測定実施 継続測定が必要

次回6月4~5日

昨年12月4~5日、環境測定運動を開始してから、3回目のNO2測定が行われました。NO2は、大気汚染の指標とされています。測定が困難な大気汚染物質も類推する事ができます。場所を変えない限り選べない空気についての市民の測定運動はとて

測定運動を開始してから、3回目のNO2測定が行われました。NO2は、大気汚染の指標とされています。測定が困難な大気汚染物質も類推する事ができます。場所を変えない限り選べない空気についての市民の測定運動はとて

天候・風向・風力などに影響され、単純に比べると、関心が高まっていることが伺えます。今回は初めて雨の降らない条件でしたが、前年同月よりも測定値は低くなっています。

天候・風向・風力などに影響され、単純に比べると、関心が高まっていることが伺えます。今回は初めて雨の降らない条件でしたが、前年同月よりも測定値は低くなっています。

ヘルパー2級養成講座 7月開講予定

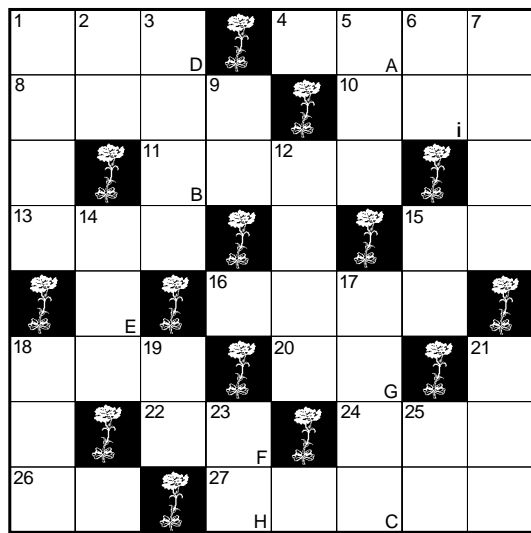
大阪府指定番号136号
生活協同組合おおさかバルコープ7月通学コース

- 受講期間 平成22年7月上旬~11月
- 講習: 週2~3日と土曜日で22日間程度 実習: 福祉施設で5日間
- 時間 講習 原則9:30~16:30
- 場所 大阪市都島区東野田町1-5-26 おおさかバルコープ 本部ビル3F 最寄駅 JR京橋駅・京阪京橋駅より5分
- 受講料 テキスト代・税込み 60,000円
- 受講案内 受講希望の方は、住所・氏名・電話番号をFAXまたは電話でお願ひします。(6月上旬に郵送)

*個人情報保護法に基づき、当講座の運営以外には使用いたしません。

●問合せ先 おおさかバルコープ福祉事業部(担当 南)フリーダイヤル 0120-294-044 TEL 06-6924-8830 FAX 06-6925-2590

クロスワードパズル



- ① 本の内容の見だし書き
- ② おもしろい場面、話が〇〇〇に入る
- ③ 燃料にする木
- ④ 画家の仕事部屋
- ⑤ 九州、沖縄に自生する植物。葉はヤシの木に似ています。鳳尾蕉(ほうびしょう)とも
- ⑥ 〇〇を天に任せる
- ⑦ 人、者の高さや長さ。「身の〇〇」「そで〇〇」
- ⑧ 賛成
- ⑨ 海に住むトゲトゲのある動物。すし種
- ⑩ においの感覚
- ⑪ タテのカギ
- ⑫ おっと、行司の判定に土俵下の審判から〇〇〇〇
- ⑬ がつきました
- ⑭ バットが〇〇〇を切って三振だ
- ⑮ トレンド。〇〇〇〇に乗る

- ① 魚。美味
- ② 龍の甲のようなひびわれ
- ③ 2+2=〇〇
- ④ らせん状に巻いた曲線
- ⑤ ある物語を知り尽くしていること。彼はその道の〇〇だ
- ⑥ たくさんの島が列をなしています。日本〇〇〇〇
- ⑦ ドアのノブ
- ⑧ 〇〇へならえ
- ⑨ 「竜胆」と書く多年草。葉はササに似て、秋に花を咲かせます
- ⑩ ふだんのおこない。〇〇〇不良
- ⑪ へいや石垣などにはわせる植物
- ⑫ 五七五の定型詩
- ⑬ 特に郵便局で切手類に押す日付印。〇〇印
- ⑭ 昆虫がサナギから成虫になること

3月号の答え
イツモゲンキガイチバンヨ

ゲン	ジ	モ	ナ	ガ	タ	リ
ン	ツ	ウ	シ	ン	キ	フ
シ	ン	ケ	イ	ン	キ	ソ
リ	ハ	チ	バ	カ	フ	カ
ヨ	ク	ン	セ	イ	ア	ク
ウ	ル	ト	ラ	マ	ン	又

3月号の答え「イツモゲンキガイチバンヨ」
応募82通 正解73通
当選者
(阿倍野区) 片平文代(旭区) 本庄加奈子、林小夜子、納村勝昭(住之江区) 浅岡秀樹(城東区) 小倉聖子、福井弘子、小玉滋(生野区) 武村邦子(鶴見区) 坂本真智子、榎正子、丸谷美知子、岩田有希、小谷百合子、高木スミ子、岡崎早希子、下菊千恵(東成区) 田中優子、中村貴美代、北岡圭子

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)
〒533-0053
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

図書券があたります

わいわいコーナー

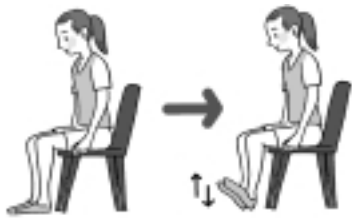
「椅子トレ」で気軽に短期集中ダイエット！始めてみませんか

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(本部ビル1階)

☆①～④を各10～30回。せめて3週間は毎日行いましょう。

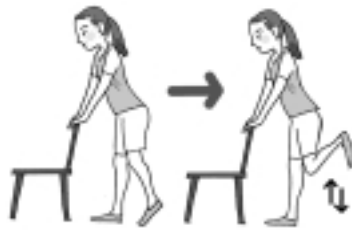
①トウレイズ
(腰のトレーニング)
両足を揃えて座り、両手で椅子の端をつかんで上体を安定させる。踵(かかと)を床につけたまま爪先を上げて下ろす。アキレス腱が伸びるのを意識しながら爪先をできるだけ高く上げること。



②カーフレイズ
(ふくらはぎのトレーニング)
両足の裏がピッタリ床に着くように座る。両手で椅子を押さえて爪先を床につけたまま踵を上げて下ろす。踵を上げるときは、足の甲が真っ直ぐに伸びきるまで。



③レッグカール
(ハムストリングのトレーニング)
両足を肩幅に開いて椅子の背に両手を置いて身体を支える。片足を30cmほど後方に構える。ゆっくりと後ろ足の膝を折り曲げて踵をできるだけ上げて戻す。左右とも。



④腿上げ
(お腹のトレーニング)
両足を揃えて椅子に座り、両手で椅子の端を持って上体を安定させる。両膝を合わせたまま、上がるまで持ち上げます。この時、背中が丸まったり、反らないように注意する。



前回も紹介しました「椅子トレ」いかがでしたか。身近にあるものを使用しての運動だと続けやすいですね。今回は下半身太り予防トレーニングです。

読者のページ

私の健康法

夜のウォーキング&ラジオ体操はいいが 新屋 桂子さん

(緑支部)



班会で「体力アップのために何かしない？」と相談して始めたウォーキングとラジオ体操、もう8年間続いていきます。普通、ラジオ体操といえは朝が定番。でも私たちの班はウォーキングを夜に行なうだけでは、もったいない！と、ラジオ体操も一緒にやることに。ラジオ体操第一、第二を行なった後、首や腰のストレッチを行なっています。毎週火、木、土曜日の夜7時、緑3丁目の自宅を出発し、緑地までウォーキングをして

からラジオ体操。暑さ、寒さにも負けず、元気に続けています。はじめは班のメンバーが7～8名参加していましたが、現在は班員3名と愛犬一匹がレギュラー参加で少し寂しくなりましたが、そこは大阪のおばちゃんパワー、現地でウォーキングしている人に「見るだけでもつまらんやろう」と呼び込み、参加者を増やしながら楽しく行なっています。おかげで体調もますます。早起きが苦手な緑地近くの組合員さん、夜のラジオ体操へぜひおいでください。

読者からの便り

〇3月号の「ナース愛の中山智子さんへ、フレイフレーとエールを送ります。」
(大西妙子)

〇長年ひざ関節痛で整形外科にお世話になっていました。調子が良いと直ぐ不注意に行動します。今回の「診察室から」の注意事項を心して生活しようと思えました。
(若本郁子)

〇高齢者が安心して暮らせるように、国は無駄使いをやめて、後期高齢者医療制度など早急に抜本的な見直しを計ってほしいものです。
(早川美佐子)

〇3月号も、すてきな看護師さんの活動ぶりが紹介されました。たいへんなお仕事に、ほんとうに感謝です。
(林小夜子)

(笹田五十鈴)

〇「ヘルシーレシピ」のコーナーで、ヘルシーと書かれていのに、カロリー表示がないのは不思議だと思えます。
(岩井五月)

※ご指摘ありがとうございました。今後、カロリー、塩分など表記いたします。
(広報委員会)

〇クロスワードパズルにはじめておっほします。
(小畑桃花・10歳)

〇先日、乳ガン検診を受けました。異常なしでホッ。同世代に「受けてる？」と聞くと「もし何かあったらイヤだから受けていない」と心えたらがほとんどでした。もし異常があっても、早期ならば軽くなります。検診をこわがらず、たくさんの人に受けてほしいと思います。
(林小夜子)