

ヘルスコープ おおさか

第115号 2010年8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6月30日現在

組合員数 79,917人
出資金 1,703,219,000円
平均 21,312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。

だれにでもできる 健康チェック

あなたも健康づくりサポーターに



血圧測定の練習

「昨日よりも今日が、そして明日が、いつそう意欲的に生きられる。そうしたことをご可能にするため、自分を変え、社会に働きかける。みんなが協力しあつて楽しく明るく積極的に生きられるための組織が医療生協です」。これが、医療生協の健康観です。

ヘルスコープおおさかではこの考えに基づいて様々な保健予防や健康づくりの活動が行われています。

医療生協の健康観

最初は医療の専門家の力も借りながら、慣れてくると自分たちで、それぞれの血圧、体脂肪やおしっこを検査します。異常があれば医療機関へ。年に一度は健康診断を受けましょう。早期発見・早期治療が大事です。これが医療生協の健康チェック活動です。多くの班で取り組まれていますが、スーパの前や公園などでもよくやっています。

ヘルスコープおおさかではこの秋「地域まるごと健康づくり」を勧めるために健康チェック(血圧・体組成・おしっこ検査)が自分でできる組合員を増やすことを目的に「健康づくりサポーター養成講座」を開催します。みなさんの参加をお待ちしています。

健康づくりサポーター養成講座要項

- 1回目 10月20日(水)午後3時~午後5時
お話し「医療生協の健康づくりとヘルスコープおおさかの様々な取り組み」
- 2回目 10月23日(土)午後3時~午後5時
健康チェック実技編 血圧・体組成
オシッコの検査の仕方
- 3回目 街かど健康チェックにチャレンジ

場所 コープおおさか病院

・9月下旬~10月にヘルスコープの他の診療所(9カ所)でも実施します。
詳細は、別途お知らせします。

虹の健康まつり(11/7・鶴見緑地公園)
・健康チェックコーナーへも参加しよう

ヘルスコープおおさかの基本理念

ヘルスコープおおさかは、保健、医療、福祉の事業と運動を通して、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まします。

医療生協が見える活動

毎月商店街で 続けています



神路支部(いまざと診療所・生協森の宮園科地区)では組合員と職員が毎月第3水曜日の午後2時から約1時間ほど、街頭健康チェックを続けています。場所は定観測をするかのように毎回同じところ—い



健康チェックは自分たちで 班仲間で健康づくり

化も気になります。尿チエックも自分たちで出来るのです。塩分量も測ります。塩分量の少なすぎる49の高齢者が何人かいます。夏になるとさらに少なくなるのではないかと気にします。189と多い人は少しづつ下げる努力をしています。

2つの班会で12人の健康チェックを10年間続けています。最初は診療所の職員の行うチエックの、見よう見まねでしたが、自分たちで行うようになると、チエックの結果が、より興味深くなってきました。毎月の変

たん白、糖、鮮血が出る人もいます。専門家に相談し大きな病気の早期発見につながった人もいます。毎月の班会で健康チエックをし、専門家の力も借り日々健康づくりをしている班仲間です。自分たちでチエックするのは、当たり前になっています。(城東区中央 根千代子)

まざと診療所近くの商店街の中ほどです。アーケードもあり雨の日でも大丈夫。梅雨も明け、気温35度の7月21日。暑いせいかな通りの少ないなか、6人が健康チエックに訪れてくれました。整形に通っているが、おしっこ検査はしないから」と、いつも検尿を持ってくるおばあちゃん。実はスピッツ(尿の容器)を前もって近隣に配っていたのです。通りがかった人は、またやってくるの」と気軽に血圧、体脂肪などの測定をし、世間話に興じます。しだいに健康チエックが地域に定着してきたことを実感しました。

虹の ネット

私は戦後「戦争を知らない子どもたち」の一人として生きてきた▼数年前、ハワイ真珠湾に沈む戦艦アリゾナ記念館を訪ねた。戦死者名が刻まれた白い壁を見つめながら、原爆犠牲者も思った。置かれていたノートに「アメリカの皆さん、広島・長崎にも来てくださーい」と書いた▼後日、東南アジア・中国を訪れる機会があった。そこには、「私の知らなかった戦争の事実」があった。知って、その後何をやるのか、それが今を生きる私に問われていると思つた▼「日本はアメリカと戦争をした」と聞かされ、「えーっウツソー」と驚く若者たち。一方、沖縄の基地問題や、信州松代大本営の保存公開運動等、自分たちの主張をしっかりと持ち、行動する若者も少なくない。次代を担う若い人々への、平和教育の取り組みが、とても大事に思える▼最近「平和はここから私から」という言葉を聞いた。BePeace(ビーピース)というトレーニングで、平和な人間関係をつくる方法らしい。平和憲法の国、コスタリカの小学校の授業にも取り入れられている▼「戦争を知らない子ども」だった私。でも、多くの「平和の種をまく人たち」に出会い、今、自分出来ることを考えている。平和に想いを馳せる8月。まずはもう一度、日本の平和憲法を声に出して読んでみよう。「平和はここから、私から」(片桐真智子)

診療室から

インプラントとは、歯や歯周病などで歯を失った場合に、失った自分の歯の代わりに人工歯根を埋め込み、人工の歯を装着させる治療方法です。

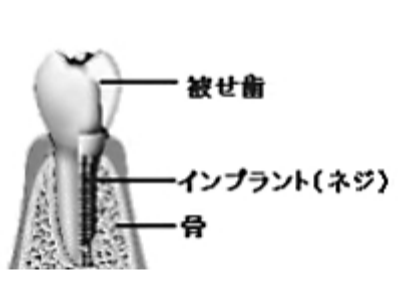


インプラントとは

生協森の宮歯科 池田 善一 所長

池田 善一

歯がなくなった場合に、現在の医療の最善策と考えられている治療はインプラントです。残念ながら健康保険は使えないので自費になります。インプラントは本当によく噛めます。入れ歯のようにならずにわさわさもありません。もう一度自分で歯が生えてきたのと同じです。ブリッジや取り外しの入れ歯も、支える歯に余分な負担がかかりその歯の寿命をどうしても短くします。それに対しインプラントは、それ自身が仕事をするので、他の歯の負担



や顎骨が極端に減少している方(骨移植可能な方は別)などは対象となります。残っている歯の本数が多いと平均寿命が長くなることも証明されており、アンチエイジングにも大きく貢献します。ヘルスコープおおさか



道浦みち子さん (今津生協診療所)

ナース愛

体と脳にむち打って 「日々勉強です」 私は以前、個人医院にいましたので、仕事内容が全く違い、最初の頃は戸惑うことも多く、仕事を覚えると言っより先輩の方の流れについて行くことに精一杯でした。 外来診療に加えて、ケア、往診、訪問看護、健康診断のカルテ準備や健康診断のフォロー、また班会や健康チェックなどの医療生協活動など、はじめての私にスタッフのみならず、みんなから暖かく時には厳しく教えていただきました。 私は以前、個人医院にいましたので、仕事内容が全く違い、最初の頃は戸惑うことも多く、仕事を覚えると言っより先輩の方の流れについて行くことに精一杯でした。



カムバックナース開催

コープおおさか病院では6/18(金)〜19(土)に潜在看護師復帰支援の取り組みとして、カムバックナースを開催しました。 潜在看護師とは資格を持っていてはいるが、結婚や育児など様々な理由で、仕事についていない看護師のことで、厚労省によれば全国で55万人いると言われています。医療技術は日々進歩で、一旦現場から離れてしまつた、たとえ復職したいという気持ちがあつても不安がつきまといまふ。今回は救急看護や医療安全、感染などの基礎知識、採血や医療機器などを使用した実習とともに、ボランティアさんとの交流や病院の働きやすさや雰囲気を知ってもらつてもなりたいと思いました。実習もあり非常に勉強になった。若いときは勉強会も義務的に参加していたが、今は学べる楽しさを感じる。スタッフの方々が良くてくださり心強かつた。など評判も上々でした。

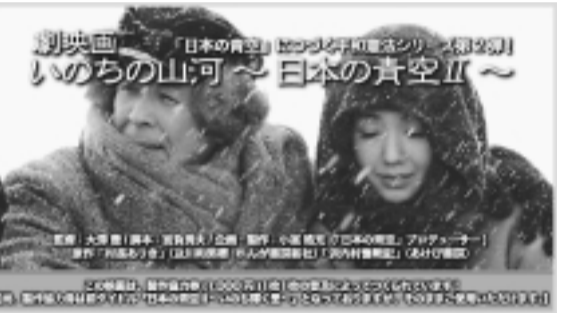
みんなでつくる虹の健康まつり

11月7日(日)10:00 花博記念公園鶴見緑地

虹の健康まつりは組合員の皆さんと一緒に、歌、歌詞、文芸作品、ボランティアスタッフ等を募集しますので、ご応募を心よりお待ちしております。 【募集内容】 ・地域に根ざした医療生協の活動を感じていること、良かったこと、喜ばれていること、がんばってきたことなど、組合員としての思いを綴ってください。 ・厳しい労働条件のなか苦労もおおいなかで、よりよい医療をめざしてがんばってきた医療労働者のやりがい、生きがい、誇りなどを綴ってください。 ・詩として完成したもので、詩の一節、短歌、俳句などでも構いません。 【応募方法】 ・作品と郵便番号、住所、氏名、電話番号を記入のうえ応募してください。 【応募締切日】 ・2010年8月末 【発表】 ・完成した「10周年記念の歌」(仮)は、11月7日の「虹の健康まつり」で100人の合唱で披露する予定です。 ※完成された歌詞の著作権は、虹の健康まつり実行委員会に帰属します。 ◆子どもコーナーではお手伝いいただける方、ミニ舞台の出演者を募集します。 ・手作りコーナー→割り箸つばう・ペットボトル万華鏡・紙飛行機・かざぐるま・わらじ作りなど ・遊びのコーナー→おじゃ

2万人の胃袋 おまかせください。医療生協らしく人と人の繋がりを大事に、そして2万人の胃袋を満たすべく、準備をしています。大阪の農産物をはじめ、奈良・和歌山・京都・滋賀の各農産物にも協力を呼びかけ、当日は、新鮮な農産物が、近畿各地より到着する予定です。しかし、「まつり」成功の力からは、各支部・班からの模範店です。組合員の主体的な力で、「まつり」を成功させ、成功の喜びを分かち合えるよう、多数の出店をお願いいたします。

「虹の健康まつり」プレ企画



日程 2010年9月23日(木・祝) ①10:30 ②13:30 ③16:30 開場は各回30分前 場所 エル・おおさか大阪府立労働センター 京阪・地下鉄谷町線「天満橋駅」より西へ300m 料金 800円(ヘルスコープおおさか組合員価格) 主催 生活協同組合ヘルスコープおおさか

暮らしのなんでも相談会 毎週木曜日午前10時〜12時。コープおおさか病院の外来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。

組合員死亡脱退時の手続について 第11回通常総代会で質問が出された死亡脱退時の手続についての検討結果は以下の通りです。 ・死亡が証明できる書類が必要となりますが、当生協の事業所で死亡された場合など、役員・職員の証明により書類は不要とします。



困難事例検討会 社会まるごと支援が必要

7月22日(木)コープおおさか病院で、2010年度困難事例検討会をおこないました。参加者は134名。 (職員96名・組合員38名)で会場に寄せられた事例報告の抄録は42です。 事例の検討を前に立命館大学教授の津止(つとむ)正敏教授に、「くらしと介護と社会保障・男性介護研究」について講演いただきました。

お知らせ 上二病院建設資金借入金証券、大阪中央医療生協借入金証券をお持ちの方は2010年9月末日までに当生協までお申し出下さい。

理事会だより 第2回理事会は7月17日(土)14時00分から17時20分まで、理事総数38名中29名、監事3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。

コープおおさか病院・診療案内 2010.8.1現在 内科 外科 呼吸器科 泌尿器科 皮膚科 眼科 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 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

「核兵器のない世界」をめざし 原水爆禁止世界大会代表団が結団式 今年の原水爆禁止世界大会(8/4〜6、広島)に参加する代表団27名(組合員11名・職員16名)を送り出すための結団式が26日(月)夜、コープおおさか病院で行われました。

Table with 7 columns (診療科目, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for various departments like Internal Medicine, Pediatrics, etc., and their respective hours.

読者のページ

私の健康法

自然あふれる 山に魅せられて

たしろ みゆき 田代 幸さん

(茨田大宮支部)



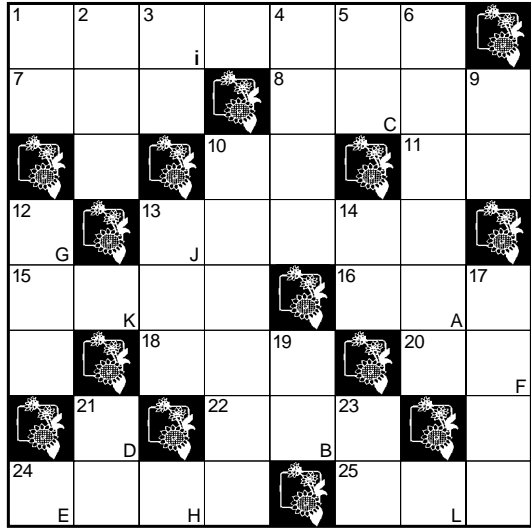
学生の頃から友達と近くの青山高原でダンボールをお尻にして草スキーを楽しんだり、つづきの咲き乱れる山が大好きだった。

参加。皆さんと気軽にしゃべりをして、山でフオークダンスや河内音頭を踊り、ボケ防止体操や合唱、オカリナ演奏と、楽しんでいきます。

読者からの便り

- 虹の健康まつり、大阪のうまいもん横丁、もぎ店コーナー楽しみにしています。(大東住江)
虹の健康まつり、行きますよ。(鈴木寿美子)
虹の健康まつり、大谷昭宏さんや、ケイ・シユガーさん作曲の歌など楽しみにしています。(中里登志子)

クロスワードパズル



クロスワードパズル

ヒント：元気に参加しました。A～Jまで並べると答えが出ます。

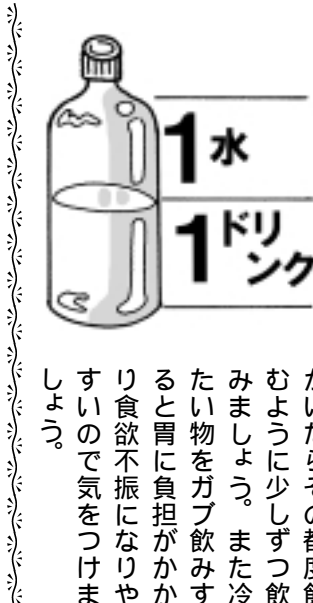
ヨコのカギ

①自分の境遇についてうさ

- ち上げること
キク科の独特の香りのある野菜。地中海地方原産の難儀。(辛草)
『○○○前』は島崎藤村の長編小説です。(島崎藤村)
製品の厚さや穴の直径などを測る工具。(ノコギリ)
兄弟姉妹の娘。(お嬢さん)
日没が早くなると？秋の○○○○。(夕陽)

- 6月号の答え
「サンニンヨレバハンカイシヨウ」
応募数56通 正解数54通
当選者(城東区)高木邦子、大東住江、谷口英子、福井弘子、松本彩花、懸高奈美子(生野区)松本浩(鶴見区)道場美佐子、武田里奈那須明美、宇野さよ子、岩田宏司、中里登志子、眞鍋結香、高木スミ子、小倉美冬(都島区)鈴木順子(東成区)安達一美、島内左恵菊地由加

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。



☆水分補給・採り方
お茶やお水でも構いませんが、汗をかくとナトリウムが減少し、貧血や疲れやすくなるのでスポーツドリンクがおすすめです。

ウォーキングを始めよう



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。



☆正しいフォーム
背筋を伸ばして歩幅を普段歩くより広げ、腕を大きく振り、腰をひねるようにして早足で歩きます。

☆歩幅・速度

普段、歩幅が小さい方は意識して大股であるくようにしましょう。また少し息がはずむ程度が最も効果的とか、「ハッハッ」というくらいの呼吸で、リズムカルに歩きましょう。