

ヘルスコープ おおさか

第118号 2010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

2010年9月30日現在

組合員数	79,772人
出資金	1,704,373,300円
平均	21,366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。



ヘルスコープおおさか10周年記念

虹の健康まつりに20000人

11月7日(日)花博記念公園

平和をつくる。健康をつくる。
 地域の夢をみんなの力で『かたち』にかえる

勇壮な太鼓で祭りが始まり、中央舞台では開会式典に引き続き組合員による出し物、浪花屋辰丸さんの音頭による、河内音頭でぶっ飛ばせ、ヴァイオリンのコンサート、大谷昭宏さんの講演などで盛り上がり、ステージ前は常に黒山の人だかりでした。90もの出店があった模擬店も大盛況。水の館ホールでは健康チェック、ヘルスコープ紹介、平和の写真展、暮らしや介護の相談、子どもコーナーも大賑わいでした。虹のパラリンピックでは70数名の高齢者・障害者が楽しく体を動かしました。健康まつりの成功をバネに地域の保健・医療・福祉のネットワークをさらに広げていきましょう。ご協力いただいた多くの皆様、ありがとうございました。

魅力いっぱいの中中央舞台



アリア・アイザワコンサート



ブラズバンド



河内音頭



組合員によるフラダンス

にぎわい楽しさあふれる各コーナー



フィナーレでの大合唱



パラリンピック



大繁盛のモギ店



▲真剣なチェック表情
▲行列ができた健康チェック相談コーナー



大抽選会の当選者(左)



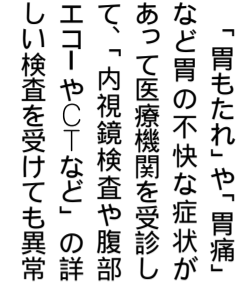
子どもコーナー



虹の ネット

ヘルスコープおおさかは旭・生野・城東鶴見・中央の4つの医療生協が合併して誕生。10年がたちました。その4つの医療生協、ヘルスコープの歩んできた歴史を学びました▼1950年代人々の生活はまだまだ苦しく、自分の体はさておき、毎日の生活のため朝から晩まで働かざるをえない人が多かったのです。そんな中健康を守り、安心して暮らすことができ、貧富の差によつてわけへだてない医療を、自分たちの手でつくること、医療の先駆者たちの努力で、それぞれの医療生協が誕生したのでした。今現在はどうでしょうか▼お年寄りをいじめる後期高齢者医療制度の導入をはじめ高い国民健康保険料を払えないと保険証を取り上げられ、窓口で10割負担を求められる資格証明証が出されます。そのため、体調が悪くても医療にかかれず手遅れになる事例が増えていきます▼私たち医療生協は、社会保障を充実させるため、命を守るため、国や自治体への働きかけをより一層強めていかなければなりません。地域の方にいつも言われます。地域をもっと歩きなさいと。地域の声をもつと聞きなさいと。そこから情勢が、要求が見えてくる。と叱咤激励?されます。まさにそのとおりです▼組合員と職員との協同により、住み慣れた地域で誰もが安心して住みつけられるよう大きな一歩を踏み出さなければなりません。医療生協をつくりあげた先駆者のように。 (三木 幸子)

診察室から



「胃もたれ、や、胃痛」など胃の不快感が、あつて医療機関を受診して、「内視鏡検査や腹部エコーやCTなど」の詳しい検査を受けても異常

「機能性ディスぺプシア」
コープおおさか病院 内科 三谷 武

「機能性ディスぺプシア」
抑える薬オメプラールやガスターなどは、みぞおちの痛みや焼ける感じが特徴です。胃酸の分泌が有効です。胃酸の分泌を

くらしの制度紹介

国民健康保険法第44条
コープおおさか病院医療相談室 中村 結

「こゝ一年ほどのケースでは、某区役所窓口で相談すると、助成は別の窓口だ」との説明。その

世の中を動かす力に

社会保障費を大幅に増やし 10・21国民集会 医療・介護の拡充を求める



10月21日、東京の日比谷野外音楽堂で「社会保障費を大幅に増やし、医療介護の拡充を求める10・21国民集会」が5,000人の参加で開催され、ヘルスコープから組合員、職員、労組あわせて26名が参加しました。



『いのちの山河』上映会に936名

ボランティアは楽しく 交流会に47人が参加



10月9日、ヘルスコープ本部会議室(5階)でボランティア交流会が開催され、47人が参加しました。講師の、コープおおさか病院ボランティアサークル、すらすら、小谷さん、ボランティア増やし、やすらぎ、

のほ、医療スタッフだけでは、ボランティアが行う、すき間の活動もあるのだな、と確信出来る集いにもなりました。

大腸ガン体験記 やっばり早期発見が大原則



今年も大腸ガン検診運動に参加し、地域の健康づくりをすすめていきます。私は、3年前に潜血反応があり、内視鏡検査でポリープ2つを摘出し、大腸ガン検診は毎年受けていたものの初め

維持していくには、早期発見・早期治療が大原則です。しかし、経済的な理由で医療にかれない人が増えている問題も大きいと思います。

理事会だより

第5回理事会は10月16日(土)14時02分から17時02分まで(理事会前13時30分より「監事の役割について」についての学習会をおこないました。)

コープおおさか病院 高校生1日看護師体験募集

9月23日(祝・木)にエルおおさかで、『いのちの山河』上映会を開催しました。憲法の大切さを改めて痛感した。今の政治はアカン、

12月のコープおおさか病院 医療講座

12月4日(土)午後2時～3時
コープおおさか病院2階会議室
テーマ「糖尿病について」
講師 向井医師
※1月はお休みです

地域のネットワークを広げ、いのち・くらし・平和を守ろう!

大阪民医連2010 共同組織交流集会

日時 12月12日(日)午前10時～
場所 エルおおさか(大阪天満橋)
内容 午前・記念講演/午後・分科会 学習会企画



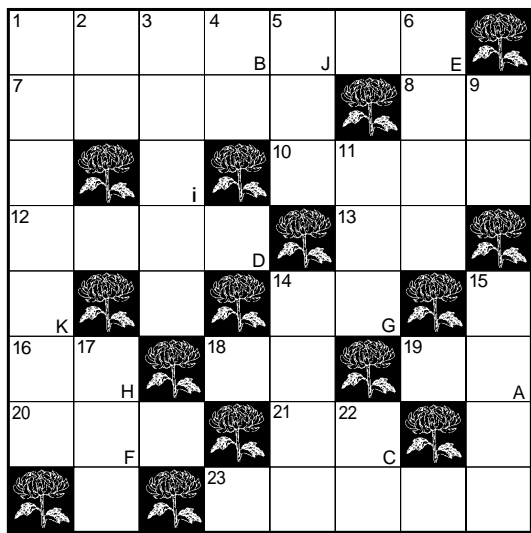
記念講演 大澤 豊さん
映画『いのちの山河』監督
主催 大阪民医連2010共同組織交流集会実行委員会 (TEL06-6268-3970)

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				○(3週)		第1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			○			
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	○	月1回不定期(完全予約制18:00～)				
外科	○					
眼科			月曜日・19時(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	○		隔週(完全予約制)			

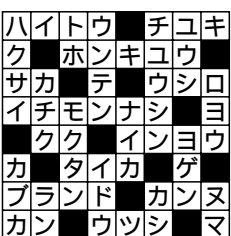
※整形外科土曜日の診察は10時からです。眼科の午前の診察受付は11時00分までです。小児科の夜の診察受付は18時30分までです。

クロスワードパズル



- ① 除虫菊を原料に作った線香。夏には必ず必要です
- ② 体を支え歩行の助けをする棒
- ③ 体の腰から下の部分
- ④ 木や金属を薄く平たくしたものを。○○ガラス
- ⑤ 自分1人の個人的なもうけ
- ⑥ 唐から宋、元の時代にかけてモンゴルなどで活動したトルコ系民族
- ⑦ 団体や組織が自分たちの責任で運営、活動をきちんと行う
- ⑧ 手抜きが多く誤りだらけ。○○○工事
- ⑨ ある環境や条件に調子が合い変化すること
- ⑩ 歌舞伎によくあります。遣族が相手に仕返しすること
- ⑪ 毛が生えているカニ
- ⑫ 良い考え。○○を借りる
- ⑬ 幾重にもなるように取り巻いている様子
- ⑭ 一度決めたら最後まで押しとおそうとする気持ち
- ⑮ 切ったりぶついたりして皮膚が破れた部分
- ⑯ 昔、主な道路や国境に設けて旅人の出入りを調べた所
- ⑰ 人間に似たほ乳動物。前足で物を握ったりできま
- ⑱ ○○は人の上に人をつくらず
- ⑲ しめつた古木、岩石、土地に生える植物
- ⑳ 流水ががけなどから強い勢いで落ちる場所
- ㉑ 細い筒、○○を巻く
- ㉒ 口に水を含んですすぎ吐き出すこと
- ㉓ 落語などで話の結末として使つしやれ
- ㉔ 娯楽設備や乗り物を揃えた憩いの場として造られた施設
- ㉕ タテのカギ

9月号の答え
キョウカゲツカン



- 9月号の答え
「キョウカゲツカン」
応募71通、正解68通
当選者
(旭区) 林邦夫、西山美千子(城東区) 内川節子、山本純子、後庵良生、塩賀千鶴(生野区) 竹中良子(中央区) 二戸五十鈴(鶴見区) 伊藤真理子、大西妙子、松岡博次、中村幹登、田端みどり、真鍋結香、荒木和子(天王寺区) 松田悦子(東成区) 村井泰夫、金本輝子、佃良子、森本美智代

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1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)
〒533-0053
大阪市鶴見区鶴見3-6
ヘルスコープおおさか広報委員会

『気をつけ姿勢体操』

この運動は足の踵から下半身、上半身に向かって体がピント引き締められ、下腹やお尻に適度な力が入ります。さらに、両腕を伸ばすことで二の腕や首の脂肪を取るだけでなく背筋が伸び姿勢も良くなってきます。(1日2回づつ)

- ① 気をつけの姿勢から、ゆっくりと息を吸いながら両腕を真っ直ぐ伸ばす。耳の横に腕をつけてしっかりと伸ばして、10秒維持する。息を吐きながらゆっくり下ろす。
- ② 今度は両方の手のひらを外側に向けて息をゆっくり吸いながら真っ直ぐに伸ばす。両腕が上まで来たたら、いったん息を止めて10秒キープ。吐きながら下ろす。



10月号の『気をつけ姿勢体操』に間違いがありました。改めて訂正版を載せています。(広報委員会)

『腰回し体操』

この運動は、下半身(主に腰回り・お腹周り)をしっかり動かすため下腹やお尻に適度な力が入ります。しっかり動かすことで腰回りがほぐれて便秘・腰痛も良くなってきます。(1日5回づつ回す)

- ① 腰幅ぐらいの姿勢をとって、まずはゆっくりと右に左に腰回りだけを動かす。上半身・膝は動かさず、お尻・腰回りをほぐす感じで動かす。慣れてきたら、右、後、左、前の順にクル〜と回してみよう。お腹で円を描く感じです。
- ② 腰幅ぐらいの姿勢で両手をお腹に当てて、覗き込むようにお腹に力を入れる。次にお尻だけを後ろに突き出す。体は倒さず膝も使わないように意識する。



読者のページ

10年間、毎日 1時間半歩いてます

松本 繁さん (成育支部)

私の健康法



私は、この10年間毎日夕方に、成育から城北公園を1時間半くらい歩いて歩いていました。しかし、昨年5月に変調をきたし歩けない、立っていられない状態に陥りました。検査すると大腸がんが見

つかり、ついでに胃も検査したところ胃がんも見つかり胃を全部摘出しました。たばこは吸わないのですが、酒は、浴びるほど飲んでいました。さすがに体力は衰え、足はやせ細りました。しかし、「元気になりたい、病気に負けてたまるか。」と負けん気で、今でも成育から旭区民ホールまで毎日夕方1時間半歩くようにしています。胃がないので、朝は、雑炊に水分と野菜をたっぷり摂ることに心がけています。4人の孫も元気のもとです。

読者からの便り

○私の健康法の「水中ウォーキングで筋力アップ」を読み、母もひざを痛めてから運動不足になっていたのでも、お誕生日に水着をプレゼントして水中ウォーキングを勧めてみたいと思いました。(小川 幸恵)

○加齢に抗する「アンチエイジング」の逆で、加齢を楽しみながら、丁寧に生きる生き方を「ウイズ・エイジング」と呼ぶらしい。何とも穏やかな言葉の響きである。(林 邦夫)

○初めて読みました。健康に気をつける年齢になり、為になる記事が色々あるのでも、これからは読んでいきたいです。(田原 美智子)

○希望すれば、すぐに入所できるほどグループホーム

『ゆおびか』がたくさんできるというなあと思います。(室井 道子)

○命を守る、平和、くらしを大切に医療生協の活動に賛同して、地域で運営委員をやっています。私ひとりの力は小さいけれど、仲間を信じて頑張っています。(高松 千ヨシ)

○ヘルスコープおおさかさんは、いろんなことをして、すごいと思います。(松浦 由季11歳)

○エルおおさかで『いのちの山河』を観てきました。あの時代より、人の結びつきは弱く、生きにくい今日人の命に貧富の差があってはならない。あの原点に立ち返り、地域がつながる必要性を強く感じました。それができるのは医療生協だけ。(竹隈 初美)

わいわいコーナー

『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)

健康づくりセンター 健康インストラクター 荒川 夏江

お腹周り要注意! パートII