



医療協 絆をつくる

第121号 2011年3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 FAX06-6915-8822
 編集 広報委員会

ヘルスコープおおさかの現勢

2011年1月31日現在

組合員数 80,347人
 出資金 1,703,450,000円
 平均 21,201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。



みんな家族です『みんなの家』

大阪市中央区空
 掘商店街から、細
 い坂道をくだり、角をひと
 つ曲がると、ありました。

夢をかたちにして10周年

最近よく見聞きする『無縁社会』。私たちヘルスコープ
 おおさか10周年記念の歌には、『一人でもひとりじゃない』
 の詩があります。活動を通して、つながる、広がる絆を紹
 介します。

長屋の左端、水色の手書き
 看板に「みんなの家」。お
 昼前の路地裏に、元気な声
 と美味しそうな香りがあふ
 れていました。

ここは、うえに生協診療
 所地区の組合員が運営して
 いる、配食・食事を中心
 に、みんなが集つ「みんな
 の家」です。亡くなられた
 組合員さんの住まいが、こ
 遺志と地区組合員・職員の
 協力で「みんなの家」に変
 身しました。地域の「こん
 なことができたらいいな」

◆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す。

55・GOGO

諏訪永田支部

介護相談会に 力を入れて

昨年5月に誕生した支部
 です。ヘルスコープの支部
 は55ヶ所になりました。組
 合員は約400名、運営委
 員は8名です。支部長を中
 心に「明るく元気に」を合
 い言葉に活動しています。
 他の支部とは違い、近くに
 生協の診療所はありませ
 ん。医療生協を知る人はま
 だ少なく生協活動をするに
 はもってこいの地域だと考
 えます。

おなじみの街頭健康
 チェックも、この地域では
 珍しい取り組みとなってい
 ます。毎月1回、近所のス
 ーパーで行う健康チェッ
 クには、たくさんの方がの
 ぞいてくれま
 す。ここで新
 しく組合員に
 なって下さる
 方、健診を受
 けようかと考
 えて下さる方
 もあります。
 広がりを楽し
 みます。今特
 に力を入れて
 いるのが、介護相談会で
 す。地域には古いマンシヨ
 ンが多くあり、高齢の方が
 たくさん住んでいます。マ
 ンシヨンの集会所を借り
 て、これまで3回の相談会
 を開きました。毎回20名位
 の参加者がありました。ポ



ストに案内書を入れるだけ
 の呼びかけなのですが、関
 心の高さが解ります。介護
 認定につながった方もあり
 ます。
 55番目の支部です。55G
 OGOと活発な支部活動に
 なっています。

の夢をかたちにして、今年
 で10周年になります。
 毎週水曜日、手作り昼食
 会には、「これが楽しみで」
 と地下鉄に乗って、森ノ宮
 から参加の方も。取材日は
 7人の組合員ボランティア
 と、10人の利用者さんと、
 8畳の食堂と、4・5畳の
 スペースは超満員。
 「みんな家族みたい。こ
 の狭さだから、この距離感
 だから、思いつきりしゃべ

れてね」と、う
 なつき合い「チ
 ラシよりロコみ
 よ」と笑います。
 ボランティアの中には、
 歯科衛生士やヘルパーさん
 看護師や教師だった人もい
 て、「ここはまるで何でも相
 談室です」。「初めての参加
 です。組合員ではありません
 なが、高齢化のすすむ自宅
 マンションで『みんなの力
 フェ』をやりたくて、勉強

に来ました」という方もお
 られ、支部の会議の利用も
 あるそうです。この小さな
 スペースから、地域の人が
 ら人へ、人と人がつながつ
 ていくことを実感。絆がみ
 えしました。



虹の ネット

法人事業所利用委員会では
 昨年10月から通信教育「事例
 で学ぶ事業所利用委員会」の
 テキストを使って、毎回30分
 学習にとりくみ、2月に終了
 しました。委員が順番にチュ
 ーターを引き受けて要点を説
 明し、それに基づいて皆で議
 論をしてきました。この学習
 を通じて、端的ではありま
 すが新たな変化が生まれてい
 ることを実感します▼一つは
 各地区の利用委員会のメンバ
 ーが増えていること、二つ目
 には、各地区で委員会が定例
 開催されるようになってい
 ること、三つ目に、「虹の箱」
 への投書が増えて、組合員の
 声も集約されてきたこと、四
 つ目に、地区の利用委員会
 も学習がはじまっていること
 です。従来、利用委員会の役
 割が「苦情処理」に矮小化さ
 れてきた傾向がありました▼
 「苦情処理」が引き続き重要
 な課題であることに変わりあ
 りません。むしろ、組合員の
 意見・苦情を把握し対応する
 ことに不十分さを残している
 と考えています。「虹の箱」
 への投書を持つだけでなく、
 こちから多くの組合員と対
 話し、対話の中で寄せられた
 意見・苦情を代筆して「虹の
 箱」に投書したり、「声」とし
 て利用委員会に反映すること
 が大切だと思えます▼よく、
 「一枚の投書は100人の声
 を代弁している」と言われま
 す。組合員の多くの意見・苦
 情を真摯に受け止めて改善を
 図っていかねければなりません。
 同時に、「苦情処理」以
 外の事業所利用に係わる多面
 的な活動が事業所利用委員会
 に求められています。
 (西脇義彦)

診察室から



泌尿器科には排尿の異常で受診される方が多くおられます。頻尿とくに夜間の頻尿を訴え受診される場合もあります。定

夜間頻尿について

コープおおさか病院 泌尿器科 内田 潤二
ただ、夜間に何度も排尿に起きて、ご本人に苦痛がなく、その原因が痛などの重大な疾患でなければあえて治療の必要はありません。年齢と共に夜間頻尿の発症率は上昇しますが、その原因はい

るいろいろあり、前立腺肥大症や過活動膀胱などの疾患の1つの症状であったり、夜間多尿、睡眠障害、高血圧、加齢なども要因となりその病態は複雑です。排尿日誌をつけていただく、意外な原因が見つかることも多いのです。一般に1日の尿量は1500ml前後、1日の排尿回数は5~7回です。気になる方は、1日の飲水量や排尿時間、排尿量を記録してみてください。夜間頻尿は生活習慣の変更で改善できる場合もあるのです。

理事会だより

2010年度第9回理事会在2月19日(土)午後2時から午後5時06分まで本部5階で開催されました。理事は37名中30名の出席でした。監事は3名中3名の出席でした。オブザーバー出席は11名です。

(報告承認事項)

*1月の経営報告
1月は389万円の黒字が出ました。予算は赤字でしたが、それを克服して黒字転化したことは大きな成果であり、昨年比でも1千万円近い経営改善となっています。事業収益は昨年との比較で増加したものの、予算から見れば2200万円あまりの未達成となっています。事業所別に見ると15事業所が赤字、28事業所が黒字でした。中でも歯科が奮闘しています。健診収益は昨年・予算比ともに落ち込んでいます。組合員健診をどう前進させるかが課題となっています。

*理事会委員会の報告承認の件
事業所利用委員会から虹の箱の投書用紙についての改訂案が出され承認されました。健康づくり委員会からは健康づくりキャンペーンとゴール集会についての報告がありました。社保平和委員会からは2月8日(火)情勢学習会、署名の到達、虹のバレンタイン行動のとり組み報告がありました。環境委員会からはN.O.2測定運動の結果報告や今後の測定運動の留意点について提案がありました。

*組合員活動関連
2月~3月の重点課題について報告がされました。また、「班規定と組合員センター設置規定」が提案され、承認されました。また、総代会議案(案)【2010年度まとめと2011年度方針】について討議をおこないました。

*事業関連
来年度の事業に関して健診プロジェクトより提案がありました。コープおおさか病院のリハビリ施設拡充などの設備投資について提案がありました。これらの件は引き続き討議をすすめます。今津生協診療所からは施設の改修工事について提案があり、承認されています。介護事業では、旭区に小規模多機能施設を併設したグループホームが大阪市に対する事前協議申込みで優先協議の対象となったことが報告されました。



ナース愛 eye

田島診療所 看護師 竹内 千尋さん

私の職場

「地域に根ざした医療生協」

田島診療所に来て、以前コープおおさか病院で勤務をしていた時に知

た患者さんの「看取り」を経験させていただきました。病院では忙しい毎日ですが、深く関わることが出来ませんでしたが、亡くなられたときに「ご家族より悔いを残すこと無く見送ることが出来ました」との言葉を聞くことが出来、診療所では患者さんにより近い医療が出来る

原因の一つとして、水分の取りすぎが考えられます。脳梗塞の予防として水分摂取を勧められることもありますが、過量になると頻尿を招きます。排尿日誌をつけていただく、意外な原因が見つかることも多いのです。一般に1日の尿量は1500ml前後、1日の排尿回数は5~7回です。気になる方は、1日の飲水量や排尿時間、排尿量を記録してみてください。夜間頻尿は生活習慣の変更で改善できる場合もあるのです。



大腸がん検診して良かった 早期発見で内視鏡手術で済みました T・Bさん(のえ生協診療所地区)

大腸がん検診は病院、診療所で受けられます

「225mlのカン」
「これまでも禁煙したことはありましたが、成功しなくて孫にタバコくさいと言われたことがきっかけで再度挑戦しよう」と山口さん。「班会で紹介されたことがきっかけで予約した麻生さん」



大阪の農業は元気でした 東部市場の醤油・河南町「道の駅」見学

食にこだわって来た法人ボランティア委員会は、今年も14人の学習会に行きました。まずは、生野区にある東部市場の見学です。甲子園球場の2.6倍の広さがあり全国各地から新鮮な生産

物が届いていました。不思議な競争もあり、食の流通を支える人達の姿を見せて頂けました。次は堺市にある、醤油工場「大醬」の見学です。創業211年という歴史ある工場でした。塩分濃度1~8%の醤油もあり、減塩をしなければならぬ方が、醤油の味わい味で食事が出来ると好評の様です。塩分65%カットのポン酢やだし醤油なども

あります。ネット販売をしているそうです。河南町にある「道の駅」では駅長さんから、まだまだ大阪の農業は元気です。支えていけるのは消費者であるあなたの方です、というお話を聞いてきました。TPPに関しても意見交換がありました。ここでもらったレシメ集を、マンネリ化した配布メニューに加えるというボランティアさんもいました。食へ物を扱う事が多いボランティア委員会としては、食の安全や自給率の事などにこだわって学習を続けていきます。(ボランティア委員会 大和 久子)



高齢者にやさしい診療所に 学びながら行動企画づくり =またた生協診療所=

昨年10月からまたた生協診療所では、「高齢者にやさしい診療所」の取り組みを行っています。これはWHOが高齢者にやさしい医療機関に必要とされる基準をまとめたものを、医療福祉生協連がそれぞれの診療所で簡単に取り入れることができるよう作り直した教材を、学習や具体的な行動計画を立てていくというものです。またた生協診療所は65歳以上の患者さまが全体の患者さまの6割を超えており、高齢者の方に今

まで以上に気持ちよく診療所を利用していただきたいという思いから、取り組みに参加することになりました。また2回目の学習会を終えたばかりですが、老化の体験を行ったり、高齢者の方とのコミュニケーションの方法を習ったりして、少しづつですが高齢者の方について理解できてきたかなと思っています。この取り組みを通じて高齢者にやさしい診療所として、地域に選ばれる診療所になるよう職員一同頑張っていきます。(事務長 原田 直子)



やめたいけど、やめられないあなた…… 私たち禁煙外来で タバコをやめました

禁煙外来では、5回の受診で専門の医師の診察と看護師のカウンセリングが行われます。「二人で顔を合わせたら、頑張ろう」と励ましあいました。「火の始末も心配いなくなりました。もっとつらいかと思いましたが自分分は薬にやめられた。みなさんにも健康の為にぜひうけてほしい。喫煙者の方禁煙外来をお勧めします。」費用など詳しくはコープおおさか病院まで



コープおおさか病院では、予約制で禁煙外来を実施しています。長く喫煙されてきた麻生マリ子さん(鶴見5丁目)と山口富江さん(鶴見4丁目)は禁煙外来を受診し、禁煙に成功しました。「これまでも禁煙したことはありましたが、成功しなくて孫にタバコくさいと言われたことがきっかけで再度挑戦しよう」と山口さん。「班会で紹介されたことがきっかけで予約した麻生さん」



小池晃氏講演会

これからの医療・福祉

学んで地域に出て行動を

2月8日(火)クレオ大阪東で前参議院議員・日本共産党政策委員長の小池晃医師を招いて「これからの医療・福祉」と題する講演会を開催、組合員を中心に地域の若者370名が参加しました。小池さんからは、民主党の後期高齢者制度改革案では会社員やその家族以外には国保に加入となるが、高齢者と現役世代の医療費は別動で、であり、引きつづき年齢による差別はなくなりませぬ。国保料滞納差

し押さえが行われていることなどが話され、このような政治を改め希望のもてる社会保障制度に一緒に変えていこうという呼びかけがありました。最後に社保平和委員会より、一気に関心を集め、目に見える宣言や無数の学習会や相談会、国会請願行動に取り組みしよう」と行動提議がされました。集会の帰り道では、「署名がんばらなあかんね」という組合員さんらの会話が聞こえて聞かれました。

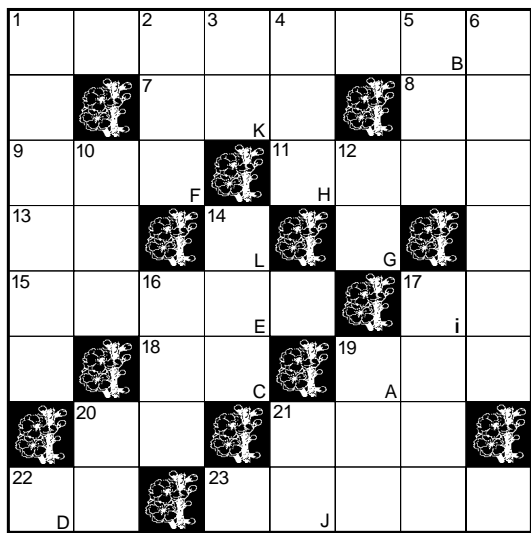
コープおおさか病院・診療案内 電話 6914-1100 小児科予約 6914-2432

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				○(隔週)		
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	○(隔週)					
リウマチ特診				○(2・4)		
小児科	○(隔週)					
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	○	○	○	○	○	○

会場いっぱい370人で大成功

※整形外科土曜日の診療は10時からです。※眼科の午前の診療受付は18時30分までです。

クロスワードパズル



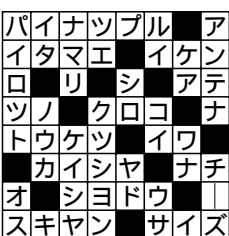
ヒント 仲間づくりはこれからです。A～Lまで並べると答えがでます。ヨコの力キ

①青森県北東部の斧おのの山が有ります

- ⑦人の値打ち、体面
- ⑧ふたりで向かい合っています
- ⑨天気記号の◎は?
- ⑩耳の上で目のわきにある物をかむと動く所
- ⑪知らないふりをする事
- ⑫山で木を切る人
- ⑬まつ、○○、うめ
- ⑭印かん
- ⑮鶏の頭の上にある冠
- ⑯真夜中。草木も眠る○○○○
- ⑰道徳、倫理
- ⑱○○は目を
- ⑳○○足とり教える
- ㉑エトでさる年のことを古い言葉で言うと、こよみにものつています
- ㉒惑星の周りを回る天体月もそうです
- ㉓昔の銃は、これに火をつけて使いました
- ㉔○○金入り
- ㉕「烏賊」は何て読む
- ㉖1月号の答え「クロスワードパズル」
- ㉗応募128通、正解128通

- ①青森県北東部の斧おのの山が有ります
- ②山で木を切る人
- ③まつ、○○、うめ
- ④印かん
- ⑤鶏の頭の上にある冠
- ⑥真夜中。草木も眠る○○○○
- ⑦人の値打ち、体面
- ⑧ふたりで向かい合っています
- ⑨天気記号の◎は?
- ⑩耳の上で目のわきにある物をかむと動く所
- ⑪知らないふりをする事
- ⑫山で木を切る人
- ⑬まつ、○○、うめ
- ⑭印かん
- ⑮鶏の頭の上にある冠
- ⑯真夜中。草木も眠る○○○○
- ⑰道徳、倫理
- ⑱○○は目を
- ⑳○○足とり教える
- ㉑エトでさる年のことを古い言葉で言うと、こよみにものつています
- ㉒惑星の周りを回る天体月もそうです
- ㉓昔の銃は、これに火をつけて使いました
- ㉔○○金入り
- ㉕「烏賊」は何て読む
- ㉖1月号の答え「クロスワードパズル」
- ㉗応募128通、正解128通

1月号の答え
クロスワードパズル



- 当選者
- (旭区) 田中すみ子(阿倍野区) 早瀬満夫(生野区) 川崎左映子、山下治子(交野市) 本田耕造(城東区) 中村喜美代、浅野秀男、瀬川雅子(大東市) 青木廣吉(中央区) 佐伯陽子(鶴見区) 上農種子、増田由香、秋本壽子、堀広行、貴田みや子(西淀川区) 和田美頭子(東住吉区) 黒田利昭(八尾市) 一瀬雅子(豊中市) 喜多宏幸(寝屋川市) 小幡悦子

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4月10日までとし、5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3-6
124ヘルスコープおおさか
広報委員会

●クロスワードパズル

図書券があたります

読者のページ

毎日自転車で6キロ走っています

藤原 順子さん

(森之宮団地支部)



私の健康法

健康づくりウオーキングキャンペーンに参加し、毎日自転車で6kmを目標に走っています。乗り物に弱くてすぐ気が悪くなる私にとって自転車は、電車やバスのように待ち時間もなく、買い物をしても荷物をカゴに入れることが出来て大変便利だし、足腰も鍛

えることが出来る良い乗り物です。また食事にも気を付けています。なるべく野菜魚を食べ、肉はビタミンBがある豚肉を食べるようになっています。今、さつまいもを頂いたのがきっかけで、ポテトサラダにはまってます。さつまいものポテトサラダなんです。ジャガイモ2に対してさつまいも1の割合で作ると、とても甘くて美味しいポテトサラダが出来ます。お通しも良くなってお腹がスツキリします。みなさんぜひ試してみてください。おすすめです！

読者からの便り

- パズルをいつも小6の娘と考えています。会話がはずんで楽しいです。(堀 広行)
- わいわいコーナー、手軽にできる体操がとっても参考にになります。これからもお願い致しますね。(岩田 洋子)
- 大腸ガン検診お誘いいただき、ありがとうございました。(宮川 清)
- 「診察室から」を毎日しっかりくり返し読んで知識として先生のお顔を覚えていきます。(谷 小枝子)
- 2月8日の医療・福祉学習会の講演はよく理解できました。高齢者医療廃止！介護保険改悪に反対！(篠原 和義)
- 毎日1万歩。健康維持のため頑張っています。やはり元気がでます。(中野 美千代)

- 寝る前に毎日ストレッチ。元気に暮らしています。(敦賀 澄子)
- 少しの軒数ですが、毎月広報紙を配達させていただいてます。これからも小さな協力がんばりたいと思っております。(服部 加代子)
- 老健施設暮らしの兄に、時々会いに行きます。障害はあるものの、故郷の山や川で遊んだ頃の兄のガキ大将の思い出を話すと、にこやかに笑い、ウンウンと頷く兄が愛おしいです。(大國 きみ子)
- 引越しました。「ヘルスコープおおさか」毎月楽しみにしていましたが、転居先旭区)でも活動やっていますか？新聞届けて下さいますか？(森田千恵子)
- ※ご連絡ありがとうございました。機関紙配布協力者さんにお届けします。(広報委員会)

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
五十肩・四十肩の方 Let's チャレンジ!

★肩の痛み具合チェック

3段階評価『きつい』『ややきつい』『ちょうどいい』で評価してみましょう。

皆さん、年齢とともに運動不足になり、結果、肩の調子が悪い方が多いのはなぜでしょうか？今回は簡単な肩のチェックと適度な運動を紹介しましょう。日頃から心がけて行い、肩の痛みを軽減しましょう。

- ①イスに浅く腰掛け、姿勢よく座る。
- ②腕を伸ばしたまま、ゆっくり上げる。
- ③動くが苦しくなる所で止める。



★肩の屈曲運動

3パターン紹介します。右の評価で出来る所まで行いましょう。

- ①手のひらを自分に向けて上げる。
- ②胸の前で手を合わせる。
- ③手のひらを天井を押し上げるように上げる。



出来れば15回が目標ですが10回でも構いません。慣れてきたら回数を減らしてセット数を増やしましょう。いずれも、呼吸を止めないように行います。タイミングは自分のペースで。無理なく続けましょう。