



第122号 2011年4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3月1日現在

組合員数 80,349人
出資金 1,689,668,000円
平均 21,029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。

心ひとつに 東日本大震災 被災地支援!



募金は3月30日現在で6,618,828円になりました

3月11日、14時46分に発生した東日本大震災は、マグニチュード9という日本での観測史上最大の巨大地震とされ、地震と津波・原発事故による被害は死者・行方不明者2万人、避難者30万人を超える甚大なものとなりました。痛ましい犠牲となった方々に対し、謹んで哀悼の意を表するとともに、被災者のみなさんに心からのお見舞いを申し上げます。
急がれるのは人命を確保し、健康を守ることです。余震が連続して発生し寒さが続いています。救援活動

3月11日に発生した世界最大級の東日本大震災は、地震と巨大な津波で未曾有の被害、引き続き困難を極める救助活動、福島第一原発の炉の爆発を予防する対策などが



生活協同組合ヘルスコープおおさか 理事長 金谷 邦夫

ますます求められる 安全・安心のまちづくり

3月19日のヘルスコープおおさか理事会では、会議の冒頭で犠牲者の冥福を祈り黙祷を捧げ、緊急支援として義援金100万円を拠出、組合員の皆様にも募金を訴えることを決定しました。さらに医療現場から人的支援と必要物資の調達・搬送にも取り組んでいます。もしこのような被害が大阪でもたらされた場合、隣家の状態もよくわからないうちに、地域で助け合って避難することや、人命救助などどのような支援が必要かも判断つかないことも予想されます。それだけに医療生協を強化して、日常的なつながりを強め、いざという時に安心できる街にしたいことが求められます。改めて支部・班活動の視野を広げて安全なまちづくりの課題にも取り組んでいきましょう。

を急ぐとともに、中長期の医療支援体制を強めることが何よりも重要です。同時に、私たちは原子力災害の徹底した情報公開と、人体への危険を除去するため政府があらゆる手をつくすことを強く求めます。ヘルスコープおおさかは、日本医療福祉生活協同組合連合会、全日本民主医療機関連合会の呼びかけに積極的に対応し、医師・看護師をはじめ支援スタッフを派遣しています。また、組合員と職員は、地域、職場で被災地救援募金にとりこんでいます。東日本大震災は、超高齢地域で起こりました。高齢者は移動困難で避難できない、救援が遅れると慢性疾患が悪化したり、新たな疾患をひきおこし助かった生命が失われる危険が大きく、地域にふさわしい医療・介護支援の強化が急務となっています。被災地復興支援をすすめるとともに、「安全・安心の街づくりを話し合う班会」を無数に開くなど、医療福祉生協だからこそできる高齢者訪問活動や班活動を強めましょう。

震災救援募金のお願い

ヘルスコープおおさかでは、今回の震災にあたり救援募金に取り組んでいます。お近くの事業所窓口までお届けいただくか、下記の口座までお振り込みお願いいたします。

郵便振替(郵便局)

口座記号番号 00910-9-182350
口座加入者名 生活協同組合ヘルスコープおおさか
取扱期間 2011年5月31日(火)まで
※通信欄には必ず震災救援金と記載してください

※郵便局窓口での取り扱いの場合、振替手数料はご負担いただきます

虹のネット

3月11日。大きな横揺れの後、テレビに映し出されたのは、私が幼い日遊んだ仙台市井土浜を襲った津波だった。14日、「家は流されたが、小学校の3階まで逃げて助かった」と井土浜の大伯母一家の無事が、何軒もの情報網をつなげて大阪まで届いた。親戚の多くが避難所にいる。女川町は今だに不明だ。18日診療所の仲間と街頭募金活動に立つ。手袋を通して箱の冷たさが伝わり、避難所の寒さを思った。19日。非常用品持参で降りた。東京の街は、節電で薄暗く、電車は暖房もなく、人通りも少なかった。東北・関東の親戚には農家も多く、原発事故による不安が二重、三重にのっている。想定外の大災害。まさかまさかが起こった。東京から新幹線で2時間半の大阪はとて元気がです。今一人ひとりができることを、ひとつでも行動、カタチにしてください。お願いします。いざという時、頼れるのは人々とのつながりと、自治の力。であることを思い知らされた大地震。今、人間力が試されていると感じる。4月10日。統一地方選挙が予定されている。私たちの一票が「頼れる地域社会」の実現につながる大切な一票になる。いつにも増して重みを感じる。 (片桐真智子)

診察室から

現在、コープおおさか病院では、週に2回、女性外来を行っています。お話をよくお聞きする時間、一人あたり30分の時間をとっています。



女性外来について

コープおおさか病院 内科医師 澤井 裕美

まな症状に対し、診療を行っています。生理痛や月経前症候群、過多月経をはじめとした婦人科的疾患の方、更年期かどうか調べてほしいといった方、また、皮膚科疾患の方、また、皮膚科疾患の方



「この病院でよかった」

コープおおさか病院5階病棟

2月18日、5階病棟入院中の吉田志げさんが100才の誕生日を迎えられました。

ヘルスコープおおさか 薄生厚生診療所の古くからの患者さんです。

みなさんお祝いしようというこになり、急遽ナースステーションでお誕生日会を開くことになりました。

看護師からお花とお祝いのメッセージがつけられた色紙が贈られ、事務職員からは「ハッピーバースデー」のミュージックベル演奏、食料からはケーキ、フルーツがプレゼントされました。

「100才まで生きてよかった」「この病院でよかった」といふ患者さんの言葉に、スタッフ一同、感動と励ましをもらいました。

命を守る懸命の活動

コープおおさか病院 内科医師 西上 善房



東日本大震災 最前線レポート

3月16日朝に大阪を出発。その日の深夜に到着。支援先は仙台市の少し北側の塩釜市にある民医連加製の塩釜総合病院。電氣は一部普及水道は全くないという状況でした。

19日までの3日間、救急外来と避難所訪問活動を行いました。震災直後は低体温症で亡くなるという方もおられたとのことですが、私が行った時点で重傷者は減りつつあり、かわりに高血圧や心不全などの慢性疾患が悪化した方、震災直後の怪我がまんが出来なくなつて受診される方が避難所でインフルエンザにかかったという方が増えてきていました。坂病院の医師は疲労が蓄積する中でも非常にながら行っていました。

避難所での診察も行いましたが、インシュリン自己注射を1週間していない糖尿病の方、退院したばかり

受けてよかった健康診断 「わいわい」で「くびれ」復活

「ここ数年、コープおおさか病院で健康診断を受けています。08年10月の健診で体重が重くて(64・7kg)、血圧コレステロールなども少し異常で、腰圍が97cmとちょっと(かなり)太めでした。水野先生の健診で「健康づくりセンター」外来を受診し、「わいわいでがんばってみたら」と言われ、エクササイズに参加するようになり、毎週火曜日の朝7時～9時のインストラクターの指導を受け、簡単なエアロビや筋

トレなどで汗を流しています。体重が4kgも減りましたが、減つてくると励みにもなります。毎日夕方今津公園でウォーキングをしています。好きなものを全部我慢するのはなく、1日1回まてならいで、栄養指導で教えてもらいました。食事のカロリーやバランスには気をつけていますが、好きなビールを止めることなく無理なくダイエットに取り組めました。昨年の秋の健診ではウエストが76cmと「わいわい」永田三枝子

6ヶ月間、永田さんの生活習慣改善実践を支援させていただきました。定期的に運動習慣を身につけ、食事量も体成分測定の結果に基づき、「1日の所用エネルギー」に応じた摂取カロリーを実践されたので、無理なく「減量」につながりました。

「わいわい」永田三枝子

年間20cmも減少し、それまで13号だったスカートを11号もはけるようになりました。ウエストのくびれも復活です。健診後の保健指導・健康相談が魅力ですね。

(柴田悦子さん・鶴見区放出東在住・74歳)

保健師から一言

理事会だより

2010年度第10回理事会が3月19日(土)午後2時から午後5時20分まで本部5階で開催されました。冒頭、東日本大震災で亡くなった方、被災された方に対し黙祷をおこない、支援活動報告をおこないました。理事は37名中32名の出席でした。監事は3名中3名の出席でした。オブザーバ出席は9名です。

(報告承認事項)

*1月の経営報告

2月は294万円の赤字が出ました。外来実日数が23日と昨年に比べて1日少なかったこと、予算に対して1700万円の未達成で、総収益が予算と前年実績を下回ったのが17事業所、事業収益で上回ったのは4事業所のみと厳しい結果になりました。2010年4月から2011年2月までのトータルでは経営収支は改善しているものの、予算費の達成率は35.3%と低く、来年度に向けて予算をやりきる重要性が述べられました。

*理事会委員会の報告承認の件

健康づくり委員会からWHO世界保健デーのとりくみで4月7日(木)・8日(金)に鶴見イオンモールで健康チェックを実施する予定であることなど報告されました。社平和委員会からは3・1ピクニックにヘルスコープおおさかから5名の参加があったこと、5月からおこなう予定の高齢者訪問についての目的・期間・留意点などについて提案がありました。

*組合員活動関連

2～3月のとりくみとして班会・班づくり月間、大腸がん健診受診運動、機関紙配布者交流会、4課題のとりくみについてなど報告がありました。第12回通常総会については議案立てについて(1号議案～7号議案)について提案があり、確認しました。次期役員(理事)補充の進め方について確認をおこないました。

*事業関連

ヘルスコープおおさか内の「第4次長期計画」についての考え、プロジェクトチームを作って討議をすすめ、11月3日に臨時総会を開催し「第4次長期計画(案)」として提案することで確認をいたしました。東日本大震災の今後の対応について、ヘルスコープおおさかとしての義援金を拠出すること、救済募金活動、人的支援をおこなうことなどを確認しました。

津田 泰秀さん(享年61歳)が2月7日にお亡くなりになりました。生活協同組合ヘルスコープおおさか理事として活躍されました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

事業所利用委員会 利用しやすい病院・診療所を目指して

医療評価・患者満足度アンケート調査の結果が発表されました。これは医療福祉生協連に加盟している全国の医療生協の全事業所でおこなっている医療・介護の利用者の満足度アンケート調査で、毎年10月に実施しています。今回、掲載しているのは昨年10月におこなわれたヘルスコープおおさか(診療所・病院外来)10事業所の総数結果です。(100.7名分)

総体的に前回の評価よりも上回っているもの、

「医療評価調査」評価一覧(外来患者)

	評点	前回	全国平均
a 受付や会計係には声をかけやすく、聞きやすかった	8.7	8.3	8.6
b 医師には、わからないことを聞きやすかった	8.2	8.1	8.5
c 職員の言葉遣いや服務態度はよくなった	8.6	8.2	8.6
d 職員の説明で病気・検査・薬のことは十分理解できた	7.9	7.7	8.1
e 医師の診断や治療は納得できるものだった	8.0	7.8	8.2
f 玄関・待合室・トイレは清潔で快適だった	7.9	7.5	8.1
g 医療器械や医療設備は十分だった	6.2	6.1	6.4
h 診察・会計・薬などの待ち時間はがまんできるものだった	5.5	5.6	5.8
i 支払った金額の内訳はわかりやすかった	7.7	7.5	8.0
j 患者のプライバシーは守られていた	7.9	7.7	8.0
k 全体的に利用しやすかった	8.1	8.1	8.3
l この病院を知り合いに紹介したいと思う	6.5	6.4	7.1

後からトリアジ体制が取られたり、緊急時の指揮命令系統があらがしめ決められているなど、わたし達も見習わなければならぬことだと感じました。

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)
問い合わせ 06-6914-1100
コープおおさか病院・医学生担当

◆看護学生 月額5万5千円
問い合わせ 06-6915-8855
ヘルスコープおおさか本部・看護学生担当

機関紙配布は「虹の架け橋」

ヘルスコープおおさかでは毎月1回機関紙「ヘルスコープ」を発行しています。紙面では組合員の活動紹介や医療・介護情報提供、

読者の声の紹介などを行っています。「毎月楽しみにしています」といったうれしいお便りが編集部が届きます。

毎月、1700名の配布協力者の手で、組合員宅まで届けられています。

しかし、残念ながら配布協力者がいなくなり、機関紙をお届けできない地域や、一人でも何十部も配布されている地域もあります。

配布協力者を増やし、手をひるげたいと考えています。

5部でも10部でも協力いただける方は、お近くの支部運営委員会、ヘルスコープおおさか本部までご連絡をお願いします。

今年も、毎年恒例の「機関紙配布協力者交流会」が各支部で取り組まれ、楽しいひとときを過ごしました。

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)						第1土	
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				○(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				○	○	○	
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		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	○	○	○	○	○	○	

※眼科の午前診察受付は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。

読者のページ

私の健康法

週3回のウォーキングで背筋ピン!

山下 道子さん
(中浜支部)



私の健康の源は、3年前から始めた週3回のウォーキングです。仕事が終わってから歩くので、夜の9時から40分程ですが、中浜小学校とグラウンドの周りを6週歩いています。歩いていると、仕事でのストレスも解消できて一石二鳥です。少しづつですが歩くことによって、足腰も丈夫になり、背筋も曲がらずにピンと伸びています。また日曜日には、毎週のように遠出して野崎観音から飯盛山まで歩きまわります。駅にすると5駅分くらいでしょうか。リュックを背負って、のんびりと自然を見ながら歩いています。

この習慣がついてから日曜になると体が浮き浮きし、山が待っているような気がして自然に足が運びます。歩くことが全然苦にはならないといった状態です。

読者からの便り

○社会保障、特に国民健康保険料の国庫負担率を、27年前の49.8%から24%まで減らし、まだ消費税あげんと福祉はできないなんて、国民を馬鹿にするのもいいかげんにして!

○ヘルスコープの国保問題の記事、大変参考になります。(森本幸生)

○国保問題等、普段あまり考えていない事が、分がり易く書かれていて、とてもためになりそうです。これからは具体的な例をとり上げて説明してください。

○大先輩たちのいきいきとした活動を見るにつけ、やっぱり健康が第一だと思いました。(妹尾道子)

○お腹やせのエクササイズ。産後の私にはピッタリでした。毎日がんばって実行します。(金納有希)

○コープおおさか病院の一次救急指定病院認定。地域にそのような病院がある事は、すごくうれしく、安心できます。(丸山千明)

○毎号楽しみにしています。75歳になりますので、国保料どうなるか心配しています。(旭 利雄)

○インターネットでこの「ヘルスコープおおさか」を発見し久しぶりにクロスワードパズルをやってみました。(中村瑞雄)

○年も行き過ぎ、運動も出来ませんが、週三回診療所の食事会に通ってゐます。とても楽しく、いつも大笑いして帰ります。(田中すみ子)

○初めて読んだのですが、一般紙のように難しくなく、クロスワードやダイエツト法まであり、学生の私でも楽しめます。(井上満璃奈)

クロスワードパズル

クロスワードパズル

1	2	3	4	5	6
7		8		9	
		10			B
11			12		13
		K		14	
				15	
16					
		17		18	
					19
20					
21					
			22		
23					
24					
			25		

- ヒント 早期発見につながります。A～Kまで並べると答が出ます。
- 1年のはじめやお祝いなどのあいさつの言葉
 - 5食料のいいこと、心の〇〇とも使います
 - 7栗鼠と書きます。森に住む小動物
 - 8第一次大戦後の国際連盟の提唱者でもあるアメリカの大統領
 - 10銅を紙のように薄くたたきのばしたものを銅〇〇とも使います
 - 11小さいものをつかむのに用いる金属製のV字型の道具
 - 13よるこび、祝のこと。〇〇賀
 - 14日本のカメラメーカーの老舗。06年にフィルムカメラの生産中止を発表しました
 - 16〇〇は、わざわざのものともいいます
 - 18〇〇〇〇寒さも彼岸まで
 - 20音階、ファソラ
 - 22足に直接はく衣料
 - 24馬の耳に〇〇〇〇
 - 25数字のケタのことをいい千の〇〇〇とも使います
 - 26タテのカギ
 - 14年に一度のアマチュアスポーツの祭典
 - 2外科手術で使います
 - 3埋蔵物などを許可も受け

- 1小さいものをつかむのに用いる金属製のV字型の道具
- 2よるこび、祝のこと。〇賀
- 3日本のカメラメーカーの老舗。06年にフィルムカメラの生産中止を発表しました
- 4〇〇は、わざわざのものともいいます
- 5〇〇〇〇寒さも彼岸まで
- 6音階、ファソラ
- 7足に直接はく衣料
- 8馬の耳に〇〇〇〇
- 9数字のケタのことをいい千の〇〇〇とも使います
- 10タテのカギ
- 114年に一度のアマチュアスポーツの祭典
- 12外科手術で使います
- 13埋蔵物などを許可も受け
- 14初めのこと。〇〇産
- 15過密の反対語
- 16宇宙に浮かぶ星などの総称。〇〇〇〇望遠鏡
- 17文字のヨコにふる読み仮名
- 18もともになる事柄から分かれて起こること
- 19整髪料の一つで、ヘア
- 20つるぎ、刀
- 21カザークともいい、元ロシアで領土の過酷な収奪から南方へ逃れた農民たちとその子孫のこと
- 22温故
- 23路上でラーメンやおでんを売っています
- 24汚水、雨水などを流すみぞ。〇〇さらい
- 25知らないふりをする

2月号の答え

キ	ノ	コ	ウ	ゲ	ア	イ	サ	ツ	ウ
ロ	ド	ウ	リ	ユ	ン	キ	コ	ウ	ラ
カ	ン	シ	ヤ	モ	カ	タ	ツ	キ	ヨ
ク	ケ	シ	ツ	タ	キ	ヨ	ル	マ	ン
ン	カ	コ	ウ	ラ	ン	キ	コ	ウ	ラ
ン	サ	ツ	ウ	ラ	ン	キ	コ	ウ	ラ
ン	ハ	ン	パ	ト	ン	キ	コ	ウ	ラ

を〇〇を切るといひます
2月号の答え「ハンカイキョウカゲツカン」(班会強化月間)応募74通正解68通
当選者(旭区)田内美帆、佐々木和子、末崎シツカ、松下昌代、服部加代子、城東区(篠原和義、猪野希代子、竹村誠一、北川てい子、増田章、高島千苗子、生野区)水光博光、市田弘子(中央区)中村瑞雄、妹尾道子、鶴見区(小倉隆志、畑麗子、川内一平(東成区)松生千江、森本幸生

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5月10日までとし、6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

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

おたんこ

①姿勢を正し両足を肩幅に開いて立ち胸の前で絵のように手を合わせてゆっくりと息を吸う。
ウエストに効果あり!



腕ねじり

①肩と腕を誰かに引っ張っているつもりで、できるだけ下に下げる。目線は遠くを見つめるつもりで。
腕の腕背中のぜい肉を落とす。



②ゆっくり息を吐きながら体をねじって5秒キープ。両手のつなぎ目が常に胸の中心にくるようにし地面と平行に動かす。



②鼻から大きく息を吸いながら肩関節、肩甲骨を使って、手のひらを外側に向けるように腕をねじる。



③ゆっくり息を吐きながら①の基本姿勢に戻ったら今度はゆっくりと左に体をねじって5秒キープする。



③口から息を吐きながら、今度は肩関節、肩甲骨をつかって腕を内側にねじる。



桜の季節になり、素敵な洋服も出てきたけれども冒険できない...という方も多いのでは? 今回はお腹と腕の腕体操です。2週間続けて効果を試してみよう。
①②③を1セットで朝夜10回行う。