



ヘルスコープおおさかの安心のネットワークで 在宅支援医療 サポートします

生活スタイルを 考慮して

ヘルスコープおおさかでは、9つの診療所全てで『在宅支援医療』を行っています。1ヶ月で約300人の患者さまが在宅診療を受けられ、訪問延べ回数は800回近くになっています。住み慣れた地域で、自分らしく暮らし続けるための支援体制『ヘルスコープおおさかの医療・介護・福祉のネットワーク』を鶴見区まっただ生協診療所(文中は『まっただ診療』)の在宅診療の取材を交えて紹介します。



在宅医療を利用されるのは、ご家族が患者さまを院所までは、ご自身が通院できない、で連れて来られない、介護

度4から5で70から90歳一人暮らしという方が多いのですが、まっただ診療では50代でも介護を必要とする方が難病の方もおられます。入院されていた方が退院を前に、今後どのような支援が必要となるのか、医師、看護師、ケアマネジャーによる相談(退院カンファレンス)が行われます。訪問診療、訪問看護、訪問リハビリ、さらに介護保険制度を

患者さま、

ご家族の支えに

利用した自宅で受けるヘルパーによるサービスがいいのか、通いで受けるサービスがいいのかなど、患者さまご自身やご家族の生活スタイルを考慮して、内容を決めていきます。デイサービスにいられた方が通えなくなり、在宅になるケースでも同様のカンファレンスが行われます。これがヘルスコープおおさかの安心ネットワークの強さです。

つ、そのことだけでも大変なこと。ご家族の負担も大きい。でもその体験を通してしか見えないこともあるでしょう。前向きに歩もうとする患者さまやご家族を支え、サポートすること、つながら、絆を一番大切にしたい



「も、とても気さくな先生で、患者さまもついついお話が長引くのとちやいますか」と、次の訪問時間を気にしながらも笑顔です。

訪問先の老犬の様子がいとも違う事を気遣い、患者さまの暮らしをやさしく見守っていることを感じました。

自分らしく

暮らししていくために

本久元子さん(76歳)は、8年前から在宅医療を受け

られ、今では訪問診療とリハビリ、家事・入浴の介助ヘルパーを利用。「まっただ診療」コープおおさか病院・すずらんヘルパーステーションと、ヘルスコープのおかげで、これからは無理せんと出来ることは自分でやって、助けることは自分で

助けていただいで、自分らしく暮らししていきたい」と話してくださいました。

ヘルスコープおおさかでは、患者さまやご家族の希望に沿えるよう、全事業所職員、地区組合員を通じて相談会や訪問活動もすすめています。お気軽に声をかけてください。

虹の ネット

最近、限界集落、限界自治体といふことばを聞いた。今、山間地や離島を中心に、過疎化・高齢化の進行がすすんでいるおり、65歳以上の高齢者が人口の過半数を占め、自治、共同体としての機能が急速に衰え、やがて消滅に向かうといふ。それを『限界集落』といい、市町村単位では、限界自治体となる。

『限界自治体』は年々増加しており、2015年には51、2030年には144が『限界自治体』になるといふ。また、近年では、都市部の限界集落、という新たな問題も起きている。それは単身者向けの大規模公営団地に高齢者の入居が集中し、数十年前に一斉に入居してきた核家族世帯の子どもが独立して親世代のみになるなどして、町の一区画の高齢化率が極端に上昇してしまふ現象のことである。もうすぐそんな時代が訪れることを想定してできたことばだが、私たち医療生協は健康づくりや助け合いを通じ、安心して暮らし続けられるまちづくりをずっと取り組んでいる。

(古澤秋美)

◆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。

1軒平均15~20分の滞在時間。1か月に1度という方から毎週という方や、状態により急に訪問し、その場で救急車を要請というケ



第123号 2011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

2011年3月31日現在

組合員数 78,666人
出資金 1,686,348,000円
平均 21,437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。

診察室から

整形外科外来では、ひざの痛みとともに、腰の痛みはよくみられる病気です。こつは「足直立歩行をするようになったら」



腰の痛みについて

こつにおおさか病院整形外科 西村 典久
腰の病気で最も多いのは、ぎっくり腰です。物を持ったあととか、腰をひねったために起こります。コルセットとシブでほとんどの場合が治ります。但し、腰筋の力をきたえる腰痛体操をやら

ら、腰に大きな力が加わるようにになりましたが、三百万年が経過してないために、腰の発達が未完成であり、色々な病気が起こります。
必要とするよりもありま

その原因として、年齢とともに骨がやせていく病(骨そしょう症)が考えられ、女性の方に多く起こります。歩行できない場合は入院が必要になります。一方、年齢の高い男性では、腰が変形してその内部が狭くなっていく病気があります。その結果として、歩くと足がしびれてきて、痛みのために休まないと歩けなくなりませんが、腰を前にかがめると、症状が改善します。薬やリハビリ、装具による治療で効果がない場合は、手術になることもあります。



コープおおさか病院 5階病棟看護師 神田 雅栄さん

ナース愛

安心して過ごせるように

と不安で毎日がいっぱいだった。しかし、先輩にひとこと丁寧な指導していただき、落ち着いて考え、行動でき

入職してから半年は、回復期リハビリテーション科で、在宅へ復帰される患者さまを中心にケアをすすめていました。学生の頃から在宅ケアに心をもちていたので、いっしょに学ばせていただき、現在は一般内科に所属し、さまざまな疾患の方を受け持たせていただき、さらに学びを深めています。

緊張の毎日ですが、患者さまが安心して過ごせるように考えていくことは、とてもやりがいがあります。他職の人が連携することはとても素晴らしいことだと実感しています。私の母も、一患者として、入院を繰り返して

東日本震災支援レポート



写真左端が佐藤師長



おしゃべりしてお花見へ

コープおおさか病院 回復リハビリ病棟

4月13日(水)、今年も回復期リハビリ病棟の入院患者さま13人と、新入職員を交えた病院職員といっしょに鶴見緑地公園にお花見に出かけました。

できることはなんでもします

4月3〜7日 佐藤睦子 コープおおさか病院研修担当師長
やっとなるる スペースの避難所で

岡山地区の人が避難している小学校に行きました。1つの体育館に300人程度があらわれ、やっとなるるスペースがないと

震災から3週間程度経ち、避難所を統廃合した意向の仙台市の職員が来て、岡田地区以外の人はいますか?と聞きました。1人の女性が手を挙げました。会長がその女性に「家はありますか?家族はいるか?」と

全国民医連は現地診療に戻るための支援と宮城県職員の地域に出られるようになるための支援、現地の要望に添った支援に変えていこうです。きょうも全国から70名以上の仲間が来ています。みんな、できることは何でもします!と

WHO 世界保健デー



1階入口付近、広く明るい館内
WHO世界保健デーに2日間で開催。22名を含む60人が参加、87人の健康チェックを行いました。



2日間で開催。22名を含む60人が参加、87人の健康チェックを行いました。

理事会だより

2010年度第11回理事会が4月16日(土)午後2時から午後5時まで本部5階で開催されました。冒頭で全日本民医連が作成した東日本大震災支援活動DVDを上映、ヘルスコープおおさかとしての人的・物的な支援の状況や今後の支援予定について報告がありました。理事は37名中34名、監事は3名中2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

3月の経営報告・年度末経営報告
3月は6365万円の赤字となりました。全事業収益が予算費を達成し昨年比では入院・外来・健診・介護のすべての事業部門で増加しました。患者利用の状況では、全体の外来患者件数が昨年比101.5%と増加しているものの、医科・歯科14事業所中半数が増加し、半数が減少となっています。年度末での税引き前剰余は1億2642万円となりましたが、出資金は期首より2600万円あまり減少しています。2011年度は出資金の純増額を増やすことで財務の安定をはかる年としようとして改めて提起がありました。

東日本大震災があり、心穏やかでない日々が続いていますが、お花見日和で、青空の下、花吹雪が舞う中、ゆったりとした時間を過ごすことができました。食費が作ってくれたお弁当をおいしくいただきました。「やすらぎ」の話しコーナーや、「ふるさと」や「春がきた」などのなつかしい唱歌をみんなで歌って楽しみました。

入院患者さまは、久しぶりに外に出て心地よい風に吹かれ、リハビリ体操などで身体を動かして、とても気分が良さそうでした。2人の患者さまからは、前日に毛染めを頼まれ、当日はお化粧もバッチリ決めて参加されました。新人の若い男性の理学療法士さんにエスコートされて、とても楽しそうでした。100歳の患者さまも元気に参加されました。

看護職員や介護士、リハビリの新人職員たちも、患者さまとのふれあいを楽しんでいたので、笑顔がいっぱいでした。(ボランティアサークル「やすらぎ」小谷)

コープおおさか病院医療講座

場所 コープおおさか病院 2階大会議室
5月21日(土)午後2時〜3時 前立腺がんのはなし 泌尿器科医師
6月11日(土)午後2時〜3時 膝の痛みのはなし 西村典久医師(整形外科)

健康づくりキャンペーン ゴールトップは194万7千歩

昨年12月から4カ月間取り組んだ健康づくりキャンペーンのゴール集金が4月20日本部ビル5階にて開催されました。キャンペーン登録者参加者251名に対し、最終報告書提出は86名でした。途中リタイヤした方が多いのでしょうか、ちょっと残念です。しかし、報告いただいたなかには、キャンペーン参加を意欲してウエストが3センチ減った(サイクウオーキングクラブ)は、94万7千歩で諏訪永田支行(グー)1年間、10キロ減った(ウオーキング)水泳では変わらなかった体重が、ウオーキングで8キロ減った(等)嬉しいうち成果がたさんあります。最終報告書提出者の中でウオーキングクラブは、10万歩を目指して取り組もうと考えています。報告用紙は、病院診療部を対面した医療費助成制度を、要請署名「」に取り組んで、3月末までに4万8004

力強い仲間たちと長い長い支援を

行政と避難所、地域の医師会との話し合いも始まりま

ぜん息被害者の救済をもとめる署名にご協力下さい

ぜん息に代表される大気汚染による呼吸器疾患患者、せめて医療費だけでも無料にの声を切ります。あおぞらプロジェクト大阪は、これまでは大阪府知事に対して「大阪府全域で、全年齢を対象にした医療費助成制度を」とする、要請署名「」に取り組んで、3月末までに4万8004

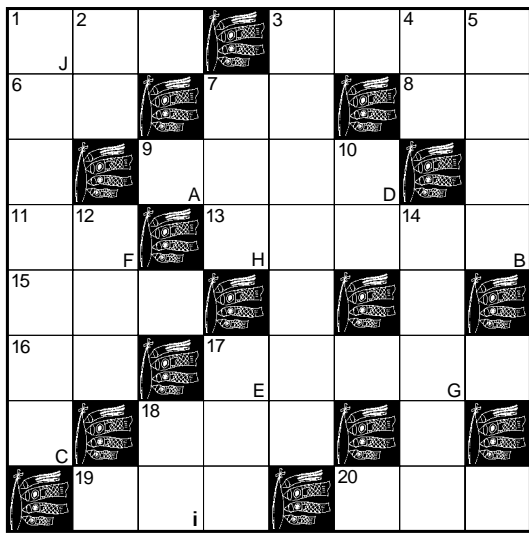
コープおおさか病院 診療案内

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				○(週3回)		
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	○(週)					○(週)
リウマチ特診			○	○(2・4)		
小児科	○(週)					○(週)
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)				
外科	○					
眼科					○(月曜日・19時夜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)			

2011年度事業で旭区にグループホーム・小規模多機能施設建設する件で設計業者をダブルルートにする提案がされ、了承されました。

おおさかバリエーション ヘルパー2級養成講座受講生募集
募集定員 40名 受講料 60000円
受講期間 7月〜11月
講座の内容
講義 場所: おおさかバリエーション大会議室(京橋)
実技講習 場所: 大阪健康福祉大学(堺市)
施設実習 場所: 特別養護老人ホーム「あいあい」(旭区)及びバリエーションの介護事業所
☆受講を希望される方は、郵便番号・住所・氏名・電話番号を明記の上、TEL・FAX・メールにてお申し込み下さい。(締切り6月24日・金) (申し込み・問い合わせ)
おおさかバリエーション福祉事業部 ヘルパー2級講座係(担当・南) TEL:06-6242-0884・FAX:06-6242-0885 AM9:00〜PM6:00(月〜金曜日) E-mail:palfukushi@palcoop.or.jp

クロスワードパズル



- ① 韓国語で「ありがとう」
- ② 田へんに鳥と書く。水辺にすむ渡り鳥
- ③ 香の良い、高級なきのこ
- ④ おけ、たるの外側を堅く締めます。〇〇が緩む
- ⑤ よくがんばってたたかうこと。〇〇〇〇を祈る
- ⑥ 発芽したものはビールの原料に。穂を落とした後の茎は帽子にも
- ⑦ 禅宗で、しかるときの叫び声
- ⑧ カモ目の鳥のうち大型の水鳥の総称
- ⑨ 人の性格や言動をつやまうこと
- ⑩ 三重県の大平を占めていた旧国名
- ⑪ 胸部に左右ひとつずつ血中の二酸化炭素と空気中の酸素と交換
- ⑫ 乳幼児を育てること
- ⑬ 夏から秋にかけて開花。五弁花で、色は淡紫など、朝開き、夜にしぼみます
- ⑭ サトイモなどを煮て野外で食べる集まり。東北地方で盛んです
- ⑮ 乳幼児を育てること
- ⑯ 〇〇〇〇な性格
- ⑰ 人にまけまいとする気質
- ⑱ 〇〇〇〇をあだで返す
- ⑳ 3月号の答え

3月号の答え
ヒトリヒトリニコエカケテ

シ	モ	キ	タ	ハ	ン	ト	ウ
カ	ク	コ	ケ	ク	メ	カ	ミ
シ	ラ	カ	テ	ル	ニ	ツ	ド
メ	ル	カ	ノ	リ	ヒ	イ	キ
ス	エ	ア	イ	ナ	セ	イ	
ヒ	ジ	ア	カ	ワ	イ	ン	

心算81通 正解80通・複数枚応募の方がおられますが、一人一枚でお願いいたします。

当選者(旭区) 洲鎌絵里佳、奥田精二(城東区) 山岡尚子、藤本久美子、山本幸代、山本純圭、浦口美津子、弘田さよ子(生野区) 杉野富美子(中央区) 宮本隆史、東野雅樹(鶴見区) 植田設夫、小松原幸子、吉田真由美、奥田博子、中村卓穂、脇條礼子、上田勲(東成区) 清水加奈子、内田千代美

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)
〒5338-10053
大阪市鶴見区鶴見3-1-6
ヘルスコープおおさか広報委員会

図書券があたります

読者のページ

私の健康法



走り続けて病気知らず
区民マラソン最高齢で

多田敏夫さん
(76歳・旭陽支部)

退職後は毎日1時間の水泳をしていました。68歳の時、知人に誘われトライしたマラソンで、「つい走る気」になり、今では全国健称マラソンクラブ(ZKM)に所属。各地の大会に出場し、年輪ピクにも出ました。旭区民マラソンでは大会参加最高齢者です。

仲間ができて楽しいで

記録が目的ではありません。走って体重が減り、20歳の時と一緒。診療所には年に1回、健康診断を受けに行くくらいで、痛いところもありません。

これとずつと維持して、体力の低下を防ぎ、走り続けるために週5回、朝8時から大阪城辺りを1時間半ジョギング。その後軽く水泳。毎日の腹筋200回、背筋100回は欠かしません。

サスペンスドラマが好きで、テレビの前でゴロゴロという時もあり、ONとOFFの切り替えも大事だとおもいます。

読者からの便り

- 〇 東日本大震災。被害にあわれた方々の報道に涙が出てきます。最近特に日用品を大切に使っています。買占めは止めて、みんな助け合いましょ。
- 〇 震災からの一日も早い復興を願っています。募金、節電など自分出来る事を続けていきたいです。(丸山千明)
- 〇 わいわいコーナーの運動にチャレンジすると、身体の不調箇所がわかりやすく、自分のペースで無理なく続けられるのが嬉しいです。(内川節子)
- 〇 健康が一番。妊娠して体調管理の大切さを実感しました。元気な子を産むぞー。歯科の定期検診は案内ハガキが来て、丁寧にしてくださるので、とてもすつきり。(清水加奈子)
- 〇 じいちゃん、ばあちゃんがいつもお世話になってます。(桃谷真由・18歳)
- 〇 禁煙の努力をしています。
- 〇 物忘れがひどくなりました。に、また答えが書いて嬉しです。(秋本壽子・90歳)
- 〇 「高齢者にやさしい診療所」の取り組みをされているのを拝見し、とても心強く思います。(杉野富美子)
- 〇 原発に関する情報の隠蔽はないかと、不安を抱く毎日です。しかし、私達は3月11日以来、暮らし方を根っこから考え直す、第二の誕生日を迎えたことは確かだと思つ。
- 〇 毎月班会を開いて、コープおおさか病院のりハビリの先生や看護師さんにお話をしていたいています。(田淵真子)

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

台所で気軽にできるストレッチ

お料理を作っている少しの時間を利用して、台所でストレッチをしてみましょう。空間が狭い場合が、フィスの机の前でもできますね。



③上腕三頭筋、肩のストレッチ
肘を曲げて片手で肘を引っ張ります。交互に10秒間呼吸しながら行います。



②腕・肩・背中のストレッチ
手を組んで伸びをします。5秒間行いゆっくり下ろす。これを数回行います。少し後ろに反る形で行います。



①首のストレッチ
同じ姿勢が長いので首が硬くなってしまいます。ゆっくり大きく回してからストレッチをしてください。



⑥腕・腰のストレッチ
後ろで手を組み、肘を内側にねじります。その際、胸を張り5秒間行い脱力します。



④腰・足裏のストレッチ
前屈を行います。足を少し開き膝を曲げて20秒間ゆっくりと膝を深く曲げて起こす。