



安心のよりどころ 小規模多機能施設

併設 グループホーム建設

第126号 2011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

2011年6月30日現在

組合員数	78,782人
出資金	1,666,088,000円
平均	21,148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。



完成予想パース

来春旭区にヘルスコープではじめての小規模多機能施設がオープンします。地元あかがわ生協診療所地区では建設委員会を立ち上げ、建設運動がスタートしました。

たくさんの方の参加を

「つくる会」会長
ヘルスコープおおさか常務理事

小森 佳子



7月25日(月)、旭区で小規模多機能型居宅介護併設グループホームをつくる会の結成総会が開かれ、地域から81名が参加。建物模型を展示、寸劇なども交えながら、施設説明と建設運動への協力を訴えました。「つくる会」では、新事業を成功させるだけの建設運動ではなく、少しでもヘルスコープ介護事業全体の底上げができるように、できるだけ多くの地域の方々に参加してもらえるようにと考えています。



そのために、あかがわ生協診療所地区では、支部毎に説明懇談会を開き要望を出してもらった。次に認知症サポーター養成講座を行い、建設進捗状況報告。同時にきめ細かく班会(知る会)を組織する。「お元気ですか訪問」を今年で行い、新事業の説明と健康診断のお誘いをセットですすめるなど、全ての取り組みを支部中心に行う計画です。ヘルスコープ全地区の皆様のご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

住みなれた街の「安心のよりどころ」に

生江支部

北隅 俊男
北隅 悦子

まだ介護保険のない時、家で見てあげたいと6年半にわたり、夫の母(大阪)の介護をしまし自分達も老いてきて、妻の母(東京)の介かかって苦労したことを看護とも重なり、医師から「自分が大切か、親が大切か」と言われて、初めてデイサービスやショートステイのお世話になりました。



今度、旭区にできる施設も、住みなれた街に住み続けられる「安心のよりどころ」になります。「つくる会」のことで、私たちが協力していきたいと思っています。

ことばの解説

「小規模多機能型居宅介護」とは通いを中心に泊まりと訪問ができる地域密着型サービスの一つです。デイサービスに通っている利用者が必要に応じて、そのまま泊まったり、自宅にいても訪問に来てもらうことができます。

小規模多機能型居宅介護とは

なじみの関係が作りやすいということ、なじみの職員が、通いにも泊まりにも訪問にも対応してくれるというところで、利用のためには登録が必要ですが、登録を行うと小規模多機能型居宅介護以外には、訪問看護や福祉用具レンタルなど一部のサービスを除いて利用が出来なくなりません。

虹のネット

人間、いくつになっても夢を持つ。人間、夢がなければ生きていけないし、くだるるのも早い。夢といっても、寝ている間に見る夢でなく、あれやりたい、コレもやりたい、あの人が話したいなど好奇心強くときめくものである。単純に実行すればいい。しかしそれは、結構、精神的にも肉体的にもしんどさが付きまとう。しかしそれをやり続けることで、新たな神経細胞が生まれ、新たな展開が生まれ、思考力も研ぎ澄まされていく。数年前、M新聞主催で福岡大学の脳細胞学教授のフオラムがあった。その教授によると、人間の脳細胞は60兆あり、25歳ぐらいからは1日5000~10000ほどの細胞が死んでいく。1日に10000の細胞が死んでも、計算すれば、それはたいした数でなく、100歳でも28800万ぐらい死滅するだけで、心がけ行動次第では遅らせることが出来るし、普通の人には僅かの脳細胞しか使っていないので、欲求(夢)を行動に移せば思考力はいくらかも向上する。しかし記憶力は少ずつ衰えるらしい。私は65歳を過ぎてハンゲルをやりだし、67歳で新家英子に誘われ、35年ぶりの舞台上に立ち、看板女優のつぎのポジションを獲得。重要な役回りを任せられるようになった。幸い演出家の気配りで練習は日曜日だけ。軽やかな動き、舞台発声、長セリフなど、20代、30代をしのいでいるとの評価を得、いい気持ちになっている。新家英子さんは83歳、「身生打鈴」で20000回を超える公演をこなして、セリフの音量、切れは50人の出演者のなかで、ダントツである。見た目はオバアサンでも、話すテンポ、気持ちはいきいきしている。少し前のM新聞に、ある有名な医師が、今の中高齢者は実年齢より精神的、肉体的に平均15歳は若い、と多くの患者と接した体験から意見を述べられていた。今、まさにイキイキ高齢者の時代である。

(逢坂幸廣)

東日本震災支援 レポート⑤



津波で被災した家。再建へ向けて援助

「まちづくり」再建へ 自治体が 施策を示す正念場

組合員活動部 市川 健一

6月28日から1週間、宮城県山元町に行きました。私の仕事は毎週末のボランティア支援活動(6月の連休明けからはじまった。近畿ブロックの医療福祉協が中心でおこなっている)受け入れをおこなうため、被災者とボランティアとを結び「ネット」でつなぐ。被災者に対してどんな支援をおこなうのか?必要な道具や人数?このことを事前に被災者と会う。打ち合わせをおこないます。そして7月2日に近畿ブ

ロックの各生協から70人あまりが8箇所に分かれて泥や瓦礫の撤去などをおこなないました。被災地では、大きな瓦礫が1ヶ所に集められ山のようになっています。自治体は立ち入り制限区域や禁止区域を設けています。もしそこが禁止区域に決まれば住めなくなり。現在、ボランティアが支援に入っているのは制限区域の方が多く、共通しているのは「ずっとここで暮らしたい」という強い思いです。「まちづくりの再建に向けて、自治体が示すのが今が正念場だと感じました。

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				○(第3週)		○(第1)
心療内科(完全予約)				○		○(2・4)
外科	○	○	○	○	○	○
整形外科	○	○	○	○	○	○※
泌尿器科	○	○	○	○	○	○
皮膚科	○	○	○	○	○	○
眼科※(完全予約制)	○	○	○	○	○	○(1・3)
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	○(第1週)	○(第2週)	○(第3週)	○(第4週)	○(第5週)	○(第6週)
リウマチ特診				○(2・4)		
小児科	○	○	○	○	○	○
産科	○	○	○	○	○	○
婦人科健診						○
神経内科						○
女性外来						○
眼科						○
内科	○	○	○	○	○	○
循環器特診			○			
外科						○
整形外科						○
泌尿器科						○
皮膚科						○
小児科※						○
産科						○
禁煙外来			○			○

平和行進 7月4日大阪市内を通過 核兵器NO、原発NO訴え

核兵器の廃絶を訴えて全国津々浦々から、ノーモアヒロシマ、ノーモアナガサキ、ノーモアヒバクシャを訴えて歩く国民平和行進が7月4日、大阪市内を通過しました。東北震災から福島原発事故に至る一連の出来事、核の恐怖を改めて思い知らされる中で行進です。「これ以上、被爆者を出してはいけない、ましてや兵器として利用するなどあってはならない、こういう思いを持った参加者が地域に平和をアピールしました。



ヘルスコープ おおさかでは、150人を超え参加者が、幹線コースと、平野野東成コース、鶴見城東コースの2つの網の目の地域でそれぞれ地域で参加し、「核兵器NO!原発NO!」を訴えまわりました。暑い暑さの中ででしたが、給水サービスや



つるみ村七夕祭 「上を向いて歩こう」大合奏

コープおおさか病院では毎年、「大阪障害者支援センターつるみ」と「社会福祉法人つるみ村」の共催で「つるみ村」を称して、七夕祭りといふお祭り大会を開いてきました。今年の「つるみ村七夕祭り」は7月2日(土)の午後、病院ロビーで開かれました。例年とは違って、今年は大日本震災で被災された方を応援しようという企画です。ロビーでは、作業所等の品販売を行い、たくさんの方が協力してくれました。舞台では、支援センター

の方たちの歌や演奏の後、櫻川好一社長の生音頭で江州音頭を踊り大阪から元気を送りました。最後は、水野医師の指揮の下、中谷医師がピアノ、福永医師がホルンで参加の「上を向いて歩こう」と「ふるさと」の合奏。事務長、師長たちをはじめ病院職員に、看護学生、ハローワークの患者さんも加わり、総勢32人の大合奏です。ボランティアサークル「やすらぎ」の手話コーラスといっしょに、来場者の歌声もこだましました。みんなの気持ちで被災地へ届くことを願っています。

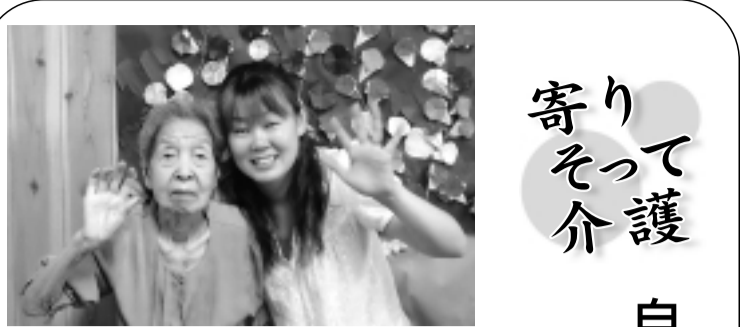
近畿ブロック組合員交流集会 今こそ医療福祉生協の出番

近畿各地の24生協から329名が集まり、近畿ブロック組合員交流集会、今こそ医療福祉生協の出番」と題した基調報告では、「なぜ出番なのか?」どんな役で出るのか?」出た何をするのか?」が語られ

オカリナ演奏も飛び出した夕食交流会。その後のヘルスコープの交流会でも盛り上がる。この力を、今後各地で大いに役立てていこう。(藤井充代)



コープおおさか病院コーナー ミキサー食の固形化 「おいしそう」で楽しみね 食養科



自分でらしく過ごして欲しい なかまデイサービス 管理者 藤原 紗樹

利用者の方は、認知症という病によって、普段私たちが送っている生活の中で、当たり前に行っていること、できること、相手に思いを伝えることが、難しくなり、つらい日々を送っておられます。当初は、利用者の方と過ごしていると、何かをしてあげなければと思っ

理事・支部長会議 「超高齢社会」に 役割大きいヘルスコープ 7月9日(土)午後、理事支部長合同会議を開催しました。メインは医療福祉生協連の高橋会長理事による学習講演「高齢者にやさしいまちづくりと医療福祉生協の役割」。



おさが病院でも導入できるよう準備を進めました。学習会と試食会を行い、味を見て、食べやすさ等に分けて評価してもらったり、患者さまに提供し、意見を聞くなどして、導入の参考にしました。実際には、製氷皿や食カップを利用し、ミキサー食にスルパート※を加えて形作りをしていきます。写真によってレシピづくりを重ねました。ミキサー食の固形化を実施後、入院中に刻み食を食べていたが殆ど食べなくなり、もう経口摂取は無理かと落ち込んでおられたご家族が、「入院してからミキサー食を8割まで減らしてくれ」と涙ぐまれました。退院後、固形のミキサー食を作ったので、増粘剤を作ったので、増粘剤の購入先を紹介したり、高評価を得ています。同じミキサー食でも、見

診察室から 暑い時期は、食欲が落ち、冷たい飲み物、食べ物が欲しい季節です。ただし、糖尿病の方は注意していただき、水分補給はとて大切に

夏の水分摂取について コープおおさか病院・内科医 松枝 恵

後で500mlのペットボトルで考えると、砂糖50グラム程度。大きじ5杯、スティックシュガー6グラム(8~9本)が含まれています。普通のコープサイダーも同様です。スポーツ飲料は500ml

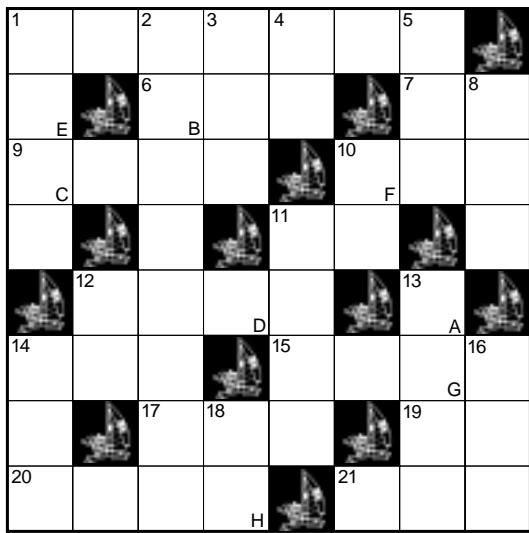
理事会だより 2011年度第1回理事会が7月16日(土)、午後2時から午後4時50分まで本部5階で開催されました。理事は38名中34名、監事は3名全員、オブザーバーは10名の出席でした。冒頭で今年度の役員補充で新たに就任した今津地区の妹尾理事よりあいさつがありました。(報告承認事項) *経営報告

6月は経常剰余で1,663万円、純利益で1,031万円の黒字が出ました。しかし、外来件数が落ち込んでいます。健診は、増収となっているものの、組合員健診の指標ともいべき特定健診は後退し、事業所健診が増えている結果によるもので、組合員健診の強化が求められています。一方で出資金の減少が大きく、昨年比で約3,700万円が減少しており、これからのサマー増資と取り組みの成功が財務状況の安定につながると報告がありました。

*理事会委員会の報告承認の件 健康づくり委員会から今年度の「健康づくりキャンペーン」に関して、すずめかた・企画内容などについて報告提案がありました。社保平和委員会から、「お元気ですか訪問」のまとめ報告、原水禁世界大会(8月7日~9日:長崎)の今年度の代表派遣メンバーの紹介と結団式を8月4日(木)に病院でおこなうと報告がありました。

*組合員活動関連 第12回通常総会でのまとめ報告、7月9日(土)の理事支部長会議のまとめ報告、お元気ですか訪問の報告(昨年の1516名を大きく上回る2255名との対話があったこと、55支部全部が行動したこと、訪問を通じてわかった高齢者の実態、今後の課題、8月23日(火)に鶴見区民センター小ホールにて「お元気ですか訪問ゴール集い」をおこなうことなど)秋の組合員活動交流集いの持ち方について、及びサマー増資についての現状到達報告がありました。

クロスワードパズル



ヒント
ここは読む楽しみの一つ
です。A～Hまで並べると
答が出ます。

- ①冬に大流行!? 新型モ
心配
- ②「、」は読点。「。」は?
- ③「万物は○○○する」へ
ラクレス
- ④韓国ではウオン、中国で
は元、日本は?
- ⑤足を組み寺でめい想
- ⑥思春期に多い顔面に出来
る小さな吹き出物
- ⑦おかつびぎの平次親分が
投げる
- ⑧新しい顔「○○○○気
鋭」
- ⑨○○○ぬりたてに注意
- ⑩○○○
- ⑪オフ↑○○
- ⑫大阪名物、ひと舟いかが
14クイズが解けたらポスト
に入れてね
- ⑬共同住宅
- ⑭入浴すること
- ⑮○○○外(そと)
- ⑯足利幕府の初代將軍
- ⑰寒い↑○○○

- ①ポタン鍋の主役
- ②おなかを使って吸ったり
吐いたり
- ③「万物は○○○する」へ
ラクレス
- ④韓国ではウオン、中国で
は元、日本は?
- ⑤足を組み寺でめい想
- ⑥思春期に多い顔面に出来
る小さな吹き出物
- ⑦おかつびぎの平次親分が
投げる
- ⑧新しい顔「○○○○気
鋭」
- ⑨○○○ぬりたてに注意
- ⑩○○○
- ⑪オフ↑○○
- ⑫大阪名物、ひと舟いかが
14クイズが解けたらポスト
に入れてね
- ⑬共同住宅
- ⑭入浴すること
- ⑮○○○外(そと)
- ⑯足利幕府の初代將軍
- ⑰寒い↑○○○

- ①ポタン鍋の主役
- ②おなかを使って吸ったり
吐いたり
- ③「万物は○○○する」へ
ラクレス
- ④韓国ではウオン、中国で
は元、日本は?
- ⑤足を組み寺でめい想
- ⑥思春期に多い顔面に出来
る小さな吹き出物
- ⑦おかつびぎの平次親分が
投げる
- ⑧新しい顔「○○○○気
鋭」
- ⑨○○○ぬりたてに注意
- ⑩○○○
- ⑪オフ↑○○
- ⑫大阪名物、ひと舟いかが
14クイズが解けたらポスト
に入れてね
- ⑬共同住宅
- ⑭入浴すること
- ⑮○○○外(そと)
- ⑯足利幕府の初代將軍
- ⑰寒い↑○○○

6月号の答え
ツキニイチドノハンカイ

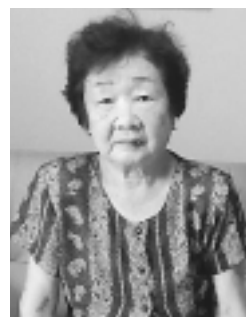
コ	ツ	カ	イ	ギ	ジ	ド	ウ
シ	ナ	イ	ア	ト	ガ	キ	
ヨ	サ	タ	ウ	リ	ノ	シ	
ウ	カ	ン	ム	ロ	ツ	ダ	
チ	ホ	ウ	ロ	ウ	ハ	ツ	
コ	ウ	シ	ヨ	ク	タ	イ	
ク	ク	ロ	ク	ク	ク	ニ	

- ①ポタン鍋の主役
- ②おなかを使って吸ったり
吐いたり
- ③「万物は○○○する」へ
ラクレス
- ④韓国ではウオン、中国で
は元、日本は?
- ⑤足を組み寺でめい想
- ⑥思春期に多い顔面に出来
る小さな吹き出物
- ⑦おかつびぎの平次親分が
投げる
- ⑧新しい顔「○○○○気
鋭」
- ⑨○○○ぬりたてに注意
- ⑩○○○
- ⑪オフ↑○○
- ⑫大阪名物、ひと舟いかが
14クイズが解けたらポスト
に入れてね
- ⑬共同住宅
- ⑭入浴すること
- ⑮○○○外(そと)
- ⑯足利幕府の初代將軍
- ⑰寒い↑○○○

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9月
20日(必着)までとし、
10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
ヘルスコープおおよ
か広報委員会

読者のページ

お腹の底から声を出す 民謡はいいわよ



花岡 奈名重さん
(横堤北・まった北支部)

私の健康法

私は5年ほど前に主人を亡くし、なかなか前向きな気持ちになれなかつたのですが、まった診療所のかかりつけ医に、「あなたは長生きするわ! 丈夫で健康や!」と励まされ、去年からまった診療所のボランティア活動や支部運営委員もやるようになってきました。また、月に1回は班会を開いて必ず健康チェックをおこなっています。

そんな私の健康法のひとつは民謡を歌うこと。60代の頃から近所に習いに行き、今は行っていません。

ときどき家で大きな声で歌います。(もちろん近所から、「うるさい」と苦情が出ないように戸は閉めきつていますが...) 民謡は、お腹の底から声を出すので、「いい運動」にもなり、汗もかき、嫌なことでも吹っ飛びます。もうひとつは、毎日、夕方に鶴見緑地公園の「咲くやこの花館」までをきつちり50分かけて歩くこと。天候の悪い日以外はずっと続けています。今は何でも楽しく、前向きにできていると思います。

運動をしていると体調がよいのに、やめると肩や腰の痛みが出ます。「わいわいコーナー」のストレッチも続かないのが悩みです。

(高橋美智子)

東北被災者の方々を思うと、本当に胸が痛みます。特に福島原発は心配です。一日も早く前進することを望みます。(田中みち子)

「わいわいコーナー」を楽しみにしています。年齢の割には元気であるのは、そのお陰かな? (小林武子)

檀野先生の被災地報告「診療に来てくれてありがとう」、上城戸さんの「ありがとうが私の励み」を読み、「ありがとう」は、口に出せば元気が出る。耳に入れば勇気がわく。そう感じました。(藤嶋幸代)

会社勤めをしているためなかなかスポーツができません。「わいわいコーナー」を参照してストレッチしています。(武田里奈)

前例のない超高齢者社会に対しての訪問活動、成功を祈ります。(奥田禎治)

東日本震災支援、高校生病院・歯科体験記事など、ヘルスコープさんの社会貢献度の高さを、あらためて感じました。これからもがんばってください。(坂本真智子)

子供をもつ者にとって「ヒブワクチンと小児肺炎球菌ワクチン」の記事は、ためになりました。(荒木和子)

読者からの便り

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

◆対処法

足がつった時は、まず筋肉を伸ばしましょう。夜中、寝ている間につった場合も、朝まで痛みを引きずらないために、すぐつった部分の筋肉をのばしましょう。図①のように、つった足のつま先を手でつかんで足裏を反るように自分の方にゆっくりと引きましょう。急激に強く引っ張ると肉離れを起こすこともあるので注意してください。手が足先まで届かない場合は、タオルを足裏にひっかけて引っ張りましょう。(図②)

図①

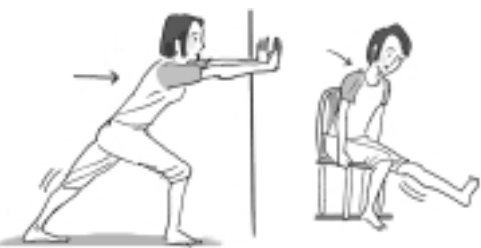


図②



◆予防法

一度足がつると、何度も繰り返してクセになってしまいがち。そうならないためには、普段から足が冷えないように十分なマッサージやストレッチを行うことです。また、足首の運動を行う事も大切。むくみの改善に効果的です。「こむら返り」は栄養のバランスや水分不足で起こるケースもあるため、栄養や水分補給にも十分注意しましょう。



ふくらはぎのストレッチ
壁に手を付いて行う方が伸ばしやすい。



もも裏のストレッチ
足首の運動(かかとあげ・つま先あげ)
ふくらはぎの筋肉のポンプ作用により、
脚の血行を促し、冷えやむくみの改善や
予防になる。

こむら返りの対処法と予防法

暑い時期ということもあり、クーラーを付けたまま就寝して、夜中に「こむら返り」になってしまった。という方が多いのでは? 原因は疲労だったり、冷えだったり様々だと思います。今回は、対処法と予防法をご紹介します。