



ますます受けやすく ますますヘルスコープ おおさかの健康診断

第132号 2012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 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

2012年 1月31日現在

組合員数 79,427人
出資金 1,681,052,000円
平均 21,164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。

4月から料金が改定されます

	新料金	旧料金	*大阪市民 組合員 40~69歳(要受診券)
基本健診	1000円	2000円	
ドック健診	2500円	5000円	



▶手話通訳をつけた健診

皆さんは健康診断を受けておられるでしょうか？健康診断を受けることによって、身体の状態を理解し、病気を未然に防ぐことが出来ます。高血圧や糖尿病などの生活習慣病はほとんど自覚症状がないまま進行します。早期のガンも同じです。「え、まさか...あの時健康診断を受けておけば...」ということにならないように毎年1回は健康診断を受けましょう。

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。

こんな健診も しています

問診票の書き方から 結果説明まで手話通訳

大阪市聴言障害者協会
集団健診

今年度20回になる大阪市聴言障害者協会高齢部・女性部の集団健診。うえに病院の時代から病院のスタッフと一緒に取り組んできました。毎年50~60数名が受診します。聴力言語障害者の方々に、手話通訳をつけて

1月27日に集団健診を実施し50名が受診しました。手話通訳は健診課からの依頼で大阪ろうあ会館の登録手話通訳者が派遣されます。2月18日が個別での健診結果説明会。自分自身の健康について説明を受けることが出来ます。結果によって受診へとながっていきま

虹の ネット

医療行為や介護サービスに、厚労省によって公定価格が定められています。診療報酬は2年に1回、介護報酬は3年に1回改定される。今年度は、6年に1度となる今回の同時改定では、これまで以上に「入院から在宅医療・介護サービスへ」という方向性が鮮明となっております。

毎月の日曜健診、組合員参加で 取り組んでいます

田島診療所地区 理事
井藤 一郎



田島診療所では毎月1回、第2日曜日の午前中に休日健診を行っています。40名から50名は受けに来られます。平日は仕事でなかなか来られないという方にとても喜ばれています。

健康には自信を持っていただのですが、ある折ドック健診を勧められ、毎年のように受けて来ましたが、そのドック健診で「胆のうポリープ」が見つかり、徐々に大きくなった3年後に摘出手術を行い、事なきを得ました。

2025年、「団塊の世代」が75歳以上に到達し、3人に1人が65歳以上の高齢者となる推計が出される中、政府は昨年「社会保障と税の一体改革」を打ち出し、その財源を消費税で賄うとしています。

緑支部支部長
新屋 桂子



健康には自信を持っていただのですが、ある折ドック健診を勧められ、毎年のように受けて来ましたが、そのドック健診で「胆のうポリープ」が見つかり、徐々に大きくなった3年後

今回、健診料金が約半分にすることができ、更に受診しやすくなります。一人でも多くの方々に声を大に「健康診断を受けて安心してください」と言いたいと思います。

医療行為や介護サービスに、厚労省によって公定価格が定められています。診療報酬は2年に1回、介護報酬は3年に1回改定される。今年度は、6年に1度となる今回の同時改定では、これまで以上に「入院から在宅医療・介護サービスへ」という方向性が鮮明となっております。

(成瀬 真)

診察室から



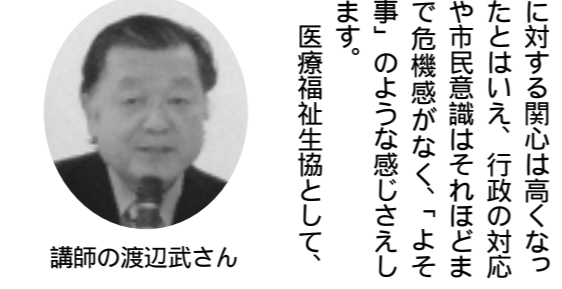
古希

コープおおさか病院
内科医
平田 剛

人生七十古来稀 (人生七十古来稀なり) 約1200年前 中国の詩人、杜甫の詩の一節

昔は70歳まで生きることとは、「稀なこと」だったようです。昭和25年の平均余命は男性58歳、女性61歳でした。さて、現在はというと、寿命は延びました。平成14年の平均余命は男性78歳、女性86歳です。でも、この伸びた期間を私たちが有意義に過ごせているのでしょうか。皆さんはご存知ですか。病院で心臓が止まったとき、蘇生処置というものをします。蘇生処置とは①口から管を入れ、人工呼吸器につなぎ、②患者様の胸を押す心臓マッサージを行う③不整脈に対して電気ショックを行う、といった行為

をいいます。本人の意思が確認できない限り、すべての患者様がこの「蘇生処置」の対象となります。仮に大往生でも、でもそれって正しいことなのでしょうか。一日でも長生きして欲しい、そう思う気持ちは大切です。ただ、人生の暮引きの選択は、本人様にしていただく。そのための選択は用意しておく必要がある、そう思うのです。思の上で大往生、それもまた選べるべきではないかと思えます。この詩は、こんな一節でしめられます。穿花蛺蝶深見 (花々の間に蝶が遊び) 點水蜻蜓款款飛



2月4日、元大阪城天守閣館長の渡辺武さんをお招きし、本部5階にて「環境問題学習会」が開催されました。織田信長や豊臣秀吉、江戸時代末期に至るまで3回の大きな地震が発生し、とりわけ津波による甚大な被害に対して人々がどのように立ち向かってきたかがわかり、将来に備えることの大切さを学ぶことが出来ました。

地域で助け合いのシステム築くことが大切

大阪の災害史から考える 防災・街づくり

環境問題学習会開催

地域における住民の暮らしや助け合いのシステムなど

福島の人々の思い受けとめ 大阪から原発ノーマの声を

4階病棟 原田 啓子

2月1日から2月15日まで、福島県郡山市の桑野協立病院に行きました。混合病棟に配属され、自分の出来ることはなんでもやりました。本場に役立っているのかと内心思っていたのですが、ほんとう助かっていたと、嬉しかったです。スタッフの方からは、震災当時の話や日々の生活や将来についての不安を聞き、何とも言えない気持ちになりました。自分分はいけど、子どもには安全なものを食べさせたい。スーパリーでは県外産のものばかりか手に入る



身近にあるもので応急手当

第4回看護師集会

2月4日(土)の午後、大阪民医連会議室で、ヘルスコープおおさかの第4回看護師集会が開かれました。テーマは「心をひとつに深めよう絆」危機管理を強めるために看護の力を見直そうとした。東日本大震災への看護支援のようを動

画でふりかえり、トリアージの学習をしました。練習問題では、1分間で答えを出すのに悩んで難しさを実感しました。応急手当の実習も行いました。普段どこにもあるような物品を使っての固定や止血処置を工夫しました。実際に災害があったときは、先手を打った対応が必要になること、あわてずに対処できるように日頃からの訓練が生かされるということをおぼろげに学びました。

危機管理を強めるために



私の夢プランⅢ みんなが気軽に集える場を

2月6日から、ころばん体操を地域の集会所で月2回出来るようになり、そのうち1回は健康チェックを実施して

参加者みなさんが喜んで元気に参加されており、今後も楽しく続けて行けたらと思っています。機関紙配達者ももっと増やし、組合員さん全員に機関紙をお届けできるようにして、ヘルスコープの活動を知っていただきたいと思います。そして何となくでも支部で「たまり場」があればいいなあ、と思います。



ころばん体操

理事会日より

2011年度第9回理事会が2月18日(土)午後2時から5時8分までヘルスコープおおさか本部ビル5階にて行われました。理事は37名中27名の出席でした。監事は3名中3名の出席でした。オブザー八出席は8名です。

(報告承認事項)

*1月の経営報告
1月は経営剰余が887万円で、予算▲44万円に対し、900万円あまりが超過達成となりました。事業収益は予算比98.2%、972万円の未達成だったものの、事業費用も予算費96.7%と低く抑えることができたことで黒字となりました。

*理事会委員会の報告承認の件

健康づくり委員会からは健康づくりキャンペーンゴール集会を3月24日(土)大阪城公園でおこなうこと、脳イキイキ班を委員会内で学習し来年度に向けて広めていくこと、健康ミニ手帳が完成したこと、報告がありました。社保平和委員会からは、税と社会保障の一体改革に反対する署名は各支部から300筆以上、役員員50筆以上を集めたいと提案がありました。環境委員会からは大阪府下一斉No.2自主測定(ソラダス)が5月17~18日に実施予定であること、3月11日(日)の「なくそう原発市民集会」への参加要請などがありました。

*組合員活動関連

2月~3月のとりくみで大腸がん健診・4課題の到達について、機関紙配布者交流集会の開催状況等の報告があり、来年度の4課題のなかまぶやし・出資金増やし目標について提案がありました。

*その他の件

無料低額診療規定(案)が提案され、来年度実施に向けて申請をおこなうことが承認されました。先月の理事会から提案があった来年度からの健康診断料金の改訂について承認されています。赤川都島支部組合員センター開設が承認されています。夢プランⅢ・第4次5ヵ年計画の討議と各地区の交流をはかりました。

2012年度生活協同組合ヘルスコープおおさか通常総代会 役員選任に関する公告

2012年3月1日
生活協同組合ヘルスコープおおさか
理事長 金谷 邦夫

定款第18条、第19条及び「役員選任規約」にもとづき、2012年度の役員選任を下記の通り実施します。

- 役員選任を行う総代会の日時・場所
2012年6月24日(日)午前10時~
エルおおさか
- 区域別の理事定数

あかかわ生協診療所地区	3名
城東診療所地区	2名
蒲生厚生診療所地区	2名
のえ生協診療所地区	2名
コープおおさか病院地区	3名
まっした生協診療所地区	2名
今津生協診療所地区	2名
うえに生協診療所地区	3名
いまざと診療所・生協森の宮歯科診療所地区	3名
田島診療所地区	5名

3. 申し出受付期間及び申し出の方法

- 申し出期間: 2012年4月2日(月)~4月27日(金) 午前10時~午後4時まで(土、日曜・祝日を除く)
- 申し出場所: 生活協同組合ヘルスコープおおさか(大阪市鶴見区鶴見3-6-24 電話06-6915-8855)
- 申し出方法: 所定の用紙に記入の上、「区域別推薦委員会」にご提出下さい。

介護保険認定者が 障害者控除の適用に 手続きは簡単

これまで大阪市の制度は他都市と比べて申請が困難だと思っていました。確定申告の時期も近づいてきました。

き母の障害者控除が受けられないかと区役所に問い合わせをしたところ「手続きは簡単です。一度区役所へお越し下さい」とのこと。早速介護保険証と認め印を持って区役所の健康福祉課窓口で手続きを行いました。障害者控除対象認定書を5年分発行してもらえ

確定申告すれば数万円の税金が戻ってくるようになります。一般の障害者手帳の発行手続きと違い、手続きが簡単で節税対策になります。是非最寄りの区役所に問い合わせして下さい。*基準は介護保険の介護度により認知症自立度と覆たり度です。認定されると一般障害者所得税で27万円、特別障害者で40万円が控除されます。(城東区 小玉滋)

ヘルパーは 家事ロボットではありません

報酬改定が決まりつつある野区にあり、ペテラオンが若手まで36名のヘルパーが登録する事業所です。平成24年度からの介護

ヘルパーは 家事ロボットではありません

今でも時間に追われて仕事をしているのに、45分何が出来るのか全然としてしまいます。ヘルパーは掃除・洗濯をする家事ロボットではありません。ある利用者様は「一週間待ってたのよ」と笑顔で迎えて下さいました。普段ひとりでは転倒が怖くて動けないけど、ヘルパーがいる間は安心してしゃべることができると利用者様のいちばん近くで寄り添い、その人らしく生きていけるお手伝

田島ヘルパーセンター 管理 者 田島ヘルパーセンター 神山 恵江

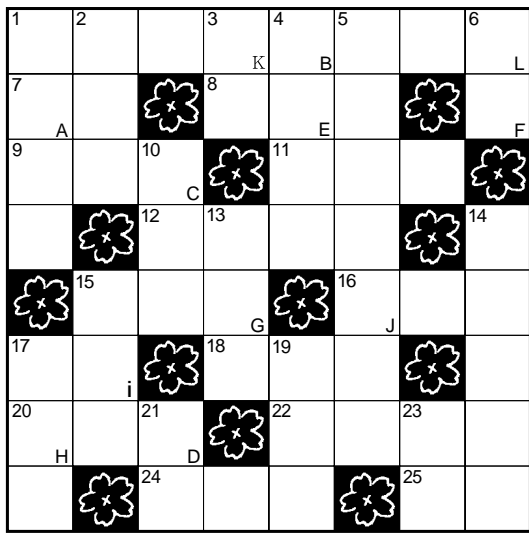


コープおおさか病院・診療案内

診療科目	月	火	水	木	金	土
内科	○	○	○	○	○	○
呼吸器特診						
無呼吸いびき外来				○(週3)		○(第1)
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※(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			○			
泌尿器 ED外来			○(1-3)			
心療内科(完全予約)						
循環器特診						
リウマチ特診			○	○(2-4)		
乳児検診・予防接種	2時-3時	3時-4時	2時-3時	2時-3時	2時-3時	
小児科	3時-4時	3時-3:30	3時-4時	3時-4時		
歯科	○	○	○	○	○	○
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※	○	○	○	○	○	○
歯科	○	○	○	○	○	○
禁煙外来			○(隔週火)			

*休診・代診により予告なく変更されることがあります。

クロスワードパズル



- ヒント・健診を受けて。A~Lまで並べると答が出ます。
- ヨコのカギ
- ①710年に現在の奈良県に開かれた都
 - ②振り合つても多生の縁
 - ③お岩で有名な怪談は○○○
 - ④怪談
 - ⑤性格がのんびりしていること。○○○な人
 - ⑥イカ、タコの墨から作る黒茶色の絵の具。○○○
 - ⑦「東海中藤栗毛」の登場人物から転じた言葉で、

- 気楽な旅行。○○○○道中
- ⑧家に伝わる戒め
 - ⑨現実的、真に迫つたさま
 - ⑩○○○な語り
 - ⑪悪いことをすると○○○が当てる
 - ⑫米国に発生した民衆音楽モダン○○○
 - ⑬特別に派遣すること。海外○○○員
 - ⑭タマネギ、ひき肉などを卵で薄く包んで焼いた料理
 - ⑮伊豆諸島特産の独特なおいのある干物
 - ⑯河豚と書く魚。美味だが内臓に猛毒
 - ⑰タテのカギ
 - ⑱おなかの中で赤ちゃんを母親をつないでいます
 - ⑲生物の形質が親から子へ伝わること。隔世○○○
 - ⑳しゃくりあげて泣くさま
 - ㉑と泣き伏す
 - ㉒不平不満などがたまること。○○○○した不満
 - ㉓資本主義、マイケル・ムーア監督の映画の題名にも
 - ㉔投げる↑○○○
 - ㉕団体内の規則。生徒会の○○○を作る
 - ㉖○○○を尽くして天命を待つ
 - ㉗独特なしゃくれた顔をした犬
 - ㉘牛、馬、鶏、羊、豚、犬
 - ㉙人間が生活に役立てるために飼う動物
 - ㉚陸上のリレー走者がつなぎます
 - ㉛野菜などを売っているお店
 - ㉜賞禄がつくことを○○○がつく、という
 - ㉝カメラの一種。一眼○○○

1月号の答え
ネンニイチドハケンシンオ

ハ	ツ	ヒ	ノ	デ	カ	ニ
コ	キ	ド	ケ	ア	ン	マ
ネ	コ	キ	オ	イ	カ	メ
エ	ビ	オ	ヤ	リ	コ	ス
キ	チ	エ	ツ	ウ	タ	カ
デン	ユ	ン	シ	ン	ナ	ミ
シ	ン	シ	ン	ナ	ミ	マ

- 1月号の答え
- ①ネンニイチドハケンシンオ (年に一度は健診を)
 - ②応募113通 正解95通
 - ③当選者阿倍野区(松本誠造(住吉区)仲川昌宏(城東区)吉村博通(中村浩子(生野区)杉原正子(西淀川区)浅野祐子(大正区)久岡紀代子、三好康夫(鶴見区)神原智美(梅本みどり、木田磯江(都島区)古野静子(東住吉区)永田京美(東成区)楠田るみ(福島区)三元栄吉(堺市)西尾鈴子(柏原市)井之浦一子(大東市)二宮節生(茨木市)浜野絹子(守口市)塩谷素子)

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20日(必着)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)

〒533-0053
大阪市鶴見区鶴見3-1-6
124ヘルスコープおおさか広報委員会

図書券があたります

わいわいコーナー

『わいわい』はヨガ教室・骨盤エクササイズ・健康体操などのグループエクササイズ(1回500円から)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

読者のページ

私の健康法

「できることから始めました」

福澤 澄枝さん(72歳)
(ふらわあ東支部)



実は、我が家は夕食が遅いのが常なのです。健康には良くないと思っていたら、標準体重・肥満度・体脂肪の標準値は、遙か遠くになっていました。秋から始まった健康キャンペーンに便乗して健康習慣を見直すことにしました。とにかく夕食を9時までに摂ること、そして量を減らすことに心がけました。体重を減らしても筋力は、落とさないようにしました。

ないようにはしました。いままで診療所の川野先生の筋力トレーニング90分を月2回とデイサービスふらわあでの筋力トレーニング120分を月2回それぞれでも継続しています。60部ほどの機関紙もウォーキング兼ねて配っています。2月中旬現在、最初56・4kgの体重が2・8kg減りました。体脂肪は、36%から2%減。内臓脂肪レベルは、10から8の標準値になりました。身体年齢は、71歳から3歳若返りました。BMI(肥満度は、25・7が24・1の標準に戻りました。健康に感謝です。

読者からの便り

- 私の自宅は大阪南部なので通院(コープ病院)には時間がかかりました。南方にも病院を出す計画をして頂ければうれしいです。(仲川 昌宏)
- 昨年、大腸ポリプ手術をしました。2ヶ所3センチの大きなものでした。10日間の入院でしたが、早い対応(ガン化寸前)で良かったと思いました。(H・M)
- 年令が増え、不安が一杯ですが、この新聞を見ると勇気が出ます。(島内 左恵)
- 大腸ガン健診のキットを持って、職員の方が自宅まで訪ねて来てくれました。おかげで健診を受けることができました。自分ではなかなか病院まで足を運べないので、とても助かりました。ありがとうございました。(茶木原 妃早子)
- 「虹のネット」...いろいろ考えさせられる内容ですね。(三宅 正章)
- たまり場「スズメのお宿」一度のぞいてみようと思っています。(依 和子)
- 「診察室から」の在宅医療と2025年問題を読んでまだまだ元気だと思っただけですが、今回少し考えるきっかけになりました。(中村 和子)
- 「私の健康法」動くことが健康につながっているというのは、同感です。花の手入れ近所の掃除と気がついたらやることからしています。(岩井 章)
- 90歳にもなると体の調子も悪いところが出てきますが、わいわいコーナーの体操をやって、なんとなく調子が良くなっているようです。(田中 すみ子)

②肩周辺・二の腕のストレッチ
肘をつかみゆっくり伸ばしていく。血流が正常になり軽くなったように感じます。

①肩周り・腕のストレッチ
上腕を抱え込むようにゆっくり気持ちよく引っぱります。強すぎないように...

③肩全体のストレッチ
肩をすばめて首周辺に力を集中させて力をストンと落とします。やりすぎ注意!

あなたの肩コリは大丈夫? 肩コリチエックと予防ストレッチ

肩コリになりやすい方は背中にある肩甲骨周りの筋肉が硬い傾向があります。この部分が硬いと疲労がたまりやすくなります。

肩コリチエックで背中の硬さを知りましょう。またストレッチで日頃からほぐしておきましょう。

チエック方法

①両手を体の前に持つていき顔の前で両腕と肘をくっつけます。

②そのまま肘が離れないように上部に手をスライ

ドします。目線は水平に前を見たままで。肘が目の高さまで上がればOK。目線まで上がらなかつた場合は背中の筋肉が硬くなっています。

肩コリ予防ストレッチ
気持ちいい程度にしましょう。10秒程度ぐらいが目安です。