



第137号 2012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

2012年 6月30日現在

組合員数 76,732人

出資金 1,668,548,000円

平均 21,745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。

◆ヘルスコープの基本理念◆

私たちは、住民のいのちとくらしをまもり、みんなで支え合い、笑顔あふれる健康なまちづくりをすすめます。

認知症予防に効く 生活習慣が明らかに

脳いきいき班会インストラクター養成講座



7月15日(日)9時、「脳いきいき班会」インストラクター養成講座が始まりました。早朝からぞくぞくと参加者が集まり、準備した席がほぼ満杯になり、142名の参加者が鳥取大学、竹田伸也先生の話に引き込まれました。

今回の講座は、地域で「認知症予防」の班会(教室)を開催できる組合員・職員を養成するため、健康づくり委員会が主催して実施しました。これから、各地域で脳いきいき班会が開かれます。ぜひご参加下さい。

竹田伸也先生



時折出る鳥取弁、参加者とのやりとりも交えた竹田先生の話は、「認知症は誰もが可能性のある国民的病気で現在250万人の患者、赤ちゃんからお年寄りまでの約50人に1人が認知症」、「最近の研究によって認知症予防に効く生活習慣が明らかになっている」と、「脳いきいき班会」の必要性が強調されました。

「脳いきいき班会」の効果として、脳が活性化される、情緒が安定する、やる気が出る、の3点が確認されている」とも。

最後に参加者の中から8名を選び、竹田先生がインストラクター役(進行役)となつて模擬班会を行いました。リラックス体操の進

すぐにも班会開きたい

旭東支部 野上 正恵



「すぐ勉強になりました。もっと早くこんなわかりやすい講座を受けたかったです。『年をとると知能は衰える一方』というのは間違

いという話を聞いて講座の中に引っぱり込まれました。模擬班会にも参加して気持ちはずいぶん楽になりました。開きたいと思いますが、テキストもよく読んでからにしたいと思っています。あそこでもあのひとと3人で、あそこはちょっと多くのひとの思いは膨らみますが、やはり支部会議で皆でワイワイ話し合つて計画をたてて進めたいと思います。

脳いきいき班会 インストラクター養成講座第2弾

日程 9/21(金)午後2時から5時

場所 本部5階会議室 参加費 1500円(テキスト代として)

申し込み・お問い合わせ ヘルスコープおおさか本部

TEL 06-6915-8855 FAX 06-6915-8822

脳いきいき5か条

食	野菜と魚中心の食事をする(飲み物は緑茶)
動	腹八分目に抑え、よく噛んで食べる
休	軽く汗ばむ程度、散歩などの運動をする
交	歩いて外出するとき、いつもと違う道を通る
知	誰かと1日1回以上、自分から話をする
笑	指先や頭をつかった趣味を楽しむ(なんでもよいので、楽しいと思えることをする)
買	買い物で暗算する(買ったものの値段を足し算。支払いのとき、つり銭を引き算)
読	新聞から面白い記事を見つけて音読する
休	午後3時までに、30分程度の昼寝をする(午後3時以降と、1時間以上はダメ)
リ	リラックス体操でストレスを解消する

・自分流の脳いきいきメニューを作らしよう!
・5つの領域から1つずつ選び、毎日実践しよう。
・がんばった自分を5か条カレンダーにチェックしよう。

め方、「脳いきいき5か条カレンダー」の使い方や、班会で行うゲームや音読の進め方など、すぐに実施出来るよう工夫された内容でした。

「脳いきいき班会」は専門家がいないでもマニュアルに沿って実施すれば良いこと、自分たちで運営し、楽しんで実施していくため、組合員が主体となって実施できることが大きな特徴です。

「自分の地域でぜひ実践したい」、「難しいと思って

虹の ネット

省エネ生活と、健康づくりの一石二鳥。私のおすすりめライフは、60歳で始めた街歩きと近郊の山歩きです。体力・脚力がつき、気分転換もできます。

おかげで、夏の槍岳・北アルプス銀座縦走・西穂高岳(大雨で引き返す)・雲ノ平に行けました。今年は鹿島槍の後立山連峰の縦走を予定しています。

街歩きには大阪市内の歴史散歩です。例えば、真田山陸軍墓地には日清戦争からの戦死者の墓石があり、階級により大きさが違い、「平民」との標記もあり、身分制度の歴史を学ぶことができます。

散歩を楽しむ、長続きさせる工夫があります。

①帰路は交通機関を利用できる方向をめざす。

②夏と冬は、太陽の位置を考えて南北に延びる道を選びます。

何より、毎年健康診断を受け、体調を確かめて自分のペースでゆったりと歩くことが大切だと思います。暑い時は熱中症にも用心。(野田 隆夫)

診察室から



整形外科外来では、ひとりの痛みとともに腰の痛みはよくみられる病気で、す。ヒトは「足直立歩行をするように」なっているから、腰に大きな力が加わるようになり、約三

腰の痛みについて

コープおおさか病院 整形外科 西村 典久

を持ったあととか、腰をひねったために起こります。コルセットとシップでほとんどの場合は治ります。但し、腹筋の力をきたえる腰痛体操をやら

を必要とするこもあり、ますので、足に症状が出た場合は、整形外科医の診察を受けて下さい。また、年齢が高くなると、こけたり、尻もちをつい

ただけでも、腰の骨（ホネ）が折れることがあります。その原因として、年齢とともに骨がやせていく病気を「しよつ症」が考えられ、女性の方によく起ります。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る病気があります。その結果として、歩くとき足がしびれてきて、痛みのために休まないと歩けなくなりますが、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。



6月28日（金）、今年もボランティア委員会は「食」にこだわった学習会を行いました。門真れんこん、八尾の枝豆、TPPについての学習です。歴史ある門真れんこんは、最盛期（大正）の5%の作付

TPPを考える ボランティア委員会

大阪の農業と

7.16さようなら原発集会

東京
代々木公園



今回の集会を引金にして、原発ゼロを求める運動が増え、原発がなくなる日がいづかくなるといわれています。日本だけではなく、世界中の原発がなくなり、福島のような事故が二度と起こらないようになつてほしいと思います。

（コープおおさか病院事務 西村 有希）

原発ゼロへ17万人が熱く集う

核兵器のない世界へ思いをこめて

2012国民平和 大行進



声援を送る利用者さん（田島診療所デイケア）

真田山支部組合員センター 『めばえ』誕生しました



「めばえ」天王寺区舟橋町11番16号

6月30日にお披露目会をしました。組合員ルームでは「火曜劇場」としてDVD鑑賞会を開いたり、カレーの日をしたりしています。地域の婦人部の方からも組合員ル

回復期リハビリ病床 365日リハビリテーション 7月より4床増床

コープおおさか
病院だより

理事会だより

2012年度第2回理事会が7月21日（土）、午後2時から6時10分まで大阪リバーサイドホテル（大阪市都島区中野町5-12-30）にて行われました。理事は37名中37名の出席でした。監事は4名中4名の出席でした。オブザーバ出席は17名です。理事会の冒頭で新任の理事・監事よりあいさつがありました。

（報告承認事項）

* 6月経営報告

6月は1083万円の赤字となりました。事業収益が予算比、前年比ともに未達成だったことが大きな要因です。2012年度第1四半期（4月～6月）から見ても収益が減少しているものの費用は増えている厳しい状況です。

* 理事会専門委員会関連

健康づくり委員会からは7月15日（日）に大阪民医連会議室でおこなわれた「脳いきいき班会インストラクター養成講座」に142名の参加があったことなどが報告されました。社保平和委員会からは特にこの間とりにくできた「お元気ですか訪問」についてのまとめ報告がありました。他には、原水禁世界大会（8月4日～6日：広島）へ今年も代表団を送ることを確認しました。

* 組合員活動関連

サマー増資運動についての途中経過報告と8月10日までに目標達成に向けて奮闘しようと呼びかけがありました。秋の強化月間方針（案）について提案がありました。

* その他

田島地区西一支部組合員センターの開設申請が出され、承認されました。常務理事の選出と各専門委員会の理事の役割分担について提案があり確認をおこないました。



3原則を 守りましょう

食中毒学習会 参加者56名

日頃、地域で食事を会や配食に携わっている組合員・ボランティアさんらに集っていただき6月29日「食中毒学習会」を行いました。「加熱不足の焼魚で腸炎ビブリオに感染」「生レバーで食中毒に」、身近な事例を紹介しながら学習を深めました。食中毒の予防は、3原則（つけない・ふやさない・殺す）につきます。

※つけね：当日調理される人の体調管理（下痢・発熱・嘔吐・手の傷）

まな板・包丁の管理

※ふやさない：増殖を防

組合員の皆様へお詫びとお知らせ

2011年の通常総代会で無料低額診療事業の認可を受けることを決定し準備を進めて参りました。しかし、申請書類に不手際があり認可が遅れることになりました。

現在早急に準備を進めていますが、事業開始まであと数ヶ月かかるとおられます。無料低額診療事業を心待ちにしておられた患者、組合員の皆さまにご迷惑をおかけすることになり深くお詫び申し上げます。

2012年7月21日
生活協同組合ヘルスコープおおさか理事会

く。冷蔵庫10℃以下に保存。調理後、迅速に食べる。※殺す：充分加熱。日常の食事作りの他、健康まつり等の行事でたくさんの方に安全に食事が提供できるよう、みんなが気を

つけていきましょう。念のため「調理サンプル50グラム程度を2週間冷凍保存」することを確認しました。（コープおおさか病院 管理栄養士 高見 泉美）

コープおおさか病院に回復期リハビリ病棟ができて6年が経過しています。回復期リハビリテーションは、大病院の急性期治療を終えた後集中してリハビリを行い、在宅復帰を進める病床として、中小病院を中心に10年間で6万床まで増加しています。当院でも、近隣

7月から5階の一般病床を1室減らし、3階回復期リハビリ病棟を4床増床させる転換を行いました。回復期リハビリ病棟では、昨年より土曜、日曜、祝日も含めた365日リハビリテーションを実施しております。さらに2012年1月にリハビリ室改修工事を行



コープおおさか病院回復期リハビリ病棟 レクリエーショングループ

15時の1時間、レクリエーション（以下：レク）を実施し、平日は集団レクを日替わりメニューで行い、休日は個人レクを中心に取り組んでいます。いろいろな疾患の患者様の「出来る」事を最大限に活かしての大きな作品づくり、人気のカラオケ、習字、ゲームなどです。歌、工作、踊りや3クル

を感ぜられるおやつが人気です。年間3大行事には、運動会と出店が一緒になった「元気まつり」と楽しい事が盛り沢山の「クリスマス会」、鶴見緑地公園や近所の公園へ行く「お花見」があります。患者様やご家族も参加し、看護師・介護士だけでなく、医師やリハビリ、ボランティア、食料、車両課など沢山のスタッフのチームで取り組む年間行事は、これからも安全で安心で楽しい3階病棟の名物として、取り組んでいきたいと思っています。

キラッと 看護 ③

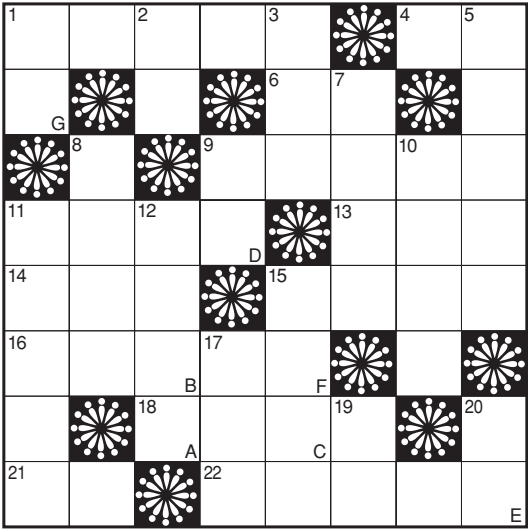
できることを最大限生かして 毎日1時間のレクを楽しく

2012. 8. 1現在
コープおおさか病院・診療案内
※休診・代診により予告なく変更されることがあります。

	診療科目	2012. 8. 1現在 小児科予約 6914-1100 6914-2432					
		月	火	水	木	金	土
午前 受付時間 8:30～ 12:00 診察時間 9:00～	内科	○	○	○	○	金	土
	呼吸器特診			○			
	無呼吸びびき外来				○		○（第1）
	心療内科（完全予約）				○		
	外科	○	○	○	○	○	○
	整形外科	○	○	○	○	○	○※
	泌尿器科	○	○	○	○	○	○
	皮膚科			○			
	眼科	○	○	○	○	○	○（1・3）
	糖尿病特診		○	隔週			○
午後 診察時間 14:00～ 小児科以外 は要予約	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	2時～3時	2時～4時	2時～3時	2時～3時	
夜間 受付時間 17:00～ 19:30 診察時間 17:30～	小児科	3時～4時	3時～4時	3時～4時	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			○			
夜間 受付時間 17:00～ 19:30 診察時間 17:30～	泌尿器科			○		○	
	皮膚科		○				
	小児科※	○	○	○	○	○	
	歯科	○	○	○	○	○	
	禁煙外来			○	隔週水（完全予約制）		

※整形外科土曜日の診察は10時からです。※小児科は予約制です。初診の方は18時30分までです。電話でご予約ください。

クロスワードパズル



ヒント 在宅患者にとつてうれしのです。
A～Gまで並べると答が
出ます。

●クロスワードパズル

ヨコのカギ

- ①代金をあとで払う
- ④地獄の〇〇も金次第
- ⑥着こなしが〇〇になって
- ⑨牛肉や豚肉をジャガイモと煮込む

タテのカギ

- ①口の上下の部分
- ②まとまっていたものを分けて買う。〇〇で買う
- ③かたみの作品。死後に残された作品
- ⑪総理〇〇〇〇、国務〇〇〇〇
- ⑬相撲取り
- ⑭医学のことを記した書籍
- ⑮2本の竹ざおに足がかりをつけて遊びます
- ⑯ある種の商品を大量に販売する。〇〇〇〇〇〇店
- ⑰大事なことはにせものと〇〇〇〇〇〇の見極め
- ⑲おわり、すえ、かぎり。宇宙の〇〇
- ⑳言語、動作などのおちついて穏やかなさま。〇〇〇〇〇〇な態度

6月号の答
ガイトウケンコウチェック



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)
〒538-0053
大阪市鶴見区鶴見3-16
ヘルスコープおおさか広報委員会

～材 料～(2人分)

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 手羽元…………… 2本 | オリーブ……………油小さじ 1 |
| 玉ねぎ…………… 160グラム | にんにく…………… 少々 |
| 人参…………… 80グラム | スープ…………… 500cc |
| トマト…………… 160グラム | カレー粉…………… 小さじ 1 |
| 茄子…………… 120グラム | ハチミツ…………… 少々 |
| パプリカ(赤・黄) ……各40グラム | 薄口醤油…………… 少々 |
| ブロッコリー…………… 120グラム | 塩・胡椒…………… 少々 |
| れんこん…………… 120グラム | |
| もやし…………… 80グラム | |
| しめじ…………… 60グラム | |
| オクラ…………… 2本 | |



～作り方～

- ・手羽元は塩胡椒をして、軽く揉む。
- ・玉ねぎと人参はスライス。
- ・他の野菜も食べやすい大きさに切る。
- ・ブロッコリーとオクラは塩ゆで。
- ・茄子とパプリカとれんこんは180度のオーブンで15分加熱。途中で表裏を返す。
- ・鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、ゆっくり加熱。
- ・香りが出てきたら、玉ねぎと人参を入れ炒める。
- ・玉ねぎがしんなりしたら、手羽元とスープを入れて炊く。
- ・カレー粉を入れ、ハチミツと薄口醤油



油で味をしっかりめにつけ、他の野菜を入れる。
・一煮立ちさせて、塩と胡椒で味を整える。
※カロリー 約140 kcal (1人分)

読者のページ

私の健康法

61

渡部 廣美さん
(横堤北・まった北支部) 64歳



楽しくをモットーに健康づくり

私の健康法は夜のウォーキングです。土・日以外は毎日欠かさずおこなっており、自宅から鶴見緑地公園の子ども広場から噴水を通り自宅に戻ってぐるちょうど1時間のコースです。今年4月からは、まった生協診療所でおこなっている太極拳にも参加するようになりましたがこれも楽しいですよ！また、私の所属する横堤北・まった北支部では「笑いで健康寄席」「正しい歩き方教室」など楽しく健康づくりをテーマに継続したとりくみをおこなっています。私も楽しくをモットーに健康づくりに励んでいます。

読者からの便り

○「読者からのお便り」が好きです。皆さんのいろいろな思いに・同意したり反省したりしています。
(長妻 和子)

○老後の生活に生かしたいと隅々まで紙面チェックさせていただいています。
(山田 多恵子)

○健診フォロー外来があることを知りました。フォローこそ大切。健診を受けた病院で行きやすく、いいと思います。
(荒木 和子)

○組合員センター「つごい」での介護相談の記事を見て立ち寄りやすく非常に心強

いなと思いました。

(那須 明美)

○「わいわいコーナー」は簡単なので、三日坊主の私でも毎日できそう。
(津森 英恵)

○「診察室から」は生活する上で気を付けないといけない情報があり、参考になります。
(北野 美哉子)

○就寝前のストレッチを日課にしています。翌朝すっきり起きられます。
(丸山 千明)

○広報委員会の方々に、「よつばのクローバー」が送られてきました。加藤佳子さんありがとうございました。

いただきます

コープおおさか病院
食養科
山本 進一郎

夏野菜焼きスープカレー

彩りよく多くの野菜を使いました。オーブンで素焼きするので香りや食感も残り、油を最小限に抑える事ができとてもヘルシーに仕上がります。カレールーでなくカレー粉を使う事で食欲がない時でもさりと食べやすくなります。