



第148号 2013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

2013年6月30日現在

組合員数 76,676人
出資金 1,663,884,000円
平均 21,700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。

口は命の源



歯科往診の様子

歯は全身の健康に影響を与えます。口は食べ物を取り込む入口、そして体内に栄養を送り出し、元気に生き続けるために大切な働きをしています。そして、舌による刺激は脳が生き生きと活動することにもつながります。口は肉体的な健康だけでなく会話や笑顔、味わいなど人間らしい豊かな心の活動ともつながっています。健康づくり委員会では今秋、各地区で「健康づくりサポーター養成講座」を開講します。その中で歯科の専門職による大切な口腔ケアの学習会も行います。口腔ケアとは歯磨きや口腔清拭をすることだけではなく日常生活全般をサポートすることにもつながっています。地域のの方々や専門職と連携をすすめていきたいと思います。口は幸いの元、命の源です。

(健康づくり委員会)

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。

「口はいのちの入口、心の出口」と言われています。健康な口腔を回復・保持する歯科医療の充実、拡大を図ることは、とりもなおさず健康社会を築き支えていくことでもあり、又健康社会への近道です。少子高齢化という大きな社会構造の変化、疾病構造の変化があります。高血圧症、心疾患、糖尿病、脳血管障害をはじめとして、多面的な歯科との関わりが特に高齢者において重要であると考えます。

高齢者の死因の中で、大きな要因をしめる誤嚥性肺炎は徹底した「口腔ケア」によって、その減少が検証されています。口腔ケアは主に、①口腔衛生状態の改善②口腔機能の向上③歯科疾患の医学的管理などの目的で行われています。さらに8020運動の経験で、口腔機能が高く維持されていることで、健康の維持、向上に果たす役割が明らかにされています。ヘルスコープの歯科では病棟や施設への歯科往診をはじめ、訪問歯科診療を積極的に取り組んでいます。また歯科送迎の運行もありますのでご利用下さい。

日本社会は経済格差と口腔の健康格差が拡大しています。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。



▶さあ往診に出発

健康社会に向けて 歯科医療の果たす役割



田島診療所歯科

所長 戸井 逸美

堅い物を噛める ありがたさ痛感



鈴木 やゑ子(82歳) (生野区舍利寺)

8年前に田島歯科診療所が開業するのを待ちわびて、他院から移って来ました。1年間通院し、虫歯や歯周病の治療をしてもらいました。噛んで含めるような歯磨き指導を受け、それ以降、朝は食事後丹念に歯磨き、夜は歯間ブラシを使うようにしています。おかげさまで今でも20本以上自分の歯があり、堅い物が噛めることのありがたさを感じています。

保険でよい歯科治療を大阪連絡会・市民講座

「口は命の入口、心の出口

クイズで語るおもしろ食育最前線(仮)」

日時 10月20日(日) 午後1時30分～3時30分

会場 M&Dホール(保険医協会東隣)

(大阪市浪速区幸町1-2-33)

講師 岡崎好秀氏(元岡山大学歯学部準教授)

会費 無料 問い合わせ先 ☎06・6568・7731

ます。私たちは医科、介護との連携、いつでも誰でもがかけられる歯科を目指していきたいと思えます。いま、医療費の窓口負担の軽減、歯科保険給付範囲の拡大を求めて、国会請願署名を推進中です。署名用紙は歯科の受付にありますので、是非周囲の方々に広めていただきますようお願いいたします。

ヘルスコープおおさか 歯科一覧

Table with 4 columns: 歯科名, 住所, 電話番号, 診療科目

虹の ネット

孫は本当に可愛いですよ。ね? 40度近い発熱で苦しむ孫を、3日間世話しました。泣くことも笑うこともせず、ただグッタリと寄りかかる孫。小さな手に点滴を受けた孫。その後、突発性発疹で全身真っ赤になった孫を見るに付け、大人の義務責任を強く感じた。『従軍慰安婦は必要な制度』過去の戦争は侵略ではない。八尾にオスプレイを」と公言する知事。市長の元で、保育園の民営化。市民病院の縮小が進み、保健所の閉鎖。保健師さんの削減。小児科医院も減少などなど。若いママはさぞ不安だろうな? 30年前は、よく保健所に行ったよな。予防接種や定期相談など…。子育てで悩んでいる若いママ向けの「子育て・健康相談会」など応援協力できないだろうか? ▼アベノミクスで、貧困と格差はますますすすみ、若い夫婦もサービスマン業あたり前の中、必死に踏ん張っている。それでも、追い討ちをかけるように消費税増税。社会保障の改善など、これでもかと続く。▼会社の収支が合わないからと、原簿再稼働申請をし、電気料金を引き上げる。また原発事故は解決していないのに、▼映画「渡されたバトン」を思い出す。このままでは可愛い孫の世代に渡せない。あと一歩でも二歩でも前を渡したいな。(藤井元代)

# いのちを脅かす 「社会保障制度改革推進法」を斬る

理事 室谷 雄二

いま、「社会保障制度改革推進法」という「悪法」が、マスコミにもその内容が報道されないまま深く議論が進行し、社会保障制度解体に向けて「しゃにむに」進もうとしている。この「社会保障制度改革推進法」の内容は何なのか、政府がすすめる社会保障破壊のねらいをつかみ、許さない運動を「ヘルスコープおおさか」で一緒に考え、行動

## 第14回通常総代会

### 発言のまとめ

専務理事 池田 憲

発言通告用紙は当日3件も含め計26件で、会場発言が9件でした。すべての発言に触れることはできませんが、地区別総代会での意見も含め特徴を報告させていただきます。

**1** 総代会方針の情勢部分を補強する発言として、「原発ゼロ」の取り組み②大阪市の地下鉄・バスの民営化反対の取り組みと橋下氏の慰安婦発言への怒りの発言、人権や平和を守る取り組み、③東日本大震災支援の取り組み、④「無料低額診療事業」に関する発言がありました。

**2** 「思いきい班会」「ろばん体操」、「たまり場」を中心とした支部の取り組みの発言があり、地域でのイキキとした活動が広がっています。「お元気で」が訪問で命が助かった事例もあり支部や班での運動の大切さが報告されています。

**3** 組合員活動部の人事に関連した発言がありました。「理事会での十分な意志統一が行われないままの執行であった」と、丁寧なやり取りができないままに実施したことに対しての批判を受け止めております。理事会でも議論しながら今後に生かしていきたいと思っております。

**4** 経営に対する発言もありました。「ご数年、情勢の影響や事業所間競争の激化、接遇や待ち時間等の問題もあり、患者数が減少しています。引き続き改善を行っていきます。今後診療報酬・介護報酬改定消費税引き上げが行われる予定です。」お元気でつか訪問の成功や健診受診運動を強めながら、仲間をやし・出資金の目標をやりきり、事業と運動を前進させていきます。

**5** 在宅医療での看取りや、事業所でのリハビリの取り組みの発言がありました。私たちは生活の「地域包括ケア」をめざすために、①在宅医療や診療所でのリハビリの強化、②「回復期リハビリ」のレベルを上げる、③訪問看護や介護事業の強化と24時間365日めやす医療・介護を強めていきます。

地区別総代会での意見感想・本日の文章発言の内容をもくもくめ、まごめとさせていただきます。

正式な病名ではありませんが、肛門科医の側では徐々に知れ渡ってきています。温水洗浄式便座(ウォッシュレット)はTOOの商品名の使い過ぎでなっています。洗ひすぎ・拭きすぎ・乾かし過ぎによって肛門および周辺の皮膚がかわ



## 診察室から

コープおおさか病院 藤本 正明

と、温風ドライヤーを使っています。トイレットペーパーを毎回一本全部使うという方もいらっしゃいました。洗い過ぎや拭き過ぎで肛門皮膚の皮脂がなくな

## ウォッシュレット症候群

しんがはなるので。子供のころ、50年以上前は「落とす紙」で適当にお尻を拭いていました。温水洗浄式便座は、排便後の処理が快適なものと清潔信仰が相まって急速

## 核兵器のない世界願って 2013国民平和大行進



今年、広島・長崎の被爆から68年目の国民平和大行進です。「一歩でも一歩でも一歩に歩きまじょう」の呼びかけにこたえ、組合員のみならず、職員は「住吉コース」「東住吉平野コース」「鶴見・城東コース」のコースに分かれて行進に参加しました。「核兵器のない世界を願

今年、広島・長崎の被爆から68年目の国民平和大行進です。「一歩でも一歩でも一歩に歩きまじょう」の呼びかけにこたえ、組合員のみならず、職員は「住吉コース」「東住吉平野コース」「鶴見・城東コース」のコースに分かれて行進に参加しました。「核兵器のない世界を願

## 地域と職場でつくる 生協活動交流会

9月8日(日) 午後1時~4時30分 エルおおさか

## 口頃の活動を トリマ化



「ご数年地区別で開催されてきた組合員活動交流会ですが、今年は法人全体

デリケートな肛門を、「ゴシゴシと完璧に拭きあげていませんか?」流膿代わりに肛門洗浄を高圧(勢いを強く)にして、長時間使用されていませんか? 紙を使うのが嫌だから

## 肛門外科

藤本 正明

と、温風ドライヤーを使っています。トイレットペーパーを毎回一本全部使うという方もいらっしゃいました。洗い過ぎや拭き過ぎで肛門皮膚の皮脂がなくな

## コープおおさか病院・診療案内 電話 6914-1100 2013年8月1日現在

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				○(朝3時)		○(第1)
外科	○	○	○	○	○	○※
整形外科	○	○	○	○	○	○※
泌尿器科	○	○	○	○	○	○
眼科(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	○	○	○	○	○	○
皮膚科	○	○	○	○	○	○
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)		
小児科			○(朝3時)	○(朝3時)		
乳児検診・予防接種	○(朝3時)	○(朝3時)	○(朝3時)	○(朝3時)	○(朝3時)	
歯科	○	○	○	○	○	○
婦人科健診	○	○	○	○	○	○
神経内科				○		
女性外来				○(朝3時)	○(朝3時)	
眼科						○
内科	○	○	○	○	○	○
循環器特診						○
外科	○	○	○	○	○	○
整形外科	○	○	○	○	○	○
泌尿器科	○	○	○	○	○	○
歯科	○	○	○	○	○	○
禁煙外来			○			○(隔週水(完全予約制))

※休診・代診にの予告なく変更される場合があります。小児科予約 6914-2432/歯科予約 6914-1107/健診予約 6914-1167

## 「みんなで食べるって楽しい」 看護とキラッと



「みんなでおおさか病院5階病棟看護師 日高 さくら」

「みんなでおおさか病院5階病棟看護師 日高 さくら」

## 医療講座 9月28日(土)午後2時~3時

場所 メディカルフィットネス わいわい テーマ 要介護にならない体を作ろう 講師 保健師・健康運動指導士 永田 三枝子

## 「健診棟」新設へ 増資にご協力ください

「健診棟」新設へ 増資にご協力ください



健診棟建設キャラクター「つくるん」

## 理事会だより

2013年度第1回理事会が7月20日(土)、午後2時から5時までヘルスコープおおさか本部ビル5階(大阪市鶴見区鶴見3-6-24)にて行われました。理事は38名中35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13名でした。

**\*6月経営報告**  
6月の事業収益は5億5830万円(予算比96.3%)と予算に2,140万円ほど収益不足でした。経常剰余は129万円と黒字ですが予算に880万円ほど足りません。第1四半期が終了し、総事業収益は前年比増収、予算比は98.9%と及ばずで当期剰余は2100万円余りを確保しています。

**\*理事会専門委員会関連**  
事業所利用委員会では医療福祉生協連「いのちの章典」を今年の通信教育の重点として積極的な受講を呼びかけます。ボランティア委員会では、ボランティアと社会的支援などをテーマに今秋に学習企画を検討しています。

**\*組合員活動関連**  
お元気でつか訪問は全体で2,331名の方と対話ができ終了しました。実際に困難を抱えている方の掘り起こしやつながり作りが重要、などまとめの報告が行われました。/生協の事業発展の源として地域医療・介護の充実に関与するサマー増資運動に、ぜひご協力ください。

**\*その他**  
第14回通常総代会が終了しました。第1~5号議案のすべてが可決されました。2013年度の活動を推進していきます。/病院の健診棟建設のスケジュールは順調にすすんでいます。秋には健康まつりも行いますので、多数ご参加ください。

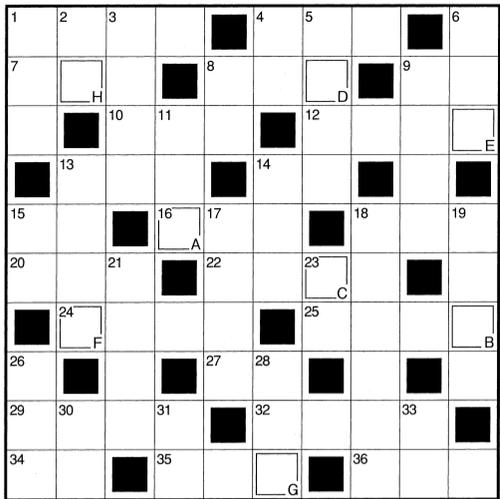
## 無料法律相談

9月13日(金)午後6時~8時  
\*毎月第2金曜日  
(ひとり30分・完全予約制)  
コープおおさか病院1階医療相談室にて  
予約・問い合わせ 06-6912-5137~8  
ヘルスコープおおさかまで

# 脳活性化パズル 図書カードが当たります

## 解答欄

A
B
C
D
E
F
G
H



今回はクロスワードです。完成後、二重マスの文字を抜き出し、できた言葉をハガキに書いて送ってください。

② 学研ムック「もっと脳が活性化する100日間パズル」監修 川島隆夫 大阪北大学加齢医学研究所教授より

### タテのヒント

- 「十八番」と書いて何と読む?
- 「延べ棒」と書いて連想するもの
- 結婚の仲立ちをする人。「月下氷人」ともいいます
- 絵を描くことを仕事にしている人
- 衣服を着せて飾る等身大の人形
- 映画などのトリック撮影で、人間のかわりに使う人形
- 初めとか糸口。「〇〇を発する」
- 靴の底に取りつける釘状の金具
- ひとりひとりの名前を呼んで、人数を調べること
- おにぎりの具として、人気の高い食品。すっぱいのが特徴
- リレーで次の人に渡す棒
- 物事をうまくやるうえでのちょっとした方法や要領
- ビーフのこの焼き方は、レアとかウェルダムとかがあります
- セメントに砂利や砂、水を混ぜて固めたこれは、土木、建築工事に必須機会とか好機。「シャッター〇〇〇〇」「〇〇〇〇メーカー」
- 目的地までの距離。「遠い〇〇〇〇」
- 美しく変化させること。「思い出を〇〇する」「街を〇〇する」
- 薄く小さく切った、新鮮な生の魚介類。「おつくり」ともいいます
- 言葉を集めて決まった順番に並べ、意味などを説明した本
- 紫色の野菜。秋のこれはとくに美味
- 父や母の姉妹
- 中国の王朝。楊貴妃がいた時代

### ヨコのヒント

- 日本最南端の県。県庁所在地は那覇
- 精神的・肉体的に苦しくても耐え、弱音を吐かないこと
- 朱肉をつけて書類に押すもの。「印鑑」ともいいます
- 「彼女はぼくには〇〇〇の花さ」
- 木を蒸し焼きにして作った燃料
- 雨の降る天候。「〇〇〇順延」
- サッカーでゴールを守っています
- 腰が強くて有名な「讃岐〇〇〇」
- 何かをするときの順序
- イネからとれる日本人の主食
- 物作りにかかる費用や原価。「生産〇〇〇」「〇〇〇パフォーマンス」
- 告知知らせること
- 桜の花のこれがふくらんできたら、開花も間近
- 十二星座のひとつ「〇〇〇〇座」の〇〇〇〇は正義の女神の持つはかり
- 肉や野菜などをとろ火で煮込んだ西洋料理。「ビーフ〇〇〇〇」
- 確かにそうだと認めること
- 日本特産の鳥。とくにオスは尾が長く羽が美しい。日本の国鳥
- 映画やテレビドラマなどの脚本。せりふや動作を記したもの
- 野球で二塁と三塁の間を守る内野手。「遊撃手」ともいいます
- 仕事や協議などで失敗すること
- ところ、位置。「置き〇〇〇」「〇〇〇ふさぎ」
- 北半球では、昼が最も短くなる日。だいたい十二月二十二日ごろ

6月号の答え  
「漢名」・「生一本」  
応募57通 正解53通

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9月20日(必着)。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)  
〒500010053  
大阪府鶴見区鶴見3-6-24  
ヘルスコープおおさか  
広報委員会

# 読者のページ

## 私の健康法 69



今福東支部  
大田 一子さん  
(82歳)

### 「笑顔がでる」 毎日の生活を

私は、若い頃から朝早起きをして、近所の遊歩道の散歩を1時間かけて体を動かしています。家の中でじっとしていません。散歩を毎日続けています。「散歩」が1日始まりの位置付けとして私の毎日の元気を支えています。と信じています。

そして、会社に入ってから2年目の健康診断の結果、先生から「太り過ぎですから、運動をなささい」と言われて、毎日一人でプールに通い、450メートル歩いています。



「読者からの便り」

〇クイズはやりとげる楽しみが嬉しいです。高齢の母を看ながら、何かボランテニアを目指しているのですが、なかなか難しいです。  
(友田孝子)

〇「虹のネット」は、今問題になっていることを、わかりやすくまとめてあって、いいなあと思います。  
(北林由布子)

〇「わいわいコーナー」で紹介された「ストレッチポール体操」は、大変気持ちがいいです。  
(林田一也)

〇「睡眠時無呼吸症候群」は、他人事ではありません。  
(小倉聖子)

〇3年間闘病した兄が昨秋亡くなり、暫くは、心の支えだった兄との思い出に浸り、苦しみを癒したいです。  
「あんちゃん」と呼んだ日もあり  
夏の川  
(大國きみ子)

〇この度のパズルは「大変ムツカシイ」と思いました。でも脳が活性化することも、今後挑戦。  
(宮澤温子 81歳)

※7月号でもご案内の通り、答には影響のない所でしたが、設問に一字間違いがあり、余計に難しかったのでは。申し訳ございません。多くの方から指摘をいただきました。  
(広報委員会)

## 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

### ★夏バテしないカラダ作り3カ条

- ①適度な運動
- ②十分な睡眠
- ③バランスの良い食事

★膝痛や腰痛のある方はお家でイスに座った状態で足踏みを10分くらい行いましょう! 腕を振って足を出来るだけ上げて音を立てずに足踏みしましょう。  
★汗をかくと体内のミネラルなどが奪われます。運動時に限らず水分はこまめに摂りましょう。スポーツドリンクは糖分が少し多いので1対1の割合で薄めて飲むようにしましょう。ドリンクはビタミンやミネラルも一緒に補えます。お試しください。

