



第155号 2014年 4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 中谷 清  
〒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

2014年 2月28日現在

組合員数 77,248人  
出資金 1,666,830,000円  
平均 21,578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。

# あなたの暮らしにあわせた 健康づくりを 専門家がお手伝い

## 健康づくりセンター わいわい



スクエアステップに挑戦中のみなさん

「減量や減塩と、医者からいわれるけどどうすれば?」「改善したいけど、なかなか出来ない。」と悩んでいませんか?自分の生活習慣にそった減量法や食事・運動が大切で、その逆だと長続きしませんね。  
健康づくりセンター「わいわい」では、ご自分の生活習慣にあわせた健康づくりの方法を、保健・医療の専門家が予防的な観点からお手伝いします。長く続けることで「高血圧が治った」「減量に成功し、薬の量が減った」「膝の痛みが取れ、歩くことが楽しくなった」などの喜びの声が聞かれます。

### 医療費でお困りの方 ご存じですか? 無料低額診療

適用条件については各事業所にお問い合わせください。

### 特定保健指導

- ・特定健診で、メタボ予備軍と判定された方が対象です。
- ・ヘルスコープ以外の健診機関で特定健診を受けられた方も利用できます。
- ・「動機づけ支援・積極的支援」の利用券をお持ちの方はまずご相談ください。
- ・費用は無料です

### 健康づくりセンター メディカルフィットネス わいわい

住所 大阪市鶴見区鶴見3-6-24  
(コープおおさか病院東隣)  
・地下鉄鶴見緑地線 今福鶴見駅より徒歩3分  
TEL 06-4257-3300 FAX 06-4257-3311  
E-mail kenkou@health-coop.jp  
いずれの教室も、電話、FAXもしくはE-mailでお申し込みください。

### ワクワク健康教室

#### (運動・食生活改善)

地域での健康づくり活動をされている方々や、また自身の健康づくりに関心のある方のための健康講座です。運動はスクエアステップを主にしていきます。

月1回第4水曜日 11:00~12:00  
費用 500円(1回)

講師 永田 三枝子  
(保健師・健康運動指導士)



#### <スクエアステップとは>

一辺25cmの正方形を横4個、縦10個の計40個並べたマットを利用し、そのマットで足踏み(ステップ)を行う運動プログラムです。転倒予防・認知機能、成人の生活習慣病予防などに効果があります。

### 骨盤エクササイズ教室

骨盤がゆがんでいる人は姿勢もゆがんでしまっています。これを矯正するのが『骨盤エクササイズ』です。エアロピクスのように激しくはなく、ゆっくり時間をかけた運動です。体力に自信の無い方でも気軽に参加出来ます。毎週金曜日 11:00~12:00 費用 500円(1回)

講師 荒川 夏江  
(フィットネストレーナー)



### 健康ヨガ教室

身体だけでなく、心も健康に保つため、みなさん楽しく参加されています。ストレッチも組み合わせたやさしいヨガで、はじめての方でも気軽に参加していただけます。保健指導や栄養指導と組み合わせることで高血圧がなおった、肥満が解消し、薬の量が減ったという方もおられます。毎週火曜日 14:00~15:00 費用 500円(1回)

講師 森原 優次  
(健康運動指導士)



## 虹の ネット

4月に行なわれる診療報酬改定のひとつの大きな柱は、病院の明確な機能分化により医療提供体制の効率化を進めていくことです。「急性期病床」は、手厚い看護が必要な患者を想定した病床で、看護師体制も手厚く、高い診療報酬となっていました。今回の改定では、この急性期病床の基準を厳格にし、現在の約36万床から約27万床に削減するとともに、入院期間を短縮し、安上がりな在宅医療への流れを強める内容となっています。▼政府は4月の消費税増税で5兆円の増収を見込み、全額を社会保障に充てるとしています。実際には基礎年金国庫負担金に2兆9500億円を充てるなど、その大半が社会保障制度の維持に使われ、当初選挙のふれこみであった「社会保障の充実」には1割程度しか回らない状況です。▼来年度は要支援1・2の利用者が介護保険から外され自治体に丸投げされるなど、大幅な介護保険の改善も予定されています。これまで以上に医療福祉生協の社会保障の充実にむけた運動と、助け合いのネットワークを強めると共に、今ある制度を学習し、活用を広げていく必要があります。(成瀬 真)



脳活性化パズル 図書カードが当たります

漢字ナンクロ

ルール

- ① あらかじめマス目に出ている漢字をヒントに、「使用する漢字」のリストにある漢字を、うまく熟語ができるようにマス目には書き入れていきます。
- ② 同じ番号のマス目には同じ漢字が入ります。
- ③ 完成後、チェック表の漢字を解答欄に抜き出しましょう。できた言葉が最終解答です。

使用する漢字

5	読	11		水	15	月		敬
10		中	14		限		雨	14
13	外		10	立	9	4		5
	10	3		3		12	義	1
主	8		12	1	戦		2	
1		白	6		10	民		15
公	7	11		重	9		11	記
	8		13		12	7		12
1	7	6	2	4		化	4	式

チェック表

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15					

解答欄

15	2	10	7	4
----	---	----	---	---

名愛学天無人書心国大語地理会文

学研ムック「もっと脳が活性化する100日間パズル②」監修川島隆太(東北大学加齢医学研究所教授)より

読者のページ

私の健康法



松下八重子さん 78歳 (あかがわ生協診療所地区中宮支部)

「私、痩せの大喰い。しっかりと体重管理はして、好き嫌い(はなし、ご飯はぎょうさん。甘いもん、

あんこが大好き」という松下さんは、体もよく動かしています。

月・水・金は、グラウンドゴルフ。木曜は健康体操と元氣ヨガ、そこから『いいとこ取り』の我流体操を、毎朝食事前に30分。「診療所のころばん体操にも行きたいけど、木曜だから、あかんね」と、本当に残念そう。

「夜は9時まわったら、落語聞きながら寝てしまふねん。何といっても落語は桂米朝」。

「大好き」と『こだわリ』がたくさんあって、生協の食事会や健康ウォークの行事にも参加する行動力が松下さんの健康法です。

読者からの便り

○「在宅での看取り」は、人ごとと思えず、胸つかれる思いで読みました。3年前に主人を突然亡くし、独居生活です。廻りの人を大切にしましょう。(阪田洋子)

○歩くことがきらいでしたが、万歩計を持つことで好きになりました。朝、着換えとともにポケットに入れ、夜確認するのが楽しみです。(脇條礼子)

○「虹のネット」毎回胸がすうつとする事が書かれており、わが家では話題になり「同感や」と言って、何回も読みました。(西谷二郎72歳)

○高齢ですが、元気でまだメカネもいりません。毎号スミからスミまで読むのが楽しみです。健康で美味しく食べられる幸せ。感謝の毎日です。(松田佐代子89歳)

○福島原発事故のことが心配です。日本が海外に原発を売りこんでいるのが理解できません。ホント、どうなるんでしょう。(池田直子)

○原発なしで生活することは、本当にできないのでしょうか?情報も隠されているように感じているのに、再稼働の話が出るので不信感を強くしています。(坂口浩子43歳)

○闘病の為、閉じ込もりが

ちな生活です。地域に直結できそうな広報紙で日常が明るくなったような気がして心強く感じます。(山田妙子66歳)

○身近な問題についてわかりやすく書いてあり、ご近所の皆さんの声に親しみを感じます。(虎谷千佳子)

○「診察室から」の骨粗鬆症の三原則は、実行しなくては...、と思いました。(水光博光77歳)



2月号の答え 「ドンデンガエシ」。応募182通 全員正解でした。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

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5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)〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見3-6-24  
ヘルスコープおおさか広報委員会

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

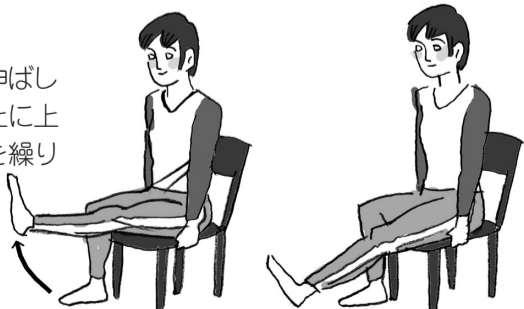
①つま先上げ下げ

イスに座り、両足を肩幅に広げる。かかとを付けたまま、つま先をしっかりと上げ2~3秒静止した後、下げる動作を繰り返す。



③膝伸ばし

イスに座って片足を伸ばした状態から、ゆっくり上に上げ、5秒数える。これを繰り返す。



『膝痛予防で快適な日々を!』

膝が痛むからといって動かさないと、ますます痛みは悪化します。膝の痛みを予防・軽減させるためには、体操が効果的!少しでも毎日続けることが大事ですよ!朝・昼・晩、一日3回行うのが理想ですが、無理をせず出来る範囲で行ってください。

※これらの体操は、強い痛みがある時や膝に炎症が起きている時は行わないでください。

②かかと上げ下げ

イスに座り、両足を肩幅に広げる。つま先は付けたまま、かかとをしっかりと上げ2~3秒静止した後、下げる動作を繰り返す。



④両膝の間にボール

両膝の間にボールやタオルを挟み、力を入れて両膝の間のボールやタオルを挟み、力を入れて5秒キープする。膝に痛みがある場合はボールを太ももの方へずらす。(イスに座っても、行えます)。

