



第156号 2014年 5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 3月31日現在

組合員数 75,377人
出資金 1,659,876,000円
平均 22,020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。



心通いあう リハビリを地域で



ヘルスコープおおさかのリハビリスタッフ

高齢化がすすむ社会では、看護・介護とともにセラピスト（リハビリ専門職）にも大きな役割が求められます。コープおおさか病院のリハビリテーション科は、開設時の5名から徐々に増員され、48名の大きな職場になりました。ヘルスコープおおさかとしても、病院と診療所のリハビリが統一の管理下に置かれ、連携が強化されています。

ヘルスコープおおさかでは、どんなリハビリをめざしているのでしょうか？「ヘルスコープおおさかのリハビリ」をご紹介します。

その人の「生活」を支援

セラピスト
法人責任者

阿部 広和

コープおおさか病院のリハビリテーション科では、入院患者様のリハビリに加えて、訪問リハビリや通所リハビリも実施しています。病院の中しか知らなかった若いセラピストにも在宅生活の方にどんどん関わって

もらうなど、医療・介護の壁を越えて教育、連携を広げていき、みなさんが暮らしている地域のお役に立てたらと考えています。リハビリテーションは身体機能の回復のみを目指すものではありません。

信頼関係があるから リハビリも進む

コープおおさか病院でのリハビリ入院から在宅復帰し、現在もコープおおさか病院通所リハビリを元気に続けておられる森口さんと奥様にお話を伺いました。

昨年末、3回目の脳梗塞で、蒲生厚生診療所からコープおおさか病院の救急へ運ばれ、総合医療センターで入院後、コープおおさか病院に転院しました。

当初は、部屋のトイレへも行けず、ベッド脇に置いてもらったポータブルトイレへの移動がやっとの状態でした。78才になっていた

ので、「もつこのまま動けなくなるのでは」と不安感



森口さん

でいっぱい。奥様も「自分も高齢だし、この先どう介護していけばよいのか」途方に暮れたそうです。

右半身マヒで要介護4でしたが、いまでは要介護2まで回復しました。奥様は「コープのリハビリには頭

が下がります。マヒした手を優しく包んでくれ、わたしでもできないような対応をしてくれます」と全幅の信頼を置いておられます。

お風呂でも1人で身体が洗えるように、作業療法士の川本さんが作ってくれたタオルをずっと使っています。

マヒした手をやさしく包む

患者様や利用者様は、若いセラピストの祖父母より年上であることも多く、その方々には長い長い過去（記憶）があり、現在を経て未来（希望）があります。わたしたちが関われるのはほんの一時であり、これに対象の方の生活をほんとうに理解しようとするのは無理な話だと思います。わたしたちができることは、その方に関心をもち、人生の

先輩として敬意を持ってお付き合いさせていただくことです。その方の貴重な「生活」に足を踏み入れるということを「仕事だから…」などと思わず、専門的な勉強をしている立場から習熟度を高め、支援させていただこうと考えています。そして周囲（他職種）の協力があるからこそ成果であるということも忘れずにいたいと思っています。

ちょっと古くなってきたので、同じような工夫をしたタオルを作ってみたが、「やっぱり川本さんの作ってくれた方がいい」と奥様の手作りは使わないと苦笑。ご本人は「わたしの身体のことを一番わかってくれています。家でできる自主トレメニューを作ってくれているので、壁に貼って毎日自主トレしているのが効いていると思います」と、毎日の自主トレを評価。それ

もやる気になってくれたリハビリスタッフのおかげで、

退院後の不安を軽減するために 担当スタッフより

担当スタッフより

当初は右の指がほとんど動かず、「少しでも右手が動くように」を目標にしていました。

退院前には、いっしょに自宅を訪問し、段差や階段の高さ・手すりが必要な箇所の確認等を行いました。実際に歩いている姿をご家族に見ていただくことで、退院後の生活をイメージしてもらいます。必要な手すりや福祉用具をととのえた自宅に帰られることで、不安

が和らぎ、安心して退院してもらえたのではないかと思っています。

退院されてからも当院の通所リハビリで引き続きリハビリを継続。ご本人のがんばりで、いまでは右手で軽い物を持ちたり、手すりを握ったりすることまでできるようになりました。毎週、元気なお顔を見せてくれてすごくうれしく思います。

（作業療法士 川本裕美子）

虹の ネット

組合員ルーム「まねきねこ」を開設し4年6ヶ月をむかえました。立ち寄る組合員が月延べ400名の時もあります。医療協会は保健予防活動から、医療・介護まで幅広い事業をしていますから、相談に訪れた方には内容に応じて、その道のエキスパートに紹介もできます。こころ強いかがりです。「まねきねこ」はその橋渡しの役割をになっています。▼診療所を立ち上げた組合員もよく立ち寄ってくれ同窓会のように談笑しております。機関紙の手配りさんから「高齢で手配り出来ない」との声が寄せられた時にも職員に相談すると「この地域から○○さんが診察にいられますので」と言って声をかけてくれます。地域の組合員も職員も同じ組合員であるというのが医療生協の強みです。▼「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる」が医療生協の理念です。その実現にむけて①地域まるごと健康づくりをすすめること②地域住民と医療や福祉の専門家が共同すること③多くのひとびとの参加で、地域に協同の力ををひろげることを目指していきたい。東成の地域で「まねきねこ」がこの役割を果たしていければいいなと思います。

（堅田 隆夫）

診察室から



泌尿器科では、受診前に毎回採尿していただき尿検査を行っております。泌尿器科疾患の状態を把握するのに簡便な検査です。実施している項目で

おしっこ検査

コープおおさか病院
泌尿器科医長 内田 潤二

ただ、一時的に陽性になる場合もあります。必要であれば泌尿器科に精査したり腎臓内科への受診を勧めることもあります。糖が陽性の場合は糖尿病の疑いがありますので、

精密のため血液検査を受けていただく必要があります。ウロビリノーゲンは尿中のビリリンを調べ、尿に血が混じっている疑いがあります。蛋白が陽性の場合には腎疾患の疑いがあります。検査で肝臓疾患がわかる場合もあるのです。ウロビリノーゲンが問題なければ通常は「正」または「N(ノーマルの頭文字)」で記載されます。他の項目の正常は「ー」です。

第15回通常総代会

2014年
6月29日(日)
午前10時～午後1時

エルおおさか

大阪市中央区北浜東3-14
Tel 06-6942-0001
京阪・地下鉄谷町線「天満橋駅」より西へ300m

組合員なら、どなたでも傍聴できます。お問い合わせは、ヘルスコープおおさか本部まで

医療・介護総合法案は廃案に！

命と暮らし守れ 5000人で国会包囲

輝け！いのち 4.24ヒューマンチェーン



国会では入院医療と介護サービスを大もたら切り捨て、医療・介護総合法案の審議が始まっています。この様な動きに反対する行動を起こそうと本集会「輝け！いのち4.24ヒューマンチェーン」が呼びかけられ、初夏を思わせる4月24日に全国から医療や介護、福祉関係者ら5千人余が集いました。「ヘルスコープおおさか」からは20名が参加しました。

ヒューマンチェーン(人間の鎖)に先立つ日比谷野外音楽堂での集会では呼びかけ人のあいさつ、リレートークがありました。看護師の方は、患者・高齢者を在宅に移す同法案の中身が「在宅でも病院にいるのと同じように医療や介護が受けられるなら」と、その保障がないまま地域移行

食中毒予防学習会

6月5日(木) 15:00

コープおおさか病院健診センター
会議室

食中毒の危険性が高まる季節になりました。ヘルスコープおおさかでは「食」に係わるボランティアさんを対象に「食の衛生管理」学習会を開催します。



主催 ボランティア委員会
お申し込みは 組合員活動部 (06-6915-8855) まで

フレッシュ参上



今年もたくさんの新入職員が入って来しました。力強い若者たちがヘルスコープの仲間に加わりました。「期待と不安でいっぱいですが、早く仕事を覚えて頑張りたい」と抱負を語ってくれました。

理事会だより

2013年度第10回理事会が4月19日(土)、午後2時から5時17分までヘルスコープおおさか本部ビル(大阪市鶴見区鶴見3丁目6-24)にて行われました。理事は36名中31名の出席でした。監事は4名中3名の出席でした。オブザーバ出席は10名でした。

* 3月経営報告

3月の事業収益は5億8,022万円(予算比97.4%)、全体で3,100万円余りの黒字でした。2013年度期末では、収益累計67億7,600万円(前年比100.5%、予算比97.3%)と増収ながら予算未達成、累計8,024万円の黒字も経常剰余率では1.2%でした(決して高くありません)。

* 理事会専門委員会関連

健康づくり委員会の健康づくりキャンペーンは、「わくわく健康チャレンジ」と名称変更し秋より開催することを承認しました。／社保平和委員会から、「戦争を断つ」づくりを絶対に許さないたたかいの行動提起が行われました。／環境委員会から、防災問題への本格的なとり組みが提案されました。

* 組合員活動関連

4月～6月活動の重点提起を4点行いました。1)仲間増やし・出資金増やしは生協の基礎、特に出資金増やしは自動引き落としの積極的活用を、2)お元気でずか訪問は5/15～6/30、3)街頭健康チェックから健診へつなげよう、4)健康要求実現に向けた健康キャンペーンの推進準備。

* その他

病院南側に増築中の健診棟が5月中に完成、引き渡しが行われる予定です。快適な新健診センターで健康診断を受けていただきますよう、多くの方にお願いいたします。

組合員のための無料法律相談

6月13日(金)・7月11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

コープおおさか病院医療講座

6月21日(土) 午後2時～(約1時間半)

コープおおさか病院会議室にて
参加費無料
テーマ「知っていて良かったお葬式のこと」～葬儀とお墓を考える～
お話し ばるむ
(生活協同組合おおさかパルコープ葬祭事業部)

回復期リハビリ病棟の壁画

介護福祉士 矢野 誠人

3階病棟ではこれまで沢山のクラフト作りをしてきました。作品のテーマとなるのは、その年々の干支や、四季を感じられるものを中心で、今回は「桜の木」にしました。桜の花びらは、以前病院で検査結果用の台紙として



真ん中にいらなくなったビニール袋洗濯済みのユニフォームが入った青い袋を置き古いカレンダーにボードを塗り、上から貼りつけたものです。こうする事で立体感を出す事ができます。木の部分は先月まで飾っていたクラフトの「干支の馬」の足の部分を再利用

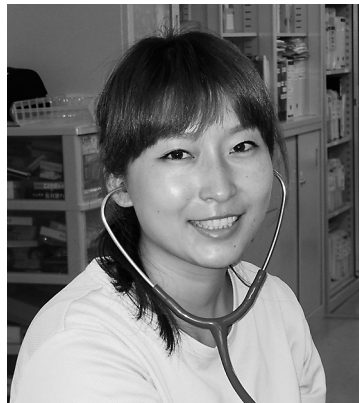
使っています。桜の木の周りの花びらは、紙を折り重ねて切つてもらったもので、花びらを一枚一枚切るよりずきと簡単だったと後で気が付きました。片麻痺の患者さまはさみを使って、みんなで競い合つて花びらを作りました。クラフトが完成し、壁に貼り付けたときには歓声が沸きました。今年の桜はもう見頃を過ぎましたが、3階病棟では今も桜が満開です。

キラッと看護

12

なでしこ訪問看護ステーション
うえに出張所

北川 麻祐



訪問看護師2年目を迎える、訪問看護師として一体何ができるか。何をお手伝いしたら療養生活が1日でも楽しく、安心して、笑って、四季を感じながら過ごせるのかを考えています。そのためには、訪問時の情報収集が要。若い頃のことや趣味、興味のあるもの。ご家族を巻き込んで、訪問看護時に情報収集をしています。在宅では病棟と違ってあまり

制限がないので、患者さまの希望に出来るだけ添えることが出来るのが魅力です。終末期の患者さままで、旅行・温泉が好きの方は、市販の全国の入浴剤を使用して「今日は○○の湯ですわね。」と言いつつ入浴介助をしました。ご家族が知らないことを発見することもあります。90歳を超える認知症の女性。季節は春、春の曲を唄うと、一緒に唄ってくださいました。介護をしている娘さまも驚かれ、これ以降唄うことが日課になったとのこと。ちょっとした情報収集が患者さまやご家族の笑顔につながると、嬉しく思います。

コープおおさか病院・診療案内 電話 6914-1100

2014年5月1日現在		月	火	水	木	金	土
午前 受付時間 8:30 ～ 12:00 診察時間 9:00～	診療科目	○	○	○	○	○	○
	内科	○	○	○	○	○	○
	呼吸器特診			○			
	無呼吸いびき外来				○第1・3・5週		○(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		○	○	○	○	○
午後 診察時間 14:00～ 要予約	歯科(予約制)	○	○	○	○	○	○
	健康診断	○	○	○	○	○	○
	女性外来				○		
	皮膚科			○※			
	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)		
夜間 受付時間 17:00 ～ 19:30 診察時間 17:30～	小児科						
	乳児検診・予防接種				○(3・4) 2時～4時		
	歯科(予約制)	○	○	○		○	
	婦人科健診		○				
	神経内科					○	
	女性外来			○第1・3・5週		○第2・4週	
	眼科			○		○	
	内科		○	○		○	
	循環器特診			○		○	
	整形外科			○		○	
禁煙外来	泌尿器科			○		○	
	歯科(予約制)			○		○	
隔週水(完全予約制)				○			

※休診・代診により予告なく変更されることがあります。
歯科予約 6914-1107/健診予約 6914-1167

※整形外科 土曜日の受付は11時30分までです。
※眼科 土曜日の受付は10時30分までです。
※泌尿器科 月曜日の受付は13時30分までです。
※皮膚科 水曜日の診療は11時30分までです。
※心療内科 2・4週は15時30分までです。

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

1	2	3			4	5			6
7		A			8				9
			10	11			12	13	
14	15		16		17				
	18	19			20	21		C	
23		24		D	25			26	27
28	29				30	31		32	
				33				34	
35		F				36	G	37	
38				39					40

今回はクロスワードです。
完成後、一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「監修 川島隆太（東北大学加齢医学研究所教授）より

タテのヒント

1. 人の話に調子を合わせ、うなずくことを「〇〇〇〇を打つ」といいます
2. 弘法大師も誤ることがあるもの
3. 白雪姫は毒入りのこれを食べました
4. カルタやトランプなどの一枚一枚
5. 胸や腹の反対の側
6. 東京・浅草の名所といえば、風神雷神を安置した浅草寺の「〇〇〇〇門」
8. 万物の初めと終わり。「阿吽」と書きます
9. 三原色のひとつで、火のような色
11. 募り、集まること
13. 歩きながらこれを吸うのは、マナー違反
15. 中国の古い占い。算木と筮竹を使う
17. 位と地位。「〇〇が違う」
19. 徳島、愛媛、香川、高知の総称
21. 品物を売っている場所
22. 「〇〇つき」「〇〇から出たまこと」「〇〇も方便」
23. 息子や娘の子ども
25. 北アメリカ北部の国。首都はオタワ
27. 漢字の部首のひとつ。「家」「守」などの上の部分
29. テニスや卓球でボールを打つ道具
31. 「ここの支払いは平等に、〇〇〇〇にしましょう」
32. スキー場で、座ったまま山上まで行ける便利な装置
33. 病気やケガを治すために飲んだりつけたりするもの
35. ミツマタなどを原料に手漉きで作る
37. 日常生活で使う筆筍や机など

ヨコのヒント

1. 世界で二番目に大きな大陸で、エジプトやケニアなどの国があります
4. 用件を書きつけて貼る小さな紙
7. 親の体の形や性質が、子どもに伝わること
8. ニックネーム、愛称
9. 魚や鳥を獲るために、糸などを粗く編んで作った道具
10. 漢字で「牛蒡」と書く根菜
12. 仮名文字の一種で、漢字の一部をとって作られたもの
14. 「三人寄れば文殊の〇〇」
16. 本当の値打ち。「〇〇〇を発揮する」
18. 競馬などで馬に乗る人
20. 飛行機が離着陸するところ
24. 金属製のお金。日本でいえば一円、五円、十円、五十円、百円、五百円
26. 舟を数えるときはこの語を用います
28. 人の心を解放して楽しませ、慰めるもの。「〇〇〇番組」
30. 勢力範囲。「〇〇〇〇争い」「〇〇〇〇根性」
33. 上り坂↔「〇〇〇坂」
34. 縫い合わせた布の中に綿などを入れたもの。寝るときなどに使います
35. 床や家具、車などのつや出しに使うもの
36. ギリシアの英雄アキレスの弱点
38. お金などの使いみち。「〇〇不透明金」
39. 居間とか茶の間。英語の「〇〇〇〇・ルーム」の略
40. 地中に巣を作る小さな昆虫。キリギリスより勤勉？

創作手巻き寿司 (4人前)

家族団らんには手巻き寿司。母の日、父の日もあるこの季節にどうですか。お造り用の魚もおいしいですが、好きなおかずを並べて食べましょう。それぞれにちゃんと味を付けて置けば醤油がなくても美味しく食べられます。

寿司飯 4合 (約2200カロリー)
焼き海苔適量
薄焼き玉子適量

具材

ピリ辛肉味噌

約330カロリー・塩分2.9
豚挽き肉100g／玉ねぎ50g
豆板醤少量／砂糖小さじ2
醤油小さじ2／白ゴマ少量
ゴマ油少量

・ゴマ油と豆板醤をゆっくり加熱し、香りがたってきたら挽き肉とみじん切りの玉ねぎを入れ炒める。火が通ったら砂糖・醤油・白ゴマを入れ、軽く水分を飛ばす。

いただきます

食養科 調理師
山本 進一郎



ツナマヨ

約300カロリー・塩分0.2g
ツナ100g／コーン60g
アスパラ2本／マヨネーズ適量
柚子胡椒少量

・食べやすい大きさに切り湯がいたアスパラ・ツナ・コーンをマヨネーズと柚子胡椒で和える。

鶏の塩麹焼き

約300カロリー・塩分1.5g
鶏もも肉150g／塩麹15g
・鶏もも肉を塩麹で一時間漬ける。

焼き肉

約500カロリー・塩分1.0g
牛肉150g／白葱30g
人参20g／ほうれん草50g
焼き肉のタレ適量

・細切りにした白葱・人参と牛肉をタレで炒める。ほうれん草は湯がいてから食べやすい大きさに切り、タレで和える。

読者のページ

私の健康法

成育支部

黒田 迪夫さん (84才)



桃の花も終わり八十八夜を迎えようとして居りますが、植物にはいつも大変気を付けています。私の一日は、植物の水やりから始まり朝食は、どんぶり大盛りできちんと三食食べます。もともと農家の出身で、仕事として寢屋川まで植木、野菜盆栽など日光を浴びて土いじりをして一日平均4キロくらい歩いています。これが私の健康法です。

日光を浴びて土いじり

読者からの便り

- 3月号、ひとり暮らしの〇さんの「家に帰り暮らしたい」の強い想いに寄り添う皆さんの暖かい関わりの記事に、〇さん良かったねとつぶやきました。(小林由美子63歳)
- 初めて応募します。95歳の母が居ますので「家に帰りたい」の記事を読んで考えさせられました。(奥村政子62歳)
- 「最期まで住みなれた…」を読んで、先日テレビで、「最期は自宅で、あるいは病院でも特別なところがある」と放送されていました。こんなところがあればいいなと思っていたところで、身近にあるのだと、うれしく思いました。(和田三枝子)
- 暖かくなり、胸に秘めていた早朝ウォーキング(土日)を始めました。(東野明治62歳)
- 図書カード、当たったらしいな。(岡田竜大10歳)
- クイズ大好き。スムーズには答えられませんが考える、ということだけでもいいとのこと。楽しみにしています。(長妻和子70歳)
- だんだん体が弱ってきて…。でも家からコープ病院と、スーパー2軒のコースを「休んでは歩き」しています。毎日続けようと思っています。(吉田千寿子86歳)
- 先日は図書カードをありがとうございました。『いのち』のコーナー、しっかり読むことにしています。(上田篤子)
- 主人は、デイスーパー・デイクア・訪問診療利用。私、とても助けて頂いています。生きている限り、診療所の皆様には、お世話になると思っています。よろしくお願い致します。(松本貞子84歳)
- 大幅な介護保険改悪が予定されているとの記事。独居の父が要支援でヘルパーさんに来て頂いています。家が離れている分、私達の精神的な支えとしても大きな存在のヘルパーさんが、もし利用できなくなったら…。不安になりました。(中尾千恵)
- 消費税が上がりました。病院との縁が切れず、治療費も高く、気の重いことばかりが続きます。大阪市長の税金のムダ遣いは理解できません。年金暮らしには、脳活性化パズルが楽しみの一つです。(田中ミチ子)
- お詫びと訂正
4月号の2面、3・1ピキニダーの写真説明文の「柏原さん」は正しくは「柏床さん」です。関係各位にご迷惑をお掛けしましたことをお詫びするとともに、ここに訂正させて頂きます。

3月号の答え (運命・同行) 応募90通 89通正解でした。

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、下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6月20日(必着)。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