



第168号 2015年 6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

2015年 4月30日現在

組合員数 73,830人

出資金 1,654,132,000円

平均 22,404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。

受診券が届いたら 健康診断のご予約を

お申し込み、お問い合わせはお近くの
病院・診療所まで

633万余の署名提出

署名は軍縮の チャンピオン



ヘルスコープおおさか代表団。左から鍋田三恵子さん、梶真実さん、岡本孝志さん、中原淳さん

NPT

ニューヨーク行動

(4/25～5/1)

核兵器のない世界をめざしてさらに行動を

ヘルスコープおおさかの代表団の一人として参加し、多くの事を学んで参りました。とりわけ「署名の持つ意味」についてです。国連・NPT代表に署名633万余を提出しました。

第9回NPT再検討会議の開会では潘基文国連事務総長がメッセージで署名を称賛。「この会議成功のために集められた署名」「それらの署名は、我々市民社会に力強い希望と期待をもっている。軍縮のチャンピオンに感謝」と記述されていたとの事です。

私たちもニューヨークでは1日1時間の署名行動が提起され、班単位で行動を行いました。英語の堪能な方は署名を積極的に、苦手な方は被ばく写真や大阪原水協の作成したオレンジの旗をかざしてアピール。私は、腹話術人形で注目されました。

署名行動時以外にも、地下鉄車内や国連へ入場待ちの列で並んでいる方にも訴える積極的な方が我が班にもいました。署名をして頂いた方に折鶴・コマ・缶バッジなどをプレゼントし交流を深めました。

「核兵器のない世界のための国際行動デー・NY行動」では75000人のパレード。各参加団体が諸準備をしていて賑やかでした。岡山は「つらじや踊り」、愛知はレゴ52000個で作った原爆ドームをわっしょい!沖縄はエーサーと

三線。わが「ヘルスコープおおさか」は中原・梶の天神祭の浴衣姿と腹話術人形ケンちゃんでアピール。さー次は、2015年世界大会の成功とそれをめざす諸行動が控えています。私も微力を尽くす所存です。

(岡本孝志)

NPT(核拡散防止条約)再検討会議とは?

核兵器保有を米、ロシヤ、英国、フランス、中国の5カ国に限定して核軍縮に向けた誠実な交渉を義務付け、他国の核保有を禁じたNPTの運用を点検するため、5年

ごとに開催される国際会議。この会議にあわせて全世界から平和をもとめる人々が集まり、パレード、署名活動、集会など核廃絶に向けた運動を行う。NPTは1970年に発効、核軍縮、拡散防止、原子力の平和利用が3本柱。



核兵器のない世界へ元気に歩きましょう

2015 国民平和行進

国民平和行進は、5月6日に東京・夢の島を出発し、8月4日に世界大会が開かれる広島を目指しています。今年は、被爆70年。平和行進を通じて日本の草の根運動を世界に発信します。

7月4日(土)

住吉コース(幹線コース) 8:30 住吉区役所～天王寺公園～大阪市役所～都島区役所～旭区役所まで

東住吉平野コース 8:00 平野区民ホール～生野区役所～大阪城(幹線コース合流)

鶴見コース 13:10 今津公園～東今福公園～旭区役所(幹線コース合流)

虹の ネット

大阪市の廃止分割(「都構想」)の賛否を問う住民投票が5月17日に投票されました。出口調査の結果報道を見て、私は正直負けを覚悟しました。ところが、94%開票時点で「反対多数」確定の報道に一気に喜びがあふれました。▼地方選挙期間中を含めて、「大阪市の廃止したらアカン」の思いで長期に亘って頑張ってきた活動が報われた思いが込み上げてきました。1万余票の僅差ではありましたが、政令市大阪市の守ることができました。▼ヘルスコープも理事会で市民のいのちとくらしを守る立場から「大阪都」構想に断固反対の決議を挙げ、それを受けて各地区で創意あふれる活動が繰り広げられました。また、近畿の民医連の仲間の支援も大きな力を発揮しました。▼大阪市民の民意を二分する大事な選択をずさんな「協定書」に基づいて、しかも短期間で決着をつけようとした橋下市長と「大阪維新の会」にあらためて怒りを覚えます。▼有権者の中には「大阪市をなんとかして変えてほしい」と「賛成」に投票した方も多かったと思いますが、その思いは「反対」に投票した有権者も同じだと思えます。▼政令市の大きな財源と権限を有効に使って市民の暮らしを守り、中小零細企業に手厚い施策をおこない、「住みやすく活気ある大阪」を築くために、住民運動のいっそうの高まりが求められます。その意味で、今回の住民投票で発揮された広範な共同の力が大きな力を発揮するものと期待しています。

(西脇義彦)

診察室から



歯科医師 高田 翔一

子どもの虫歯について

させないためには一番お子様と関わる機会の多い親御さんのお口の中の虫歯菌の数を減らしておくこと。つまり虫歯をきちんと治療しお口の中を清

今回は子どもの虫歯についてのお話をしたいと思えます。まず、虫歯になるためには何が必要なのかその答えは歯・虫歯菌・糖力です。また歯の生えていない赤ちゃんの口の中に虫歯菌はい

いと言われている、赤ちゃんや周囲の人々のスキンシップやスプーンの使い回しなどに虫歯菌はうつると考えられています。子どもを虫歯に

潔に保つておくことが重要です。子どもの歯は大人の歯と比べて歯の表面を覆うエナメル質の厚みが半分程しあります。そのため虫歯になると進

フロスまで使われている方は意外と少ないように思えます。きちんと歯ブラシをしても、歯と歯の隙間の汚れは取れません。この部分の虫歯が一番多いのです。先に述べたように子どもの虫歯は見つけた時には大きいことが多く、それゆえ治療も痛みを伴います。子どもが歯医者嫌いになっしまわないうちに歯医者で定期的に検診を受けられることをお勧めします。歯医者さんは痛いことをされるというイメージを与える前に、虫歯にならないように予防をいくつとこうというイメージを与えたいものです。

ぼちぼちやなあ



診療所が信頼されていることを実感 ヘルスコープで2000人対話目標

今、「お元気ですか訪問」の取り組みが、いまこ診療所・森の宮歯科地区でもすすんでいます。5月21日に東陽支部の川畑支部長とグループホームゆおひかの古長さんと私と3名で、東成区・深江地域をまわり、8名の方と対話ができました。

と声をかけると、快く玄関を開けてくださった。『お元気に過ごされていますか?』『まあ、ぼちぼちなあ』と話が弾みました。大阪弁の「ぼちぼち」は元気の証拠。一安心します。クリーニング屋さんの主人はアイロンをかける手を休めながら、鉄工所の主人は機械を止めて、和やかにアンケートにも答えていただきました。訪問できた方はお困りの様子もなく、みなさん大変お元気で、しかし、残念なのが玄關での応答もなく、明らかに人の住む気配がないお家があった。不安が心配です。

私は医療生協の運動にかかわって、もうすぐ一年になります。今回、初めて「お元気ですか訪問」に参加しましたが、みなさんが心を開いて迎えてくれたり、地域の診療所がとても信頼されていることを実感しました。(鍋田仁史)

お元気でですが訪問スタート

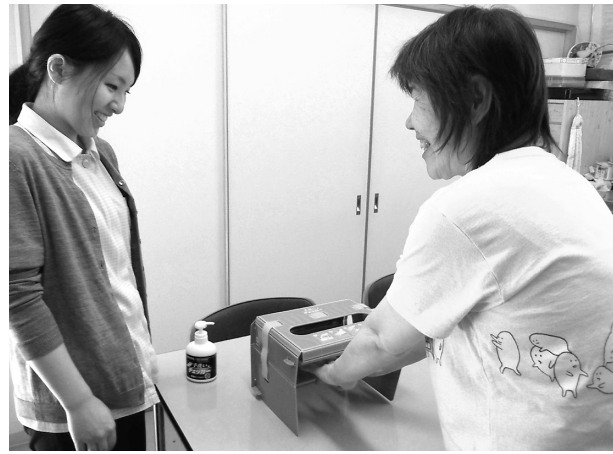
城東診療所がきれいに生まれ変わりました



城東診療所リニューアル統一行動

城東診療所はヘルスコープの診療所の中でも老朽化が進んでいる建物のひとつであり、雨漏りも深刻でした。そんな中、まずは第一弾としてコールドンウィークを利用して、1階フロアを快適に利用いただけるようリニューアル工事を行いました。

6月後半からは、第二弾として外壁・屋上の改修工事で雨漏りを修繕します(7月後半までの予定)。工事中は「迷惑をおかけしますが安全を最優先して行いますので、ご理解ください。城東診療所ではリニューアルを成功させるために毎月1回の地域行動を実施、運営委員、理事、職員で組合員さんを訪問し、リニューアルを知らせることも、出資金を呼びかけています。どうぞご協力ください。よろしくお願いします。(城東診療所・中川義孝)

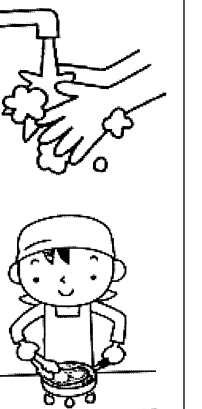


手洗いチェッカー

がりました。毎年この季節恒例の学習会で、何度も講義を聞かれた方も多いため今回は大阪市の食中毒の発生状況や「食中毒菌の特徴や症状・予防方法」に加え、食中毒予防に一番大切な「手洗い」が主流となっています。爪の生え際も意識して手洗いをしてみたいです。(コープおおさか病院 管理栄養士 松本佐知子)

食中毒防止の3原則

- ①付けない
手洗いや調理器具の洗浄を十分行い、人や食材などからの感染を防ぐため、まな板や包丁などは肉と魚、野菜を使い分ける。
- ②増やさない
食品に付着した細菌は時間経過とともに増えていく。食品は細菌の増えないうちに早く食べ、保存する場合は冷蔵庫に入れる。
- ③やっつける
加熱などにより菌数を減らす。肉は75℃以上で1分以上加熱する。二枚貝は85℃以上で1分以上加熱する。調理器具は熱湯消毒し、ふきんは漂白する。



理事会だより

2014年度第12回理事会が5月16日(土)、午後2時から4時39分までコープおおさか病院健診棟会議室(大阪市鶴見区鶴見3丁目6-22)にて行われました。理事は38名中33名、監事は4名中4名、オブザーバー出席は8名でした。

経営報告(2015年4月度)

事業収益は約5億4,375万円で予算比99.8%、前年比98.5%と厳しい状況です。入院収益は予算達成。健診は予算比88.5%にとどまりましたが、前年比102.6%でした。外来収益は今年度も厳しいスタートになりました。介護収益は予算比100.8%で達成となっていますが、前年比98.0%です。無料低額診療は昨年の6倍になりました。

理事会専門委員会関連

組合員活動委員会：地区別総会議を順次行っている。たまり場代表者会議を開催する。城東蒲生地区統一行動を実施/広報委員会：4月から【わたしたちの班会】シリーズがスタート/事業所利用委員会：2014年度と2015年度方針/健康づくり委員会：セーフティウォーキングモニター20名の参加。スクエアステップリーダー養成講座への登録を。/ボランティア委員会：検便検査実施、食中毒予防学習会5/15実施52名の参加。/環境委員会：NO2検査機器購入募金24,500円集まりました。NO2カプセル簡易測定を6月4日～5日に実施/社保平和委員会：平和募金決算・予算報告、NPT再検討会議派遣費用内訳の確認、「お元気ですか訪問」スタートした。NPT参加報告。/医療活動委員会：医療福祉生協のQ1事業への参加について検討する。

次回の理事会は、6月13日(土)14時から17時の日程でコープおおさか病院・健診棟会議室で行います。

組合員のための無料法律相談

7月10日(金)・8月7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

●7月11日(土) 午後2時～3時

テーマ「エンディングノートの使い方

人生の最期をどのようにむかえるかを考えるきっかけにしてください。

参加費無料●健診センター2階会議室



医療講座

脳の活動を活発にする コグニサイズを体験



チームに分かれ、ステップを踏みながら

コグニサイズは、国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みです。

健康づくりセンター「わいわいの荒川インストラクター」の説明を受けながらコグニサイズを体験しました。

「1、2、3」と声を出してステップを踏み、3の倍数のときだけ声を出さないとか、歩きながら引き算をするなどのコグニサイズ

た。「1、2、3」と声を出してステップを踏み、3の倍数のときだけ声を出さないとか、歩きながら引き算をするなどのコグニサイズ

ブ・コグニウォーキングに取り組みました。参加者50名の声で、健診棟2階にいっぱいあふれました。コグニサイズは、基本的にとの運動でも認知課題でもかまいません。コグニサイズの目的は、運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させることです。

一人でも出来ませんが、みんなで一緒に、間違えても笑って、楽しく進めていくことが大切です。コグニ2班もいっぱい作って下さい。「わいわい」が相談にのっています。(今江清満)

コープおおさか病院だより



児科に初めて来院したのは生後2ヶ月の時でした。予防接種を受けにきたのですが、お母さんから「気になることが」と相談があり、後日詳しい検査をするということになりました。検査の結果、消化管アレルギーが判明、いまもアレルギー外来に定

キラッと看護と

★看護★
①

小児看護のやりがい

第1外来看護師

伊藤 梨花

などの急性疾患が多いので、小児や保護者と長期的な関わりを持つことが難しいのですが、かかりつけの小児の場合は、保護者の方と信頼関係を築くことができます。不調に気づいて初期段階で対処できたり、成長と一緒に喜んだり、小児看護のやりがいを感じています。

これからも気軽に声をかけてもらえるような雰囲気づくりを心がけていきたいと思います。

コープおおさか病院・診療案内

電話 6914-1100

		2015年6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				○(1・3・5)		○(第1)	
	糖尿病特診		○隔週	○			○(1・3・5)	
	外科	○	○	○	○	○	○※	
	整形外科	○	○	○	○	○※	○※	
	泌尿器科	○	○	○	○	○	○	
	眼科(予約制)	○	○	○	○	○	○(1・3)	
	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		○	○				
	心療内科(完全予約)	○				○		
	循環器特診							
	リウマチ特診				○(2・4)			
	小児科(アレルギー特診)					○		
夜間 受付時間 17:00～ 19:30 診察時間 17:30～	乳児検診・予防接種		○	○	○	○		
	歯科(予約制)	○	○	○	○	○		
	婦人科健診			○	○			
	神経内科			○(1・3)				
	女性外来	○(1・3)				○(2・4)		
	眼科							
	内科	○		○			○	
	循環器特診							
	外科	○		○				
	整形外科			○				
	泌尿器科			○				
	小児科			○※				
	歯科(予約制)			○			○	
	禁煙外来(予約制)						○(隔週)	

※休診・代診により予告なく変更されることがあります。
※小児科夜間 受付時間16時30分～19時 診療時間17時～
※小児科 6914-1107 / 健診予約 6914-1167
※整形外科 金曜日の受付は15時30分までです。
※眼科 土曜日の診療は10時30分からです。
※皮膚科 水曜日の診療は11時30分までです。
※整形外科 土曜日の診療は10時からです。

脳活性化パズル 図書カードが当たります

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。

漢字ナンクロ

使用する漢字
大 名 間 応 地 分 国 化 物 家 文 天 理 学 手

5	接	4		風	14		雨	3
	急		合	9	12			7
10	記		想		8	科	13	15
	当			12	11	1	黒	
		2	筆		2		新	3
13		1	老			人	10	球
	義	9		13	4			14
2			一		11	民		9
8	相	5		1	宝		進	15

チェック表

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

解答欄

3	8	6	9	15
---	---	---	---	----

4月号の答え「鬼気」「大学生」 応募101通 正解96通でした。
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7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



脳トレ班会

関目支部

私たちの班会

3

脳いきいき班会を7回で終了した後、ゲームがとても楽しかったのもっと続けていきたいとの声が多く、脳トレ班会としてゲームを中心に、クイズ・リラククス体操などをしていきます。
楽しくて1時間半があつという間に過ぎてしまします。
毎月第3月曜日に、たまり場「ほろえみ」でしています。
興味のある方は見学でも結構ですので来てみて下さい。
(酒井充子)

読者からの便り

- クイズ当選、図書カード届きました。有難うございます。毎月ニュース配布しています。
- (篠原和義80歳)
○以前は御紙を配りに行っていました。今は待ち受け拜読しています。情報たつぷりで期待しています。
- (高橋昭子88歳)
○私のサイフは診察券で厚くなってきました。健康資料は読む回数が多くなり、掲載の体験談などは生活にとり入れて、生涯元氣を目標にして行きたいです。
- (大西美智子)
○いろいろな「たまり場」の様子がわかって良かったです。(木下好枝87歳)
○いろいろと納得のいく記事にふれて、有難く思っております。
- (高木次子94歳)
○加齢と共に、いろんな活動が負担になってきました。後継ぎ出来ず、大きな悩みです。動くことが健康に比例していることを考えて、今後がんばらなくちゃ
- (矢持正信)
○『わいわいコーナー』を読んで、家事つて本当に運動量が多いですね。買物も毎日外に出かけるようにして、残った時間は趣味の時間にあてています。
- (白瀧恵子61歳)
○「いただきます」すぐに作ってみました。とても簡単でおいしかったですよ。
- (西谷二郎74歳)
○禁煙して8カ月が経ち、大変体調が良くなり、スモーカーの友人に会う度に禁煙をすすめております。
- (浅野秀男63歳)
○ヘルスコープのケアマネジャーの記事、参考になりました。クロスワードは92歳の母が楽しみながらやっています。
- (埜口啓子)
○『お元気です会グループ』いいですね。退院後だけでなく、入院中も家族や職員の方と気軽に話してできると、気持ちが救われるなあと、思ったことがあります。日本中の院所に患者や家族が少しでも話しやすい雰囲気があると助かります。
- (藤田裕美)
○話題の『おにぎらず』載ってうれしかったです。又、新しい料理お願いします。
- (中津千代子)

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)

腰痛予防のポイントとエクササイズ

健康づくりセンター
健康インストラクター
荒川 夏江

※ストレッチは20秒〜30秒ほど姿勢を維持しましょう。

腰痛は2本足で歩行する人間の宿命だと言われるほど、多くの人が悩まされている症状です。上半身の重みが腰に集中し、また筋力バランスの崩れにより腰に疲労が溜まり腰痛を引き起こします。今回は腰痛になりにくい方法やポイントを理解し、腰痛になりにくい身体づくりを心がけましょう。

日常の暮らしでできる腰痛予防

- ・荷物を持ち上げる時は、しゃがんで荷物を近づけて持ち上げましょう。
- ・イスに座って作業を行う時は、イスに深く腰掛け、背もたれに腰と背中を軽くあてる。
- ・家事をする時は炊事場にはマットなどを敷き、掃除機をかける時は背中が丸くならないように。



体側

壁に対して体を横向きにして立ち、手すりや壁に片手をついて逆側の体側を伸ばします。



太ももの外側・お尻・腹部

背中を壁に向けて立ち、上体を壁に向けてひねります。太ももの外側・お尻・腹部を伸ばします。



太ももの内側

両膝を外側に広げるようにして、上体を下げながら、股関節を伸ばします。