ヘルスコープおおさか

第 188 号 2017 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　FAX　06 － 6915 － 8822
編集　機関紙編集委員会

ヘルスコープおおさかの現勢

2017 年2月 28 日

組合員数	72,277 人
出資金	1,624,996,000 円
平均	22,483 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。

ともに生き ともに暮らす

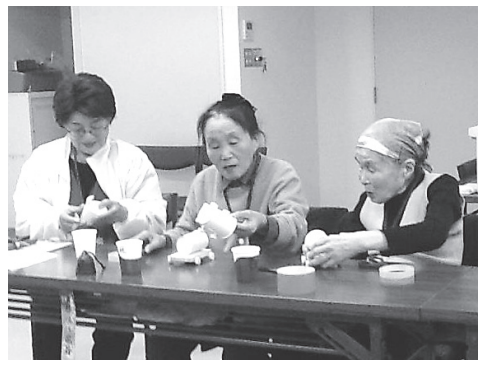
森之宮団地・「団地の寺子屋」

戦前にあった城東練兵場、砲兵工廠跡に建設された森之宮団地（公団）は、1960年代に建設され、戦後復興や高度成長期の象徴のように言われた時代を経て、子育てを終えた高齢者世帯が増え、高齢者世帯の孤立化などが問題となってきました。医療福祉生協や地域のボランティア活動をしていたグループ、志のある地域住民のみなさんが、この団地を中心に「幼老共生ケア」の実現という一致点で団結して「団地の寺子屋」が開始されました。「地域包括ケア」が叫ばれる今、これらの取り組みに注目が集まっています。

子育てサロン

きっかけは「認知症予防教室」

もともとは城東区が2014年に行った地域包括支援センター主催の「認知症予防教室」プログラムが終了し、参加者側と主催者側が団地内活動の継続を希望したことが「団地の寺子屋」設立のきっかけになりました。健康づくりなどに取り組んでいた医療福祉生協や地域でボランティア活動をしていた人たちが「ともに生き、ともに暮らすさと森之宮」という大きな目標で一致したことから「団地の寺子屋」実行委員会が立ち上がりました。


「きかんしゃトーマス」制作中

一人一言ずつスピーチ

3月10日、団地に住む高齢者の方が集まって午前10時から会がはじまりました。佐野喜子代表の挨拶の後、一人ずつ「今週とてもよかった、嬉しかったこと」を話します。参加者は20人近く、一人の時間は限られますが、一人一言ずつ話します。「孫自慢」や最近みんなで行ったバスツアーのこと、昨今のニュースの感想でつい愚痴っぽくなったと照れ笑いする方もおられます。その後は新聞紙を巻いてつくった棒を使っての体操や、保育園児との交流で渡すプレゼントとして「きかんしゃトーマス」を紙コップや、ストロー、発泡スチロールでつくる工作を行いました。

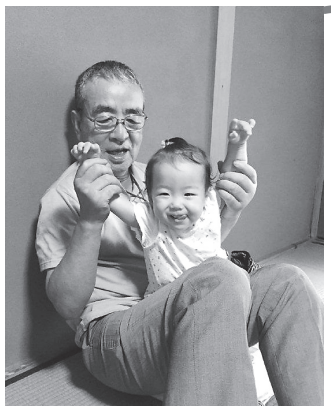
午後は、自分の趣味のトランプや、カラオケ、川柳などそれぞれの部屋に移動します。

若いママたちとも交流

また、「子育てサロン」というものもあります。そこには赤ちゃんや、幼い子どもを連れたママたちがやってきます。高齢者のみなさんと交流できる場にもなっています。

ベテランによる子育てアドバイスも若いお母さんたちに喜ばれています。

「寺子屋」は、高齢者だけでなく、若い世代にも必要とされています。



子育てサロンで…

まちづくりの担い手さんが生まれつつあります

森之宮団地支部
松井宏悦さん

今年も支部総会の季節になりました。森之宮団地支部は『認知症になっても安心して暮らせる森之宮』のスローガンを掲げて活動を模索してきました。

私たちが気づかない間に、高齢者だけでなく、あらゆる層の人たちが一人で、あるいは自分たちだけで頑張っておられる姿を目の当たりにしてきました。「幼老共生・地域家族」を掲げた居場所づくりの『団地の寺子屋』は協同することを取り戻し、まちづくりの担い手さんが生まれてくるきっかけになりつつあります。

医療福祉生協も自分たちの組織の枠を超えて、地域の団体や個人と目標が一致することでつながり、変わっていかなければいけないのではないでしょうか。健康に生きること、安心して暮らせるまちづくりは多くの方と一緒に取り組めます。多様性や意見の違いは違いとして認め合い、つながりを広めていきましょう。

虹のネット

岩手県旧沢内村を今年1月訪ねました。「生命村長」といわれた故深澤晟雄村長が「豪雪、貧困、多死多病」の三悪を克服し、1960（昭和35）年日本初の「老人医療無料化」を実施、1962年に全国初の乳児死亡率ゼロを達成。この年、「沢内村地域包括医療計画」を策定▼計画の目標は「すこやかに生まれる。育つ。老いる」の三つを立て、実現するため「だれでも（どんな貧乏人でも）どこでも（どんな僻地でも）いつでも（24時間365日生涯にわたり）学術の進歩に即応する最新・最高の包括医療サービスと文化的な健康生活の保障を享受する必要がある」と宣言。50数年も前に現代にも輝く「地域医療計画」にびっくりです▼老人医療費の無料化の時、県は国保法違反で思いとどまるよう指導したのに対し、深澤村長は「裁判されるなら受けて立つ」と反論。なぜそこまで生命行政を推進したのか。謎は「深澤資料館」に行って解けました。朝日新聞の記事「憲法発『命の村政』」の見出しが飛び込んできました▼その記事は、憲法施行の前、1947（昭和22年）2月ごろ、深澤村長が、村の青年を対象にした憲法講座の草稿紹介で、すでに、戦争放棄や生存権をうたっていたのです。生命行政には憲法の深い理解があったのです▼ことし5月3日は憲法施行70年。「共闘」「協同」の力を発揮し、いまこそ「憲法を生かす」ときではないでしょうか。

（理事　室谷雄二）

シリーズ

認知症 …②

ごいっしょに考えてみませんか？ みなさんの声をお寄せください

気になる方は 専門医へ

前回、認知症とは・原因疾患・早期発見の大切さ、そして組合員さんから聞いた〝認知症になった方のサイン〟をお伝えしました。シリーズ②を読んだ方々から『もの忘れ』が多く、約束の時間を間違えたり、家族から『その話、さっき聞いた』と言われることがあり、「私も認知症？」気になって…という質問をいただきました。

『もの忘れ』見過ごさないで

人の記憶力は加齢と共に減退、判断力や適応力も衰えてきます。この時間を間違えた『もの忘れ』は、加齢による脳の生理的な変化によるもので、約束したことは覚えています。

ところが認知症による『もの忘れ』は、約束したことそのもの、つまり体験したことすべてをすっぽり忘れてしまう『全体記憶の障害』と呼ばれるものです。

区別しやすい例として、昨日の晩ごはんのメニューを思い出せないのは『生理的なもの忘れ』昨日の晩ごはんを食べたかどうか覚えていないのは『認知症によるもの忘れ』の疑いがあります。

加齢と共に忘れっぽくなったり、あるいは頑固になるなどの変化を、認知症によるものなのか判断し、早期に治療を受け、認知機能を落とさない方法で、よい方向に導くことができるそうです。

「これって認知症？」と気になることがあれば、「もの忘れ外来」など専門医に相談してください。かかりつけ医があればまず相談。内科でも認知症を専門的に学んだ医師もおられます。〈認知症を診るのは、老年科、脳神経外科、神経内科、精神科、内科〉

受診は自主的に本人が受けるより、おかしいなと思った家族やまわりの方がすすめることの方が多いそうです。次回は、受診を嫌がる方にすすめる方法を探ってみましょう。

核兵器禁止条約実現へ

ヒバクシャ国際署名広げよう

2017年 3・1ビキニデー

左から吉田一江さん、岡本孝志さん、藤田孝之さん、中原淳さん

3・1ビキニデー（静岡県焼津市）にヘルスコープおおさかの組合員代表として参加しました。医療労組おおさか（ヘルスコープおおさかの職員の労働組合）からも参加しました。

（理事　岡本　孝志）

水爆実験で被爆

1954年3月1日、マーシャル諸島のビキニ環礁でアメリカが行った水爆実験により、第五福竜丸など1400隻以上の漁船と島民が被爆、甚大な被害をもたらしました。この水爆実験〝ブラボー〟は広島型原爆の1000倍の威力を持ち、「死の灰」は広大な海域に降り注ぎ、マーシャル諸島の人びとや、周辺海域で操業していた「第五福竜丸」をはじめ日本漁船に深刻な被害をもたらしました。

広がった原水禁運動

このビキニ事件は、戦後復興途上にあった日本にとって「放射能汚染させているのでは」の思いから魚離れに繋がりました。放射能汚染のマグロが一部市場に流れ、大阪府富田林市でそのマグロが市民の口に入ったと当時の新聞報道。このビキニ事件を契機に原水爆禁止運動が広がり、1年半で3158万人（当時の有権者総数の半数を超える）の署名が集まりました。この運動の高揚の中で1955年8月、第1回原水爆禁止世界大会の開催になりましたビキニデーが原水禁運動の出発点といえます。

墓参行動に手を合わせる方も

2月28日に全体集会、その後は分科会。私は「映像で学ぶビキニ事件と原水爆禁止運動」に参加。高知県の漁民の国家賠償請求訴訟や、大学生のキャンパス内での署名の取り組みの発言が印象的でした。

翌日午前は墓参行進。故久保山愛吉氏（第五福竜丸無線長）の菩提寺まで歩きました。行進団に向かって、庭先から手を合わせ拝むお年寄りもいました。午後は3・1ビキニデー集会。海外代表の発言、各地の活動経験報告がありました。

「成し遂げるまではいつも不可能にみえる」

南アフリカ共和国のネルソン・マンデラ元大統領の言葉「成し遂げられるまでは、いつも不可能にみえる」を引用した大会実行委員長の発言は、署名を通して核兵器禁止の国連決議への展望を示したものと心強く受け止めました。ヒバクシャ国際署名に頑張りましょう。

墓参行動に手を合わせる方も

2時46分には、全員で犠牲者に1分間の黙祷を捧げました。

宮城県山元町からのビデオレターや「上を向いて歩こう隊」の合奏とともに、東北物産に加えて、熊本からも海苔やふりかけを取り寄せ販売、模擬店やバザーも開きました。収益はすべて被災地に届けます。また、東北へのメッセージを書いた黄色いハンカチを病院前にはためかせ、集会後、山元町へ送りました。たくさんの方にご協力いただきありがとうございました。

診察室から

胃カメラなんか怖くない

コープおおさか病院　内科医師　萱澤　正伸

今日は胃カメラについて少しお話しします。

さて皆さんの「胃カメラ」についての印象は如何でしょうか。太い胃カメラが喉を通らない、とても苦しくてもう二度と受けたくない等々の印象をお持ちのかたも多いのではないでしょうか。確かに私が医師になった25年前はそういう印象を持たれてもいたしかたないところも実際ありました。ですので、その当時はなかった経鼻内視鏡と鎮静に関してお話しさせていただきます。

胃カメラといえば以前は口から飲むというのが常識でした。しかし最近では技術の進歩に伴いカメラの太さが5・4ミリにまで細径化がすすみました。そのおかげで鼻腔からカメラをいれることが可能になりました。鼻からのカメラは検査時に最も苦痛を感じる舌根部を刺激することなく食道に入れることが可能です。そのため最も苦痛のあるカメラを入れられるときの「オエッ」がなくなりました。ですので鼻からカメラをうけられた方の多くはまた今度も鼻からお願いしますと言われます。

また最近では安全な眠り薬の注射が開発されそれにより寝ている間に検査が終わるという方法もとることができます。当院では「経鼻内視鏡＋鎮静」のいずれも施行可能です。

胃カメラをうけることを検討されることがあれば是非、当院にご相談ください。

コープおおさか病院だより

東日本大震災から6年……

「いのちを守る」～メモリアル集会

東日本大震災から6年の月日が流れました。コープおおさか病院では、「被災地のことを忘れない」をテーマにさまざまな取り組みを行ってきましたが、今年は、毎月第2土曜に開いている医療講座と連携して防災講座を開催。「いのちを守る」をテーマにメモリアル集会を開催しました。

鶴見消防署の地域担当岩川さんを講師に、実際に被災地へ出向いたときの経験を交えて、今後30年以内に起こる可能性が70％といわれる南海トラフ地震への備えについて話していただきました。

興味深かったのは、地震などの災害に遭遇したときに、反射的に避難行動をとる人は驚くほど少ない「大したことにはならないはず」「自分は大丈夫」と根拠のない思い込みにとらわれてしまうという話。日頃から避難場所や家族の連絡方法などを考えておき、すぐに避難することが大切で、その際もマニュアルなどにとらわれず、「自分で考えて自分で自分のいのちを守るために行動しよう」ということでした。「人は皆「自分だけは死なない」と思っている」という防災システム研究所所長・山村武彦氏の著書も紹介されました。

東日本大震災発生の午後2時46分には、全員で犠牲者に1分間の黙祷を捧げました。

宮城県山元町からのビデオレターや「上を向いて歩こう隊」の合奏とともに、東北物産に加えて、熊本からも海苔やふりかけを取り寄せ販売、模擬店やバザーも開きました。収益はすべて被災地に届けます。また、東北へのメッセージを書いた黄色いハンカチを病院前にはためかせ、集会後、山元町へ送りました。たくさんの方にご協力いただきありがとうございました。

防災講座には150人が参加し、熱心に学びました

ご存知ですか？こんな制度

ひとり親家庭のための制度①「児童扶養手当」

＜対象＞

次のいずれかの状態にあるこどものいる家庭の母、父または養育者に支給
①父母が婚姻を解消した児童、②父又は母が死亡した児童、③父又は母が政令に定める程度の障がいの状態にある児童、④父又は母の生死が明らかでない児童、⑤父又は母から引き続き1年以上遺棄されている児童、⑥父又は母が裁判所からのDV保護命令を受けた児童、⑦父又は母が法令により引き続き1年以上拘禁されている児童、⑧母が婚姻によらないで出産した児童

＜手当額（月額）＞

◎こども一人／全部支給：42,330円、一部支給：42,320～9,990円
◎こども2人目／5,000円加算、3人目以降1人につき／3000円加算
※手当てを受けようとする母、父、養育者又は同居している家族の所得が一定以上ある時は、支給停止。手当額は物価スライドで改定することもあり。

＜支給期間＞

請求のあった月の翌月から、養育しているこどもが18歳に達する日以降最初の3月31日に（一定の障がいがある場合は20歳未満）
※母、父、養育者、対象児童が日本に住んでいない時、対象児童が里親に委託されていたり、児童福祉施設（母子生活支援施設、保育所及び通園施設は除く）に入所している時は支給されない。

＜問い合わせ＞

各区の保健福祉センター児童扶養手当業務担当、市役所こども青少年局こども家庭課（6208－8034）

コープおおさか病院　診察案内　電話　6914－1100

2017年4月1日現在

	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前 受付時間 8:30～12:00 診察時間 9:00～	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・4・5）
	外科	○		○	○	○	○※
	整形外科	○	○	○	○	○※	○※
	泌尿器科	○	○	○	○	○	○
	眼科（予約制）	○	○	○	○	○	○（1・3）
	小児科	○	○	○	○	○	○
	歯科（予約制）	○	○	○	○	○	○
	健康診断	○	○	○	○	○	○
	女性外来				○		
	皮フ科		○				
午後 診察時間 14:00～ 要予約	糖尿病特診		○	○			
	慢性疾患外来				○		
	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）					○	
	乳児検診・予防接種		○	○	○	○	
	歯科（予約制）	○	○	○		○	
	神経内科			○（1・3）		○	
	女性外来	○（1・3）			○（1・3）		
	眼科（予約制）		○				
	禁煙外来				○隔週		
夜間 受付時間 17:00～19:30 診察時間 17:30～	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	
	皮フ科	○				○	

※休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
※小児科夜間　受付時間16時30分～19時　診察時間17時～

※整形外科　金曜日の受付は11時30分までです。
※整形外科　土曜日の診察は10時からです。
※外科　土曜日の診察は10時30分からです。

理事会だより

2016年度第9回理事会3月18日（土）、14時から17時20分まで健診棟2階会議室にて行われました。理事は35名中33名、監事は4名中4名、オブザーバーは12名の出席でした。

承認事項
第1号議案　2月度の経営報告と当面の経営対策承認の件
第2号議案　2016年度決算見込みと決算処理案承認の件
第3号議案　組合員運動のふりかえりと重点課題承認の件
第4号議案　第18回通常総代会関連事項承認の件
第5号議案　2017年5月理事会の開催について
第6号議案　役員賠償責任保険の個人分担金について
第7号議案　2016年度期末の運転資金借り入れの件

経営報告
2月の総事業収益は53906万円と前年、予算とも下回りました。一方費用は予算、前年とも上回り、経常剰余は▲1879万円、累計で5200万です。病院以外は厳しい結果で、昨年2月のインフルエンザの流行や、2月の診療日数の短さを差し引いても利用者数は減少しています。

専門委員会活動関連
☆組合員活動委員会：4月の支部総会を皮切りに、元気に支部活動をスタートしましょう。
☆機関紙編集委員会：5月号のトップ記事は「お元気ですか訪問」についてです。
☆健康づくり委員会：4月のWHO世界保健デーを機に、街頭健康チェックを広げましょう。
☆事業所利用委員会：医療介護アンケートの結果を受けての改善策を話し合いました。
☆社保平和まちづくり委員会：「お元気ですか訪問」で地域での対話を進めましょう。
☆環境委員会：「エコ川柳」コンテストに取り組みます。

組合員のための無料法律相談

5月12日㈮・6月9日㈮
午後6時～8時
＊毎月第2金曜日（お一人30分・完全予約制）
相談者：杉島幸生弁護士（関西合同法律事務所）
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組合員活動部まで

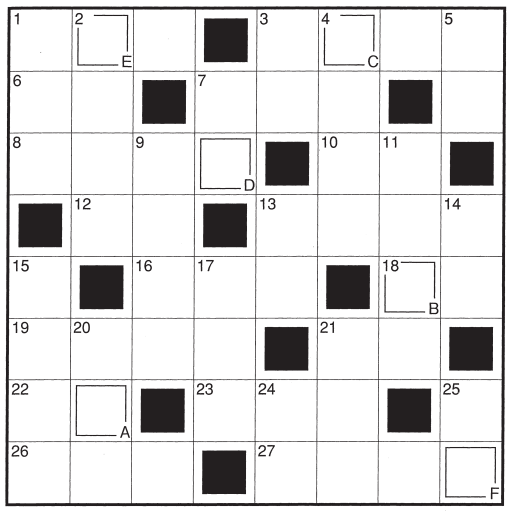
コープおおさか病院医療講座

・5月13日㈯　午後2時～

テーマ　「認知症にならないために」
講　師　永田　三枝子
会　場　健診棟2階　集会所

脳活性化パズル　図書カードが当たります

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。
学研ムック「もっと脳が活性化する100日間パズル③」監修川島隆太（東北大学加齢医学研究所教授）より



解答

A
B
C
D
E
F

タテのヒント

1. 耳が長く、後ろ足が発達した動物
2. 野生のガンを飼い慣らしたもの。マガモを飼いならしたものは、アヒル
3. 土をこねて焼き上げた器物のこと。「縄文式○○」
4. 同じ種類の作物や家畜を。性質や形によってさらに分けたもの。「○○○○改良」
5. 「○○にウグイス」とは、取り合わせのよいもののたとえ
7. 湯をためて、温まったり、体を洗ったりする設備
9. 式典などで、割れると中から紙ふぶきなどが散って出る飾り物の玉
11. スポーツなどの競技で、味方のチームなどを励ますこと。「○○○○団」
13. 「○○の嚢中(のうちゅう)に処(お)るがごとし」とは、優れた才能は自然に人の知るところとなるということ。漢字では「錐」
14. あらかじめ期待や推測をすつこと。「○○せぬ出来事」
15. 漢字では「塊」。「砂糖の○○○○」
17. わが家への道。帰宅の道。「○○○をたどる」
20. 仕事などが済んで、手が空いていること。「お○○○の折にでもお出かけください」
21. 先に歌い出して調子をとったり声を出したりすること。「乾杯の○○○をとる」
24. 腰をかける家具。腰かけ
25. 雪や氷の上を滑らせ、人や物を運ぶもの

ヨコのヒント

1. 口やのどをすすぐこと
3. 相撲をする場所
6. ご結婚を祝し、○○多かれとお祈り申し上げます
7. 食器などをふく小さな布
8. 最上級の煎茶。宇治で作られたものが最初という
10. 「青菜に○○」とは、しょげかえる様子のこと
12. 杵と○○で餅をつく
13. 働いて得た賃金。給料、サラリーなどともいう。「会社の○○○○体系を見直す」
16. 本人に代わって物事をすること。また、その人
18. 水のような物質。「○○体」
19. 本音と○○○○を使い分ける
21. 人から親切にされるなど、感謝すべきこと
22. 米や酒などの量をはかる容器
23. 寺やその付属の建物などの総称。広く、キリスト教やイスラム教の建物にもいう
26. うまくやろうとして、必要以上に力が入ること。「選手の表情に○○○が見られる」
27. 立ち寄らず、そのまま通り過ぎること

2月号の答え　「舞台」「花道」　応募105通　正解102通。
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5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。※ハガキの応募は1人1枚でお願いします。クイズ、読者の声への応募はメールでも受け付けます。kikanshi@health-coop.jp
（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機関紙編集委員会

私たちの班会 ⑯

鴫野支部 民踊班

鴫野支部民踊班の母体は町内会の民踊会のメンバーです。5年前から茅野支部長が中心となって毎週火曜日午後1時から鴫野憩いの家で班会を開いています。踊りの他に健康チェック、夏には熱中症予防の呼びかけ、冬にはインフルエンザ予防接種の訴えなど工夫を凝らしてお知らせをしています。参加者は5～6人で、「踊りを覚えるのは、脳トレになる」「転倒予防になる」「新しい踊りを覚えるのが楽しみ」と言う声が聞かれ、毎週1回の班会はコミュニティーの場となっています。60歳以上で鴫野在住の方、民踊を一緒に楽しみましょう。

読者の声

○今年も大腸ガン健診を受けました。忘れていたのを地区の方が教えて下さり、受けて安心できました。（田中弘子　72歳）

○『糖尿病劇場』おもしろそうですね。ビデオでいいので一般の組合員にも見せていただけたらうれしいです。（佐藤和子）

○月一回の班会は、健康チェックは言うに及ばず、年金、エンディングノート、いかに今日を満足するか、お互いの歩む道を模索しながら意見を出し合い楽しんでいます。（山口比左子　77歳）

○「わいわいコーナー」でバランスボールの使い方を教えて下さい。（藤井則夫　53歳）

○コラムでチャレンジテストの仕組みを初めて知り、びっくりしました。子ども達一人ひとりが大切にされ、やる気を引き出し、それが継続されるような教育環境であってほしいと思います。（西村可奈）

○毎日のランニングと食生活に気をつけているおかげで、体重計の体幹バランス体年齢と共に、実年齢より断然若い。もっと努力すれば、娘と双子になれるかもしれない！（大平貴子）

○最近血圧が高めになり『すこしお料理』とても参考になります。（長崎礼子）

○3月左手親指を切り、2月号の「けがをしたら…」の記事を思い出しましたが、後の祭り。ところが3月号の読者の声にまた掲載され、お陰様できれいに治りました。大事な記事は残すか、物品などなら購入しておくことの大切さを痛感しました。（清水敏子　88歳）

○『認知症シリーズ』楽しみです。今のところ認知症サインは×ばかりですが、疲れた時など、少し前のことが思い出せず「始まったかな?」と不安になります。（柳沢純子）

○早寝早起き。嫁の作ってくれた物を何でも食べて、よく笑い、よく読んで、よく考え、デイサービスでもお友達ができました。私を好きになってくれる人がいるなんて、嬉しい！（吉見愛枝　86歳）

わいわいコーナー

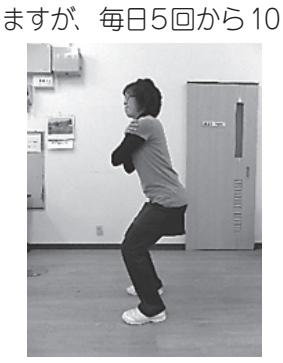
『わいわい』はヨガ教室・骨盤エクササイズ・健康体操などのグループエクササイズ（1回500円から）を実施しています。詳しくはお問い合せください。
電話 06-4257-3300（本部ビル1階）

健康づくりセンター
健康インストラクター　荒川　夏江

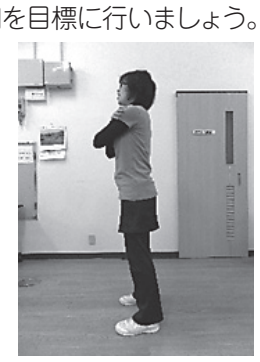
体幹トレーニング！ スクワットでお腹スッキリ

実はスクワット1回は腹筋100回と同じぐらいの使用量と言われています。効果などは個人差がありますが、毎日5回から10回を目標に行いましょう。

①足は肩幅程度に、つま先と膝はまっすぐにします。



②椅子にゆっくり座る感覚で腰を落としていき3秒キープします。



③また、ゆっくり戻すように行います。

※椅子に座った状態からでもスクワットはできますよ！

①足は肩幅に、つま先・膝はまっすぐにします。

②ゆっくり10秒ほどかけて立ちあがります。

③また、ゆっくり10秒ほどかけて座るようにします。