

# ヘルスコープ おおさか

第192号 2017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 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6月30日

組合員数 69,336人  
出資金 1,611,198,000円  
平均 23,238円

ホームページアドレス

<http://www.health-coop.jp/index.html>

E-mail [sosikibu@health-coop.jp](mailto: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。

# 職員たちの

# お元気ですか 訪問



ヘルスコープおおさかの「お元気ですか」訪問は、その時々々の政治・経済の情勢が反映します。また訪問することによってしか得られない情報がヘルスコープおおさかに届きます。地域のみならず、地域のネットワークにつなげたりと地域と生協を結び架け橋の役割を果たしています。今年度は職場の取り組みに注目してみました。

## 仲間の寄せ書き持って 有料老人ホーム訪問

うえに生協診療所  
介護福祉士



たかし  
江さん

うえに生協診療所では、組合員さんと一緒に行動の時間がつくれない中で、自ら主体的に行動しようとして訪問することになりました。訪問する患者さん、利用者さん、リスタアップして訪問することになりました。デイケアでは、スタッフの一人が代表して、以前利用していた方で最近有料老人ホームに入所された方を訪ねることにしました。スタッフや一緒に利用している

## 退院後の地域での 暮らし考えたい

コープおおさか病院  
4階病棟看護師

辻 美優さん



病棟で患者さんと話す辻看護師

3年目の看護師ですが、今回11回「お元気ですか訪問」に出かけました。介護サービスを利用していらっしゃる方や「サービスなんかいらないらん、元気で〜」と話される方もおられました。活気のある方は、デイサービスや地域

の活動に参加したり習いごとをしたりと外出の機会がある方の方でした。そこでひとり暮らしや高齢夫婦のみの世帯の方に「こころばい体操」に体操だけの目的でなく地域の方との交流の場としてご案内してみたい。しかし、新しい場所への積極的な反応はあまりなく「ん、そやな〜」と言葉を濁される方が多かったのです。

そこで、ロビー当番や地元スーパーでの健康チェックなどを通して地域の方々と自身が顔見知りになることで、全く知らない人の中への参加ではなく、顔見知りの人がいる中への参加

## いきいき暮らす姿に ほっと安心

コープおおさか病院 理学療法士  
菅原 美咲さん



わたしが回復期リハビリ

病棟で担当した83歳の女性を訪問しました。もともとは明るく社交的で、いろいろなところへ出かけていたと話されていました。入院時は、膝の手術後で、まだ痛みが強くなんとか自力で歩いておられました。リハビリ後も痛みやむくみが残り、退院後「どこへも行けなくなるんじゃないか」「趣味がもつてきなくなるんじゃないか」と不安を強く感じられていました。今回「お元気ですか訪問」でお会いするまで心配でしたが、会えるのを楽しみにしていたと笑顔で迎えてくださってホッとしました。現在は、予定がない日がないくらいで趣味もずっと続けていると話され、終始笑顔でした。退院後、その方らしく生き生きと過ごされていてすごく安心し、リハビリスタッフとして少しでも援助できたことをうれしく思いました。

加にできるのではないかと感じました。組合員さんと顔見知りになることで親近感がわき、いろいろな場への組合員さんの参加が増えるのではないのでしょうか。わたしたちが日々関わらせていただいている入院患者さん、病院での治療が終われば地域に帰られたい。退院後の地域での生活を考える情報収集し、患者さんの日常生活を支えられたいと思っています。そのため、今回「お元気ですか訪問」で地域に出る、多くの方との関わりを持っていただくことも貴重な経験になりました。

## 虹の ネット

(西脇義彦)

東京都議選の結果は、安倍政権の強引な国会運営や国政の私物化に都民の厳しい審判が下されたものになりました。この結果は、東京都民のみならず、国民全体の怒りの反映です。安倍政権の支持率は急降下し、潮目が大きく変わってきたことを実感します。▼潮目が変わったと言えは、国連での「核兵器禁止条約」の採択もその一つです。核兵器保有に固執する保有国や核の傘にしがみつくと日本をはじめとする国々の「核抑止論」を圧倒的多数の国々が否定し、「核兵器禁止条約」を採択したことは、核兵器廃絶を現実にする新たな段階に突入したと言えます。▼私たちが進めている「ヒパクシャ国際署名」の運動をこの条約の締結を力に急速に推し進め、核兵器のない世界を実現させようではありませんか。▼潮目が変わってきたという点ではもう一つ、大阪府・市政にも兆候が表れています。「大阪都構想」など自治体制度改革に明け暮れ、将来的な見通しの立たない大型公共事業となりふり構わずすすめ、府民、市民の暮らしを顧みない態度に、不安、あるいは不満が広がっています。▼今求められるのは、大阪の文化に根付いた経済対策、災害に強いまちづくり、医療や介護、子育て支援など暮らしやすい街づくりではないでしょうか。

シリーズ

認知症

6

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

認知症による

暴言・暴力への対応

認知症の症状が進むと。
暴力や暴言といった問題行動と
呼ばれるものが現れる
場合があります。誰でも怒る
事はあります。でも少々
嫌な事があったとしても、その感
情を表に出さずに抑えられて
いるはず。認知症の方の場合、
この抑えが利かなくなると、
感情がすく表に出てしまします。
何もわからない中で、怖いとか不安
などの気持ちがある時に怒られ
たりすると、とっさ

対抗せず離れて様子を見ましよう

暴言や暴力が見られたら、
対抗しようと思わないで、
まずさっと離れてください。
それからしばらくは様子を見ま
しょう。暴言や暴力が見られる
程の興奮状態の中では、何を
言っても余計に興奮させるだけ
です。

開わり方を考える

自尊心を傷つけるような言葉
を投げかけない。また、身体を
触る介護をする場合は、まず
「ベッドに移りましよう」「服
を着替えましよう」など声をか
けてください。

介護者を変えてみる

暴力や暴言は、一番身近で
良く接している介護者に出る
場合が多く、家族であれば奥
さんが対象になつてしまいが
ちです。こんな時は、介護者
を変えてみることも有効です。

体調が悪くないかチェックする

暴力が体調不良から来る場合
もありますので、興奮が治ま
ったら熱を測ったりしてみて
ください。また、便秘でお腹が
苦しくてイライラとなり、暴
力へ繋がったという話も聞か
れます。

医師や専門家に相談する

認知症のタイプにより、全
く予期せぬ暴力が見られる
場合がありますので、暴力が
ひどくなるようであれば、
医師に相談してお薬など処
方してもらつても必要です。

2017通常総代会

命くらし・平和つなぐ 私たちの活動

会場発言以外にも20名の総代から
文書発言希望があり、当日資料
として配布されました。

地域企業と協力した健康チェック

チェックの内容を提案しながら、
今では企業さんからの特別な
取り組み依頼も増え、年間15
回組合・職員が協力して、や
り甲斐も感じています。今後、
地区や支部に健康チェックマイ
スターを作りたいと考えていま
す。

核兵器禁止条約交渉会議

な条約が採択される予定です。
※採択されました。編集
委員会(注) 大国を中心に動
いていた世界が今、変化しよ
うとしています。市民社会が
力を合わせれば必ず社会は動
きます。市民の声が大きくな
ると、この会議となりまし
た。これからは地域の平和行
進や国際署名の取り組みに力
を發揮していただきますよ
うお願いします。



2017 国民平和進行

核兵器のない世界へ確かな一歩
土砂降りの雨もなんのその。
国連会議は成功し、とうや
う核兵器廃絶条約が成立する
らしい。とうとうアミンクの
7月4日の平和行進は例年よ
りも晴れやかな気持ちで歩
きました。沿道から「がんばれ」
など声をかけられると、手を
振って応えられました。国連議
議の様子(毎日)のように伝え
られました。「ロシマ・ナガサ



このチャレンジの主旨は「健康へのきつかけ」です。おすすめるだけではなく、私たちの目指す「地域まるごと健康づくり」な
がりつなぐの思いで、この
取り組みを広げましよう。
スタート集合にも是非
参加して下さい。

会場発言要旨(順不同)

◎たまり場「よつこ」丸5年

私たちの地域も高齢化が
進み、1人暮らしの方が増
えています。そこで「1人
ぼっちを無くせよう」と作
った「たまり場」よつこも、
丸5年を迎えました。当初
から週4日の喫茶、カレ
ーやハラ寿司での食事会、
抹

◎おさかまるごと健康チェックに
取り組んで

昨年取り組んだ「おさか
まるごと健康チェック」に
は、地元中学生や30
名(注)あつてチャレ
ンジ。今年度(10月)もす
でに参加表明をいたした
子どもたちの育成に貢献
でき嬉しく感じています。
今年度はヘルスコープオリ
ジナルのキッズチャレンジ
版も準備中で、楽しみに
す。

核兵器のない世界へ確かな一歩

大腸菌ですが、清潔にし
ていない。尿に濁りがあ
り出ない。尿に濁りがあ
るなどが主な症状です。
以上のような症状があ
り、尿中に白血球や細菌
が確認できれば膀胱炎と
診断します。血尿を伴つ

膀胱炎 冷房に注意

コープおおさか病院 泌尿器科 内田 潤二

女性がかかりやすい病
気に膀胱炎があります。
排尿の終わりに痛
みがあり、出終わって
もすつきりせず、またす
く

診察室から



こども少なくはありません。
発熱することもあり
ませんが、細菌が腎に逆
流すると38℃以上の高熱
が出て腎臓炎と診断さ
れます。原因菌の多くは

入っても通常は感染防御
機構が働いて膀胱炎には
なりません。疲れやスト
レスや冷え、水分摂取が
少ないなどで抵抗力が低
下したときに菌が増殖し

コープおおさか病院 診察案内 電話 6914-1100

Table with columns for medical departments (内科, 呼吸器科, etc.) and days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土). Includes reception times for morning, afternoon, and night.

◎共謀罪はアカン！集会成功



共謀罪が国会で討論され
ている報道を見て「黙って
たらアカン！」自由しや
べれる社会を守ろうと、医
療生協と地域団体との共
同で、90人越えのデモリ
レートク。みんなの行動
力にはびっくりでした。2
回目「もう一回怒らんとア
カンやろ！」1,000名以
上の参加。一言、言いた
い人が一杯の草の根運動
に医療生協として参加でき
たかったと思います。

◎大腸ガン検診運動は地域のつながり作り



田島診療所地区では、昨
年度久しぶりに大腸ガン検
診目標の2200件を達
成。組合員と地域の方の
力を守るこの活動は、地

コープおおさか病院だより

医療介護連携学習会「嚥下障害と食事」
すすめます多職種で学びあい

6月13日(火) 午後6時
30分から、コープおおさか
病院 医療介護連携学習会
「嚥下障害と食事」を開催
しました。



2017/06/13
高田医師が「嚥下

の仕組みと嚥下機能が低下
するとうなるのか」とい
う講義を、石塚言語聴覚士
は、「嚥下障害を予防するた
めの体操、車いすに乗っ
たの食事介助のポイント」な
どを説明しました。

コープおおさか病院は、
医師体制の厳しさから、勤
務状況は加重労働になつて
いるのが実態です。スタッ
フのチームワークの中で、
患者さん一人ひとりの目
くはせ、看守り、安全な医療
の確保と経営の維持のため
にも、後継者の育成も大事
なことです。医師、医学生
の紹介を組合員さんにも協
力を願っています。

コープおおさか病院医療講座

9月9日(土) 午後2時~4時
テーマ なんて「むせる」ねん?
講師 コープおおさか病院言語聴覚士
会場 コープおおさか病院 健診棟2F 会議室

理事会だより

2017年度第1回理事会は7月15日(土)、14時から16時
54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16名の出席でした。
承認事項(下記議案が承認されました)

- 第1号議案 6月度の経営及び第1回四半期結果報告と当面の経営対策承認の件
第2号議案 2017年度役員報酬決定承認の件
第3号議案 この間の組合員運動とサマー増資運動達成に向けての方針
第4号議案 2017年生協強化月間方針承認の件
理事会委員会活動関連
☆組合員活動委員会: サマー増資月間が始まりました。8月10日まで組合員・職員の協力で目標を達成しましょう。
☆機関紙編集委員会 大阪府機関紙協会通常型コンテストにて、田島地区「ふれあい」5月号の機関紙大賞をはじめ8地区紙が表彰されました。
☆事業所利用委員会 まった診では待ち時間対策とし、試験的にクロスワードクイズを置いてみます。
☆健康づくり委員会: 歯にまつわる班会・学習会を歯科と一緒に開いてみませんか?
☆社保平和まちづくり委員会: 環境委員会: 「お元気で訪問」コール集会は8/30に開催します。「原水爆禁止2017年世界大会」にヘルスコープ代表団を派遣します。
☆環境委員会: 8/1~10までの任意の一日で一日エコライフに取り組んでみませんか?

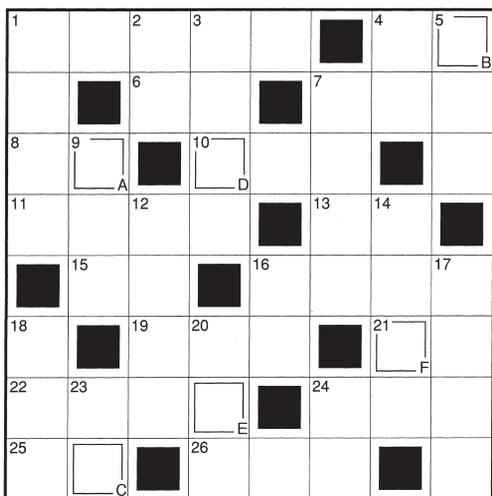
組合員のための無料法律相談

9月8日(金)午後6時~8時
※8月はお休みです
\*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

# 脳活性化パズル 図書カードが当たります

**解答**

A
B
C
D
E
F



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

### タテのヒント

- 植物などに水をやるための道具。漢字で「如雨露」と書く。元はポルトガル語
- 山などの切り立ったところ
- すっかり消えてしまうこと。また、消してしまうこと。「証拠〇〇〇〇をはかる」
- 植物の茎が細長く伸びたもの。ふつう、ほかのものに絡みついて伸びていく。「朝顔の〇〇が巻きつく」
- 合わせたり、穴をくぐらせたりして衣服をとめるもの。元はポルトガル語
- 惜しいと思いつつ捨てること
- 木綿や麻の厚手の布。元はオランダ語。「〇〇〇靴」
- 物価などが高く上がること
- 「〇〇〇〇を演じる」は、前の人と同じ失敗をすること
- 〇〇ずるより産むが易し
- 野菜や魚介類にころもをつけて、油で揚げた日本の料理。元はポルトガル語
- サケなどの卵を塩漬けにした食品。日本では、一粒ずつ分離したものをいう。元はロシア語
- 喧嘩のときなどに、相手に向かって言う威勢のいい言葉。「〇〇〇を切る」
- 軍勢を配置して備えること。「背水の〇〇」
- 父親。お父さん。ママ↔「〇〇」

### ヨコのヒント

- 「ジャガタラ芋」の略で、元はオランダ語。肥大した地下茎を食す。「馬鈴薯」ともいう
- 尺貫法の面積の単位。一〇〇は約三・三平方メートル
- パンは〇〇よりも強い
- 厚手の紙に絵や文字をかいた長方形の紙片。「歌留多」「骨牌」などと書かれ、元はポルトガル語
- 水などが激しく回っている状態のこと。「鳴門の〇〇潮」
- 面目や対面。「面子」と書く。元は中国語
- 胸部を保護する骨。あばら骨
- 兄弟のうちの年上のほう
- 天と地との間。空中。空間。「〇〇を切る」
- 話などの合間に挟む、動作や言葉。「〇〇〇〇を入れる」
- 薄い鋼板に亜鉛をめっきしたもの。
- 年齢などを数えるとき、翌年の同じ日をもって一年とする数え方。「〇〇六十歳」。対義語は「数え」
- くじに当たるかどうかの運。「〇〇〇〇が強い」
- 口にくわえてたばこを吸う、洋式の喫煙具
- カトリアなどで知られる鑑賞植物
- 雨天のときに用いる雨よけ。「合羽」と当て、元はポルトガル語

**6月号の答え 「同意」「年号」 応募87通 正解85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9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・読者の声はヘルスコープおおさかのホームページの「クイズの応募はこちら」のボタンを押して応募もできます。  
 (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

## 体幹トレーニング

今回「下半身」がテーマです。体幹を鍛えると日々の疲れも軽減され、ケガも防止できます。効果は個人差がありますが、毎日10回～20回を目標に行いましょう。足・腰を鍛えてスッキリボディを目指してがんばりましょう。

### ★ランジ★ 太もも・下半身に効く

- 両手は腰に片足ずつ出します。膝を曲げ太ももに体重をかけます。
- その状態で5秒キープします。  
※上半身が反らないようにしましょう。
- ゆっくり戻していきます。  
左・右とも5回～10回から始めましょう。



### 私たちの班会

20

おしっこチェックが好評

昨年、生協強化月間でもあり場の近くの集会所を借りた健康チェックとスクエアステップ(以下SSE)の体験会をきっかけに、新しい班を作りました。今福東支部では、

これまで転ばん体操の立花班、勉強会の金合班、年に一度のスポーツ学習班のみでしたが、SSEと健康チェックの班を作ることができました。おしっこチェックは好評で、毎月皆さん成績発表の様子に結果を気になされています。スムーズに班ができたのは、これまでのSSEのリーダーに合わせて、昨年のリーダー養成講座に支部から更に2名が積極的に参加し、3名のリーダーがいることも大きかったです。支部でMYマットも購入し、裁縫の得意な方がカバーも作成、どこでも持ち運びOKー楽しみ励んでおられます。

### 読者の声

〇歯は健康の源。年齢を重ねると実感することばです。(瀨川淳子 59歳)

〇雨の中、ヘルスコープのニュースと地区の「ふれあい」を30部配ります。元気の源ですが、杖をついて何日かかるでしょうか。(柴田英行 43歳)

〇3月に河南町から大阪市へ転入。今後いろいろとお世話になります。(藤原小夜子 69歳)

〇くらしの制度は、普段の生活の中では、広報紙に目を向ける以外なかなか情報を得ることができません。「〇〇存知ですか?」こんな制度「の」記事は、とても簡潔でわかりやすく、読むことができました。これからも様々な制度紹介をお願いいたします。(長崎礼子)

〇成育支部の「カレー班」さまのご活躍を、うちやましく思います。我々も地域名ではなく、たこやき班・ホルモン班などに改名して「それに見合った活動?」をやりたくまりました。(平井克昌)

〇機関紙「ヘルスコープおおさか」も、6月ではや190号。益々充実して発表することを切に願っております。(塩見順子)

〇「お元気ですか訪問」で地域を廻っています。皆さんお元気です。私も廻れる間は、元気に皆さんについて歩いていきます。(池田久子 88歳)

〇シリーズ認知症。とてもためになる記事です。(小嶋延子 75歳)

〇相撲の立ち会いの変化は感心しませんが、健康診断で結果悪く寒心する人より、結果が良くて甘心する方が多い方が嬉しいですね。年に一度は体のケアを!(鵜狩淑行)

## 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 荒川 夏江  
 健康インストラクター

### ★ニーアップツイスト★ お尻・お腹・ウエストに効く

- 反対の膝×肘をタッチするようにして腰・お腹をひねります。
- ゆっくり、繰り返し行います。  
※肘が難しい場合は手でタッチするだけでも可。  
左右まず5～10回から。



### ★継続するには?効果は?★

- 無理なく続く程度に行いましょう。
- 基礎代謝が上がり体力も自然についてきます。

トレーニング方法があっているかな? 少しレベルアップしたい。そんな方は「わいわい」にお越しください。