



第194号 2017年10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8月31日

組合員数 69,509人
出資金 1,624,400,000円
平均 22,370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。

腸はかしの臓器です
だから大切に



おいしそうなものがある
と、満腹になるまで食べて
しまつ…。これは脳内では
エンドルフィンという快感



健康づくりセンターわいわい
保健師・食生活改善指導担当
永田 三枝子

脳はだまされやすく
腸はだまされにくい

まず腸ができました

物質が出て、摂食中枢を刺激、そのため食欲がおさえられず、つい食べ過ぎに。脳は満足し、ストレスがとれたような気になります

腸は体の中で一番古い臓器です。まず腸ができ、神経、心臓、肺と続き…。腸は生きるための栄養分を吸収してくれる、とても有り難いものです。「小腸・大腸」合わせて4.5m。ひ

心の健康まで…

腸の健康状態は免疫力にも関係し、低下すると『がん』の成長が進みます。腸内細菌のバランスが悪くなり、悪玉菌が増えると…心の健康も損なわれると言われています。

まごたちはやさしい!

腹八分目。バランスの良い食事は、
ま(豆)こ(コマ)た(卵)ち(乳)は(ワカメ海藻)や(野菜)さ(魚)し(椎)

年に一度は大腸ガン検診

どんなに腸想いの生活をしても、症状がなくても、大腸ガンの芽は生まれていることが多いのです。増加している大腸ガン。特

広げよう健康づくりの輪

生協強化月間
お知り合いの方をご紹介ください

学習会「腸の健康」

・10月25日(水)10時30分~
・ヘルスコープおおさか本部ビル5階

コープおおさか病院医療講座

日時 2017年11月11日(土) 午後2時~
場所 コープおおさか病院健診棟2F 集会所
テーマ もっと知ろう!大腸ガン
便潜血検査で予防と早期発見を
講師 南端 徹(コープおおさか病院外科)

ヘルスコープおおさかの大腸ガン検診 受診状況

Table with 5 columns: 事業所名, 受診者数(人), 陽性者数(人), がん発見数(例), がん発見率(%). Rows include 城東診療所, 蒲生厚生診療所, etc.

(2016年度の大腸ガン検診の取り組み)

虹のネット

民医連発行の月刊誌『いつても元氣』に「九条に込めた思い」と題して東大名誉教授・堀尾輝久さんの連載がありました。「戦争の放棄」「戦力の不保持」はアメリカからの押し付けではなく、当時の幣原首相からの強い意志で条文化されたものであることが、新しく発見された文書から明確になったと記されていました。▼中学3年の時憲法を学んで以来、戦争放棄の前文と9条は、この時代に日本人として生まれてよかったと、誇りに思うものでした。ところが戦後70年を経た今、この崇高な理想が崩されようとしています▼既に64年前から、着々と「憲法改正」の動きは進んでいて、たのしいですが、私も人生の半ばを過ぎてからそのことを知りました。私たち国民には十分なことが知らされないまま、気が付いたら憲法改正の国民投票をしなければならぬ状況になってしまつのではと心配です▼幣原首相が「世界が一齐に一切の軍備を廃止すれば軍縮は完成する。もちろん不可能である。…もし誰かが自発的に武器を捨てるとしたら」とそんな思いで作られた誇りある憲法9条を何としても今のままで、世界から戦争がなくなるまで日本は保持していきたいですね。(山本佐代子)

シリーズ

認知症

8

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

非薬物療法

今回は、認知症の治療の
うち薬を使わない「非薬物
療法」の紹介です。...

回想法

認知症になると、新しい
記憶はすくなく忘れてしま...

現実見当識訓練

音楽を聴くものと、楽器
演奏する能動的なものがあ...

動物介在療法

人間は犬や猫などの動物
を見た時、触ったりするこ...

「いのちをまもる」とは、憲法をまもる」と

「9条改憲NO！」
全国3000万人署名を
みなさんとすすめましょう



憲法施行70年の記念日に
安倍首相は突然「9条一
項、2項は残しながら自衛...

エコ川柳コンテスト

環境工コの問題で、原発
核兵器、パリ協定に視点か...

特選

核兵器止めてほほ笑む青い地球(はし)
旭区 近藤 正

準特選

うち水にステテコうちわなつかしく
東成区 楠田 るみ

準特選

昔からの涼を求めることが詠まれて楽しい作品にな
りました。うちわには「原発ノー」と書いていい風受けま...

準特選

パリ協定アメリカ離脱情けない、
中央区 前川 善之

準特選

アメリカ力はパリ協定実施の先頭に立ち、国際的役割を
果たさなければならぬ立場なのに。
東成区 池田 弘之

選評.....

環境工コの問題で、原発
核兵器、パリ協定に視点か
いくのは、さすが医療生協
の組合員だからでしょう
か。安倍政治に対する批判
と受けとめられた。また昔
からのよき習慣や伝統を詠
んだ、打ち水、うちわ、日除
け、風通しなども楽しく、生
活に根差した句に強い説得
力を感じました。欲言は、
原発再稼働差し止めの地裁
決定など入ってこればと思
いました。
次の機会があれば、患者
(組合員)や医師、看護師が
いちばん関心のある課題で
企画されたいと思います。

新しく導入された
内視鏡システムについて

胃力メラに関しては経
鼻内視鏡はもとより拡大
内視鏡も先端部外径9.
9mmと細径化が実現し検
査が楽にうけられるよう
になりました。大腸カメ...

胃ではNBI拡大内視
鏡検査にて質的診断能が
あがり不要な生検検査を
減らすことが可能になり
ました。また胃と同様に
微小病変の検出能も増し
ております。
大腸では過形成性ポ
リプ/腺腫/癌の診断
能が向上し治療が必要な
病変の選別が可能になり
ました。また胃と同様に
微小病変の検出能も増し
ております。
従来とおり「希望の患
者さまには鎮静下(注射
にて半分眠った状態)に
ての検査も可能です。こ
の機会に皆様の検査受診
をお待ちしております。

診察室から



胃力メラに関しては経
鼻内視鏡はもとより拡大
内視鏡も先端部外径9.
9mmと細径化が実現し検
査が楽にうけられるよう
になりました。大腸カメ...

回想法にもつながります。
美術療法

絵画などを眺める受動的
なもの、自分で描いたり、
貼り絵を創作したり。ど
んなプロセスでも仕上げる
という作業が脳神経細胞を
活性化します。

動物介在療法
(アニマルセラピー)

人間は犬や猫などの動物
を見た時、触ったりするこ
とで心が癒されます。個人
差はありますが、認知症で
意欲低下、無表情、言葉の
少ない人ほど笑顔になった
り、言葉を発したりします。

書き込めば、「戦争の放棄
戦力の不保持、交戦権否認」
などを定めた現行の1項
2項は全く空文化し、際限
のない武力行使に道が開か
れることになるからです。
8月30日の「お元気です
か訪問 コール集会」で、寺
内順子さん(大阪社保健
事務局)から「生命行政
沢内村から学ぶ医療・介護
の原点」を学びました。生
命村長「いわれた故深澤龍
雄・沢内村村長が「豊満、貧
困、多死多病」の三悪を克
服し、1960年日本初の
「老人医療無料化」を実施
し、1962年に全国初の乳児
死亡率ゼロを達成。この年
現代にも輝く「沢内村地域
包括医療計画」を策定しま
した。なぜ、深澤村長が国や
厚生省を相手に「生命行政

コープおおさか病院 診療案内 電話 6914-1100 2017年10/1 現在

Table with columns for medical departments (内科, 呼吸器特診, etc.), days of the week, and time slots (午前, 午後, 夜間).

※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

ご存知ですか？こんな制度

ひとり親家庭のための制度⑤ 「住まいのこと」

●ひとり親住宅(市営住宅)

母子家庭、父子家庭で住宅にお困りの方については、一般の市営住宅の入居募集(定期募集)、子育て世帯向け募集とは別に、毎年1回特別抽選を行い、市営住宅に優先して入居できるよう優遇(福祉目的募集)を行っています。収入基準、家賃等は一般の市営住宅と一緒にです。

- 募集時期
・ひとり親住宅 5月(福祉目的募集)
・市営住宅 2月(定期募集)、7月(定期募集)、11月(高等学校終了前の子どもを含む子育て世帯向け募集 ※母子家庭・父子家庭も含まれる)

- 問い合わせ
大阪市住まい公社管理課募集担当 TEL6882-7024

「地域包括ケア病棟研究大会」に参加して

君といつまでもを支援したい

5階病棟 看護師 森本 萌



発表者の松本早苗看護師

第3回地域包括ケア病棟
研究大会が東京で開かれ、
コープおおさか病院から、
看護師2名と理学療法士、
言語聴覚士が参加しまし
た。今回のメインテーマは
「住み慣れた街で君といつ
までも」地域包括ケア病棟
の未来〜でした。参加から
たけさんの病院が参加、記
念シンポジウムや自職場で
の活動報告をする分科会が
あり、幅広い知識を得るこ
とができました。
コープおおさか病院では
2015年に地域包括ケア
病棟ができました。急性期
の治療終了後、すぐに在宅
に帰るには不安があるこ
う患者さんに、在宅復帰の
ためのリハビリや退院支援
を行う病棟です。医師、看護

- ヘルスコープ
子ども食堂
★毎月第2・第4金曜日 16:30~18:30
場所:旧なかつし・すみれ保育園
(大阪市城東区古市1-20-2)
★10月28日(土)12:00~14:00
場所:コープおおさか病院
健診センター2階会議室
だれでもOK!親子で参加も大歓迎!
子ども無料・おとな200円

理事会だより

2017年度第3回理事会は9月16日(土)、14時から17時7分まで健診棟2階会議室で行われました。理事は35名中30名、監事は4名中3名、オブザーバーは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 8月度の経営及び当面の経営対策承認の件
第2号議案 蒲生診療所エレベーター入れ替え工事承認の件
第3号議案 病院マンモグラフィー入れ替え承認の件
第4号議案 介護システム入れ替え承認の件
第5号議案 2017年生協強化月間の取り組みと10.1仲間ふやし集中週間方針承認の件

理事会委員会活動関連

- ☆組合員活動委員会
仲間ふやし月間「10/1 いっせーの〜day」は、生協の魅力を中心に打ち出し、仲間力の結集で一定の到達点を掲げ、各地区で取り組みましょう。
☆機関紙編集委員会
10月号は大腸がん検診のすすめ、社保・平和・まちづくりの近々の課題をとりあげます。
☆健康づくり委員会
おおさかまるごと健康チャレンジの取り組みを各支部40名の登録をめざし参加の声掛けを進めましょう。各地区で「紅葉ハイキング」、「減塩&低カロリー」、「お口の健康&体幹トレーニング」等々応援企画が取り組まれます。
「すこしおレシピ」コンテストにチャレンジしてみましょう。
☆社保平和まちづくり委員会
「9条改憲を許さない」3000万人大運動、署名運動をすすめます。大阪市各区自治体キャラバンに参加します。子どもも貧困問題、「子ども食堂」が開催されています。
☆環境委員会
エコ川柳優秀作品をポスターにし、各事業所に掲示します。環境委員会ニュース2号を各支部へ配布します。

組合員のための無料法律相談

11月10日(金)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

# 脳活性化パズル 図書カードが当たります

**解答**

A
B
C

1	濯	2	■	3	綿	4	鼓
5	■	空	■	6	■	7	■
8	■	天	■	9	■	10	■
11	■	12	■	13	近	14	随
15	■	16	■	17	■	18	■
19	■	20	醉	21	業	22	■
23	盆	24	紫	■	部	■	柄

今回は漢字クロスです。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」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.「今度の日曜日こそ〇〇して、車をピカピカにするぞ」
- 2.人や動物の鳴き声を模倣すること
- 3.フルートやオーボエ、クラリネットなど、木製の管楽器
- 4.心臓がときどき動いて、胸に響きを伝えること
- 6.自分の家で作ること。「このジャムとケーキ、〇〇なのよ」
- 7.主に男女の生年月日を五行や干支、十二宮に配して、性格その他が合うかどうかを定めること。「〇〇占い」
- 9.物事の最も望ましい状態に合致している様子。「〇〇な結婚相手」
- 10.広々とした大海
- 12.需要に対して商品が不足すること
- 14.必要なときはいつでも。「本校は〇〇、学生の入学を認めています」
- 16.真ん中の地
- 18.小学校や中学校、高校で学期の初めに実施される式。たとえば二学期のこれは九月一日に行う学校が多い
- 19.「主役がけがをして舞台に出られなくなったから、〇〇を立てたよ」
- 22.人の品格や性格。「彼は〇〇がいいから、みんなに好かれているね」

### ヨコのヒント

- 1.「雨が降ってきた。急いで〇〇〇を取りこまなくっちゃ」
- 3.英語でいえば「コットン」
- 5.電極をガラス管に封入し、管内を真空に近くしたもの。かつてはラジオなどに多く使われた
- 6.自然に動くこと。「〇〇ドア」「全〇洗濯機」
- 7.互いに似ていること
- 8.何事に対しても肯定的でんきな人。英語で言えば「オプティミスト」
- 9.感情に動かされず、道理に従って判断したり行動する能力
- 10.度量の大きな、人並みすぐれた人物。「〇〇晩成」「〇〇小用」
- 11.製造した品物。「新〇〇」
- 13.遠洋？「〇〇」
- 15.予想や推測がピッタリと当たること。「〇〇率」
- 17.有史以前、人類がまだ生産手段などをもち、自然物の採取にのみ頼っていたころ
- 20.その人の業績などに感銘を受け、傾倒すること。「ショパンに〇〇する」
- 21.官僚や公務員の俗称。「〇〇根性」「〇〇風を吹かす」
- 23.周囲を山に囲まれている平地。「甲府〇〇」
- 24.『源氏物語』の作者

**8月号の答え 「スボン」「メンマ」 応募119通 全員正解**  
 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11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



## けんこう 「肩甲骨はがし」で肩こり・猫背卒業

「上半身の骨盤」とも言われる肩甲骨。肩甲骨の歪みやコリは慢性的な肩こりや猫背、さらには背中の中年化にもつながると言われています！骨盤の歪みが健康にも美容にも良くないのはよく知られたことですが、肩甲骨も柔軟で自由に動ける状態であればいけません。肩甲骨が歪んでいたり凝り固まっていると、首、肩、背骨などに負担がかかり、全身の骨格に悪影響を及ぼします。

「肩甲骨はがし」は猫背にも直接アプローチ出来るストレッチです。姿勢悪化を断ち切る為にも、こまめに続けて猫背の解消につなげましょう！

今回は3つの運動をご紹介します。

両ひざを両手で抱え、右側、左側に転がる



両手で抱えてゴロンゴロンと転がります。朝や寝る前に行ってみましょう。肩甲骨以外にも背中・腰にも効果です。

背泳ぎのようにひじを交互に回す



肘は肩よりも上で10回ずつ回しましょう！外側・内側どちらも行いましょう。



両肘を90度にまで近づけたり離したりを交互にテンポよく10回行いましょう。胸を張る際に腰が反らないように…。

無理しない程度に行ないましょう。  
 トレーニング方法があっているかな？そんな方は「わいわい」にお越しください。

## 私たちの班会

健康チエックと学習テーマを毎回決めて班会をしています。今回は認知症予防として、DVDを見ながら脳の生き生きプログラムをしてみました

た。認知症予防には適度な運動とバランスの良い食事と社会参加・積極的な活動が大切と言われています。「班会も社会参加？」「班会も社会参加？」「適切な運動？」「やれるかなあ」「バランスのよい食事？」「時々やっぱチエックしないといけないね」と世間話の続きで、健康づくりの話しになっていきます。組合員のみならず、3人以上で参加していただけます。一度やってみませんか？

※班会のお問い合わせは、組合員活動部までご連絡ください。

電話 (06) 69125137

## 読者の声

子ども食堂について、大阪ではどこでやっているのか、よくわかりませんでした。9月号で、こんな近くでできているのを知りました。ボランティアとか寄付に協力したいと思っています。

○診療所と地元町会、商店街が一緒に行う「生江deワイワイ元気まつり」に孫と行き、元気をもらいました。(國井耕嗣 73歳)

○母が私達姉弟の脳トレ？にと、この新聞をリビングに置いてくれて…今回クイズにチャレンジしてみました。まあなく就活です。頑張ります。(徳山果利 21歳)

○八尾在住でかわち野医療生協に入っています。職場が天王寺でしたので、ヘルスコープにも籍を置いていきます。新聞はどんな活動をしているのかよくわかり、楽しんで読んでいます。「健康をつくる平和をつくる」の言葉が好きで、「こういう社会に向けて私もできることを…」(佐藤道代)

○クイズは脳活性化になるのみならず、知らなかった語彙を知る場合すらあります。楽しい機関紙ですね。(平井克昌)

○盆休み、子ども達を連れて実家に帰省。親の元気な顔を見て安心しました。たくさん話をして逆に元気をもらいました。本当に親は有難いです。(川阪智子)

○槍を見ました。信州へ？ちやう、長崎で。佐世保です。(中西勝美 86歳)

○「健康チャレンジ」。今年も運動(ウォーキング)に申込みました。毎日歩数をつけるのが楽しみです。(池田久子 88歳)

○奈良から引っ越して5年。マンションには自治会もなく、地域老人会もなく、診療所のサークルに行ってみたいなあと思っています。(中西勝美 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