



第199号 2018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

2018年2月28日

組合員数 70,139人  
出資金 1,617,746,000円  
平均 23,065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。

# 街にでよう 地域を知ろう

## お元気ですか訪問

### 今年もおじゃまします



昨年度の訪問のヒトコマです

組合員のみなさん、今年も「出会い、ふれあい、支え合い」を合い言葉に、みなさんのお宅を、事業所の職員や地域で街づくりや健康づくりに取り組んでいる支部の運営委員さん、ニュース配布協力者さんたちが訪問します。健康のこと、医療や介護のこと、大阪市や国に対して思っていることなどお話しを聞かせてください。



昨年度2700人と対話できました

## 暮らしのお困りごとをお聞かせください

「憲法を生かす3千万署名」や「大腸がん健診のおすすめ」などで、すでにお宅を訪問していますが、これまでのところでもいろいろな声が寄せられています。「わたしはアンタたちとは考え方は違うけど、戦争したらアカンというのは一緒や、憲法を変えたらアカンと思うから署名する」という声や「介護保険料が上がってサービスは受けられへん、ホンマにサギやな」という今の社会保障制度に



1080人の職員と組合員が訪問しました

対する不満も出ています。「声かけてくれて助かった、大腸がん早くみつかった命拾った」という声も毎年聞かれます。これまでお困りごとを事業所に対応して、無料低額診療利用につなげたり、地域の団体を通して解決したり、行政区や大阪市との懇談で対応を検討していただいたりしました。時には陳

情や請願を議会に持って行くこともあります。みなさんとの対話によってヘルスコープおおさかの職員と組合員の協力がすすみ、自治体にも声を届けることができま

ヘルスコープおおさか

## 2018 お元気ですか訪問 スタート集会

日時 4月23日(月) 午後3時~5時

場所 コープおおさか病院健診棟2階

講師 長瀬 文雄  
元全日本民医連事務局長  
現淀川勤労者厚生協会 副理事長

テーマ 地域の困りごとをつかむ!  
「貧困と格差」「健康格差」をのりこえ  
無差別・平等の地域包括ケアをめざして

## 虹の ネット

憲法9条改悪反対、いま全力をあげる時▼いつか来た道、通った道。再び戦争への足音が、ひたひたと迫ってきています。振り返れば日本は、明治、大正、昭和と、戦争、戦争。数千万人のアジアの人を殺し、日本もまた、数百万の若者、市民を死なせました▼平時、一人を殺すと刑務所行き、場合によっては死刑になります。戦争は、国民は起しません。時の権力を持った政府が起す人殺しです▼終戦後、私は関東軍とソ連軍の激戦、敗戦、敗走の跡をたどって集結地に向かいました。8月下旬、日本人の遺体、軍馬の屍がそのまま放置され、ウジ虫が湧き、それと悪臭で目を覆う有様でした。このとき、これが戦争か、戦争には絶対負けたらあかんと思いました。戦争に負けた悲惨さを体験し、戦争は絶対してはならないのだと痛感しました▼今回の3000万署名は、有権者の半分です。当時の大人は何していたんだと後世の国民に言われたいよう、今思い残すことのないよう、全力を尽くすときと思います。残された人生、最後の力をかりしほり、3000万署名にかけたいと思います。

政岡 希彦

# 診察室から



へ、眼科に「何か黒い影が見える」とおっしゃって受診される患者さんが来られます。大抵は特に病的なものではない、生理的飛蚊症

## 飛蚊症について

コープおおさか病院  
眼科医師  
中谷倫子

は、眼の中にもともとある硝子体という透明なゼリーが加齢により徐々に小さくなるのが原因で、形は様々ですがよく「蚊」な表現されます

フォークスが合っていないのでそれほげ気になりにません。

移動して飛蚊症を感じなくなることあります

といて心配のないものですが、今回は病的な飛蚊症と生理的飛蚊症の違いについて説明したいと思います。まず生理的飛蚊症と

ことが多いです。白い壁を見たり、明るい所では目立つて気になります。本を読んだりテレビを見たりしている時は飛蚊症に

が、基本的には自然に消えることほありませんが治療の必要もありません。一方、病的な飛蚊症は網膜剥離や網膜裂孔、硝子体出血など重篤な疾患に不随して出現し、病気の発見の手がかりになることもあります。

急性に出現したり、急激に数え切れないほど数が増えたり、大きな飛蚊症、もの形がゆがんで見える、血のような色をしている、など明らかに異常な変化が見られた場合はすぐに眼科を受診してください。



「水を知り水を学ぶ」と題した環境学習会が3月24日、コープおおさか病院健診棟で開催されました。

「風が吹けば桶屋が儲かる」と本当と始まった学習会。大阪市水道局に研究者として勤め、水道システムの問題が

あったときには淀川沿いを同僚の職員と駆けずり回ったという中村寿子さんの軽妙な語りで、大阪市の水源の問題、浄化処理のこと、水道局がなぜ公営でなされたのかなどをわかりやすく説明していただきました。

## 風が吹けば何がどうなる？

### 水から学ぶ環境、健康、大阪市政



3月10日(土)14時から、コープおおさか病院1階ロビーで東日本大震災支援集金会を開きました。

震災直後から現地へ入った職員の話の後、ヘルスコープおおさかの支援の様子をまとめたDVDを観ました。会場は、一気に7年前

に戻り、追憶と復興への想いを共有しました。震災支援がきっかけで生まれた「上を向いて歩こう隊」の合奏後、中央区の方を招いてうたごえ喫茶を開店、組合員とともに、入院患者さんもういっしょに歌を弾きました。選

で癒やされた話も同じ「歌の力を実感しました。この7年間で、ヘルスコープおあから、のペースで、200名近い組合員、職員、時には医学部や高校生も含めたボランティアが支援に赴きました。復興支援の取り組みを通じて、多くの人と新しいつながりを築き、難所で仮設住宅で、いっしょに歌うこと

## 東日本大震災から7年 忘れない！ まぎすなごの輪を広げよう！

### コープおおさか病院だより

感じる復興への道のりです。原発事故はまだ復興への出発点にもたっていない。東北との交流で生まれた絆を大切に、これからも忘れない思いを届け、いっしょに歩んでいきたいと思

寄せられ、宮城県亘理郡山元町の「黄色いハンカチプロジェクト」へ送らせていただきました。物産展やバザーの収益も支援力にさせていただきます。ご協力ありがとうございました。



たくさんのおいごがまった黄色いハンカチ

### コープおおさか病院医療講座

・5月12日(土)午後2時～  
テーマ 認知症カフェについて(仮題)  
会場 コープおおさか病院健診棟 2F  
講師 未定  
お問い合わせ コープおおさか病院地域連携室 06-6914-1126

### 理事会だより

2017年度第9回理事会は3月17日(土)、14時から 17時18分までコープおおさか病院健診棟2階会議室にて行われました。理事は35名中31名、監事は4名全員、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年度の経営報告及び当面の経営対策  
第2号議案 2017年度ふりかえりと2018年度方針案  
各地区別ふりかえりと18年度方針  
第3号議案 第19回通常総代会関連事項承認の件

経営報告  
2月の経常損益は▲14,842千円で、単月予算の▲2,434千円で12,408千円下回りました。

3月も最大の予算となっており、収益を積み重ねる事、費用を抑制する事で今期の結果を最後まで追求していきます。

☆組合員活動委員会  
残された今年度課題(なかも増やし・増資運動)、到達を確認し最後までやり抜きましょう。

子ども食堂の開催報告を参考に地区での取り組み検討を行いました。

☆機関紙編集委員会  
新年号コンテストで「ヘルスコープおおさか」が協合理事長賞の受賞をはじめ、特別賞に「ひがしなり」「ほのほのたより」が、また全地区で各賞を受賞しました。

☆事業所利用委員会  
病院西側出入口、風が入って寒かった、椅子の配置をかえ、良くなった。うえに診察線バス停留所案内時に「無料低額診療実施診療所」の案内を実施する。

☆健康づくり委員会  
「すこしお」レシピ本1冊¥100で販売中です。すこしお生活に役立ててください。

大腸がん受診の呼びかけ、回収を急ぎましょう。

☆社保平和まちづくり委員会  
憲法9条改憲を許さない全国3000万署名、各地区、様々な工夫で取り組んでいます。署名の輪を広げましょう。

お元気ですか訪問スタート集会を4月26日(木)に行います。

☆環境委員会  
「大阪の水を知る、学ぶ」学習会を行います。今後も環境問題をテーマにした学習会を企画します。

### 組合員のための無料法律相談

5月11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



田島地区 9条クッキー



活動しながら「憲法を生かす3000万署名」に取組んでいます。

2月、3月で宣伝活動、対話運動、地域訪問などを行いました。街かどで「前」で憲法について、平和について語り、署名も1万筆を超えました。(3月27日現在)

## ご存知ですか？こんな制度

### 家族介護慰労金

【内容】  
介護保険の要介護4または5の要介護者を介護する家族などの方で、要介護者が1年間介護保険制度で提供されるサービスを利用していないなど、要件を満たした方に家族介護慰労金が大阪市から支給されます。

【対象(申請できる方)】  
次の要件をすべて満たしている介護者(家族)の方

- ①要介護者および介護者が1年以上継続して大阪市内に居住している(住所を有する)こと。
- ②介護者は、要介護者と同居または同一敷地内もしくは隣地に居住して介護を行っている家族、または要介護者と1年以上同居し、現に要介護者の介護を行っている方であること。
- ③要介護者が、介護保険の要介護認定を受け、1年以上要介護4または5に該当すること。
- ④要介護者が、要介護4または5に該当する期間に、すべての介護保険サービスを1年以上継続して利用していないこと。(1年間で7日間以内の短期入所(ショートステイ)の利用は差し支えない。)ただし、医療機関に入院した場合は、入院期間を除いて1年以上であること。
- ⑤介護保険サービスを利用していない期間に、要介護者および介護者の世帯が市民税非課税であること。

※介護者が複数いる場合でも、申請できるのは他の介護者の同意を得た代表者1人です。

※申請後、介護者・要介護者の家庭を訪問し、介護の実態調査が行われます。

【支給額】  
年額100,000円

【問合せ先】  
大阪市福祉局高齢者施策部高齢福祉課 電話:6208-8060

## 憲法を生かす3000万署名

### ヘルスコープおおさかで 1,1000筆を突破

#### 署名チャレンジャー募集中

2月、3月で宣伝活動、対話運動、地域訪問などを行いました。街かどで「前」で憲法について、平和について語り、署名も1万筆を超えました。(3月27日現在)

「憲法9条を変えないでください」の署名は、5月3日がマドです。

コープおおさか病院 診療案内 電話 6914-1100 2018年4/1現在

診療科目	月	火	水	木	金	土
内科	○	○			○	○
呼吸器特診			○			
無呼吸いびき外来		○(第2)		○(第3)		○(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						
皮膚科			○			
慢性疾患外来			○(第4)			
糖尿病特診				○(第3)		
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)					○隔週	
禁煙外来						
ボトックス外来						○
健診フォロー外来	○	○	○	○	○	○*
健康診断						
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
皮膚科	○	○	○	○	○	○

※休診日により予告なく変更される場合があります。

※小児科夜間 受付時間17時～19時 診療時間17時～19時  
※整形予約 6914・1107/健診予約 6914・1109  
※整形外科 金曜日の受付は11時30分までです。  
※整形外科 土曜日の診療は10時からです。  
※健康診断 金曜日は乳がん検診のみ

# 脳活性化パズル 図書カードが当たります

## 解答

A
B
C
D

1	際	2	模	3	自
4	内	6	7	8	生
9	称	10	11	12	像
13	生	14	15	16	徐
17	素	18	19	20	本
21	笑	22	23	24	単
25	下	26	27	28	運
29	底	30	31	32	立
33	声	34	35	36	演
37	38	39	40	41	立

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

1. 一年間に国内で生産されたものやサービスの価値を合計したもの。GDPとも言う
2. 肌の色が白いこと。「〇〇の美人」
4. 映画を一般公開に先だって関係者や批評家などに見せるための上映会
5. 自分で描いた自分の肖像
7. オリオン座やさそり座など、星をいくつかの集まりに分けて、人物や動物などに見たてて名前をつけたもの
11. 打ち解けて楽しく語り合うこと。「なごやかに〇〇する」
12. ひねくれたところがなく、逆らわない様子
13. 車や電車などが、安全のために速度を落として進む運転
15. 地中の砂や石などの隙間にたまり、その間を流れたりする水
16. 郵送や運送など、品物を送るのにかかるお金
19. 一家のあるじ。←→女房
20. 海の底。「〇〇ケーブル」「〇〇油田」
21. 食べ物にする魚の肉
23. 俳優や音楽家などが、自分の所属団体以外の団体に招かれて出演すること
24. さかさまに立つこと

### ヨコのヒント

1. 多くの国の人や色々な風物が集まったり交じったりして作り出される雰囲気
3. 入学試験などになぞらえて行う試験。「公開〇〇」
6. 相撲で、勝ちを表す印。勝ち星
8. 実物や風景を目の前で見ながら描いた絵
9. いくつかのものをまとめて呼ぶこと。「カエルやイモリを〇〇して両生類と言う」
10. 数人で、ある問題を中心にそれぞれの意見などを気楽に話し合う会
14. 小売店や消費者が生産者と直接取引し、生鮮食料品などを仕入れること
17. 全集などに対して、単独に一冊として刊行される本
18. 日本料理を中心に出す高級な店
20. アジやマグロ、タイなど、一生の大半を海水域にすむ魚
22. 重要なこととそうでないことの順序や立場が逆になったことを表す四字熟語
25. マイクなどを通さない、人の口から直に出る生の声

2月号の答え テマキズシ 応募150通 正解149通 答えなし1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



## 読者の声

〇バレンタインデーの署名行動に参加しました。雪が舞う寒さの中「9条改憲NO!」署名は数名でしたが、してもらって嬉しかったです。大学生の男性と会話ははずみ「考えます」と素直な声が聞けてよかったです。

(松尾記子)

〇最近加入しました。組合員健診を受診予定。毎月診療所の食事会のカレーを美味しくていただいています。

(藤原郷史 75歳)

〇認知症予防のために、もっと実家の両親に電話していろいろな話をしようと思えます。(元橋紀久子)

〇近所のひとり暮らしの高齢の方に「ゴミの持ち出しサービスの話を、電話番号をお知らせしたとこ

ろ、センターへ申し込まれ喜んでもらいました。ゴミ出しが大変だったのがよかったです。

(阪口詠子 68歳)

〇「フレイル」を読んで、若い時は太い足が悲しかったのですが、今ではこの足がサルコペニア予防に役立っています。

(安西久子)

〇毎回いろいろなお知らせ有難うございます。3年前から主人に認知症が始まり、診療所の看護師さんに相談。ケアマネさん始めデイクケアにもお世話になり、その後整形外科で入院、リハビリ。多くの方々のアドバイスを受け特養申込みまでしていただき、主人81歳元気で過ごしております。

(浦東幹枝 77歳)

〇本日、森の歯科で「口

腔ケア」をしていたいただきました。おかげで夜ごはんがとても気持ちよく、食べやすくなりビックリ。「口腔ケア」しないといけないものですね。

(谷川ちづね 65歳)

〇機関紙で組合員数や出資金額の大きさに驚きました。20代の頃、診療所で「木下先生の診療姿勢とお人柄」に大きくひかれ、そのまま医療生協への関心と、若い頃の活動力になったことを思い出しました。

(龍神栄子)

〇初めて応募しました。パズル楽しく、脳活性化を実感。機関紙も運動を兼ねて配っています。(宮脇貴子)

〇虹のネット拝読しました。地域の為の安心生活、医療福祉生協のこれからの活動を期待したく、又地域

で協力できることも考えたと思っています。

(松田雅代 65歳)

〇ヘルスコープも3000万署名がんばっていますね。暮らしこわされたくない！戦争にまきこまれたくない！かわち野医療生協にも所属しています。

(佐藤道代)

〇70〜80代で、長期ひきこもりの中高年の子がいる高齢の親たちが気がかりです。親亡き後の子世代は無年金者など様々な問題が出ています。

(堀地いづみ 53歳)

〇「フレイル」という言葉にはいろいろな要素が含まれているんですね。指輪っかテストは、そんなに重要なことだと知らずに時々チェックしています。

(浜田いづみ)

## 第19回 通常総代会

**6月24日(日) 午前10時~午後1時**  
エルおおさか(2F エルシアター)  
大阪市中央区北浜東3-14

## 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)

モビバンインストラクター 永田 三枝子  
保健師

## NEW エクササイズ『モビバン(可動域拡大バンド)』を体験してみよう

『モビバン』とは?正しくは『モビリティートレーニングバンド』の略です。

可動域や柔軟性を上げる為に開発したバンドです。

ポイントは『握らない』ことです。従来のトレーニング用品は『握る』ことが前提でしたがモビバンは握らないので無理なく動かすことが出来ます。違いもすぐにわかります。



通常のゴム製品は水に弱く汗などですぐにダメになりやすいですが『モビバン』は特殊素材ですので洗って衛生的・お風呂でも使えます。

無理のない程度に行いましょう。やり方あるかな? 他もあるかな? そんな方は「わいわい」にお越しください。モミバンも購入できます。(火)(水)(金)レッスン行ってます。



★肩甲骨引き寄せ  
親指に掛けて、肘を背中に引き寄せるようにして肩甲骨を寄せます。腕を伸ばして肩甲骨を動かします。



★肩甲骨上下・前後  
親指を掛けて肩甲骨が寄る感じを維持したまま上下に動かします。前後運動は肘を軽く曲げ手の平を上に向けて後方に動かして肩甲骨を動かします。

