



第203号 2018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

2018年6月30日

組合員数 70,027人
 出資金 1,639,466,000円
 平均 23,412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。

医療費でお困りの方 ご存じですか? 無料低額診療

適用条件については各事業所にお問い合わせください。

不安を抱えながらも 住み慣れた場所で 前向きに明るく

地域包括ケア病棟—退院後訪問



西上医師(左) Aさん(中央) 永井看護師(中央後ろ) 畑田看護師(右)

毎年、大阪民医連では、看護、介護の質向上のため、「看護・介護研究集会」を開催しています。今年度は7月8日に開催され、9つの分科会で93の演題発表がありました。その中で、「地域・在宅ケア」分科会で発表したコープおおさか病院5階病棟の「退院後訪問」の取り組みを紹介いたします。

退院後の 暮らしを知る

コープおおさか病院5階病棟は、急性期の治療を終えた患者さんの在宅復帰を支援する「地域包括ケア病棟」になって3年がたちました。医師、看護師、リハビリスタッフ、栄養士、ソーシャルワーカーなど多職種が、患者さんやご家族に寄り添い、ご自宅や施設へもご一緒の手伝いを行っています。今回、患者さんやご家族のご自宅や施設での生活を知ること、退院へ向けての看護を振り返る目的で「退院後訪問」に取り組みました。

まず「退院後訪問チェックシート」を用意し、①在宅での現状②入院中のことについて③現在、困っていることや質問など④退院後訪問をどう思うかについてお伺いしました。

Aさん宅を訪問

Aさんは80代女性、集合住宅の10階に居住。当院には結腸ポリープ切除の後、入院されていました。

要介護4で、週末は娘さんが泊まっていますが、ヘルパー週4日、デイサービス週1日を利用し、ひとり暮らしを続けておられます。

この日は、入院中の主治医であった西上院長と担当看護師2人が、Aさん宅を訪問しました。娘さんが同席してくれました。



「先生が来て くれてうれしい」

心臓が悪いので、毎日体重測定をしています。家に帰って体重が増え、このままの食事量や飲水量であつては不安だ。退院後訪問をどう思うかについてお伺いしました。

カラオケ仲間 もたたくさん

入院中のことについては、食堂での食事を「ひとりでご飯を食べるより、他の患者さんといっしょに食べるのが母にはとてもよかった!」と娘さんが喜んでくれていました。転室については「ご家族としての思いも吐露され、病院の体制について課題をいただきま

いきいきした 姿に喜び

今回、4人の方を訪問しましたが、不安を抱えながらも前向きに生活されていることがわかりました。

また、ご自宅での表情はよく、入院中とは違い初めて見る姿でした。その様子を見て、住み慣れた場所へ帰ることの重要性を実感しました。訪問を喜んでくれるようすをみて、わたしたちもうれしくなり元気をもらいました。これから退院後訪問を続けたいと思います。

(5階病棟看護師)

永井主和子 畑田知里



虹の ネット

阪神淡路、東日本、熊本大震災、6月18日には、ついに大阪北部震災、そして7月6日から西日本一帯に数十年に一度の豪雨は今までの想像をはるかに超える災害をもたらしています。まさに自然災害のサイクルは確実に短くなっています。日本はいくつ誰かが被災者になっても不思議ではない時代に入りました。それぞれの災害は様々な形態をとっています。どうやって命を守るかが大きな課題です。▼私の地域でも災害発生を想定した防災訓練、避難訓練、防災リーダー訓練を毎年実施しています。北中道地区防災計画の前文に「阪神淡路、東日本大震災を経験し、行政機関も色々と工夫されていると思いますが、それでも大規模災害直後の公的支援は十分な期待できません。そのため災害時には、まず自分や家族の安全を確認し、隣近所の安全確認や救助活動、また避難所運営等の地域で支え合い、助け合いをするための地区防災計画を作成しました」とあります。▼災害被害を軽減するには、「自助」「共助」「公助」の連携が重要です。特に「共助」の部分、近隣住民の助け合いが災害避難、復興に大きな力となった経験が検証されています。日常から隣近所のコミュニケーションを図る、これがまちづくりの基本です。出合い、ふれ合い、支え合い、地域行事に積極的に参加し、日頃から連携し協力し合える「風土」をつくりましょう。

(綾部勝郎)

診療室から



病院に併設された静かな健診専用のフロアで健診を行っております。健診業務は月曜日(午前)

健診課の紹介

コープおおさか病院 健診担当医師 原 章倫

健診内容は、①特定健診、②基本健診、③ドック健診の3つの基本的な健診に、オプションとして胃腸(胃透視)、大腸癌便

癌健診と子宮癌健診を重点的に行っております。マンモグラフィ撮影は女性技師が担当しますの女性には好評です。マ

西日本豪雨災害への支援募金にご協力を

西日本各地に大きな被害を与えた記録的な豪雨では、19日までに死者の数は223人を超え、未だ安否不明の方もおられ、被害者の数が増え続けています。浸水で多くの住民が孤立した岡山県倉敷市真備町では、全域の30%近い約1200ヘクタールが浸水、約4600戸が被災(その半数が医療生協組合員)したと推計され、2000人以上が避難所に身を寄せています。医療生協真備備科診療所も多大な被害を受けています。



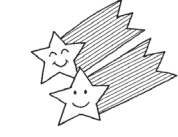
被災地の支援活動 (広島県坂町)

これらの状況を受け、ヘルスコープおおさかでは、被災地や被災者を支援するため、緊急支援・義援金活動を始めること決定しました。また、全日本民医連や、大阪府生協連の要請で、現地へのボランティア活動も順次職員を中心にはじめています。各事業所の受付などで義援金を呼び掛けていますので、みなさまのご協力よろしくお願い申し上げます。



第26回「つるみ村たなばた祭り」

2004年から始まった「つるみ村」毎年七夕とクリスマスに、社会福祉法人椿福祉会つむぎ福祉会



ボランティアサークル、やすらぎ」とコープおおさか病院が共催で、お祭りを開いています。

今年の「つるみ村たなばた祭り」は、7月7日(土)14時からコープおおさか病院で開催されました。作業所やボランティアさんの模擬店が並び、特設舞台が幕を開けると、病院ロビーは一気にお祭りムードに。今年

は、上達ふりを発揮、きれいな音色を聴かせ、水野副理事長指揮「ヤンを向いて歩こう隊」はヤングマンで会場を沸かせました。青木医師も入院患者さんもおっしよ

「8時15分。自分のノートを開いた途端である。(窓際にいた私の)反対側の窓に、強烈な光が走った。青いとも、黄色いともつかない

科学者を志し広島へ

6月16日にコープおおさか病院で行われた「戦争体験を聞く会



高木静子さん

戦争体験を聞く会

「核兵器のない世界へ」若い人にバトン渡したい

被爆者の方々の運動が世界を動かした

この酷い現実を被爆者として世界中に発信してこ

認知症と五感

認知症は脳の病気で。でも、脳のこたけ気にしておけばいいの。と、それは間違いで、目鼻手、足など身体他の部分のチェックは、とても大切です。認知症であっても他の体の衰えを補っていくと、生活レベルが上がるこ

また、メガネは合ったものを使っているの。か?本人も周囲も気づきにくいものですが、本が読めない認知症の人にメガネを合わせてあげると、2/3の人が本や新聞を読めるようになったデータもあります。

コープおおさか病院 診療案内 電話 6914-1100 2018 年 8 / 1 現在

	予約必要	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	○	○	○	○	○	○
		外科	○	○	○	○	○	○※
		泌尿器科	○	○	○	○	○	○※
		整形外科	○	○	○	○	○※	○※
		小児科	○	○	○	○	○	○
		皮膚科		○				
	●	眼科	○	○	○	○	○	○(1-3)
	●	歯科	○	○	○	○	○	○
	●	呼吸器特診			○			
	●	無呼吸いびき外来						○(1)
午後 診察時間 14:00 ~	●	糖尿病特診		○(隔週)	○			○(1-3-4-5)
	●	女性外来						
	●	慢性疾患外来			○(1-3)			
	●	健診フォロー外来		○(隔週)				
	●	健康診断	○	○	○	○	○	○
	●	糖尿病特診		○	○	○	○(1-3)	
	●	慢性疾患外来				○		
	●	心療内科				○	○	
	●	循環器特診			○	○		
	●	リウマチ特診	○(2-4)		○			
夜間 受付時間 17:00 ~ 19:30 診察時間 17:30 ~	●	無呼吸いびき外来	○(1-3)					
	●	小児科(7/11時-特診)					○	
	●	乳児健診・予防接種		○	○	○	○	
	●	歯科	○	○			○	
	●	神経内科			○(1-3)			
	●	女性外来	○(1-3)			○(1-3)		
	●	眼科		○				
	●	禁煙外来				○(隔週)		
	●	ボトックス外来					○	
	●	健診フォロー外来		○(隔週)			○	
夜間 受付時間 17:00 ~ 19:30 診察時間 17:30 ~	●	健康診断		○	○	○	○※	
		内科	○		○		○	
		外科	○		○			
		泌尿器科			○			
		整形外科			○			
		皮膚科	○※					
		小児科			○※			
	●	歯科	○		○		○	
	●	循環器特診			○		○	
	●	呼吸器特診	○					
夜間 受付時間 17:00 ~ 19:30 診察時間 17:30 ~	●	禁煙外来					○(隔週)	
		内科	○		○		○	
		外科	○		○			
		泌尿器科			○			
		整形外科			○			
		皮膚科	○※					
		小児科			○※			
	●	歯科	○		○		○	
	●	循環器特診			○		○	
	●	呼吸器特診	○					

※休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

※歯科予約

※整形外科

理事会だより

2018年度第2回理事会は7月21日(土)、14時から17時10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34名中31名、監事は4名中3名、わ"ザ"は11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月度の経営報告と第一四半期のまとめ及び当面の経営対策報告承認の件
- 第2号議案 2018年度役員報酬決定承認の件
- 第3号議案 2018年度の理事会議事日程、役割分担承認の件
- 第4号議案 この間の組合員運動とサマー増資進捗達成に向けての方針
- 第5号議案 2018年度生協強化月間方針承認の件
- 第6号議案 特定拠出金制度加入と新規銀行口座開設承認の件
- 第7号議案 役員損害賠償保険加入承認の件

経営報告 6月の経常損益は▲3,739千円、予算の11,963千円には15,702千円不足、前期から減収減益でした。収益予算は介護(同100.9%)を除いておしなべて厳しく、費用は同98.8%と予算内執行がなかったものの減収分を補うまでは至りませんでした。

入院は空床期間が長引いたため計画対比で96.3%と大きな収益減、予算乖離となりました。

☆組合員活動委員会 全日本共同組織交流集会は20名参加予定。子ども支援では、病院地区「わらべ学童」で11月を目標に第2の子ども食堂準備中。子ども班会「コペルくん」で子ども認知症サポーター養成講座実施予定

☆健康づくり委員会 「地域で生きるとともに寄り添ってをテーマに地域包括ケア病棟について紹介します。

☆社保平和まづくり委員会 「おおさかまるごと健康チャレンジ」は、保育園や小中学校への申し入れを強めます。スタート集会は、9/12開催、今回は健康フェスとして様々な取り組みを行います。

☆環境委員会 豪雨により中止

☆事業所利用委員会 5月 投票7意見12。6月 投票36意見4

☆その他 6月は、のえ診療所長退職に関して投票増

1S〇内部監査員養成講座を9/28、10/29に開催します。

西日本豪雨災害支援についての報告及びカンパの訴えがありました。

組合員のための無料法律相談

9月14日(金) 午後6時~8時

*毎月第2金曜日(1人30分・完全予約制)
相談担当: 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

・9月8日(土) 午後2時~4時

テーマ 「フレイル予防と食事」

会場 本部ビル5階

講師 田中佳代

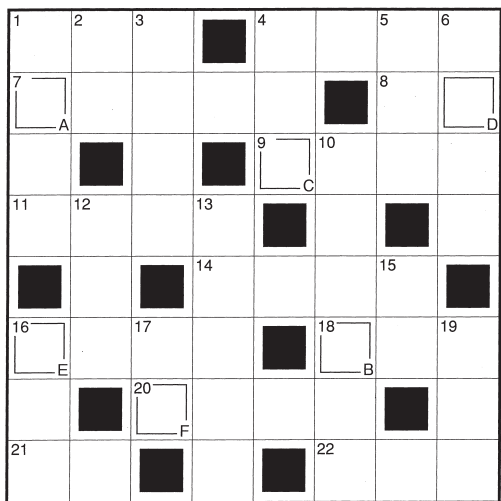
(コープおおさか病院 食養科 管理栄養士)

お問い合わせ コープおおさか病院地域連携室 06-6914-1126

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



タテのヒント

- 主に婦人用の、下半身をおおう筒状の衣服。「ミニ〇〇〇〇」
- 口や鼻から空気を吸ったり吐いたりすること。「〇〇が切れる」
- 九州の県・桜島はここにある
- ルイス・キャロル作「不思議の国の〇〇」
- その国を代表する特有の武芸や競技など。「両国〇〇〇館」
- 片目でまばたきをして、合図を送ること
- 一生に一度の出会いや機会を表す熟語
- 口の広い、保温や保冷に用いる容器。「炊飯〇〇〇」
- 芝居、音楽、放送などで本番前に行う予行演習
- 表と反対の、隠れている方
- 悪いことが起こらないように、前もって防ぐこと。「〇〇〇注射」
- ほしがること。自分の物にしようと熱心に願うこと
- 腔腸動物の一種。漢字で、海の月と書くのは？

ヨコのヒント

- ウリ科の夏の果物。目隠して棒で割るという遊びも
- 頭の上の長い突起で小魚をおびき寄せて食べる、頭と口が大きな魚
- 削って雪状にした氷に、シロップなどをかけたもの
- 地中に打ち込む長い棒。「出る〇〇は打たれる」
- 常温で液体である唯一の金属。温度計などに使われる
- 家の戸や窓を閉め、錠などをかけること
- 底が深い蓋つきの携帯用炊飯具。「〇〇〇〇炊爨」
- 小さな風船に空気と少量の水を入れてふくらませ、ゴムでつり下げたもの。「〇〇〇〇釣り」
- 中東の国。首都はバグダッド
- 茹でたヨモギの葉などを混ぜてついた餅
- 十二支の七番目
- 毛先が枝のように裂けた髪の毛

6 月号の答え 「なつまつり」 応募 155 通 全員正解でした。

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 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



最強筋トレ!スクワット!

★スクワットは「キング・オブ・エクササイズ」とも呼べるほど最強筋トレ BIG 3 の 1 つです。短時間で身体を引き締め、ダイエットに注目されています。動きがシンプルで簡単ですがやり方が違うと全く効果がありません。きちんと正しいフォームでチャレンジしてみましょう!

○ポイントは「息を止めないこと」。ゆっくりとした動作で、息を吸いながら腰を落とし、吐きながら立ち上がりましょう。

①足を肩幅より少し広めに開きます。足の爪先は少し外側に向けます。

②股関節を曲げ、お尻を真下に落とすイメージで膝を曲げます。お尻を後ろに突き出し、膝が爪先より前に出ないように。椅子に座るイメージです。顔を上げ胸を張り、背筋を伸ばしましょう。

③太ももと床が平行になるまで腰を落とします。膝を軽く曲げたところまで立ち上がります。

※手順を 1 つ 1 つ確認しながら行いましょう。5 回 1 セットから。暑い時期ですから、水分補給を忘れずに。

読者の声

○関心のある記事を毎回切り取り、見える所に貼っています。息子に読ませるために「禁煙治療」を切り取りました。

(岡本淑子 69 歳)

○このところ地震は起るし豪雨もあり、どちらも自然にはどうすることも出来ない様子ですね。知り合いから「どうですか」の連絡をいただき、一人じゃないよ…の幸せを感じています。今年も健康チャレンジがんばります。

(生西敏子 80 歳)

○「診察室から」の閑話休題の記事は、私も同感です。かつて「きんさん・ぎんさん」のお二人が百歳迄長生きし、感想を聞かれ「うれ

しいよつな、悲しいよつな」と答えられていました。長生きすることは大変なことです。頭も身体も衰える一方で、誰かの手を借りなければ生きていけないのですから…。

(浜田しげみ)

○組合員も高齢になり、班会を開催したくでも、しんどいとか足が…でなかなか実行出来ませんのよ!

(山本美代子)

○コープおおさかの歯科に技工士さんがおられることを初めて知りました。こんな近くにあることがわかり有難う御座居ます。

(山本和子 77 歳)

○家で弟の介護をしております。パズルをとくことが息抜きになり楽しんでます。

(金本ちえ)

○今年も 6 月 30 日、奈良県

から平和の旗を受け取り「平和行進」参加してきました。膝と相談しながら大阪府下の 4 日間は歩く予定ですが、(笠井ふみ子 66 歳)

○モビバンをしようと思っていたところなので、参考になりました。

(鎌田孝一郎 65 歳)

○健康維持に役立つウォーキングコース案内などの記載があれば楽しいと思う。

(瀬川美澄)

○入院中、理学療法士さん、看護師さんに親切にしていたたき有り難かったです。

(鎮 千津子 68 歳)

○今年 1 月に亡くなった父は軽度の認知症でした。自分の都合の悪いことになる「知らない」と言っ父に、本当なのか嘘なのかわからずイラツとすることも

ありました。シリーズ認知

症を読んでいても少し優

しく出来たのだとは思いま

した。(柳 由紀 50 歳)

○「現実とは事実であって

決して真実ではない」これ

が現実だからしかたない。

平和憲法が変えられそう…

海外に戦争に行きそう…

R 法案通りそう…。常に真

実を考え、見つめ、見極め

る力を持ち続けたいもので

す。(畑 賀次郎 65 歳)

○早朝、大阪城公園一周

ウォーキングをしています。

帰りは「ミ」拾いをしな

がら町の様子を楽しんでお

ります。(菱山明子 73 歳)

○日曜健診受診しました。

応対も親切でスムーズに終

了。来年もこの方法で計画

します。日曜出勤者は大変

ですが、利用者は助かって

います。(藤原郷史 76 歳)

○お客様でタバコを吸う人

が来店します。断ることが

できず困っています。どう

やって止めたらいいのか

…。(中野孝大)

○「診察室から」の「最期

迄自分の家で…」の「先生

に救われた思いです。延命

治療を拒否した身内への病

院や医師の対応に不信感を

つらせておりました。感

謝です。(西川 生)

○6 月 10 日「時の記念日」

に 65 歳の誕生日を迎えまし

た。私の名前は記念日の

「記」をとって父がつけて

くれました。とうとう前期

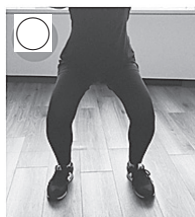
高齢者。孫の成長を楽しみ

に一歩一歩時を刻んでいき

たいと思います。(松尾 記子 65 歳)

わいわい コーナー

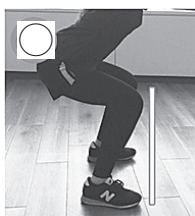
『わいわい』はヨガ教室・骨盤エクササイズ・健康体操などのグループエクササイズ(1 回 500 円から)を実施しています。詳しくはお問い合わせください。電話 06-4257-3300 (本部ビル 1 階)



↑しゃがむ時に膝が内に向かない



↑猫背にならないように



↑膝がつま先より前に出ない事



↑かかとが浮かないように

