



第 204 号 2018 年 9 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 7 月 31 日

組合員数 70,091 人
 出資金 1,636,140,000 円
 平均 23,343 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。

健康診断がインターネット
予約できるようになりました

みなさんからの健診予約を
 お待ちしています。
 お申し込みはこちらから→



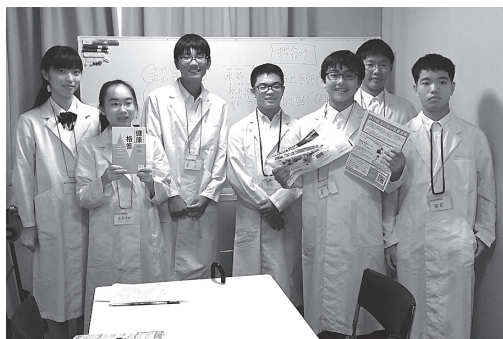
輝け！ 明日の医療人



看護師体験は 9 日間実
 施、28 校から 270 人が参
 加しました。(1・3 年生
 は病院、2 年生は病院と診

●看護師体験

ここ数年、中学校・高校からコープおおさか病院への
 見学、体験希望が増えています。今年の夏休みにも、医
 師、看護師、薬剤師をめざす多くの中高生が、病院
 を訪ねました。初めて見るもの、聞くことに目を輝かせ
 る姿は、新鮮で、わたしたち職員に初心を思い起こさせ、
 元気をくれました。体験を通じて、目標が固まり、いっ
 しょに働く仲間が増えることを願っています。



西大和学園中 18 人、西大
 和学園・高津・開明・明星
 の高校生 15 人が、病院、健
 康づくりセンター、わいわい
 い、医療相談室、薬局の見
 学、医師といっしょに各病
 棟で患者さんとコミュニ
 ケーションをとるなどの体
 験をしました。「医師は精
 密な検査だけでなく基本的

●医師体験

な診察で状態をみているの
 だと分かった」「患者さん
 が安心するように話せるよ
 うにならなければならな
 い」などの感想が寄せられ
 ました。

●小学生わくわく体験



8 月 23 日には「小学生わくわく体験」を実施。11 人が
 参加しました。聴診器で自分の心臓の音を聴いたり、歯科や
 手術室の見学、手洗いチェッカーを使って、手洗いを学び、
 青木医師からは、体の仕組みを教えてもらいました。



●薬剤師体験

薬剤師体験は 2
 日間実施、大阪府
 立住吉高校の 1 年
 生 8 人が参加しま
 した。レインボー
 薬局で軟膏作りな
 どの業務体験を
 し、コープおおさ
 か病院薬剤科を見
 学、薬剤師の仕事
 について教えても
 らいました。軟膏

療所にわかれて体験)「患
 者さんのことをしっかり見
 て、その人に合わせて接し
 ていくのがとても大切だ
 と思いました。手のマッサー
 ジをさせていたとき、患者
 さんと話したり、ふれあ
 う時間がその人を知ること
 の近さがステキでした。医
 者と看護師だけでなくヘル
 パーさんなどたくさんの人
 との連携があつてお仕事が
 回っているんだと思いま
 した」などの感想がありま
 した。

虹の ネット

戦後のベビーブームに生
 まれた団塊の世代 67 歳
 71 歳の人口が 1000 万
 人(人口 1 億 2 千万)で、
 その世代が 75 歳になる
 2025 年、いろんな分野
 で問題視されています。が
 むしやに働いてきた世代
 で、自分の身体はほろぼろ
 医者通いと健康づくりは、
 日々の生活の中心課題と
 なっています▼私が「血圧
 180、血管年齢 90 歳」と
 田島診療所で言われたのが
 退職後の 62 歳。ショックで、
 その時をきっかけに医療生
 協の組合員になり、高血圧
 を学び、生活習慣を改善
 し、健康づくりを実践して
 きました。どれも「目から
 うろこ」でした。病気の予
 防について軽視してきたこ
 れまでを反省し、今では血
 圧も安定し、歩きまわれる
 元気な身体になりました▼
 健康寿命 75 歳(平均寿命 84
 歳)をのばしていきたいと
 願っている人にとって「お
 おさかまるごと健康チャレ
 ンジ」はびつたりの取り組
 みです▼「運動」「食」「口
 の健康」「脳」「禁煙、節酒」
 「快適な睡眠」「肥満の改善」
 「私の健康法」の 8 つのコー
 スとキッズチャレンジ全 10
 人、昨年度は全国で
 13 万人、大阪で 8500 人
 人、ヘルスコープおおさ
 かで 1533 人が挑戦。予
 もたちもチャレンジしてく
 れました。素晴らしい結果
 も報告され、今も継続され
 ている方が多数います▼人
 生のせいたくは「人間関
 係」と言われています。人
 とつながり、その上に健康
 をはぐくむ健康チャレンジ
 は「最高のぜいたく」で
 す。10 月、11 月挑戦して
 みましょう。

(健康づくり委員会)

吉田 二江

診察室から



ヒトは「足直立歩行をしているため、腰の病気はひざの痛みとともに、整形外科外来で最も多く診察されています。青壮年者はぎっくり腰、腰椎

高齢者の腰の病気

コープおおさか病院
整形外科
西村 典久

す。前者は女性に多く認められ、転倒して尻もちをうて起ることが多いようです。植木鉢を持ったり、くしゃみをした時の軽微な力で発症す

間程度の安静と装具を着けることで歩行が出来るようになります。但し、基礎疾患に骨粗しょう症があるため、新たな部位に骨折が起ることも慢性

日本政府は核兵器禁止条約に賛同し、世界の非核化に貢献を

2018 原水禁世界大会



2018 WORLD CONFERENCE AGAINST ASH BOMBS
水爆禁止2018年世界大会ー広島
核兵器のない平和で公正な世界のために

原水爆禁止世界大会が8月2日(土)8月9日、広島市、長崎市で開催され、海外から22カ国91人をはじめ、広島大会に6千人、長崎に1千五百人が集いました。ヘルスコープおおさか

長崎を最後の被爆地に……

らは、地域組合員、職員(労組代表含む)24人が広島大会(8月4日〜6日)に参加しました。今年は、長崎の平和記念式典に国連のアントニオ・グテレス事務総長が出席したことが話題になりました。グテレス総長は、式典で「この長崎を核兵器による被害で苦しんだ地球最後の場所」とアールを、国際社会があらためて核軍縮を目指すことを呼びかけました。



総務省消防庁の統計データによると、大阪府内で今年熱中症で搬送された方の人数は、7月23日から8月12日まで、な

熱中症予防 15年前から家庭訪問の取り組み

んと2674名(去年は1309名)にのぼった」とがわかりました。去年の倍も人数が熱中症で搬送された今年の夏は、異常な暑さだったことがわ

私たちがヘルスコープおおさかでおおさかでは、地域から熱中症による死亡者を出さないための調査」を15年前から毎年行っており、記者会見が開かれています。他に熱中症予防の啓発だけでは不十分といふ対策を求めています。私たちヘルスコープおおさかも、地域に根づいたネットワークを活かして、安心して暮らせるまちづくりに引き続き取り組んでいます。

聴覚チェック していますか？

五感のひとつ「聴覚」も認知症に大きく関連します。耳が悪くなると会話に難しいのは、認知症ではなく難聴が原因です。でも「年をとれば多少は聞きにくいもの」と、何もせずにいると、会話が減りコミュニケーション不足となり、認知機能が衰えて認知症になってしまうこともあるのです。

認知症が軽度でも「自分の気持ちや伝えられない」「相手の言っていることがわからぬ」といふような、認知症の進行につながります。自分の声も聞きにくくなり、怒りや不満が多くなります。意思を伝えられないため、尿や便が出さなくなると伝えられず、尿漏れ・便秘・失禁・立ちくらみ・トイレを自分で探さずして徘徊してしまうことも、このように認知症ならではの症状が次々起きてく

認知症

……14

シリーズ

「こいつしよに考えてみませんか？みなさんの声をお寄せください」

るのです。

さて、認知症予防の前に、しっかり聞いているか耳鼻科でチェックしておくことが大切です。聞こえにくくなった場合は、補聴器で対応することもあります。今の補聴器は、かなり小型化して音質も目立ちません。耳鼻科で相談してください。

聴覚は年を重ねると、低い音に比べて高い音が聞きにくくなります。聞き取りが難しくなると、正面から話しかければ、聞き取りやすくなります。認知症の人には、なお一層周りの人たちが介護者・家族ともあきらめず、話し方を工夫してみよう。それでも難しい場合は、筆談も有効です。

コープおおさか病院 診療案内 電話 6914-1100 2018年8/16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	○					

○ 問い合わせ
左記の施設または
大阪市子ども青少年局管理課
Tel 6208-8111

ご存知ですか？こんな制度 子どものショートステイ

保護者の方が、病気や出産・仕事の都合などで、一時的に家庭での子育てが困難になったときに、小学校入学前の子どもを1週間以内お預かりします。

- **利用できる期間**
利用できる期間は、原則7日以内。(ただし、必要と認められた場合は延長されます)
- **対象者**
お子さんの養育が困難になっている母または父で、次の要件を満たす方
・大阪市に住民票があること
・子どもが小学校入学前であること
- **利用料(費用)**
・2歳未満児 日額5,350円(市民税非課税・被災世帯・市民税課税世帯のうちひとり親世帯は日額1,100円)
・2歳以上児 日額2,750円(市民税非課税・被災世帯・市民税課税世帯のうちひとり親世帯は日額1,000円)
※生活保護世帯、市民税非課税世帯のうちひとり親世帯は無料
※利用料は寝具・食事・入浴などの費用
- **手続き**
対象となる保護者の方が、実施施設に申請してください。
- **ショートステイ実施施設**
(2歳未満児)

北区芝田 2-10-39 6372-1602
旭区新森 7-8-16 6958-6066
鶴見区緑 1-18-30 6180-5062
住吉区苅田 4-3-9 6607-2220
東住吉区南田辺 4-5-2 6699-7221
平野区平野上町 1-7-3 6791-5410

港区池島 3-7-18 6571-1000
港区池島 2-5-52 6571-0200
天王寺区城南寺 1-10 6761-1663
天王寺区逢坂 2-8-43 6771-9360
淀川区十三元今里 3-1-72 6301-0367
生野区林寺 5-11-24 6731-2321
東住吉区南田辺 4-5-2 6699-7221

(2018年8月28日現在の情報です)

コープおおさか病院だより おやつ付き「こども班会」

♥認知症サポーターになっちゃいました♥



7月28日(土)、こども班会「認知症サポーター」養成講座を開催しました。こども10人保護者らが参加、グループホーム「野江ゆめびの」の管理者で認知症ケア専門士の資格を持つ藤原紗樹さんを講師に、サポーター2人に加え、みんなで認知症について学びました。「財布がない!」「ご飯食べてない!」とくりかえし訴えるおじいちゃん、おばあちゃんに何と答え

コープおおさか病院医療講座

・10月13日(土) 午後2時～
テーマ
「知っておきたい…介護保険キホンのキ」
会場 コープおおさか病院健診棟2階会議室
講師 鈴木ちひろ(コープおおさか病院ケアプランセンター)
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

2018年度第3回理事会は8月18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27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(下記議案が4号議案を除き承認されました。4号議案は9月度理事会で再提案)
第1号議案 7月の経営報告と当面の経営対策報告承認の件
第2号議案 2018年度の理事役割分担承認の件
第3号議案 サマー増資運動のまとめと強化月間方針承認の件
第4号議案 病院・診療所電子加算及び健診システム更新及び法人内コンピュータネットワークの更新・追加承認の件
◆経営報告
7月の経常損益は13,718千円でした。単月予算には2,872千円不足しており、今期は4か月連続で損益予算が達成できていません。入院(予算比104.1%)と介護事業(同102.0%)と、費用増加を上回る水準で収益予算を超過しました。7月までの累計では経常剰余が1,551千円と、4か月目にしてようやく黒字転化しました。
◆組合員活動委員会
*次期組合員活動委員会委員長は小森理事を選出。
*あかがわ地区組合員活動交流集会は、熊本民医連の看護部長を招いての学習会(9/16:日曜13時30分-)。地区を越えて全体に呼び掛けられた。
*子ども支援では、病院地区「わらべ学童」で年内を目処に第2の子ども食堂準備中。9/29病院で14時から行つ、子ども班会「コベルくん」で万華鏡づくり実施予定。
◆健康づくり委員会
*健康チャレンジスタート集会9/12城東区民センターで開催、体験型健康フェスとして様々な取り組みを行う。
*HPH運動と関連した取り組みとして、アンケートを実施予定
◆社保平和まちづくり委員会
*「お元気ですか訪問」対話数2131件、行動者数約980名。ゴール集会を8/29午後3時より開催し、集会成功を通して秋の強化月間につなげていくことが呼びかけられた。
*広島で開催された原水爆禁止世界大会には法人・労組計24名参加。報告集会8/21、ヒパクシャ署名の意義について学ば
◆環境委員会
*9/11「あれから7年」どう変わったか学習会
*エコ川柳一日エコライブ 集まりが悪い。8月末まで募集延長

組合員のための無料法律相談

10月12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

※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 診療時間17時～19時(13時～19時)
※整形外科 金曜日の受付は10時30分までです。
※整形外科 土曜日の夜診は18時からです。
※健康診断 金曜日は乳がん検診のみ10時までです。

脳活性化パズル 図書カードが当たります

漢字ナンクロ

ルール

- ① あらかじめマス目に出ている漢字をヒントに「使用する漢字」のリストにある漢字を、うまく熟語ができるようにマス目に書き入れていきます。
- ② 同じ番号のマス目には同じ漢字が入ります。
- ③ 完成後、チェック表の漢字を解答欄に抜き出しましょう。できた言葉が最終解答です。

使用する漢字
人 国 会 文 大 学 分 体 一 名 物

9	際	10		5	衆	3	6
	民		生	8	6		化
2	操			2		5	10
	育		有		7	部	
5	義	4	1		1	母	
11		10		4		9	6
		3		実	8		士
7	2	全	2		1	科	11

チェック表

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11									

解答欄

4	3	5	8
---	---	---	---

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

読者の声

○大雨被災地の一日も早い復興を願います。この暑さの中、早く平常な生活に戻りますように。

（笠井ふみ子 66歳）

○月に一度レインボー薬局の薬剤師の方々にいろいろなアドバイスをいただき、心のささえになっています。いつも丁寧な説明をしてくださり、ありがとございます。（光杉時男 70歳）

○昔々、小学校のPTAで新聞作りに参加し、大変苦労したことを思い出し、隅々まで読まないともったいないと思っています。（安西久子）

いしようと思っています。今、歯の治療をしてもらっていますが、やはり安心してお任せできます。営利的ではないですね。（堀口眞佐子）

○デジタルマンモグラフィの導入というニュースを見て、とてもうれしいです。（上田篤子 80歳）

○男女共に長寿の時代。健康で長生きしたいと誰もが願っています。人と人とのつながり、安心のネットワークをあらゆる分野で広げていきたいですね。認知症シリーズはとても参考になります。（松田智子 77歳）

○変貌する大阪城公園。管理運営がどうなっているのかと思いましたが、地区版の新聞に書かれていて仕組みはわかりました。どんな縁が失われ、どうなるのか心配です。市民として…。（弘田さとし）

○数々の情報で勉強が出来るし、脳活性化パズルが大好きで、次回が待ち遠しいです。（水本百合子 87歳）

○「シリーズ認知症」。まだまだ先のこととは思われず、真剣に読んでいます。これから行く道。主人が先か、私が先か？不安です。（上原恵子）

○一ヶ月前、仙骨骨折で入院。現在は「わいわいコーナー」の骨盤エクササイズで鍛えています。（岡野雅夫 92歳）

○この間、異常な自然現象が起きています。大阪市内でも淀川の氾濫などを想定した防災訓練など意識することが、とても大事だと思

7月号の答え 「小鳥」「合理化」 応募 118 通 正解 112 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 10 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



いただきます

材料（2人前）

豚バラ肉 140 g
ナス 3 本（300 g）
生姜 20 g
青ネギ 2 g
ゴマ 2 g
ごま油 30 c c（大さじ 2）
濃口醤油 15 c c（大さじ 1）
みりん 15 c c（大さじ 1）
酒 7 c c（大さじ 1 / 2）
だし 30 c c（大さじ 2）



作り方

- ① 濃口醤油、みりん、酒、だし汁をあわせておく。
- ② ナス、豚バラ肉を食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにごま油をしき、豚バラ肉を炒め、茄子も加え火を通す。
- ④ 合わせた調味料を入れ、千切りにした生姜を入れて仕上げる。
- ⑤ 器に盛り付け、小口切りにした青ネギ、ゴマをふりかけ完成。

秋ナスについて

秋ナスは、おもに9月の終わりから10月頃にとれるナスのことで、夏の間は成長に栄養を使っていますが、夏の終わりに気温が下がり始めると、その分の栄養が実にも回ってくるようになります。そのため秋ナスは実が締まり、水分もたくさん含まれておいしくなります。また、普通のナスと比べて皮が薄くて柔らかいのも特徴です。

豚バラとナスの生姜焼き

432 k c a l 塩分 1.3 g（1人分）

コープおおさか病院
食養科 調理師 井上 翔吾

