

虹の ネット

診察室から



① 頬杖やうつむき姿勢が、お口と体の健康に影響していることがあります。お口のトラブルの原因は、虫歯や歯周病だけではなく口内炎などの粘膜の病気や顎関節症などさまざまあり、「態癖」もその一つです。「態癖」

お口からはじまる体の健康

コープおおさか病院
歯科医師

結城 徳之

が悪くなったたり、顎関節に負担がかかり、お顔や全身のゆがみにつながります。中には、顎の痛みが現れる方もあります。態癖によるお口や全身の影響を予防するには、日

フレイル（口腔機能が低下している状態）になります。「しっしり噛めない」「食へばす」「むせやすい」「口が渾く」「滑舌が悪い」等はオーラルフレイルのサインです。

日常生活での態癖に気づき、正しい姿勢を保つよう心がけてください。② 噛めない・食へないを放置すると「低栄養」に陥る危険があります。噛めない入れ歯などを放置しておくでオーラル



お元気ですか訪問ゴール集会では、濱岡政好理事（佛教大学名誉教授）が訪問の成果を踏まえて講演

「お元気ですか訪問」は、「出会い、ふれ合い、支えあい」、私たちの運動の原点です。今年も猛暑、雨の中、全支部が対話訪問に参加しました。期間中には、大阪北部地震が発生、甚大な被害をもたらしました。災害の備えとともに改めて、見守り活動の大切さを認識させられました。5月から6月の2カ月間で対話数は、2131件、行動参加者は、延べ9800名（組合員531名、職員449名）、健診紹介70名の結果となっています。

「お元気ですか訪問」は汗の結晶、秋の運動につながるでしょう

対話から

地域が見えてきます

・高齢者のひとり暮らしが増え、低年金暮らし、保険料の負担増で、きびしい生活を余儀なくされ、困難な事例が年々増えています。組合員のなかにも、必要な医療、介護を受けていない方がいます。町会長、民生委員宅を訪ね、「無料低額診療」の案内をした地区があります。

訪問後の対応・フォローが大切です

「お元気ですか訪問」の「対話事例」は地区・支部の汗の結晶、宝です。地域のみならず、共有化して、生かすことが大事です。

日常生活での態癖に気づき、正しい姿勢を保つよう心がけてください。② 噛めない・食へないを放置すると「低栄養」に陥る危険があります。噛めない入れ歯などを放置しておくでオーラル

おおさかまるごと健康チャレンジスタート集会に 121 人



今年も「おおさかまるごと健康チャレンジ」がスタートしました。健康チャレンジスタート集会は、参加者全員がいろ

「お元気ですか訪問」は、「出会い、ふれ合い、支えあい」、私たちの運動の原点です。今年も猛暑、雨の中、全支部が対話訪問に参加しました。期間中には、大阪北部地震が発生、甚大な被害をもたらしました。災害の備えとともに改めて、見守り活動の大切さを認識させられました。5月から6月の2カ月間で対話数は、2131件、行動参加者は、延べ9800名（組合員531名、職員449名）、健診紹介70名の結果となっています。

今年も「おおさかまるごと健康チャレンジ」がスタートしました。健康チャレンジスタート集会は、参加者全員がいろ

認知症と「触覚」「嗅覚」「味覚」

認知症

シリーズ

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

五感のうち「視覚」「聴覚」にひき続き、触・嗅・味についてチェックしてみましょう。多くの人は、触覚による問題行動を認知症の原因があると決めつける傾向があります。例えば、持っているコップを落としてしまつた、「認知症が進んだから」と考えがちですが、コップと指が触れているという触覚や、指の筋力の低下に原

因がある場合もあるので、滑りやすいカップなら持ち手に滑り止めをつけたり、落としても大丈夫な素材に変えてみましょう。また、触覚と関連して温度感覚が年齢上昇と共に弱くなるのがわかっていま

コープおおさか病院 診療案内 電話 6914-1100 2018 年 9/30 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)
	●	糖尿病特診		○(隔週)	○			○(1・3・4・5)
	●	女性外来				○		
午後 受付時間 14:00 ~ 17:30 診察時間 17:30 ~	●	慢性疾患外来			○(1・3)			
	●	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)		○			
	●	無呼吸いびき外来	○(1・3)					
	●	小児科(7歳以下特診)					○	
	●	乳児健診・予防接種		○	○	○	○	
	●	歯科	○	○	○	○	○	
	●	神経内科			○(1・3)			
夜間 受付時間 17:00 ~ 19:30 診察時間 17:30 ~	●	女性外来	○(1・3)			○(1・3)		
	●	眼科		○				
	●	禁煙外来				○(1・3)		
	●	ボトックス外来					○	
	●	健診フォロー外来		○(隔週)			○	
	●	健康診断		○	○	○	○※	
	●	内科	○	○	○	○	○	
	●	外科	○	○	○	○	○	
	●	泌尿器科				○		
	●	整形外科				○		
	●	皮膚科	○※				○	
	●	小児科				○※		
夜間 受付時間 17:30 ~	●	歯科	○	○	○	○	○	
	●	循環器特診	○	○	○	○	○	
	●	呼吸器特診	○	○	○	○	○	
	●	禁煙外来					○(隔週)	

※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

6914-1107/健診予約 6914-1167
診察時間 17時 ~ 18時30分
※要予約

ご存知ですか？こんな制度 未熟児養育医療費の給付

【概要】
未熟児養育医療の給付とは身体の発育が未熟なままで生まれ、入院を必要とするお子さんに対して、その治療に必要な医療費を助成するものです。入院して養育を受ける必要があると医師が認めた満1歳未満のお子さんが対象となります。

【支給内容】
指定の養育医療機関における、医療保険が適用となる医療費の自己負担分の一部または全部を公費で負担します。

※世帯の所得税額などに応じて、一部自己負担があります。

【対象者】
大阪市内にお住まいの満1歳未満のお子さんで、出生体重が2000グラム以下または、生活力が特に弱く、医師が未熟児として指定医療機関での入院養育が必要であると認めたお子さん

※審査があります。

【申請できる人】
対象となるお子さんの保護者の方

【申請期日】
期日はありません。 お住まいの区の保健福祉センターに申請してください。

コープおおさか病院だより 毎月外来待合で糖尿病教室



長岡真由さん

担当 日次 次回 10月14日 10月24日
開 外 開 外
催 科 催 科
し 待 し 待
ま 合 合

資格を持つ看護師らで糖尿病の学習会を開いてきました。最近では、毎月1回、外来の待合エリアで「糖尿病教室」を開催。医師、看護師、薬剤師、栄養士などが、糖尿病外来や糖尿病教育入院施設、糖尿病専門医や糖尿病療養指導士

参加者の中にはお薬手帳を持参され質問されている方も、ご自身ではなく家族に糖尿病の方がいるため参加された方、受診の待ち時間にも関わらず、質問の時間も設けており、普段疑問に思っておられることを皆

でも参加可能です。9月は、レイン

コープおおさか病院医療講座

・11月10日(土) 午後2時～

テーマ 「便秘を学ぶ」

会場 コープおおさか病院健診棟2階会議室

講師 コープおおさか病院スタッフ

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4回理事会は9月15日(土)、14時から17時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33名、監事は4名全員、オブザーバーは11名の出席でした。

承認事項
第1号議案 8月度の経営報告と当面の経営対策報告承認の件

第2号議案 病院・診療所電子カルテ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(挙手による採決の結果承認される)

第3号議案 組合員運動のふりかえり強化月間に向けた計画承認の件

第4号議案 法円坂ハイソ 901号室先知手続き開始承認の件

第5号議案 理事懇談会開催について

◆経営報告

8月の経常損益は▲388千円。単月予算には16,684千円不足しており5か月連続で損益予算が未達成状況。8月では入院外来収益が過去3年で低下、加えて人件費は最も高騰。診療所と歯科が前期にも増して対策の要となっている。

※組合員活動委員会

組合員活動委員会

※機関紙編集委員会

機関紙編集委員会

※事業所利用委員会

事業所利用委員会

※健康づくり委員会

健康チャレンジ登録の呼びかけ(現在260)。

11月「すこしおしんく試食会」の実施。

HPH運動と関連した取り組みとして、10月～アンケートと基礎チェック

※社保平和まちづくり委員会

社保平和まちづくり委員会

※10.11国民集会へ(全地区からの代表参加)を呼び掛け。

※環境委員会

環境委員会

NO2自主測定の結果を各地区に資料、データ表配付。汚染度が高い地区(城東区鶴野、旭区高殿、東成区中道)。このデータを用いて、大阪市環境局と意見交換会の実施。

組合員のための無料法律相談

11月9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

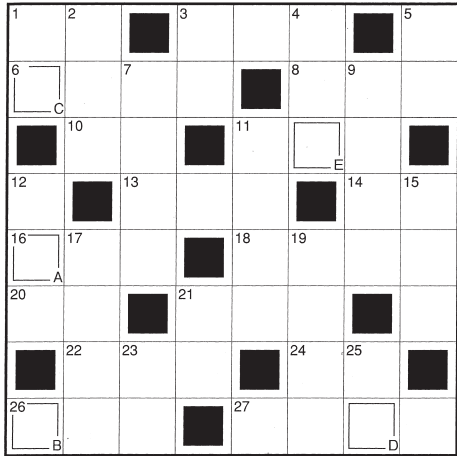
予約・問い合わせ 06-6912-5137 ~ 8

ヘルスコープおおさか組合員活動部まで

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



タテのヒント

- ノートや書物などを数えるときの助数詞。「机の上に〇〇〇のノートがある」
- 妻↔「〇〇〇」
- 同じようなもののひとそろい。「ひと〇〇〇のカルタ」
- 自分の能力などを、信じる気持ち。「難関校に合格する〇〇〇がない」
- 自転車などを数えるときの助数詞。「一〇〇〇の自転車」
- 日本の緑茶に対するもので、茶の若葉を発酵させ乾燥させたもの。お湯をそそいだ液体は澄んだ紅色をしている
- 特に期待をかけてかわいがっている弟子。最初の文字は漢字で「愛」と書き、親愛を表す美称
- 質問や呼びかけに答えること。受け答え。「質疑〇〇〇〇」
- 相撲取りのこと
- 囲碁・将棋などで、対局数を数えるときの助数詞。「名人戦の第一〇〇〇が始まる」
- 審判の中で主となる人。野球では特に球審のこと
- 技術や能力。技量。「ゴルフの〇〇〇〇が上がる」
- 靴や靴下、足袋など足につける一対のものを数えるときの助数詞。「この靴は一〇〇三万円もした」
- 酒を搾ったあとの残り。「酒〇〇」
- 「千円〇〇」とは、千円を含めてそれより下の意

ヨコのヒント

- 筆筒や、菓子の羊羹などを数えるときの助数詞
- 赤字↔「〇〇〇」
- 漫才で、話の筋を進める役
- 女のきょうだい。また文化の交流や親善を目的として提携した都市と都市を「〇〇〇都市」という
- ウシやウマなど、動物を数えるときの助数詞。
- 男↔「〇〇〇」
- 豆腐などを数えるときの助数詞。銚子や三味線なども「〇〇〇」と数えるが、「挺」と書くことが多い
- でき具合。「そいつは上〇〇だ」
- 蒸気機関車に引かれて走る列車
- 初めのころ。最初。「携帯電話が売り出された〇〇〇〇は、それほど買う人はいなかった」
- 詩歌などを数えるときの助数詞。「和歌一〇〇を奉る」
- 全員がそのことに取りかかること
- あることをするのに必要なことがら。「大学に通うかたわら、調理師や栄養士の〇〇〇〇を取る」
- 血などを数えるときの助数詞。「番町皿屋敷から『一〇〇、二〇〇』と、血を数えるお菊の肥えが聞こえてくる」
- あおいで風をおこす、折りたたみ式の道具。おうぎ
- 体の前にたらず衣服の汚れを防ぐ布。エプロン

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

読者の声

〇地域包括ケア病棟の退院後の訪問の取り組み、いいですね。退院後の自宅では、本当にいろいろな問題が出てくるでしょうが、住み慣れた自宅で暮らせることが一番の喜びでしょう。私もそろそろ考えておかなければと思います。

（柳沢純子）

〇認知症シリーズ、大いに興味を持ち毎号期待して待っています。知らなかったこと、知リたかったこと、詳しく教えていただき、本を読むよりよくわかり、嬉しく思っております。

（中村宏子 74歳）

〇娘に「水分をとって」とやかましく言われ、どれ

だけ飲んでいけるカーペットボトルで一日何本？3〜4本。「まだ足りんで」と言われている。熱中症が気になる毎日であるが、元気で秋を迎えたい。

（増田 朗 83歳）

〇最近、自己流ながら毎日行っている運動の一つにスクワットが加まりました。ちょうど「ワイワイコーナー」に写真付きで載っていたので、やり方が間違っていないかチェック出来て嬉しかったです。

（岡本淑子 69歳）

〇「虹のネット」の『地域協力』は、その通りだと思えました。隣近所のコミュニケーションはなくなりつつあり、わずらわしさがなくて良いマンションが増えましたが、「小さな親切、大

（森 幸子 68歳）

〇「虹のネット」の『地域協力』は、その通りだと思えました。隣近所のコミュニケーションはなくなりつつあり、わずらわしさがなくて良いマンションが増えましたが、「小さな親切、大

（森 幸子 68歳）

〇「虹のネット」の『地域協力』は、その通りだと思えました。隣近所のコミュニケーションはなくなりつつあり、わずらわしさがなくて良いマンションが増えましたが、「小さな親切、大

きな世話話」は必要だと思えます。そう思うのは年のせいかな？

（松島洋子 66歳）

〇猛暑の中、何とか元気に過ごせました。今までの積み重ねの知識が身についていて、無事乗り越えられました。これからもいろいろな教えて下さいね。宜しくお願いします。

（橋本徳代 79歳）

〇読者の声を読むのが好きで、いつも最初に読んでいます。

（武田竜華）

〇脳活性化パズル。お風呂につかりながら悩んでいました。風呂上りにすぐハガキを書きました！

（森 幸子 68歳）

〇「虹のネット」の『地域協力』は、その通りだと思えました。隣近所のコミュニケーションはなくなりつつあり、わずらわしさがなくて良いマンションが増えましたが、「小さな親切、大

と感心して拝読しました。これを機会に女の子には絶対必要な『性教育』に取り組んでほしいと思います。女性としてしっかりとした考え方を持つ人間になってほしいと願っています。

（光杉明美 62歳）

〇初めて投稿させていただきました。友だちがよく出されていて、私も一度挑戦してみようと奮い立ちました。これからもどうか。〇「ご存知ですか？こんな制度で、子どものショースティのあることを知りました。一週間以内預かっていただけること、また近くにその施設があることを知り、安心しました。

（岩田絹子）

〇「いただきます」で、ナスの生妻焼きレシピが紹介され、すぐ作っていただきました。近頃いつも冷蔵庫にナスが転がっていて、私のレシピのひとつになり、うれしいです。

（小寺富美子 67歳）

〇組合員のための無料法律相談が月一回で6時〜8時ですが、もう少し日数を増やしていただけないか？希望です。

（山本圭江 73歳）

〇脳内出血で倒れ、今年で5年になる主人は、毎日自主トレに励んでいます。特に「最強筋トレ・スクワット」は、とても上手にやっています。両脚のバランスがとれて、とてもいいと思います。

（匿名 62歳）

わいわいコーナー

健康づくりセンターわいわい
健康インストラクター

森原 優次

モビバンインストラクター
保健師

永田 三枝子

☆ポイント☆ 力みを解消して、スムーズな動きが実践できる。 正しく動くためのサポートをしてくれる。

☆効果☆

- ⇒股関節の動きが良くなり、日常での膝への負担が軽減する。
- ⇒しっかりとハムストリングス（太ももの裏）のストレッチができて、腰痛改善＆予防に繋がる。
- ⇒インナーマッスルが上手く動くようになり、骨盤まわりが安定する。
- ⇒転倒予防＆健康寿命の延伸へ近づく！



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のですが【モビバン】は特殊素材ですので洗って衛生的です。お風呂でも使えます。

モビバン体操を開催します
毎週木曜10時〜10時40分
参加費 一回500円
モビバンは2700円で販売中
お問い合わせは、わいわい
06-4257-3300

8月号の答え「カイスイヨク」 応募 116 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枚をお願いします。

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



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「握らない」「力まない」運動ができるエクササイズバンドです。可動域バンドとも言います!モビバンを使うからこそできる体操!健康寿命の延伸エクササイズをご紹介します!

★脚ほぐし体操 ・真ん中の輪に、しっかりと足を入れる。・両サイドの輪を優しく持つ。・椅子に座り、脚を上げてつま先を左右に20回ほど揺らす。