



第221号 2020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

2020年2月29日

組合員数 71,665人
出資金 1,684,398,000円
平均 23,504円

ホームページアドレス

http://www.health-coop.jp/index.html

E-mail sosikibu@health-coop.jp

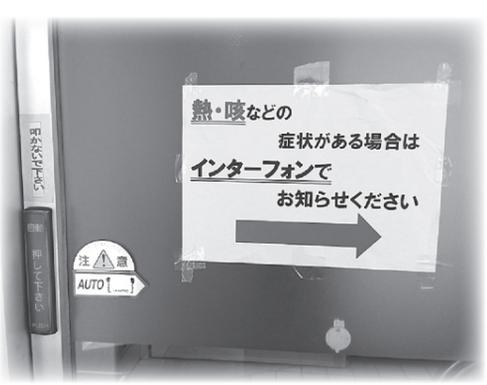
*転居・家族の異動等があった場合、上記にご連絡下さい。

ヘルスコープの病院・診療所では
新型コロナ拡大防止対応を進めています



●健康診断受診の患者さんについても、病院の待合を通らずに健診センターに入れるように入口を変更しております。安心して健康診断を受診ください。

新型コロナウイルス感染症が世界中で猛威を振るい、私たちの暮らしや経済活動に深刻な影響を及ぼしています。新型コロナウイルスへの感染を疑う方についての国の指針では、各地の保健所に設置されている「帰国者・接触者相談センター」に相談し、センターが指定する医療機関で受診するように求めています。しかし、国内でも感染経路が分からない感染者が発生するなど、いつどこで感染が起きてもおかしくない状況となっております。



↑城東診療所→

●城東診療所をはじめ、各院所でも動線を分けての対応を実施しております。



↑病院入口

●病院、院所への受診を控える方もいます。持病、慢性疾患をお持ちの方の症状悪化も心配されますので、お身体の具合が悪いと感じましたら、お電話でのお問合せを行っていただくなどして頂きたいと思っております。



こうした状況のなかで、ヘルスコープおおさかの各診療所でも院内感染防止対策の一環として、発熱者や咳症状のある方につきましては、他の患者さんと動線を分けて対応しています。
●ヘルスコープおおさかの各診療所でも院内感染防止対策の一環として、発熱者や咳症状のある方につきましては、他の患者さんと動線を分けて対応しています。

心のこもった

組合員さんの手づくりマスク



感染症予防のため、マスクが欲しいところですが、コロナウイルスの影響もあり、なかなかマスクが手に入りません。そんな中、地域でマスクを自作する動きが出ています。
洋裁などで使っている生地やハンカチを再利用して、マスクを作り、後方事務職員、食料スタッフ、近所さんやお知り合いにお渡ししています。こんな時代だからこそ出来ることを探しながら行ってくれる組合員さんの力って凄いです。

設置するなど他の患者さんと導線を分けて対応をしております。
対応する医師や看護師は、通常のマスクだけでなくゴーグルやフェイスシールドなど装着しており、仰々しく不快に思われる患者さんもうらやましいかと思いますが、ご理解のほどよろしくお願いたします。
またスタッフも含め、来院される患者さんについてもマスクの着用をお願いしています。マスクは感染予防効果の根拠は弱いとされていますが、感染者や軽症患者、無症状の感染者からの伝播を防ぐ効果はあるため、院内での装着をお願いします。

●班会やたまり場の活動などの組合員運動は、暫くの間、中止させていただいています。支部総会は、5月に延期をお願いしています。先が見えない状況ではありますが、感染拡大防止に努めていきます。

虹のネット

あまり報道されないが、新型コロナウイルス検査体制が弱いところがあるのは、日本の公務員定員と予算の削減が大きな原因と指摘されている。国立感染症研究所は、感染症の基礎・応用研究、ワクチン開発、国家検定、世界の感染症流行の調査など、我が国の感染症研究・危機管理の要である。この研究所の予算も10年間で総額の1/3、約20億円削減された。定員は2015年度から5年間で10%削減が課せられ、過労死水準の時間外労働が常態化している。(日本共産党 田村議員の国会質問Q&A記録)。人員は2019年度3006名。ちなみに、アメリカ疾病対策センター(CDC)の職員数は海外支部を含め約1万4000人。PCR検査の手作業を正確に行う研究者・技術者が何人いるか? 新しい感染症の検査時に行う、国立感染症研究所と民間・公立研究所と精度の相互検証はできるのか? 機械は最新か、何台持っているか? 大阪府はさらに深刻だ。公立衛生研究所は「地方公共団体が自ら主体となって直接に実施する必要がある調査・研究を担う。しかし、維新の知事が民営化を強行した。他の全ての都道府県は公営。」直接に実施する必要のないものを行わせる機関(独法定義)となった。今回医師が必要と判断したにも関わらず、拒否された件数は都道府県別で全国1位。このままでは、さらに検査・調査・研究体制のせい弱体化が進むだろう。(日本科学者会議 会員 中村寿子)

診察室から

せっかく飲酒するのなら楽しく飲酒するほうがよい。そのためには、ヤケ酒や、嫌なことを忘れるための飲酒はやめる。なぜなら逆効果だから。アルコールは不安定な記憶を固定化する作用があることがわかっている。飲酒した時に、会話したことなどは覚えていない。しかも、嫌なことを忘れようと飲酒して友人に慰められても、翌日になると嫌な

い、と言われていて。自分も他人も楽しく飲めるために、酔いすぎない飲み方をすることも大事。そして「酔い」などの悪酔いしないように、白人や黒人の多くはアルコールには強いが、アジア系人種は酒に弱い人が

院長 西上 喜房

コープおおさか病院



大腸がん検診のよびかけも(城東診地区)



機関紙配達協力者にお礼の品を渡す(放出支部)

記憶は固定され、慰められた楽しい気分は忘れていくという。旅行などの楽しいイベントで飲むほうがよいでしょう。また、できるだけ一人で飲まず、気の合う仲間や家族と飲むこと。一人飲めば依存症になりやす

新型コロナウイルス肺炎の世界的な大流行のため、ヘルスコープおおさかでも様々な行事を取り組みがいつものように行えなくなりました。この時期に各支部にて取り組まれている機関紙活動交流集会や、今回初めての全体で行う「文化・スポーツ交流会」も開催を見合わせざるを得なくなりました。

電話で「お元気ですか訪問」

そういつ中でも協同組合の活動として「何ができるのか」を各支部で工夫されて年度末の活動が行われました。電話での「お元気ですか訪問」で、大腸がん健

診のおすめや、何か困ったことがないか、あるいは機関紙配布協力を要するに説明したり、組合員同士で、手洗いや、時々外に出て身体を動かすこと、部屋の換気をするなど、呼びかけをさせていただきます。今後の予定は見通しが立たないところもありますが、新しい年度がスタートしました。これらの感染症や毎夏に全国各地で起っている災害なども踏まえて街づくり、地域の人のつながりづくりが今年度も大きな課題になります。

組合員のみならず、2020年度も「つながりアップ」でいきましょう。

(組合員活動部)

みんなの食堂わらわ



おとなも子どもも笑顔

笑顔増やし安らげる場に



「シニアボランティアあぐり」さんが届けてくれた野菜

子ども支援の取り組みが、地域の居場所として、子どもおとなの輪の広がりを生んでいます。これら流の場をめぐっています。

子どもの笑顔のために 地域で子育てを見守り応援したい



読み聞かせも

「みんなでワイワイ 言いながら 食べられるのが 楽しい」 子ども食堂ひまわり



子どもの7人に1人が相対的貧困(国の文化水準、生活水準と比較して困窮した状態)にあるといわれる今、ヘルスコープおおさかが実施している子ども支援の取り組みについて紹介します。

こども班会「ロベルくん」

「親子で参加できて 楽しい」



2018年3月から、病院の健診センター2階会議室で、毎月最終土曜日14時から15時30分に開催。園児から小学生とその保護者対象で、平均30人が参加しています。おもしろサイエンス、食育・音楽・ダンス、からだのはなし等さまざま、毎回、参加型のおやつタイムを設けています。「親子で参加できて楽し」「普段がいきなりおもしろい」「いろいろなことに興味を持てるようになった」等の声があり、保護者同士も強い仲間になつていっています。

ロコモーショントレーニング

●ロコモとはロコモを予防するための体操のことです。人によってロコモの程度や運動に対する耐久性も違うので、体操・トレーニングは負荷量を調整する必要があります。

①片足立ち

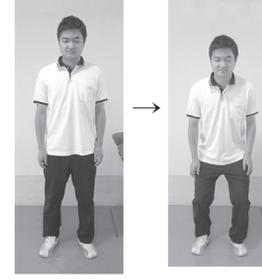
目的：バランス能力を養うために行います。
頻度：左右1分間ずつ1日3回
方法：3つの方法に分けて負荷量を微調整します。
負荷量：支えなし>支えあり(指)>支えあり(手)の順で負荷量が増減します。1分間立つ時間を増減することでも調整可能です。
備考：53分間歩くのと同等の運動効果が期待できるとされています。



「ロコモ」とは、ロコモティブシンドロームの略称で「運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態」のことを表し、2007年に日本整形外科学会によって新しく提唱された概念です。

②スクワット

目的：下肢筋力をつけるために行います。
頻度：ゆっくり5~6回回復し1日3回
方法：3つの方法に分けて負荷量を調整します。
負荷量：支えなし<手をかざす>支えあり(手)の順で負荷量が増減します。頻度によっても調整可能です。
注意点：曲げた時に膝がつま先より前にならないように、内股・外股にならないようにします。



コロナで自粛中ですが 家の中でも運動しましょう

④フロントランジ

目的：下肢柔軟性・バランス・筋力をつけます。
頻度：1日5~10回×2~3セット
方法：2つの方法に分けて負荷量を微調整します。
負荷量：浅い・深い踏み込みの程度で負荷量が増減します。セット数・回数による調整も可能です。
注意点：曲げた時に膝がつま先より前にならないように、内股・外股にならないようにします。上体が前のめりにならないようにします。



③つま先立ち(ヒールレイズ)

目的：ふくらはぎの筋力をつけます。
頻度：1日10~20回×2~3セット
方法：4つの方法に分けて負荷量を微調整します。
負荷量：片脚>>両脚支えなし>支えあり(指)>支えあり(手)の順で負荷量が増減します。
セット数・回数による調整も可能です。
注意点：おへそを前に突き出さないようにします。



理事会だより

新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、理事・監事の感染を予防することを目的に、第9回理事会をみなし理事会として手続きを進めました。
みなし理事会の議決事項は、定款第32条の3、報告事項は、同32条の4で定められています。
◆議決事項
1. 全組合員配布総代会議案ダイジェスト版承認の件
*上記議決に対して、理事全員の書面による「同意書」と監事からは異議がない旨を示す「通知書」の提出がされ承認されました。

組合員のための無料法律相談

4月10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 診察案内 電話 0570-06-1100

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		○				○(1.3)
	泌尿器科	○	○	○	○	○	○
	整形外科	○	○	○	○	○※	○※
	小児科	○	○	○	○	○	○
	皮膚科	○	○	○	○	○	○
	眼科	○	○	○	○	○	○(1.3)
	歯科	○	○	○	○	○	○
	無呼吸いびき外来						○(1)
	糖尿病特診	○		○			○
	慢性疾患外来			○			○
	健診フォロー外来						○(2.4)
健康診断	○	○	○	○	○	○	
午後 診察時間 14:00~	糖尿病特診	○	○	○	○(1.3)		
	慢性疾患外来						※
	心療内科					○	○
	循環器特診			○(1.3)			
	リウマチ特診	○(2.4)		○			
	無呼吸いびき外来	○(1.3)					
	呼吸器外来			○			
	神経内科			○(1.3)			
	女性外来	○(1.3)					
	腎臓内科	○					
	禁煙外来				○(1.3)		
	ボトックス外来						○
小児科(9歳-特診)						○	
乳児健診・予防接種	○	○	○	○	○	○	
眼科	○	○	○	○	○	○	
歯科	○	○	○	○	○	○	
健康診断	○	○	○	○	○	○※	
夜間 受付時間 17:00~ 19:30 診察時間 17:30~	内科	○	○	○	○	○	○
	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	○						
禁煙外来						○(隔週)	

※2月10日から腎臓内科が始まりました。

※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 69141107/健診予約 0570087167
予防接種18時15分~19時15分
※要予約
※土曜日の受付は10時30分までです。
土曜日の診察は9時から10時までです。
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 ナンバープレース (ナンプレ)

④ 学研ムック「もっと脳が活性化する100日間パズル」より
監修 川島隆太 (東北大学加齢医学研究所教授)

ルール

- ①タテのどの列も、9マスに1から9までの数字がそれぞれひとつずつ入ります。
- ②ヨコのどの列も、9マスに1から9までの数字がそれぞれひとつずつ入ります。
- ③太い線で囲まれた3マス×3マスのブロックすべてに、1から9までの数字がそれぞれひとつずつ入ります。

※完成後、二重マスの数字を抜き出し、足し算で出た答えが最終解答です。

解答欄 □ + □ = □	□	3	5	9	8	□	□	□
	□	9	7	□	8	□	1	5
	6	8	□	□	7	□	□	3
	7	□	□	9	□	5	□	□
	□	2	6	□	□	□	7	1
	1	□	□	6	7	□	□	4
	8	4	□	□	6	□	□	2
	□	6	1	□	5	□	9	8
	□	□	2	8	□	3	6	□

2月号の答え「6」。応募通 170 通 正解 168 通でした。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・ご意見など一言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。
※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本部 機関紙編集委員会



した。(田中 洋子)
○御紙に大腸ガン検診の重要性が記載され続け、久し振りに検査を受け5ミリのポリープ(良性)が見つかりました。思いきって良かったです。
(秋原小夜子 71歳)
○いつも楽しく読んでいます。こんなこと、あんなのこと、いろいろしているんだなあ。たくさんさんの仲間が楽しんでるの、とてもほほえましいと思います。
(小牧とも子)
○虹のネット、看護師佐藤さんの文(阪神大震災)を読みました。こつこつと視点からの文章を読んだのは初めてでした。きわめてリアリティがあり、もっと読みたいと思いました。
(赤司真智子 66歳)
○「ナンプレ」最初はチンチンカンチン…娘に教わり

完成。葉書出してみました。(中津千代子 75歳)
○人と接するのが苦手な私が、勇気を出してサークルに参加することを始めたばかりにコロナが流行。延期や中止に「仕方ないことですが、さびしいです。少しずつ性格を変えようと努力させてくれた機関紙です。」
(小川 浩子)
○主人が一月にコープ病院で胃カメラの検診をしたところ、初期の胃ガンが見つかり手術をして、今は元気です。年一回は、ちゃんと検診をしないと…と思います。
(音藤 文世)
○血圧が少し高くなってきたので、「すこしおキツチン」参考にさせていただきました。
(楠田 歌子)
○コープ病院の歯科の口腔ケアには感心しました。以前、家族がリハビリで入院

したとき、退院後のことを考え、スタッフの皆さんが連携をしてサポートしてくださったことを思い出しました。(滝井 祐子 55歳)
○ネット社会でも紙媒体は大切です。何気なく目につける話題から、健康や平和のこと、子どもに伝えたいことが溢れています。これからも発行お願いいたします。
(高田 詠多)
○「診察室から」で、検診の有効な活用の仕方を読ませていただきました。最後の転ばぬ先の杖、まさにその通りだと思えます。
(林 恵子 58歳)
○虹のネットから。大阪力ジノ誘致は反対です。今回のコロナウイルスで、インバウンドに頼る経済に危険性があるのを実感しました。カジノ誘致の税金投入より大阪自身が経済成長で

きる投資こそ未来につながると思えます。(武田ゆづき 44歳)
○「私のエコライフ」台所からのエコを読み、冷蔵庫内のエコの心がけに目から鱗が落ちたと思います。これからも良い知識をお願いします。
(西田 寛 58歳)
○「読者の声」に載せてもらったら、いろんな人に見たよ」と声をかけられました。嬉しいなあ…私のことを忘れないでいてくださって。
(村井利恵子)



いただきます

春を感じる`すこしお料理、 あさり・桜えび 新キャベツの蒸し煮

約 75 キロカロリーー 塩分 0.8g (1 人あたり)



管理栄養士
小郷 奈夏映

作り方

- ①キャベツは1口大にちぎり、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。スナップえんどうはへたと筋を取り除き、お好みの大きさに切る。あさはりとは殻と殻をあわせてこすり洗いし、水でさっと汚れを落とす。
- ②フライパンにキャベツ、玉ねぎ、あさりを入れ、蓋をして弱めの中火で蒸し煮にする。
- ③あさりの殻が開いたら調味料、スナップえんどう、桜えびを加え、全体を混ぜて完成。



材料 (2人分)

- ・新キャベツ 1/2 玉 (適量)
- ・新玉ねぎ 1/2 玉 (適量)
- ・あさり (殻付き / 砂抜き済み) 150g
- ・スナップえんどう 適量
- ・桜えび (乾物) 5g
- ・薄口しょうゆ 小さじ1杯 (6g)
- ・塩 ひとつまみ (約 0.6g)