



生活協同組合



ヘルスコープおおさかの現勢

(2022年2月28日)

●組合員数	71,516人
●出資金	1,682,266,000円
●平均	23,523円

■発行/生活協同組合ヘルスコープおおさか

■発行責任者/成瀬 真 ■編集/機関紙編集委員会

〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見3-6-24

TEL.06-6915-8855 FAX.06-6915-8822

HP <https://health-coop.jp/pub/>

E-mail sosikibu@health-coop.jp

*転居・家族の異動等があった場合、上記にご連絡ください。

第242号

2022年4月号(毎月10日発行)



ヘルスコープおおさかは、プーチン政権のウクライナ侵略に抗議する、ロシア語と日本語の署名を作成、病院や診療所で集めています。3月9日に1時間の緊急スタンディング宣伝を行い、署名25筆・募金13,808円が集まりました。また、病院前では、ウクライナ侵略反対と東日本大震災の鎮魂を込めて、青と黄色のハンカチを飾っています。

日本医療福祉生協連・大阪民
医連でも抗議声明を出し、募金
はユニセフを通してウクライナ
の子どもたちやその家族の支援
に使われます。ご協力ください。

募金箱



虹のネット

▼75歳・医療費の窓口負担が1割
になって1年。申告の手続で計算
してみると、年間7万8千円ほど
医療費を払っていることがわかつ
た。これが2割負担になると単純
に年間で15万6千円程の負担にな
る。実感からいくと1割負担だか
ら何とか医療費も払えるのだが、
2割になると正直、病院に行く回
数を減らすか、安い物でスーパー
にいく回数も3日に1回にするこ
とが、「身を削る」ことか思い浮
かばない▼近年の「社会保障改革」
なるものは、これまで「激変緩和
措置」で制度導入時は低所得者に
対して、一定の配慮をみせるもの
の、気がつけばその緩和措置なる
ものは、ある程度の期間が過ぎれ
ば当然のように無くなる。一年収
200万以上もいつまでのこと
か、わからない。「そろそろ3割」
の声を聞くこえてきそうだ▼コロ
ナ禍ではハイリスクといわれる高
齢者が、早期の医療保障こそ求め
られているのに、自宅待機させら
れた例が数多くみられた。高齢者
の窓口負担を増やすことは、この
ような感染症のリスクをさらに高
めることになりかねない▼なぜな
ら「風邪症状」ならば医療機関に
行かない選択をするが、これが感
染症の前兆としたら周囲にウィル
スなり病原菌をまき散らすこと
になる。だとしたら私たち高齢者
の涙ぐましい「身を削る改革」は、
国の財政支出をかえって増やすか
もしれないではないか。

会長 古田 皓子

(城東生活)健康を守る会

診察室から



水分摂取について

コープおおさか病院
医師 松枝 恵



この記事を書いているのは3月になったばかりでまだまだ寒い時期です。発行される頃はおそろく暖かく、もしかすると暑い日があるかもしれません。これから季節水分摂取の注意点についてお話させていただきます。

暑くなってくると炭酸や果汁を含んだ清涼飲料水をよくとっておられる方を見かけます。商品

を手にしたとき、栄養成分表示を

気に見てみますか？飲料水に限らず今は様々な食品にカロリーだけでなく、たんぱく質、脂質、炭水化物、塩分などが表示されています。カロリー『ゼロ』とたたっている商品、実はすべて『ゼロ』ではありません。100mlあたり5キロカロリー未満の場合『ゼロ』と表示されます。また力

ロリー『オフ』は、100mlあたり20キロカロリー未満の場合です。ペットボトル1本を500mlとすると、カロリー『オフ』は、1本あたり100キロカロリー未満になります。

ペットボトル2〜3本で200〜300キロカロリーになり、おおよそご飯200gに相当します。カロリー『オフ』『ゼロ』でこのようになりますので、普通のもはもっと多いことになり。小さい文字で見にくいかもしれません。飲料水だけでなく栄養成分表示を確認してみてください。



区切りのある ダラダラのすすめ

みなさんは「休日」をどうすごしていますか？どこにも行かずダラダラすごしてしまっても大丈夫です。免疫力アップのために注意すること、それは「ああ、今日一日無駄にしまった…」などと後悔しないことです。後悔してイヤな気分になることは

自律神経を乱します。一日がイヤな気持ちのまま終わってしまつと、その後の睡眠の質が下がり、疲れがとれず翌日まで持ち越してしまつのです。

モチベーションを保つたまま、ダラダラすごせる方法は、「今日はダラダラしよう」と決め、目的にしまつことで、目的達成!!。それほど後悔はなく、さらに悔いを残さないためには、時間を整理して「ゆるやかな計画性」を持つことです。ほんのちよつとだけ何かをする計画を持ち、ちよつとだけ「区切り」をつけて、あとはダラダラ…。ただし、日頃ごろの寝不足解消

のための「寝だめダラダラ」はダメです。寝すぎると副交感神経が過剰になり、自律神経が乱れ倦怠感が増えて免疫力は低下してしまいます。

ちよつとだけ料理、ちよつとだけ体操、ちよつとだけ散歩、ちよつとだけ読書、ちよつとだけクイズ、ちよつとだけ〇〇…、おすすめです。

「私、毎日が日曜日」という方があられたら、毎日この「ゆるやかな計画」で、いろいろなちよつとだけを見つければ、充実まちがいなし。免疫力あつぷつぷです。



シリーズ

認知症 49

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
映画「ほけますから、よろしく
お願いします。」続編

今回は、映像の紹介です。認知症の母親を父親が支える。老々介護の姿を、ひとり娘の監督 信友直子さんが遠距離介護をしながら撮影。20万人以上が鑑賞して大ヒットとなったドキュメンタリー映画「ほけますから、よろしくお願いします。」と応える社会であつてほしい」と。

かつて有吉佐和子の小説「恍惚の人」が映画化され、社会に大きな反響を巻き起こしました。その後「呆け」「痴呆」「認知症」と呼び名は変わりましたが、現代人誰もが抱える大きく切実なテーマの作品です。

シネマート心斎橋、テアトル梅田にて4月1日より公開。

『改憲』STOP! 今伝えたい平和の思い③ 時代は違っても「反対は正しいこと」

(日本機関紙協会大阪府本部 事務局長) 坂手 崇保さん

21世紀にこんな侵略戦争による惨状を見せつけられるとは思ってもいないことでした。戦争遺跡から「被害、加害、反戦・抵抗、戦後補償」を学び、知らせる活動をしてきました。フィールドワークで小学生に戦争と平和について話るとき、マスコミの情報操作、軍国主義教育、言論弾圧と反戦・抵抗の3つをテーマにしています。

大阪城公園では、豊国神社の東側にある陸軍衛戍監獄跡に建つ反戦川柳人・鶴彬顕彰碑が必見のスポットです。

感想文には「鶴彬さんが戦争に反対したのは正しいことだと思いました。ぼくも戦争には反対します」「戦争のきっかけは教育とメディアだけど、鶴彬さんはだまされず、戦争に反対した。いまではふつうのことなのに昔は刑務所に入れた。自由がない日本は本当に嫌だなと思いました」などと綴られます。

くしくも3月17日の『朝日新聞』のコラム「大声人語」



三島無産者診療所跡 (吹田市)



大阪城公園 鶴彬顕彰碑の前で

では鶴彬になぞらえ、ロシアの国営テレビに「戦争反対、プロパガンダを信じないで」と掲げたテレビ局の職員に言及していました。弾圧を覚悟しながら反戦のメッセージを世界に届けた勇氣ある放送局の人(たち)の行動を無駄にできません。

戦前、治安維持法による弾圧下、医療関係者は、庶民の命と健康、暮らしを守るため活動しました。JR吹田駅前にあった三島無産者診療所や東成区玉津の連河沿いにあった東成診療所が代表的です。こうした無産者医療運動が戦後の民医連や保険医協会の活動につながりました。日本は、憲法にふさわしく平和外交に徹し、戦争を止めるために尽力すべきです。改憲や「核共有」、敵基地攻撃能力などんでもありません。

健康維持のための エクササイズ



脱口コモティブシンドローム ～バランス～

コープおおさか病院 理学療法士 阿部 広和

「バランス」という言葉を聞くと、みなさんは何をイメージするでしょう。両手を広げた案山子がまっすぐ立っている姿でしょうか。サーカスでボールに乗っているピエロでしょうか。じっと動かないように姿勢を保つバランスを静的バランスといいます。今回みなさんにお伝えしたいのは、動きながら姿勢を保つ動的バランスで、その中でも姿勢が崩れたときに起こる「立ち直り」という反応です。

わたしたちは、じっと立っているように見えても「立ち直り反応」で転ばないように姿勢を保持しています。歩く・走るとなると、この「立ち直り反応」が大活躍します。でこぼこ道の上でも、つまずきそうになっても、「次のステップを

どう出すか。」「体をどう傾げるか。」瞬時に感覚機能や神経、筋肉が反応します。足首(足関節)や股関節・筋肉などを調整しながら、転ばないように体の角度や動きをコントロールします。

年齢を重ねるとどうしても神経の反応が遅くなったり、筋力が低下して反応に追い付かず転んでしまうこともあります。また円背になって重心が後方に傾くと、かかとの方で体を支えざるを得なくなってしまい、体の動きが狭くなることもあります。とくに足関節でのバランス調整機能が低下して、膝関節や股関節に余分な負担がかかり痛みになることもあるそうです。

簡単にできるバランストレーニング

最近はホームセンターでもエクササイズ用のバランスマットやボールなどを購入することもできます。ここでは専用道具を使用せずにできるトレーニング方法を紹介しします。すべて立った姿勢で

行います。転倒の危険性がある方は、必ずなにかにつかまって行うか誰かに支えてもらってください。若い方、自信のある方は、座布団やクッションなど不安定な物の上で行うと効果が上がります。

1. 片足立ち (10秒×3回)

ポイントとしては、かかとよりも少し前に重心が乗る続けるように意識しましょう。



2. かかと上げ (10秒×3回)

立ったまま両側のかかとを上げてつま先のほうで姿勢を維持します。



3. つま先上げ (10秒×3回)

立ったまま両側のつま先を上げてかかとで姿勢を維持します。

4. 足継ぎ歩行 (3～5m程度×3往復)

両足を前後に重ねながら歩きます。つま先とかかとがくっつく感じですね。畳やフローリングの木目に合わせるとよいでしょう。



5. 交差歩行 (3～5m程度×3往復)

右足を左足の前を越えて交差します。左足を開いて元の姿勢に戻ります。繰り返して左側へ移動します。逆の動きをしながら右側へ移動して元の位置に戻ります。



いのちの平等に例外はつukらない

「在留資格のない」人に向き合う



うえに生協診療所 事務長 三宅 憲子



仕事をやめて在留資格をなくした技能実習生、生活困窮で授業料が払えず退学となった日本語学校の学生、重い病気になって仮放免されている難民申請者、また帰りたくても祖国が戦争中であつたり、内政がとつても不安定であつたり、最近で言えばミャンマーの軍事政権による弾圧などです。さまざまな理由で帰国できない人たちは、働くこともできない・保険資格もないいわゆる無保険となります。

日本全国各地域でも残留資格のない方は存在しています。現在、約7万3千500人以上と言われています。決して限られた地域での事例ではありません。では在留資格のない人にわたしたちは何ができるのでしょうか？ 社会福祉法を根拠として、低所得者や特殊事情により医療を受けにくい人に対して無料、もしくは低額で医療行為を行う社会福祉事業である「無料・低額診療事業」の活用ができます。現在すべてではありませんが、ヘルスコープおおさかをはじめ、多くの民医連の院所が無料

低額診療事業を担っています。無保険の場合、医療費の支払いが困難なために、医療機関から受診を拒否され、あるいは治療が遅れて重篤化し死に至る人もいます。患者のたらい回しも横行しています。受け入れた医療機関の負担が大きいのは事実です。

どうしたら診てもらえるのかと頭を悩ますこともありません。悩み、苦しみ、不安になっている人を断らずに診察できること。そして困りごとの相談に乗れること。私は無料低額診療事業を行っている事業所に勤務できていることを誇りに思っています。



金谷所長

事例

うえに生協診療所では現在定期的に無料低額診療で受診されている外国人の方が5名、不定期および無料低額診療外の方が2名おられます。今までに20人以上の外国人の方を支援してきました。それぞれに重く深い背景があります。

事例①

ミャンマー国籍の仮放免中の方です。彼の親族はアウンサンスーチー政権の要の人物で父は政治家。軍事政権抗議のデモに参加し翌年、偽造パスポートで出国。帰国したかったが帰れる状態にないため、本名で難民申請した。第2人はアメリカに亡命（後にアメリカで難民申請許可があり現在、医師として勤務）。

入管収容中に脳梗塞を発症、仮放免後に日本の支援者より診療所に相談があり無低診を承認し診療しました。

彼は「オリンピックのサッカー選手がいとも簡単に難民申請が許可された報道を見た。自分は長い時間、何度なんども外務省に訴えて、10年間も待つているのに：祖国に帰ったらすぐに殺されるのに：祖国はコロナの対応も何もなくて次々と国民が死んでいくのに自分はなに

もできない。気持ちの整理がつかない、生き地獄だ。」と語りました。

事例②

バブル時代に訪日したいわゆる、じゃばゆきサンが高齢化し

内縁の夫が亡くなって後、知人宅を転々として生活してきたが、身体に重篤な症状が出て受診せざるを得なかった事例があります。

不法滞在30年、本名もわからない状況でしたが身体の状態は診療所だけでは治療が困難なためにコープおおさか病院と連携して医療を施し、祖国に帰りたいたの本人の希望にそえるように入国管理局、領事館・航空会社と連携しました。現在は祖国で息子の側で必要な医療を受けていると聞いています。

起きている状況に制度が追いついていない状態です。入管ではスリランカ人難民のウイシュマさんの「必要な医療を受けさ

せてもらえなかった果ての死亡事件」。そして最近テレビでも流れている入管施設での暴行事件、医師名のない診療情報提供書、そして薬漬けになるような投薬など問題が山積みです。

わたしたちは、難民問題において人権を失っている一人ひとりの「患者」の事情をしっかりと理解して、医療だけににとどまらず、発信していくなどの行動を継続していきます。

絶対にいのちの平等に例外をつくつてはいけません。

わたしたちになにができる？を引き続き追求していきたいと思ひます。

2月11日

大阪民医連 学術運動交流集会



待ったなしの地球の危機 その3



昨年 COP26 決定
(グラスゴー気候合意)
で、温暖化を 1.5 度に
制限するために、石炭火力発電の段階的削減が
各国に呼びかけられ、実現に各国で石炭火力の
速やかな「廃止」も起きています。(表参照)

世界の年平均気温は 100 年あたり 0.74℃ 上昇
でしたが、日本では 1.24℃ の上昇 (グラフ参照)
生態系や食料生産・健康・防災に大きな影響が出
ているにもかかわらず、G7 で日本だけが目標を
掲げず、石炭火力新設計画まで進めているのです。

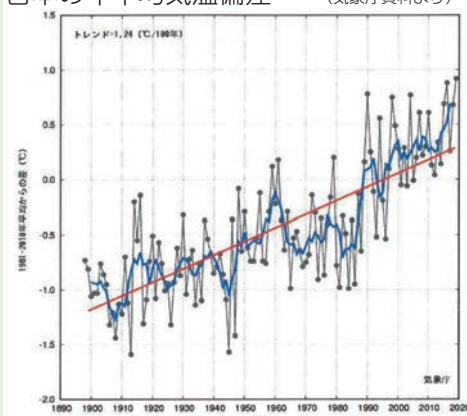
なぜ日本は世界に逆行するようなことになる
か…。それは電力会社などが既得権を持つ設備を
使い切ることが優先され、そこに膨大な予算をつ
けて政府が後押しし、採算を度外視した国家プロ
ジェクト的なものになっているからなのです。「環
境と経済の両立」と言いながら経済優先です。

OECD・EU「脱石炭」の現状 発電量に占める石炭火力

国名 (達成・目標年)	%	スウェーデン (2020)	0	ニュージーランド (2030)	8
ラトビア	0	オーストリア (2020)	0	スペイン (2030)	2
リトアニア	0	ポルトガル (2021)	1	ドイツ (2038)	28
エストニア	0	フランス (2022)	1	アメリカ	23*
コスタリカ	0	イギリス (2024)	1	韓国	34
アイスランド (1951)	0	イタリア (2025)	5	日本	28
スイス (1965)	0	デンマーク (2028)	17	メキシコ	2
マルタ (1996)	0	フィンランド (2029)	1	オーストラリア	53
ルクセンブルク (1998)	0	オランダ (2029)	9	ポーランド	76
ベルギー (2016)	0	カナダ (2030)	4		

※ 2035 年までに脱炭素化目標はあり

日本の年平均気温偏差 (気象庁資料より)



都市化の影響が比較的小さい国内 15 観測地点のデータに基づく。折れ線 (灰色) は各年の値、折れ線 (青色) は 5 年移動平均値、直線は長期変化傾向 (信頼度水準 99% 以上で統計的に有意) を示す。



新型コロナウイルス 関連の報告

(2022 年 3 月 22 日現在の情報です。)

①全国、大阪府の動向や状況について

政府は、18 都道府県に適用中の「まん延防止等重点措置」について、大阪府を含めて 3 月 21 日の期限で全面解除としました。

2 月 18 日政府のコロナ対策本部の基本方針として新型コロナウイルスの発熱外来を行っている「診療検査医療機関」に対して公表を促すことが確認され、大阪府においても 3 月 14 日より全ての医療機関を府のホームページで公開しています。3 月 15 日時点で合計 2,177 の医療機関が公表され、ヘルスコープでも 1 病院 9 診療所が公表済みです。

②ヘルスコープでのコロナ対応状況について

ヘルスコープの病院、診療所の発熱外来は、オミクロン株による感染が急速に広がった 1～2 月は法人全体で 3,895 人と過去最高の人数となりましたが、3 月以降は、351 人と徐々に落ち着いてきています。

③新型コロナウイルスワクチンの状況について

大阪市から新型コロナウイルスワクチンの 2 回目接種日から、6 カ月の経過が見込まれる 18 歳以上方に受診券が発送されています。

現在診療所においては、ファイザー製のワクチン接種を進めておりますが、ファイザー製ワクチンの供給量が極めて少ないことから、思うように進んでいません。こうした中、大阪市よりモデルナ製のワクチンを 1 バイアル単位で発注ができる案内がされました。ファイザー製の入荷が乏しい診療所ではモデルナ製も活用して高齢者を中心に希望される「かかりつけ患者」への接種を進めることとしています。

コープおおさか病院では「モデルナ製ワクチン」のみの取り扱いとなっています。1 回目、2 回目ファイザーワクチンを接種された方でも、モデルナ製ワクチンを接種することができます。

④新型コロナ陽性者になった方のワクチン接種

(厚生労働省の審議会より)

陽性となってから、3 カ月を目安として間隔を空ける、モノクロナール抗体または、回復期血漿での治療を受けた方は 90 日間以上待ってから間隔を空けるのが望ましいとされています。

ただし、この場合も、追加接種は 2 回目接種から 6 カ月が経過している場合に限りです。(例：2 回目接種から 4 カ月後に感染し、その後回復した場合、追加接種は 2 回目接種から 7 カ月後が一つの目安となります。)

◆コープおおさか病院での、予約方法

予約専用電話 (06-6914-1139) 月～金 9:30～16:30

土日祝日除く LINE での予約も可能です。

詳しくは HP をご覧ください。

読者の声



▼「コロナ禍の 読者の声に
はげまされ」(駿河 喜代子)
▼「ヘルスコープおおさか」
初めて拝見。こは私の実家
です。母が亡くなり、荷物整
理をしながら読ませていただ
きました。(中上 洵子 77歳)
▼膝周囲の筋トレ、参考にな
りました。(新田 末夫 69歳)
▼病気は自分がつなつてみな
いとわからない。の記事は、
興味深く拝見させてもらいま
した。全くその通りだと思い
ます。(浜田 晃 74歳)
▼ナンプレ楽しかった。また
こんどもやりたいと思った。
(吉田 乙葉 12歳)
▼シリーズ認知症は、「なる
ほど!!」と思うことが多いで
すね。実家の父が徘徊が多
かったのですが、今のような
機器はまだなく、大変でした。
(柏谷 純子 63歳)
▼「サルコペニア」の記事に、
電車の座席から、さっと立ち
上げられるように意識していま
す。(山口 礼子 79歳)
▼シニアが読んで参考になる
本を紹介してください。たと
えば、樋口恵子氏の「老いの
福袋」、上野千鶴子氏、下重暁
子氏など。(宮谷 純子 74歳)

▼2月号「大人はなんで戦争
をするの?」を読んで、心に
きざりました。平和な世界を
祈ります。(安西 久子 88歳)
▼虹のネット、桜田教授のコ
メントその通りですね。大阪
に力ジノはいりません。
(中島 寛 70歳)
▼北極圏の気温を示したカ
ラー地図を見て、地球温暖化
を実感した。ヨーロッパの友
だちは、去年の夏は本当に暑
かったと言っていたのを思い
出す。他人事ではなく、自分
にできることを始めたい。
(古賀 野詠子 54歳)
▼3回目のワクチン接種に
コープおおさか病院に行つて
ビックリ。接種者は椅子に
座つて、医師と看護師が動い
て接種していくのです。他の
所では接種者が動かねばなら
ず、足の悪い方は大変と思っ
ていたで、こんな方法もあ
るのかと感心しました。
(増田 章 72歳)
▼ナンプレ初級編は、簡単に
すぐに完成。中級になると急
に難しくなり、上級になると
もうお手上げ、早く解くコ
ツつてあるのか。教えてほし
い。(松井 喜代美 76歳)
▼ワクチン3回目終わったと
思えば、もう4回目と...。い
つまで続くのでしょうか。
(安達 一美 74歳)

▼3月号の「あいいうべ体操」
は、子どもと一緒にやってみ
ようと思います。(丹生 里子)
▼「いただきます」の「三」葉
の彩サラダ、つくりました。
ツナ缶と塩昆布の組み合わせ、
とてもおいしかったです。
(荒木 和子 43歳)
▼患者さんの送迎車があるよ
うなので、私が「その時」がき
たら、よろしく。(陶山 陽子)
▼毎月機関紙楽しみに待つて
いるけれど、届くのが月末。
私も機関紙を配っています
が、もう少し早くならないか
と言われています。
(大木 トモコ 86歳)

脳活性化パズル

ナンバープレース(ナンプレ) 中級編

		8	2					5
					7		6	
1			4			3		
4					5	7		9
	2			1				
		5	3				2	
		6	8					
	1						3	
5					9	2		1

- 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 + =

2月号の答え「3+6=9」もしくは「9」

当選者の発表はカード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 4月30日 必着

※応募は1人1枚でお願いします。クイズの答え・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。

〈宛先〉〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見3-6-24
ヘルスコープおおさか クイズ係



図書
カードが
当たります!



コープおおさか病院 診察案内

TEL.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)※1
		泌尿器科	○	○	○	○	○	○
		整形外科	○※2		○	○	○※2	○※3
		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	○		○			○(2・4)
	●	慢性疾患外来			○			
	●	呼吸器外来		○				
	●	健診フォロー外来		○				
	●	健康診断	○	○	○	○	○	○
午後 診察 時間 14:00～	●	糖尿病特診		○	○	○(1・3・5)		※1 外科
	●	慢性疾患外来		○	○	○		※2 整形外科
	●	呼吸器外来				○		※3 健康診断
	●	心療内科			○		○	※4 婦人科健診
	●	循環器特診			○		○	※5 土曜日の診察は10時からです。
	●	リウマチ特診	○		○			※6 土曜日の受付は11時からです。
	●	無呼吸いびき外来	○(1・3・5)					※7 金曜日の受付は11時30分までです。
	●	腎臓内科	○					
	●	小児科(アレルギー特診)					○	
	●	乳児健診・予防接種		○	○	○	○	
	●	歯科	○	○	○	○(2・3)	○	
	●	神経内科					○	
	●	女性外来	○(1・3)			○		
	●	眼科		○				
	●	禁煙外来						
夜間 受付 時間 17:00 ～ 19:30 診察 時間 17:30～	●	ボトックス外来					○	
	●	健康診断		○※4	○	○※4	○※4	
		内科	○		○		○	
		泌尿器科	○		○			
		皮膚科			○		○	
		小児科			○※5			
	●	歯科			○		○	
	●	循環器特診	○(2)		○		○	
	●	呼吸器特診	○				○(2・4)	
	●	禁煙外来						

●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 TEL.6914-1107

●健診予約 TEL.0570-08-1167

●※5 小児科夜間

診察時間17時～19時(2・4・5週)

診察時間17時～18時30分(1・3週)

予防接種(要予約)

18時30分～19時(1・3週)

理事会だより

◆2021年度9回理事会は3月19日(土)14:00～17:04(健診棟およびWEB)理事は33名中30名、監事は4名出席でした。

◆承認事項

第1号議案 第22回通常総代会関連事項承認の件

- 見なし自由脱退処理確定
- 2021年度活動のまとめと2022年度活動方針(案)及びダイジェスト版承認の件
- 第1号議案は承認されました。

◆2月度経営結果など

コロナウイルス感染症・第6波の広がりのなかで、病院では外来収益が予算比142%、前年比144%でプラス2,200万円になるなど、1月と同程度の収益増となりました。健診では組合員健診は減少となりましたが、事業所健診が踏み止まっています。介護事業は訪問事業とケアプランにおいては堅調なものの、デイサービス、デイケア、グループホームの通所系事業の収益低下による影響が大きくなっています。

2月までの累積経常剰余162,981千円(65,523千円の予算超過、収益費2.6%、コロナ関連補助金込み627,179千円)と大きな剰余となっていますが、あくまで一過性のものと捉えており、年度末まで健診などの課題を追求して新年度につなげていきます。

コープおおさか病院
医療講座

- と き 2022年5月14日(土)
- テーマ 『フレイル』について
- 場 所 コープおおさか病院 健診棟2階

●講 師 田中 佳代(管理栄養士)

問い合わせ 0570-06-1100

組合員のための無料法律相談

5月13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



健康診断はインターネットでも予約可

みなさんからの健診予約を

お待ちしております。

お申し込みは

こちらから→





◆ 管理栄養士
田中 佳代

材料 (1人分)

鶏肉	100 g
菜の花 (にんにくの芽、スナップえんどうなど緑のものを好みで)	25 g
ミックスナッツ (食塩無添加)	20 g
オイスターソース	10 g
ごま油	2 g

作り方

- ① 鶏肉は1口大に、菜の花は3～5cmの長さに切る。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、①を入れて鶏肉に火が通るまで3～4分炒める。
- ③ ミックスナッツとオイスターソースを加え、さらに2分程炒める。

※横は筍の天ぷらです。

(材料4人分 1人分の塩分約1g)

茹でたけのこ又は水煮(180g)をスライスし、めんつゆ大さじ2をかけ、冷蔵庫で30分くらいおき、途中でひっくり返してめんつゆを染み込ませる。たけのこの水分をキッチンペーパーでふき取り、こし器などを使って片栗粉を薄くまぶす。小さめの鍋やフライパンに3cmほど、油をひいて、たけのこを揚げる。両面薄めのきつね色になったら、油をきって完成です。

鶏肉とミックスナッツの オイスターソース炒め



エネルギー 370kcal
塩分 1.3g 糖質 0g

おおぞら子育て 13

あいうべ体操 その2

あいうべ体操は口呼吸を鼻呼吸に改善していく口の体操のことです。あいうべ体操は地道に続けると舌力がついて、自然に口を閉じることができるようになります。口を閉じると鼻で呼吸をしているということです。

口呼吸と悪玉菌

唾液は1日に1.5ℓほど分泌されます。口呼吸で口がぽかんと開いてしまうと、乾燥によって唾液の大切な働きが失われて、悪玉菌が口の中で繁殖し、虫歯や歯肉炎、口臭の原因となります。すべての病気があいうべ体操で改善するわけではありません。あいうべ体操の目的は口呼吸を人間本来の鼻呼吸にしていく、正しい呼吸に戻すことです。

体を乾燥させない

人体は乾燥するとダメージを受けてしまいます。眼は常に涙を流し、瞬きをして角膜を潤しています。皮膚も、角質や皮脂で潤いを保とうとしています。扁桃組織も乾燥すると本来の役目を果たすことができなくなってしまいます。

扁桃組織が乾燥してしまう原因として口呼吸が一番考えられます。

鼻汁は1日に1ℓも分泌され、そのほとんどが呼吸のときに空気の加湿に使われています。しかし口呼吸では、鼻呼吸のようにしっかりと空気を加湿することができません。その差は湿度にして約20%です。1日の呼吸回数は2万回ということを考えると小さな差が

あとあと大きく体に影響することが分かります。

正しい舌位置は

口を軽く閉じた時、舌先はどこに当たっていますか。

1. 前歯の裏
2. 上あごについている

正解は2番です。1番は低位舌といって舌位置が低回しています。

飲み込みが悪くなってむせたり、唾液が出にくかったりする症状は飲み込む筋力の低下でも起こりますが、低位舌の症状でもあるのです。

口を軽く開いて、舌でタン、タンと音を立ててみてください。最初に当たるところが正しい舌位置です。その舌位置を正しい位置に改善する方法があいうべ体操です。あいうべ体操は、舌位置を改善して口呼吸を鼻呼吸に変えていく顔の体操でもあります。口を大きく、あ、い、うと動かして最後に舌をべー、と伸ばすだけです。毎日繰り返しおこなうことで顔の筋肉や舌の筋肉を鍛えることができます。

参考 呼吸にまつわるふか〜い話 今井一彰著

絵本のコーナー

「かしの木の子もりうた」

原作:ロバート・マンチ 文:細谷 亮太 絵:いせひでこ

「だいじなだいじな わたしの赤ちゃん あなたのことがだいすきよ ずーっと わたしのたからもの…」で始まるこの絵本は、親子の愛を永遠に続く輪廻のように語るお話、大きなかしの木の下で、ゆっくり流れる音楽のように、親として子としての愛情の深さや切なさが描かれています。

(紹介者 野村恵子さん)

