生活協同組合

ヘルスコープおおさか

第247号　2022年9月号（毎月10日発行）

ヘルスコープおおさかの現勢

（2022年7月31日）

●組合員数	70,826 人
●出資金	1,666,240,000 円
●平均	23,526 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。

子どもと一緒に笑って過ごせる居場所をめざして

ボランティアさんの力があっての「ひまわり」です

コロナ禍でもテイクアウトで続けています

おやつはやっぱり嬉しそう

子ども食堂ひまわりでは、毎月2回(基本:第2・4金曜日17:00～、子ども無料、城東区古市1-20-2) 地域のボランティアさんを中心に、食事、食材の提供を行っています。コロナ禍となってからは、テイクアウトで約200食を配布し続けています。

大阪市の助成金の活用と、パルコープ、フードバンクおおさかをはじめ、諸団体から支援をもらい運営しています。

もらえるおやつがあるとき～！ないとき～！で子どもたちのテンションがまったく違うので、おやつの確保が悩みのタネです(笑)。強化月間では、子育て支援の取り組みも計画中です。

※Facebook「子ども食堂ひまわり」で検索

生協強化月間（仲間ふやし、つながりづくり）月間スタート

虹のネット

▼今年は日中国交正常化50周年の年です▼1972年の9月29日に調印された日中共同声明の内容の第1は、日中両国の戦争状態の終結です。そのため、日本が侵略戦争で重大な被害を与えたことを反省、中国は、友好のために戦争賠償の請求を放棄しました▼第2は、台湾問題の解決でした。台湾が中華人民共和国の領土の不可分の一部であることを日本が理解し、ポツダム宣言受諾の立場を堅持することで、中国の国内問題であることが確認されました▼第3は、日本国及び中国が、相互の関係において、すべての紛争を平和的手段により解決し、武力または武力による威嚇に訴えないことを確認しました。1978年には、72年の共同声明の諸原則の厳格な順守を確認して日中平和友好条約が締結されました▼中国を仮想敵として、「台湾有事は日本有事」、また、ロシアによるウクライナ侵略が起こり大軍拡を主張する勢力がいますが、台湾問題は、国連においても日中両国間においても中国の内政問題なのです。新聞・テレビなどのマスコミも72年以降締結、確認されてきた隣国との種々の声明の立場を踏まえての報道をするべきです。50年前に確認した紛争解決の原則を忘れてはなりません。知らないことが不信感につながります。国際交流は、「理解は絆を強くする」精神で友好交流していきましょう。

（日中友好協会大阪府連合会　理事長　松尾　豊）

診察室から

非アルコール性脂肪肝炎（NASH）に注意

コープおおさか病院　内科医師　萱澤　正伸

近年ウイルス性肝炎に対する抗ウイルス薬の進歩にともないB型肝炎／C型肝炎が制御されつつあります。それにともないウイルス性肝炎由来の肝がんは減少しつつあります。

逆に非B非C型肝がんが明確に増加してきています。

非B非C型肝がんは、全身および肝機能の代謝異常との関連が深くメタボ肝がんとも言われ、その多くは非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）が原因となっています。

NAFLDのなかでも非アルコール性脂肪肝炎（NASH）から多くの発がんがおこっています。

NASHは比較的新しい疾患概念であり耳慣れないと思いますので、このNASHに関して概説します。

よく耳にする脂肪肝ですが、脂肪肝の原因はアルコール性脂肪肝とアルコールを飲まない人におこるNAFLDに大別されます。NAFLDは良好な経過をたどる単純性脂肪肝と肝硬変や肝がんに進展するNASHに分かれます。日本にはNAFLDが約1000万人、NASHが約100～200万人いると推定されています。

NASHは肥満、糖尿病、脂質異常症のある患者さまに合併することが多く、診断は肝生検による組織像で脂肪性肝炎を認めることになります。

しかし、肝生検は侵襲性の高い検査で合併症もあり、誰にでも簡単にできる検査ではありません。そのため実際には種々の検査を組み合わせて除外診断を行っています。

NASHと診断されれば薬物治療および定期的画像診断が必要です。

糖尿病や脂質異常症などに罹患している患者さまは一度、血液検査／腹部エコーを行い、NASHの可能性を診断していくことが重要となります。

一度、主治医の先生に相談することをおすすめします。

免疫力あっぷっぷ 7 リターンズ

食事はゆっくり よく噛んで

みなさんは一回の食事で何回咀嚼（そしゃく）していますか？

弥生時代には4000回、戦前でも1400回、今では600回ほどに落ち込んでいるという調査があります。柔らかいものを食べることが増えた現代人は咀嚼回数が減りがちです。

「早食いは肥満のもと」と、よく言われますが、デメリットはそれだけではありません。飲み込むようにガツガツ食べると、交感神経が過剰に興奮して、副交感神経の働きが低下。腸が動かず、免疫力低下につながるのです。若いうちは、自律神経の働きが活発で少々の早食い・大食いもリカバリーできますが、男性は30歳、女性は40歳をめどに副交感神経の働きがガクンと落ちて、まっしぐらに肥満・メタボにつながるのです。

ゆっくり噛んで食べると表情筋がゆるみ、副交感神経の働きを高め、腸がよく動くようになると、全身にきれいな血液が流れるようになり、肝機能や代謝も高まり、体は疲れにくく免疫力もアップップです。今日からでも始めてください。

一口ずつ箸を置くといいですよ。もちろん食事は楽しくね。

シリーズ

認知症 54

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

毎日の小さな刺激で 前頭葉を活性

退職してしばらくは、何も考えずにのんびり過ごしたい…と思われる方も多いでしょう。それも数カ月が過ぎ、「何もすることがない」「自分は誰からも必要とされていない…」「やる気が起きない」「些細なことでイライラする」などという感情の変化は、脳の前頭葉の老化によるものかもしれません。

脳の中でも前頭葉は最初に老化が現われ、40代頃から萎縮が目立ち始め、アルツハイマー型認知症が始まる方もおられます。老化を防止するには「変化のある生活」が有効な手立てです。それは、前頭葉が想定外の出来事に対処するときに活性化する部位だからです。単調で刺激のない毎日では、みるみる衰えていきます。

変化のある生活とは、「今日行くところがあり、今日用事がある」（きょういく＝教育と、きょうよう＝教養と覚えてください）ことです。

用事がなければ、久しぶりに友人に電話をする、初めての料理に挑戦する、いつもと違うルートで散歩をする、知らない店に入ってみる、など小さな刺激をたくさん与えて前頭葉を活性化させましょう。

緊張が感動に変わり、そして展望が見えた世界大会

●8月4日～6日 IN 広島

理事 室谷 雄二さん
（社保平和まちづくり委員会 委員長）

今年の原水爆禁止世界大会は、ロシアのウクライナ侵略などで核兵器使用の脅しをかける歴史の逆流に対し、核兵器禁止条約「第1回締約国会議」が核抑止論は誤りとする宣言採択をする真っただ中での開催となり、緊張感をもっての参加となりました。

世界大会は、被爆者が原爆の非人道性を訴え、ウクライナ・ロシア・オーストリア・ベルギー・フィリピン・韓国など多くの海外からの代表者や日本各地からの参加者が「核兵器の使用、威嚇は許さない」と発信しました。

会場発言で注目を浴びたのは、小学6年生の少女の「思っていた岸田首相と違う、日本は核で攻撃されたのにアメリカに媚びをうっている、同級生に言ってみる」との発言で、1300人の参加者が拍手喝采しました。

東京の高校生平和ゼミが1万人の署名を集め外務省に持っていくドキュメンタリー「黒い雨」を制作した広島経済大学の学生など、若い人たちによる被爆の継承運動が参加者に感動と元気を与えました。

世界大会は、開催中のNPT再検討会議に強力なメッセージを発信。核保有国に対し、第6条の核軍縮交渉義務やこれまでの合意の履行を求め、核兵器禁止条約を力に、NPTは相互に補完しあうものと位置づけた「広島宣言」を採択。私たちに、核兵器使用を許さず、核兵器のない世界にむけての新たな展望を示しました。また、それとは対照的に唯一の戦争被爆国であるわが国の岸田首相が、「第1回締約国会議」にオブサーバー参加もせず、平和式典でも「核兵器禁止条約」に一言もふれない姿勢に失望と憤りの声が広がりました。

私は改めて、日本国民一人ひとりの果たす役割として、日本政府に「核兵器禁止条約に批准、参加せよ」の声を突き付ける運動が大切だと心から思いました。

ヘルスコープ組合員代表団
託された千羽鶴を手に

新型コロナウイルス関連の報告

（2022年8月23日時点）

しかし、実際にはオンライン診療に繋がらず医療機関へ検査キットの自主検査の結果を持って来院される事例が増加しており、医療機関の負担軽減にはつながっていません。

① 全国、大阪府の動向や状況について

- 全国で新型コロナウイルス患者のうち、死亡が報告された人の数が、8月23日には過去最高となる343人となり増加傾向をたどっています。大阪市内で救急搬送が困難だったケースは、8月15日～20日までの1週間で560件に上ります（昨年同時期のおよそ2倍）。7月18日以降、4週間にわたって500件を超えていて、高止まりが続いています。
- 新型コロナを「2類相当」から「5類」に扱いを変えるよう求める声が大きくなるなかで政府は、医療機関などの負担が重く、医療提供に支障が出るとして、新型コロナウイルス感染症の全ての感染者を特定する全数把握見直しを進める方向です。**代替策として、一部医療機関だけに患者発生を報告させる「定点把握」など複数の案を検討しています。**
- 大阪府は8月3日から府内在住の20～49歳の若年軽症者を対象に、発熱外来を受診しなくても、検査や診断が受けられる方法を導入しています。具体的には発熱などコロナ疑いの症状がある人は市販の検査キットか、府が5日から指定の薬局で無償配布を始める検査キットを使って自主検査し、陽性反応が出れば、府の自宅療養者支援サイトでオンライン診療を申し込み、医師から診断を受ける。検査キットがない場合は、府内約60カ所の無料検査センターに行き、採取した検体をセンターが提携医療機関に送り、感染の有無を確定させる。希望者はオンライン診療も受けられるとしています。

② ヘルスコープでの状況について

- 7月の発熱外来受入は、病院、診療所ともに過去最高の受入となり、8月も引き続き発熱外来が逼迫する状況が続いています。8月15日にはお盆ということもあって、コープおおさか病院の発熱外来は過去最高となる1日243名の発熱外来受診があり、その内205名が陽性の結果でした。
- コープおおさか病院では、大阪府から7月21日付けでフェーズ5（緊急避難的確保病床を含む）への体制確保への移行要請があり、最大確保12床⇒17床への変更を行っています。期間は8月4日～8月31日となっています。

③ 新型コロナワクチンの状況について

- 新型コロナウイルスワクチンの4回目の接種対象者となる3回目接種から5カ月経過した60歳以上の方への接種券がようやく到着し出したことと感染拡大の状況もあって、病院、診療所ともに予約枠がすべて埋まる状況となっています。

予約専用電話
06-6914-1139
（月～金 9：30～16：30）
土日祝除く
※開始時間は混み合いますのでご注意ください

LINEでの予約
医療機関コード「7752」
QRコードでまず専用サイトへ
Lacoonをお友だち登録

みんなの『やりたい』を『かたち』にできました！

6月の総代会で会場発言を希望されていた総代さんのうち、時間の関係で文書発言に変更となった、2名の方の発言内容を要約して紹介します。

サークル活動「気功・太極拳教室」立ち上げ秘話

（うえに診地区・玉造　森ノ宮支部）横山 孝夫　総代

2月、地区ニュース〈ほのぼのだより〉のデイサービス介護職員 勝島知子さんの「私の紹介、太極拳を教えています」の記事がきっかけで、以前二十四式太極拳を習っていた私は、「またやってみたい」気持ちになり、組合員活動担当者に相談。デイサービスで勝島さんの指導現場も拝見し、組合員のサークル活動としての指導へOKがいただけました。

太極拳サークルの様子（中央手前が勝島さん）

勝島さんは、北京体育大学中国伝統武術学科卒業。少林寺、陳式太極拳・気功太極拳などを修学。現在、デイサービス勤務の他、スポーツセンターで中国武術を指導されています。

サークルの立ち上げには、地区や支部の会議で要請し、月2回火曜日の午後5時30分～7時まで、定員10名を募集。5月10日に参加者10名でスタートしました。現在は、柔軟性と筋力アップを図っている段階で、徐々に本格的な気功・太極拳のトレーニングに移行していく予定です。今後も参加者を募っていきたいと考えています。

健康ウォーキングで「わがまちウォッチング」

（あかがわ診地区・赤川　都島支部）西岡 美恵子　総代

地区の健康づくり委員会で、コロナ禍の今だからこそできる何かを…と一味違う健康ウォーキングを企画しました。参加しやすさを考え、コースのどこからでも参加可能にし、途中どこで「サヨナラ」してもOK。これが好評で、他に用事があっても「少しでも歩けた」「時間を有効に使えた」と喜んでいただけました。その人の体力や生活リズムに合わせて無理なくウォーキングを取り入れ、何よりも人とふれあい、おしゃべりの時間が少しでも持てたことでリピーターが続出。他の生協活動への参加につながった方もおられました。

温かい「おぜんざい」に、この笑顔！

◆**1月** 小雪のちらつく中、2つの神社をめぐる「初詣ウォーク」。たまり場の協力で、外に机を並べて熱々のおぜんざい（有料）をいただきました。

◆**2月** 「歴史街道ウォーク」。資料と歴史好き組合員さんの解説付き。「何十年暮らしていても、一人では来ることがなかった」「保育園や老人施設の存在もわかった」と、わがまちウォッチング。

◆**3月** 「お花見ウォーク」。日曜なので小学生も参加。休憩時間に、カロリー・塩分の「どっちが多いかクイズ」。よく知っている食品の塩分の多さにショック！小学生は「また来たい♪」。

◆**5月** 「淀川の歴史と文化をめぐるウォーク」。防災の話、戦争遺跡の発見、蕪村公園碑めぐり。「カジノより大阪の文化発信談議」、合併するなにわ保健生協の2つのクリニックもコースに入れて盛りだくさん。

コープ淀川クリニック前で前列一番左が西岡さん

どのコースも2～3時間。下見でトイレや休憩所、交通アクセスのチェックをして、これからも安心安全プラスαの企画を考えていきます。

「地域まるごと健康づくり」

医療福祉生協には、日常生活圏（主に小中学校区、町内会単位）で構成され、地域の声に基づいて計画的に活動を進める組織である支部が設置されています。

支部では、まち全体を見渡して地域の人々が安心して健康に生活するために、さまざまな活動を企画し、実践しています。地域の組合員訪問を継続的に取り組んだり（お元気ですか訪問）、まちを観察して、いろいろな問題をマップに落として地域の活動計画に反映させたりもします（まちなみマップ）。さまざまな学習会や健康診断の普及を通じて健康情報を提供し、健康づくりへの参加を促し、「地域まるごと健康づくり」の運動も展開しています（健康チャレンジなど）。

この「まるごと」には、地域から「進行性の大腸がんを出さない」という言葉のように、SDGsの目標にある「誰も取り残さない社会を」との思いが込められています。

私たちの健康づくりは「自己責任」ではなく、人生の主人公として取り組む健康づくりです。支部の会議はヘルスコープおおさかの診療所・病院、地域の組合員センター（たまり場）、地域の集会所、組合員さんの自宅などで毎月１回開催されます。

各地域の支部では、機関紙の配達や仕分け、健康チェックや健康教室の企画など、その他どんなことでも「ちょっとお手伝いしようか」という方がおられたら大歓迎です。ぜひ、ご一緒にSDGs始めてみませんか？

リハビリ室から

かいごの“語” ⑫

～リハビリ専門職が介護の知らなかったことや病気けがの予防について情報をお届けします～

コープおおさか病院　理学療法士　阿部広和

「足のむくみ」

先日、「足がむくんできたんよ～」と、訪問リハビリの利用者さんから言われました。靴下を下ろしてズボンをまくり上げると、両方の足首から膝の下までのむくみがありました。「むくみ」は医療用語で“浮腫（ふしゅ）”といいます。浮腫の原因はさまざまで、加齢による身体の変化や生活習慣によるものもありますが、大きな病気が原因の場合もあります。

生活習慣では運動（歩行）不足や長時間連続した座位や立位、塩分のとりすぎなどが原因となります。病気が原因の場合は片方の足なのか、両方の足なのか、痛みがともなうか、上半身や顔面には出ていないかなど専門的な判断が必要となります。浮腫は症状がひどくなるまで気づかないことが多いですし、素人では判断が難しいです。「なかなか症状が改善しないなあ」と感じたら受診することもおすすめします。病気が原因の場合は医師の治療や指導にしたがっていただく必要があります。もちろん、塩分のとりすぎを自覚されている人は塩分をひかえてください。

「むくみ予防」の“語”

むくみの原因となる病気がない場合は、歩行やストレッチ、マッサージで改善する場合があります。「最近あまり歩いていないな～」と感じている人は、ウォーキングを頑張りましょう。むくみ予防のためのマッサージに“リンパマッサージ”というものがあります。今回は浮腫の見分け方と足のリンパマッサージの方法を紹介します。

〈浮腫の見分け方〉

①足の甲や脛（すね）の周辺などを親指で数秒間押す。

②すぐに凹みが戻れば正常、なかなか戻らなければ浮腫の可能性あり。

〈足のリンパマッサージ〉

リンパマッサージの基本は「下から上へ」ですが、マッサージの前に関節周囲をほぐして動かしておくことがポイントです。できるだけ直接皮フの上から行ってください。

①左の膝を両手のひらで挟んで膝の裏をやさしくほぐす。

▲（裏側）

②手で挟んだまま膝から下を交互にぶらぶら前後に振る。10回。

③左の足首（下）から膝（上）に向かって両方の手のひらでさすっていく。筋肉をほぐすというより皮フを撫でる程度の強さで。左右を3回、ふくらはぎを3回。

④左の足首を上下にしっかり動かす。10回。

⑤手のひらや指の腹を使って、足の甲や裏をつま先から足首に向かってさすっていく。ここでも強く押しすぎないように。足の甲3回、足の裏3回。

⑥右足も①～⑤を行う。

⑦最後にもう一度、両側の膝の関節と足首をよく動かす。歩行や屈伸運動で筋肉を使うとなおよい。

読者の声

▼ナンプレは難しいです。初めて自力で解けました。解けると楽しいですね。
（松下 悦子　62歳）

▼子どもが就職して家から出て、夫婦2人の生活に。毎日夜に2人でウォーキングしております。姿勢に注意しながら頑張って続けていきます。
（芝田 律子　58歳）

▼初めて応募します。子どもがいるので、「あおぞら子育て」のコーナーの情報はありがたいです。（中野 涼　25歳）

▼今日は支部の健康チェックに参加。順調に老いて血圧高め、骨密度ギリギリ、塩分過多。助言をいただき日常生活の見直しです。
（山口 礼子　79歳）

▼梅そうめんのレシピ。この時期うれしい。
（石田 治　72歳）

▼4回目のワクチンを診療所で予約。すぐに5回目のニュースが…。いつまで続くのでしょうか？高齢者は本当にエンドレス？身体が持つのでしょうか？
（安達 一美　74歳）

▼「免疫力あっぷっぷ」。冷えに気をつけて生活しないといけないと、改めて思いました。
（藤木 美樹　36歳）

▼コープおおさか病院での、コロナワクチン接種。迅速かつ気楽に、手間なく受けることができました。以前は、大規模接種会場を利用したが、会場内を何回も移動、立ったり座ったりと疲労困憊だった。
（大槻 修平　64歳）

▼カードゲームで「もったいない」を学ぶを読んで、とてもうれしい気持ちになりました。親子で学び楽しめるのは、いいですね。
（脇條 礼子　59歳）

▼いつもクイズを楽しみにして、ハガキで応募させていただいておりますが、今回は孫のケイタイから応募しました。
（三谷 多美恵　81歳）

▼母95歳認知症。ほぼ毎日デイサービスに通い、私は仕事を持っているので大助かりです。コロナ禍、介護職の皆様には、感謝感謝です。娘も訪問型の介護職で猛暑の中、雷雨の中、自転車で走り回っています。同僚がコロナで緊急フォローも頻繁です。物価値上げラッシュですが、娘の報酬は？
（田中 陽子　71歳）

▼「免疫力あっぷっぷ」。お掃除「一石三鳥」は、日常生活も視点を変えると、普通に行動することも健康に役立つのだと改めて気づきました。
（鈴木 正明　62歳）

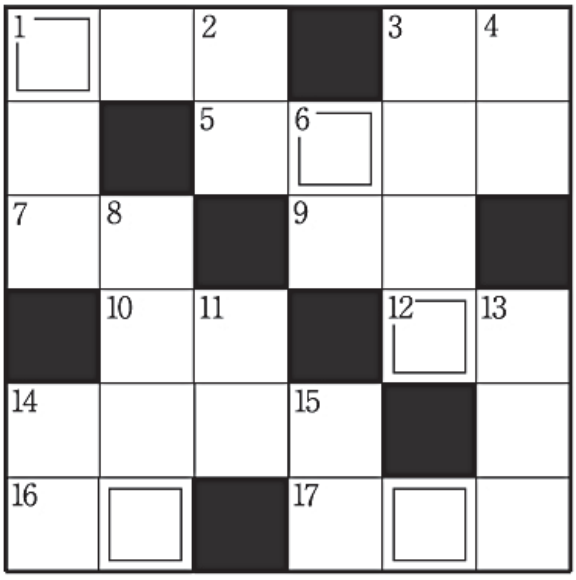
▼高齢者への熱中症対策。クーラー使用の促進は、単なる呼びかけだけでは困難でしょう。電気代がもったいない、昔はクーラーなんかなかったなど、脳裏に焼きついている方には、電気代やクーラー設備費などより、熱中症になったら医療費の方が「高くつきますよ」と理解してもらいましょう。
（大槻 加代子　61歳）

▼さあ、運動するぞと「股関節」に関する本を一冊購入。一回基本編をやったところで、恥ずかしながら翌日、自転車でコケて足指骨折。めげずにソロリソロリとできる動きを続けています。
（大谷 恭子　70歳）

▼「こどもと一緒に考えるSDGs」ペットボトルなど身近にあるプラスチックが自然に分解されず、食物連鎖を通じて、あらゆる生物、人間にも取り込まれているという恐ろしい現実を知ることができた。
（山川 美穂　50歳）

脳活性化パズル

クロスワードパズル



カギを解き二重枠の字を並べてできる言葉を答えましょう

【タテのカギ】
①武芸の――を伝授する
②――を聞いて十を知る
③腰の痛み　④髪をすく道具
⑥――と矢　⑧祝いの言葉
⑪三面――で話題となる
⑬順位
⑭情に――させば流される
⑮魚――、――糸、――堀

【ヨコのカギ】
①後添いの妻
③――に目がくらむ
⑤悪天候で試合は――
⑦――橋を叩いて渡る
⑨甘い蜂――
⑩♪――やこんこ
⑫オモテの対
⑭きのう
⑯父・母の兄弟
⑰レジはレジスターの――

図書カードが当たります！

7月号の答え「ナツマツリ」（夏祭り）●応募 153通 ●正解 153通
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　**10月15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

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		○		○	○※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		○	○			
	●	慢性疾患外来		○	○	○		
	●	呼吸器外来				○		
	●	心療内科			○		○	
	●	循環器特診			○		○	
	●	リウマチ特診	○		○			
	●	無呼吸いびき外来	○(1･3･5)					
	●	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						
	●	ボトックス外来					○	
	●	健康診断		○※4	○	○※4	○※4	
夜間 受付時間 17:00～19:30 診察時間 17:30～		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						

※1 外科　土曜日の診察は9時から10時までです。
※2 整形外科　月曜日の受付は11時までです。
※3 整形外科　土曜日の診察は10時からです。
※4 健康診断　婦人科健診　火・木曜日は乳がん・子宮がん検診、金曜日は乳がん検診のみ

- 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00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

◆出席状況

2022年度3回理事会は8月20日（土）14:00～17:15（本部5階とWEBの併用）理事は31名中28名、監事は4名出席しました。

◆経営報告

7月の経常剰余は1,174千円の黒字でした。予算に対して690万円上回る結果でした。事業収益が予算比104.2%と大きく伸張した一方で事業費用も103.5%と、増収増益ながら存外に費用が発生しました。

◆コロナ感染拡大での対応

第7波の感染拡大にともない、コロナ病床17床への拡大、行き場のない発熱患者さんが多数来院され、職員総出で対応に奮闘、真正面からコロナの影響を受けました。

発熱外来の受診者が病院：1,861名、診療所計：643名と過去最大の受診者数、8月のお盆の頃には、病院で1日200名を超える発熱外来の8割が陽性という状況でピークとなっています。

◆承認事項

第1号議案　勤怠システム更新承認の件

第1号議案は承認されました。

第2号議案　生協強化月間方針承認の件

第2号議案は承認されました。

第3号議案　臨時総代会合併関連議案承認の件

①合併契約書の確認

②合併趣意書の確認

組合員への説明不足との意見があり、採決となり保留1。

第3号議案は承認されました。

第4号議案　臨時総代会合併関連議案承認の件

③新生協の役員選任手続き承認の件

各地区理事定数に対して意見が出され採決、保留3。

第4号議案は承認されました。

コープおおさか病院 医療講座

- **とき**　2022年 **10月8日(土)** 午後2時～
- **テーマ**　**すこしお生活**(減塩のコツ)
- **講師**　梶　真実（本部組合員活動部）
- **場所**　コープおおさか病院健診棟2階
- **担当**　組合員活動部

問い合わせ　**0570-06-1100**

組合員のための無料法律相談

10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

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います。

お申し込みはこちらから→

◆ 管理栄養士
髙山 光華

里芋の和風サラダ

エネルギー 41kcal
塩分 0.4 g　糖質 8.6 g

材料（2人分）

里芋	120g（6個）
醤油	4 g（小2/3）
マヨネーズ	2g
ワサビチューブ	2g
かつお節	1/2パック
青ネギ	3g
（お好みの量を使ってください）	

つくり方

①里芋を洗い泥を落とす。
②むきやすくするために、里芋に包丁で皮にぐるーっと1周切れ目を入れる。
③15分茹で、冷めるまで置いておく。冷めたら皮をむく。
④里芋をお好みの大きさにカットするか、つぶす。
⑤醤油、マヨネーズ、ワサビチューブと④の里芋を混ぜる。
⑥青ネギ、かつお節を軽く混ぜ合わせて完成。

夏休みが終わって登園登校が始まった2学期。早寝早起きをとわかっていてもなかなか…という子もいるのでは。生活リズムを見直してみましょう。

日の光で体内時計をリセット

朝声をかけて起こしたらカーテンを開けて、日の光を浴びるようにしましょう。朝の光は体内時計をリセットする働きがあります。光が入りにくい場合は電気をつけたり外に出たりして、朝になったら光を浴びることが大切です。

朝食をしっかりとりましょう

朝食は脳の目覚まし時計。生活リズムを整える大きな柱です。朝食は血液の循環をよくし、脳や体にエネルギーを補給して1日を元気にスタートさせることができます。

夕食は早めに

忙しい日々の中で大変だと思いますが、夕食の時間は寝かせる時間の2時間前までにしたいものです。

寝る前は暗く静かな環境を

リラックスして眠りに入りやすくするために、寝る前にテレビやスマホ、タブレットなどブルーライトは見せず、心地よいクールダウンができるよう心がけましょう。寝室を暗く静かな環境にすることも大切です。真っ暗が怖ければ豆電球をつけてもいいでしょう。背中をやさしくトントンしたり、本の読み聞かせやお話を1つする、小さい声で子守唄を歌う、静かな音楽を流すなど、「これをしたら寝ようね」というものがあると眠りに導入しやすいですね。

外で元気に遊ぼう

昼間に元気に体を動かして遊び、運動をすると夜早く眠れます。昼間の活動量はその日の夜の眠りを左右します。10時から12時は体が最も目覚めている時間なのでたっぷり遊びましょう（気温が高いときは時間の調整を）。

お昼寝は午後3時までにしましょう。夕方寝ると夜もなかなか寝付けず入眠が遅くなることがあります。

※最後に

- 寝る前のゲームはちょっとだけのつもりがずるずると長引いてしまいがちです。家庭でルールを決めましょう。
- 生活リズムを変えようと思ってもすぐには変わりにくいものです。できないことを叱るのではなく、1回でも自分で起きることができたなど、できたことがあったら褒めてあげましょう。子どもの頑張りを褒めてあげるとまた頑張ろうという力になります。
- 「よく寝、よく食べ、よく遊び」はいつの時代も子育てにとって大切な合言葉ですね。

絵本のコーナー

「三ねんねたろう」（ポプラ社　むかしむかし絵本）
ぶん：おおかわえっせい　イラスト：え：わたなべさぶろう

とんと昔、年がら年中寝てばかりいるお百姓の若者がおった。みんなにどうもこうもしょうのない男じゃと言われておった。ところがあるとき、3年と3月ばかり寝ていた男がすくっと立った！…昔話には村や町の人たちが貧しい暮らしを乗り越えていくたくましさがいっぱいつまっています。この絵本は小学校の読み聞かせボランティアで毎年1年生のクラスで読んできました。今はコロナでお休みですが、また始められる日を心待ちにしています。　（紹介者　蔵屋ミサ子さん）