



さあご一緒に!! 新年もつながり広げよう

2025年 明けましておめでとうございます



在宅医療のチーム



花園中学校吹奏楽部の演奏(はなぞの診療所健康まつり)

理事長より新年のご挨拶

本年も地域密着の医療生協めざして

医療福祉生活協同組合おおさか

理事長 藤田昌明



新年あ
けまして
おめでと
うござい
ます。

マイナ保険証への強制的な一本化や、健康保険料・介護保険料負担増など、医療や介護を受ける権利(受療権)を脅かすような動きが続いています。

わたしたちは「いのちくらしまるごとケア」を掲げ、いのちの平等を貫き、地域の人々、組合員の健康づくり、くらしを支える医療生協でありたいと考えます。

また「まず診る、援助する、なんとかする」の立場で、医療や介護にかかるハードルを下げ、地域に密着した医療機関、介護事業所としての役割を發揮していきます。

課題はありますが、組合員のみなさんとも共同し、全職員、全事業所で協力、結束しながら事業と運動をすすめていきたいと思えます。今年もよろしくお願ひします。

移植術後の強烈な拒絶反応からステロイドの強烈な副作用

コープおおさか病院 医師 藤本 正明

診察室から

我が闘病 後編

「骨髓異形成症候群」になり、2019年11月に「末梢血幹細胞移植術」を受けました。2021年1月に職場復帰しました。

2023年4月28日突然体調が崩れ、大阪公立大学病院に緊急入院となり、ICU（集中治療室）に。娘に「お母さんを頼むよ」と言い残し、人工呼吸器管理となりました。5日間、生死の境をさま迷いました。肺に強烈な拒絶反応が出たものでした。ステロイド大量療法で「これが効かなければ覚悟して下さい」と家族が説明を受けました。幸い生還できました。その後ステロイドは使用され、その後遺症に悩まされました。まずは「ステロイド不眠」です。

一晩中、「ラジオ深夜便」を聞きました。

2023年8月31日に退院しました。「ステロイド肥満」が始まりました。お腹と顔・首回りに脂肪が貯まり、体重が10数kg増えました。一方、腕や脚の筋肉は針金のように痩せ細りました。筋力が激減して、起居動作ができ

ません。一挙に20歳くらい老けた感じでした。

今年の春先まで杖歩行をしていましたが、筋トレに励み、階段を上られるようになりました。

大病院から5年生存「寛解」の記念品をいただきました。院長・副院長と面談し11月1日に職場復帰を果たすことができました。

この間2回も長期間休職して皆様は大変ご迷惑をかけました。しかし、いつも励ましていたいただきここに帰ってくる事ができました。本当にありがとございました。

「せいきょうの在宅医療相談センター」のサービス紹介

住み慣れた場所で“自分らしい”暮らしを

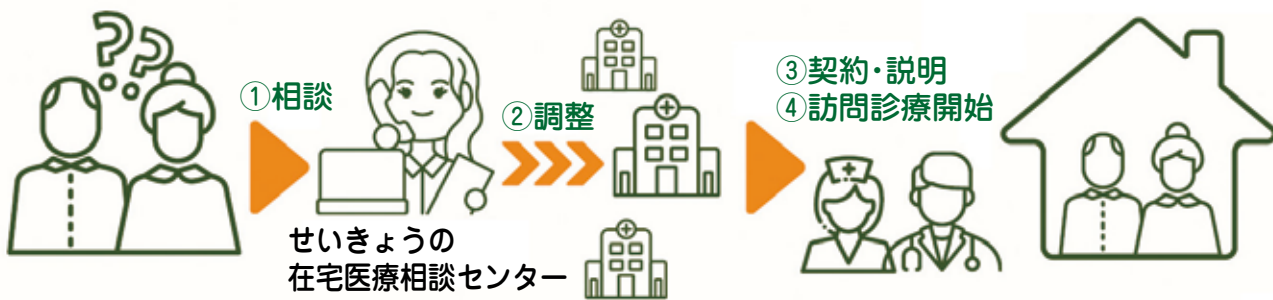
『せいきょうの在宅医療相談センター』はコープおおさか病院に拠点をおき、地域の方々へ在宅医療の説明や、訪問診療を検討されている方に6つの事業所（コープおおさか病院・城東診療所・蒲生厚生診療所・のえ生協診療所・今津生協診療所・まった生協診療所）と調整ご紹介させていただきます。

在宅医療の対象となる方は、外来通院が難しい方、床ずれ（褥瘡）の処置など自宅での処置が必要な方、ターミナ

ルケア（安らかな最期を迎えるための援助）が必要な方です。

住み慣れた場所で家族や友人、ペットと一緒に過ごしながら、思い思いの療養生活を送るためには、安心して医療や介護の支援を受け、支える家族が無理なく長期的に介護ができることが重要と考えています。私たちは安心して自宅で療養するために多職種で力を合わせて患者様や家族様を支えます。まずはお気軽にお問い合わせください。

訪問診療サービスの流れ



①ご相談・お申し込み

お電話やコープおおさか病院ホームページ内にある「相談入力フォーム」にてお気軽にお問い合わせ下さい。病状や生活環境をお聞きし受診に向けてサポートいたします。

②調整・決定

患者さまご本人やご家族、担当ケアマネージャー、かかりつけの医療機関などからさまざまな情報をお聞きし、患者様の居住地やニーズに合わせてご紹介いたします。

③ご説明・ご契約

訪問診療をおこなう病院もしくは診療所が、訪問診療の説明・契約をおこないます。

④訪問診療開始

医師がご自宅や施設に定期的に訪問します。患者様の病状に応じて往診もおこないます。

ぜひホームページもご覧ください
内容をボリュームUPしました！！

コープおおさか病院 在宅医療 検索
<https://cooposaka-hp.com/home/>



リハビリ室から健康や介護予防について元気になる情報をお届けします



冬の感染症に負けないために

第7回 免疫力アップ運動

コープおおさか病院 理学療法士 阿部 広和

長かった夏も終わり、いよいよ寒い季節となりました。コロナ、インフルエンザ、マイコプラズマと、いろんな感染症が当たり前の言葉になってきたように思います。これらの予防には予防接種という方法もありますが、適度な運動と栄養で免疫力を高め、ウイルスに負けない体を作っておくことも重要です。

では、どんな運動が免疫力アップに適しているのでしょうか。ずばり、「有酸素運動」です。有酸素運動とは、ウォーキングやジョギングといった、おしゃべりしながらでもできる軽い負荷の運動です。軽めの筋トレもOKです。これらの運動は、免疫機能の重要な役割を果たす白血球が増え、免疫機能が高まるそうです。やりすぎると活性酸素が増えて逆効果になりますので、汗ばむ程度が、少し疲れたら終了しましょう。

免疫アップ運動の“記”

ウォーキング歩数の目標は1日8000歩～10000歩でも十分です。軽い筋トレを2つご紹介します。

1) 筋トレ：スクワット

- ①いすから立ち上がって足を腰幅に開き、両手を胸の前で交差する。
- ②お尻を後ろへ引きながら上体を前傾させ、5秒かけて中腰になる。
- ③2秒かけて立ち上がり、①の状態に戻る。



2) 階段（踏み台）昇降

- ①右足→左足の順に前へ1段上り、両足を揃える。右足→左足の順に後ろへ1段下り、両足を揃える。
- ②左足→右足の順に前へ1段上り、両足を揃える。左足→右足の順に後ろへ1段下り、両足を揃える。



強さと知恵を持つ難民達は「かわいそうな人」ではない



あれは世界選手権を勝ち抜いた輝かしい業績の持ち主でした。幾度もオリンピック候補になりながら民族差別により一切オリンピックに出場させてもらえず、凄まじい弾圧を受けてきた経験を語っていました。

南アのミュージシャンも

クルドのレスラーも、私などが身近に出会えるようなタダモノではなかったのです。

想像を絶する過酷な体験と、そこから生還した強さと知恵を持つ難民申請者たちに、私は敬意を払わずにはおれなくなりました。

そう。難民は決して「かわいそうな人」なんかじゃありません。

(カトリック大阪高松教区社会活動センター「シナピス」副センター長

ビスカルド篤子)

話がかわって今度はクルド人に出会った時のことです。彼は同胞たちから「日本で難民申請をしたら無期限收容され強制送還される」と言われ、身を隠して全国を転々として生きてきました。大阪まで辿り着いたその人を保護した私たちは、彼の素性を聞いてびっくり。何と彼はイランでは有名なレスリング選手で、

震災の記憶語り継ぎ、明日へ活かそう

“違和感”は早めに相談を 顎関節症の原因の ひとつは“癖”...

＜せいきょう三丁目歯科医師 西田 晃雄＞

顎関節症とは、あごが痛くなり口を開くことができなくなったり、あごを動かすと変な音がしたりするなどの症状が出る病気の総称です。



原因はさまざまありますが、歯のかみ合わせよくなかったり、精神的なストレスを抱えていたり、歯ぎしりをしていたりすることがきっかけで発症すると考えられています。

その中で近年見つかった重要な寄与因子があります。それは必要がない時にも上下の歯を接触させている（かみ合わせている）歯列接触癖（Tooth Contacting Habit (TCH)）と名付けた癖です。

この癖があると顎関節や筋肉に持続的な負担をかけることから、顎関節症を引き起こしやすくなるのが分かってきました。

ただ歯列接触癖は無意識ですることで、なかなかとめる事が難しいです。

その為治療にはマウスピースの様な装置を入れて、上下の歯を接触させていても、顎関節や筋肉の負担を減らすといった方法をとります。

顎関節症は進行状態により完治が難しい病気です。

上顎と下顎の間に関節円盤という組織がありますが、この関節円盤自体が大きなダメージが出てしまうと、完治しにくくなります。

どんな病気も早期の治療が大事ですが、顎関節症も早期での治療が必要な病気になります。

顎周辺に違和感を感じているなら、なるべく早くにかかりつけの歯科で相談してください。

崩壊した阪急電鉄の路線の横を行き交う被災者



阪神高速から半分落ちかかったバス

阪神・淡路大震災30年を迎えて

1995年(平成7年)当時の医療現場を振り返る

街が壊れた日

豊中診療所 中塚 比呂志

組合員の皆さま、こんにちは。医療福祉生協おおさか副理事長で豊中診療所所長の中塚です。所長に赴任したのは1995年4月のこと。今年でちょうど30年になりますが、そこから少し遡った1月17日、午前5時46分に起こったのがあの阪神・淡路大震災でした。

私の自宅では、棚から飛び出したガラス食器はこごとく割れてしまい、足の踏み場もなかったのが破片の掃除をした後、当日御幣島診療所での外来担当だったので出かけました。ところが今度は外に出た途端、いわゆる「液状化現象」で凸凹になった道路に直面しました。

このように当日から変わり果てた街の姿を目の当たりにした

わけですが、発生3日目の19日に東神戸病院での医療支援に参加しました。たまたもろん鉄道は神戸までは不通だったので、国道2号線を病院車で走ったのですが、尼崎から西宮、芦屋、そして神戸市へと進むにつれ、車窓の光景が変化してきます。信号や電柱の倒壊から始まり、木造家屋の壊れた姿が目につき始め、そして神戸市に入るとビルが倒壊していました。まさに「街が壊れた」状態でした。

病院では3日目とはいえまだまだ新しい患者さんが搬入され、待合室にもけが人が寝かされていました。支援医師団は数班に分かれ、私の班は待合の患者さんたちを担当し、回診していきました。壊れた街の中で身

体を挟まれ怪我をされていた方が多かったのですが、外部的な傷よりも問題だったのは、挟まれ挫滅した筋肉から「ミオグロビン」が漏れ出し、それが腎臓に詰まって起る腎不全でした。

真つ赤な尿を出しているといった患者さんに関しては、そこで続けて診るわけにはいかず、救急車で西淀病院まで搬送し入院していただきました。リハビリを含めて1〜2ヶ月の入院でしたが、私の担当した患者さんは幸いにも皆さん身体は回復されましたが、当然のことながら帰るべきご自宅はなく仮設住宅などへの帰宅でした。また寒かった2〜3月までの間は被災地を中心に風邪が大流行し、風邪薬がなくなってしまうくらいでしたので、それからが大変という状況だったと思います。

また、その後しばらくは震災トラウマで、寝ても少しの揺れが目覚める、座っているも常に揺れている感じがするなどの症状を訴える方が多かったです。ことを覚えていますが、私自身もそのような症状がありましたので、一緒に悩んでいたような次第でした。

今年もまたもうすぐ1月17日を迎えます。今後、いつになるのか、でも必ず来ると言われている南海トラフ地震では果たしてどんなことが起こるのか。30年前に比べて耐震、免震構造の建物は増えましたが同じことにはならないでしょうが、やはり日常の備えが必須だと感じます。今回の想い出話で皆さんに少しでも思うように思っていたければ幸いです。

(写真Ⅱ 毎日新聞「写真特集 阪神大震災の惨状」より引用)



橋脚ごと横転した阪神高速神戸線

風車の前での記念写真

生協強化月間

WHO世界健康ウォークラリー

2kmを元気に「完歩、 “2周目もいけるよ〜”



11月30日 ラストも皆で盛り上がったよ

少し風の冷たい秋空のもと、法人として初めて花博記念公園・鶴見緑地にて、WHO世界ウォーキングラリーを開催しました。11月末でいったんクロージとなる山のエリアの2キロを6つのクイズポイントを通ってもらうコースです。13時30分、次々にスタートしてもらい、中には「仕事を終えてきたよ〜」や「東大阪から自転車できました〜♪」という方、北区から来られた方もおられ、全エリアから80名の方々に参加していただきました。

ゴールをされた方の中には、「まだまだいけるよ〜」と2周目にチャレンジの方までおられました。途中の風車前では、記念写真も撮って、後日データで共有もしたいと思います。スタートとゴール地点では鶴見区のマスケットキャラクター「つるりっか」も応援に来てもらえ、子ども達をはじめ、行き交う人々から「写真撮らせて〜♪」と大人気でした。生協強化月間最後を飾るにふさわしい取り組みとなりました。

機関紙「りえぞん」「きずな」配布者大募集!!

ぜひ、あなたの力を貸してください! 医療生協と組合員さんの橋渡し

中央エリアでは約4万部を地域の組合員さんが各家庭に機関紙を届けていただいております。

多い方では一人で200部と毎月配っていただいている強者もおられますが「近所まわり10部なら」「少しだけでも運動がてらに〜♪」など、気軽にお力をお貸しいただければとても嬉しいです! ご連絡お待ちしております。

[連絡先] 組合員活動部 (梶まで) TEL 070-5560-0129

組合員のための
無料法律相談

2月14日(金)・3月14日(金)午後6時~8時

[開催概要] 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)

[場所] 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] TEL 06-6912-5137~8

医療福祉生協おおさか本部組合員活動部まで

あおぞら本だな

「しんせつなともだち」

作: 方 鞆鞆 訳: 君島 久子 絵: 村山 知義

こうさぎは、たべものがなくなったので、ゆきがたくさんふっているなかをたべものをさがしにでかけ、かぶを2つみつけました。ひとつだけたべてもうひとつをろばさんのところへもっていきましたが、いなかったのでおいてきました。こうやって、こやぎさん、こじかさんとまわって、またこうさぎさんのところへかぶはもどってきました。「ともだちがわざわざもってきてくれたんだよ」とすぐにわかりました。みんなともだちおもしろいですね。(野村恵子)



あなたのオススメの本を教えてください

絵本のほか、おすすめの本がありましたら是非紹介してください。本の題名、作者、紹介者名と紹介のコメントを200字でお願いします。ご連絡は右のQRから。



健康診断はネット予約できます

みなさんからの健診予約をお待ちしています。お申し込みは右のQRから。





着物で仲間を元気に

おしゃべりがどんどん弾む…

笑顔が素敵な唐津さんの一日は、近くの公園を歩き、ラジオ体操から始まります。朝の公園のラジオ体操には50人くらいの地域の住民が集まってきました。公園は、大事な地域交流の場になっています。

仲間こっ 49

加納地区 鴻池支部
唐津 令子さん

唐津 令子さん プロフィール



東大阪市出身。小学生の頃から日舞を習い、30歳で着付け教室に通い5年で免許取得し、40代で着付け教室を初めた。現在、たまり場「たてつの家」でボランティアで着付け教室を開催している。

「たてつの家」で着付けを教える。年目になります。唐津さんは踊りを教えたり、色んなところで着付けを教えたりと忙しくされています。腰が痛くてお休み

したこともありましたが、頑張つて見事に復活されました。着付けが終わり次第お茶とお菓子を、話がはずみます。「着物を着て京都に行きたいね」とか「新年会しよう」「忘年会しよう」と

いくらでも食べる話で盛り上がります。あの笑顔が場を優しく包み込んで楽しい時間をつくり出します。
「唐津さん、ボランティアですみません。ありがとうございます。」
「いつまでもよろしく！」
(原)

お困りの方はお気軽に 組合員のための 無料法律相談

【予約先】東エリア本部
☎06-6726-6001まで

1月16日(木)	午後6:30~8:30
2月 6日(木)	午後3:00~5:00
2月20日(木)	午後6:30~8:30
(毎月 第1木曜日)	午後3:00~5:00
(第3木曜日)	午後6:30~8:30

こんなところにも戦争の跡が… 爆風や機銃掃射による生々しい傷跡を見学



旧第四師団司令部庁舎(現ミライザ)前で

かわち野9条の会 大阪城戦跡めぐり

12月7日に13名で大阪城に残る戦争の跡を見学。

壮麗で堅固な建物で今は「ミライザ」として使われている旧第4師団司令部庁舎、凄まじい爆風によってズレが生じたり機銃掃射によってへこみのある石垣、ひっそりと

建つ砲兵工廠科学分析場、中国から戦勝記念として持ち帰った狛犬像など…参加者からは「天守閣やお濠があるだけだと思っていた。まさか戦争の跡があるなんて」と驚きの声が上がっていました。

北エリア報告
健康まつり

笑顔と知恵で地域に貢献



外では模擬店でアピール

外では模擬店でアピール
す。なと思いま
れればよい
る関係にな
に協力がで
して、互い
同じ生協と
た。今後も
がでまし
を得ること
を協力を
さんにお
パルコープ
また今回は、

11月23日(土)に都島クリニックの健康まつりには約150名の方が参加されました。健康チェックには45人の方が受診し健診に受診につなげることができました。

都島クリニック



おおさかパルコープの皆様にもご参加いただきました



子どもコーナーで魚釣りゲームやスマートボールなど楽しみました



みんなで淀川クリニックをアピール

り組みたい
と思いま
るよう
ピール
地域に
リニッ
ら、淀
楽し
た。来
くで
イワイ
組合員
が、職
で健康
ニッ
した。不安
ニッ
ニッ

11月24日(日)に淀川クリニックで健康まつりを開催しました。クリニックを使用しての開催は初めてでした。不安の中で準備を進めました。組合員でワイワイ楽しかったです。来年も楽しみながら、淀川クリニックをアピールする地域にリニックスを

淀川クリニック

の健康チェックが好評でした。
ズ”を実施。いつもとは違った形で
バザーコーナーでは、衣類や陶器
類のほか、組合員さん手作りの小物
販売もあり、人が途切れることなく
大賑わい。小さなお子さん達は、綿
菓子のプレゼントをもらって大喜び。
老若男女、皆な楽しいひと時を過
していただきました。



恒例のバザー、お得な品あるかな～？

11月24日(日)に淡路・こがし通り地区のけんこうまつりをこがし通り診療所で行いました。健康チェックのコーナーでは、「ロコモチェック」と「脳年齢クイズ」を実施。

こがし通り診療所



輪ゴム銃が好評、みんなで楽しんで



診療所大掃除

組合員さんと一緒に一年の汚れ、キレイに

診療所で組合員さんと一緒に大掃除しています。あかがわ地区では以前から年末の大掃除を組合員さんと一緒に行い、1年の汚れをきれいにし、新年を迎えられるように、またこの機に

気になるところを直したり、職員に改善を要望するなど「みんなの診療所」として組合員も関わっています。今年から北エリア各地区でも同じように大掃除に取り組んでいます。

ナンプレの本を買ったり、某新聞
夕刊のナンプレを解いたり、ナンプレ
大好きなばーやんです。今回のナン
プレはややムズで、消しては書き
消しては書きで、消しゴムのカスが
いっぱいたまりました(笑) 解けた
時の快感! たまりません!
(東大阪市 ばーやん 57歳)

12月からマイナンバー保険証が始
まりました。私は今まで通り保険証
を出しています。
(八尾市 田中みつ子 70歳)

リエンソ初めて目に入りました。
こちらからも宜しくお願い致します。
(八尾市 眞鍋まり子 75歳)

いつも、勉強させていただいてま
す。今回の「詐欺にご用心、甘い言
葉に気を付けて」こちらからも元気で
過ごしたいです。
(八尾市 アッコ 77歳)



読者の声

半日ドックとインフルエンザ予防
接種を済ませました。車の送迎もし
て頂きありがとうございます。結
果が届くまでドキドキです。
(東大阪市 よーちゃん 72歳)

食品の値上げが止まりません。
お米は店頭で並ぶようになったもの
の、高値のまま。野菜も高く、比較
的安定値のキノコ類やモヤシに助け
られています。せめて食品には消費税
を無くして欲しいです。裏金に使わ
れる政党助成金を充てれば出来るは
ず...。
(東大阪市 秋山桜 66歳)

LGBTQについては、身近にい
ない(と思ってる)ので、あまり実
感がわきませんが、差別や偏見は持
たないようにしたいと思います。
(鶴見区 脇條礼子 62歳)

料理のレシピいつも参考にしてい
ます。
(東大阪市 濱本典雄 88歳)

色々な年代の方が活躍されてい
るという取材記事にいつも元気をも
らっています。
(鶴見区 五代友明 47歳)

毎号楽しみにしています。今月の
「コクまみそ汁」を作りました。ま
るやかな味で大変美味しかったです。
(東大阪市 はな子 76歳)

12月の健康保険証発行終了に向け
て、これからどうなるの? 「マイナ
保険証移行のギモン解消します」の
Q&Aは、マイナ登録をしていない
私にとって、とてもわかりやすいの
で助かりました。当面は資格確認書
の到着を待ちます。
(天王寺区 柳沢純子 80歳)

毎年人間ドックを受診しています。
はなぞの生協病院に10月から胃カメ
ラも設置され予約できました。待つ
ていて良かったです。
(東大阪市 りえちゃん 77歳)

新しい仲間ができて
「楽しかった〜」

都島地区 ボッチャ体験会 ★次回も開催予定



都島地区では、たまり
場づくりに取り組んでい
ますが、なかなか良い物
件に巡り合えずにいま
す。そこで、物件探しと
並行しながら、集会場な
どを借り活動を進めてい
こうと、ボッチャ班会に
取り組むことになりました。

12月3日(火)に団地
の集会場を借り、ボッ
チャ体験会と銘打ち地域
ピラを巻き取り組みまし
た。当日は10名の参加が
あり、「ボッチャは初め
てだけど楽しかった。」
と感想をもらえました。
次回はお茶を用意し時間
も十分に取って開催するこ
とになっていきます。ボッ
チャで楽しく地域の方と
交流できるように楽しく活
動したいと思います。

健康
レシピ

豚バラ肉と白菜 の塩こうじ鍋

レシピ担当: コープおおさか病院 食養科 調理師 門林 正憲

材料(2人分)

豚バラ肉	200g	エノキダケ	1パック
有頭エビ	2尾	(エノキダケはしめじに変えてもOK)	
白菜	200~250g	水	600cc
にんじん、しいたけ	適量	昆布	10cm
		塩こうじ	大さじ3
		料理酒	大さじ3

- 白菜は葉と軸にわけて切る。エノキダケは軸をとっておく。
- 昆布と水を火にかける。沸騰直前に昆布を取り出す。
- 料理酒と塩こうじを溶いて、入れる。
- 白菜の茎から、豚バラ肉、白菜の葉、有頭エビ、エノキダケの順に入れて、火を通す。
★昆布と塩こうじでいい味が出ます。簡単でほっこりあたたまるお鍋です。

※以下の食塩相当量は、すべて飲み干した場合です。6割残すと塩分量2.0g、半分残すと塩分量2.4g、4割残すと塩分量2.9gになります。

