



田島地区での健診受診促進行動

各自自治体が進める、特定健診は貧血などの項目がなく、全身のスクリーニングには不十分です。医療生協の組合員健診では費用も安く、広くまんべんなく診る項目が用意されています。それでも100%安心ではないので、オプション（腫瘍マーカーなど）や他の画像検査、超音波検査などと組み合わせたい検査を受けるのが良いでしょう。

自覚症状が現れにくい病気は少なくありません、「がん」もそのうちの一つです。日本国内では毎年新たにがんと診断される人は約100万人います。がん患者さんのうち、4〜6人に1人ががん検診や健康診断がきっかけで発見されています。「がん＝不治の病」というイメージを持っている人は多いかもしれませんが、実は早期に発見されるほど治る可能性が高くなり、多くのがんで、早期に発見すれば約9割が治る時代でもあります。実際、がんと診断された患者さんの5年相対生存率はがんで全体で約66%ですが、胃がん、大腸がん、子宮頸（けい）がんなどは、ステージⅠという早期に発見された場合の5年生存率は約95%、乳がんでは100%です。その一方で2人に1人ががんで亡くなっている現実もあります。

早く見つけてがんをやっつけるためにも、
年に1度は必ず**組合員健診**か**人間ドック**を受けましょう。

歌と手話で脳トレ! 3カ月に一度の楽しい集まり

中央エリア うえに地区



上町法円坂支部
に、新しい班会『ド
ンパ班会』がで
きました。



健康チエックの後、班長さんのギター演奏とレクチャーのもと、歌詞を手話で表現しながらの合唱。最高齢92歳、平均年齢79歳の方々ですが、みなさん、初めて習うはずの手話も、覚えられないと仰りながらも、卒なくこなされます。お歌のほうも互いに寝めながら、数曲楽しめました。今後は、3カ月に1度の開催予定です。



年金制度と 高齢者の孤独死



いま日本では高齢者の孤独死が年々増えている。独居の高齢者が誰にも看取られることなくたった一人で寂しく亡くなる孤独死。亡くなっていることすら気づかれない場合もある。いま、65歳以上の高齢者のいる世帯は2500万人。う

ち750万人が独居老人。孤独死の要因には、持病がある、健康管理ができていない、社会的に孤立しているなどがあるが、忘れてならないのは「経済的に困窮している」ということ。食生活が偏っている、栄養不足、医療費がかかるため

病気を放置、住居にエアコンがない、などが健康リスクを増大させるのだ。その根本には低年金がある。昨今の物価高騰でいつそつ生活が苦しくなるばかりだ。何よりもまず物価高騰に見合う年金の引き上げ、基礎年金の底上げ、マクロ経済スライド制の廃止、待ったなしの課題である。

(東エリア・小阪支部
西岡 健二)

診察室から

生活習慣病、 放っておくと危険!

早期発見・早期治療で健康な毎日を

東大阪生協病院 医師 丸山 薫

日々の生活が健康に大きな影響を与えることをご存知ですか?

健康診断で「血圧が高い」「コレステロール値が基準値より高い」などの結果が出た方は要注意です。脳卒中や心臓病などは、体重の増加、血糖値・血圧の異常などから自覚症状がないまま進行することがあります。

生活習慣病とは?

生活習慣病は、過食・運動不足・飲酒・喫煙・ストレスなどが主な原因です。特に女性は更年期を過ぎると女性ホルモンが減少し、高コレステロール血症や骨粗しょう症のリスクが高まります。これにより高血圧や脂質異常症(高脂血症)が心血管疾患に密接に関係します。

生活習慣病外来のすすめ

生活習慣病を予防することは、脳や心臓の病気の発症予防にもつながります。

気になることがあれば、早めに医療福祉生協おおさかの病院・診療所を受診することをおすすめします。



また当院の生活習慣病外来をご利用いただくことでも、生活改善のための適切なアドバイスや治療が受けられます。日々の生活の中で健康を守るために、生活習慣病外来をぜひご利用ください。

東大阪生協病院

担当：丸山医師
診療日時
毎月第1・第3・第5土曜日
9時～12時

電話 06・6727・3138
FAX 06・6720・2250

132カ所

「公園ウオッチ」で見えてきたこと 壊れた滑り台が翌日には直ったよ

環境委員会事務局 瀬藤 修平



環境委員
会では9月
～11月の生
協強化月間

中に北・中央・東エリア内の各支部で合計132カ所（中央エリア66・東エリア34・北エリア32）の公園ウオッチを行ってきました。東大阪市、八尾市、大東市、豊中市、大阪市内にある街区公園（0.25ha、2500㎡以下の公園）を各支部の運営委員さん、職員でチェックを実施し、現在結果分析中ですが、幾つか判ってきたことがあります。

まず、大阪市内の公園に自動販売機が50%以上設置され、東大阪、豊中市にはありません。調べてみると大阪市では防犯カメラとセットで設置されているためです。設置については自治会や公園愛護会に判断をゆだねているとのこと。

また、砂地で押しづら
い、段差が大きい、雑草
が邪魔などの理由で車い
すやベビーカーが乗り入
れできない公園も全体の
1割弱あり、案外多いこ
ともわかりました。

豊中市の公園ではチェツク
の時に滑り台が壊れて
いるのを見つけ行政に連
絡したところ、早速翌日
には直っており「チェツク
してよかった、地域から
喜ばれた」という感想も
寄せられています。

8月に開催した公園問



題学習会で「公園は行政
のものではなく、地域住
民の財産」であると学び
ました。

今後、各行政区単
位にチェック内容を分析し、
公園の改善要望行動や、
地域自治会とのつながり
づくりなどに役立ててい
きたいと環境委員会では
考えています。

今回チェックにご協力
いただいた支部のみなさ
ん、本当にありがとうございました。

椅子を使ったスクワット

組合員活動部 健康運動指導士 宮井篤

健康維持のための エクササイズ



みなさん、こんにちは。

寒い日が続いていますね。気温も低く、暖かい場所でゴロゴロしていたい季節ですが、そんなときだからこそ筋肉を刺激し、身体を内側から温めていきましょう☆

しかし、寒い時期は体が硬くなりやすく、急に動かすと関節などを痛める原因にもなります。運動を行う際は、必ず自分の体とよく相談し、無理をしないようにしてくださいね!!

注意とポイント

- 安定感のある椅子を使ってください。
- 立ち上がる時、膝がつま先より大きく前へ出ないように気をつけましょう。



- ① 肩幅より少し足を広げ、手を腰に当て、正面を向き椅子に座ります。
 - ② 上体をやや前傾させ、息を吐きながら、立ち上がります。
 - ③ ゆっくりと腰を下ろし、椅子に座ります。
- * 5～10回繰り返して行います。

がんばれ!



終わらない闘い 被災地の今を伝える

能登半島の復興を支援

2024年12月13日～15日

生協活動を通して
さらに復興を支援したい
コープおおさか病院

健診課 中嶋佑果

今回私は能登半島の震災ボランティア活動に参加しました。1日目は、珠洲市の避難所に物資を届けました。避難所の中にはダンボールのベッドがありました。寒さに加え、その状況ではあまり眠れなかったらうと、当時の大変さを感じ取りました。2日目は家の蔵が被災した方の自宅へ行き、蔵を取り壊すための手伝いをしました。3日目は能登町の集会所で健康サロンを開きました。その際には、参加者が日常生活に対する不安や大変さを話してくれました。

この3日間を通して、能登の復興がまだまだ進んでいないことを実感しました。家が全壊、半壊したままのところもありました。また、家の蔵が被害を受けるなど、見えにくい被害もあることを知りました。さらに、トイレが使えない場所があるなど、生理現象にも不安を抱くような状況が未だに続いていることにショックを受けました。政府は一刻も早く、復旧作業を進めなければいけないと思いました。一方で、健康サロンでは、お話やゲームを通して参加者の表情が和らいでいったのが印象に残り、人と人をつなげる場をつくることの大切さを改めて感じました。



珠洲市の診療所や避難所に届けた
食品・日用品など



馬縞の自主避難所で、当時人々が寝泊まり
していた場所を見学（簡易ベッド）

登半島の状況について、沢山のの人に伝え、政府に訴えかけ

私はこの3日間で知った能登半島の状況について、沢山のの人に伝え、政府に訴えかけ



能登町の集会所で地元の人と頭の体操になるカルタ



ポッチャ、スクエアステップをして交流を深めている様子 ▲左が片岡さん

現地に行ったからこそ
わかる厳しさ

東エリア
組合員活動部 片岡翼

ガードレール、今にも崩れてきそうなる岩肌など、もうすぐ1年が経過するにもかかわらず、まだまだ回復の目処は見えていません。今回のボランティア活動では、不足している物資の提供や重くて運ぶことのできない家具の整理や移動など、震災によって仮設住宅に住んでいる現地の方々の手助けをすることを中心に行いました。現地の方々の話を聞いてみると、「1月1日が怖くて仕方がない」「いつになったら元通りの生活に戻れるのかが分からない」といった不安や不満を聞くことができ、より一層ボランティア活動に力が入りました。医療福祉連合会からのボランティアは総勢100名を超え、日本全国から集まりました。全国からボランティアが集まり、震災や豪雨による被害に苦しむ地

歯がしみる？ (象牙質知覚過敏症)

＜コープおおさか病院歯科 歯科医 北川 昌吾＞



冬は水も冷たく、歯が“しみる”感じはありませんか。虫歯でもないのに歯がしみるとい症状があります。これを（象牙質）知覚過敏症といいます。

歯の表層は硬いエナメル質でできており、その内側の象牙質では象牙細管という極細い無数の管が神経（歯髄）へと通じています。

健康な状態では象牙質という部分は露出していることはないのですが、なんらかの原因で、象牙質が剥き出しになると、象牙細管を通じて、外界の刺激が歯の神経に伝わりやすくなります。そして、その刺激を神経が感じたときに一時的にしみるという状態が生じるのです。

原因は、歯周病や加齢により歯茎が痩せ、露出した歯根部を不適切な磨き方で歯の表層が削られること、歯ぎしりによる歯の磨耗や過重で、歯の表層が剥離することなどです。

知覚過敏に対する主な治療法は、正しい歯みがき指導、知覚過敏用歯磨剤、知覚過敏治療薬の塗布による露出した象牙細管のコーティングなどです。

知覚過敏症は、しみてもすぐに治まります。しかし、虫歯が原因でしんでいる可能性もあり、まずは歯科医に相談することをお勧めします。

お知らせ

生協森の宮歯科



2月1日より
WEB予約
開始します

※初めて来院される方のみとなります

お電話でのご予約は下記まで

電話 06-6975-0841



地震で被害を受けた家の蔵を掃除し終わり皆で記念撮影 前列一番左が中嶋さん



能登町の集会場(小木第二集会場)で地元の人の生活の様子を聞き、健康に関するアドバイスをさせていいただきました。

る生協活動にも、一層積極的
に取り組んでいきたいと思
いました。貴重な経験をさせて
いただきありがとうございます。

今回の研修で能登の現状を確認して感じたことは、全く手つかずの状態が続いているということ。道路の舗装や家屋の解体などが進んでいるようには見えませんが、現状として能登全体の復興としては停滞しているのが実情です。車での移動中に、車が何度も跳ねるように揺れるほど道はでこぼこの状態が数km続いている状態が見られ、高速道路でも同じような状態が見られました。運転を誤れば車同士がぶつかりそうなので片側が制限された道路、壊れたまままで海に沈みかけている



スタッフの方に当時の状況を教えてもらっている様子

域の方々の生活を手助けしようとする姿に胸が打たれました。これからも、能登の復興や地域の方々が元通りの生活に戻れることを願っています。

こぶし通り
地区

組合員さんとの出会いを大切に！訪問活動で広がる輪

「いいときに来てくれた」と健診予約につながった

12月から始めた近隣組合員への健診紹介を兼ねた「お元氣ですか訪問」。支部担当職員と二人で12月は2回行動。初めて顔を合わせる組合員さんには自己紹介をし、診療所に対しての要望、意見、苦情などを聞きながら健診案内、ワクチン接種の説明をします。会話の中で利用しない理由として、近くの診療所で「胃力メラ、大腸内視鏡検査」などが揃っていて健診もついでに受けているとの返事



「老若男女問わずみなさん、寄っといいで」と広げます。私たちの目指す医療生協活動をもっと多くの方に知ってもらうためにこれからも地域訪問を続けていきます。

。残念です！それでもしっかりと私たちの介護事業所の説明をしながら「困ったことがあればいつでも」と資料を渡します。そんな中、年末の訪問時に2名の健診予約。この方は「健診受けたことが無いので良いときに来てくれた」と喜んで申し込みをしてくれました。寒さも忘れる位うれしかったです！

年明け早々にも行動し、仲間ふやしと健診予約を確約。今年も忙しくなりそうですが訪問することで多くの組合員さんと会話ができることが楽しみです。地域に医療生協の診療所があり元氣な人たちが集まれるたまり場があること、今年からうれしいことにたまり場でマージャン班会も増え

理事 南野ウメ子

新年からたまり場フル稼働！みなさん来てね...

12月に開所、さっそく麻雀班会はじめました。



ほくせつ地区 北部第一支部 びわの木

小正月でお汁粉を楽しまました。

新年会みんなでおいしくしました。



茨路地区 下新庄東支部 サロンつむぎ



あかがわ地区 旭東支部 にじ

栄養改善で元気回復！ 訪問リハが支える在宅生活



寒い日も暑い日も自転車です。阿部リハビリ部長

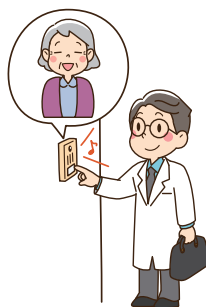


「訪問リハビリ」という
介護保険サービスがあり
ます。おもに病院や診療
所の職員がご自宅に訪問
し、生活動作などの課題
を解決していきます。対
象は、介護認定を受けて
おり生活に何らかの支障
をきたしている人です。



リハビリで座位を保つS氏

コープおおさか病院を
退院したSさん。奥様と
二人暮らしでベッド上の
生活でした。かなり痩せ
ていたのだんなものを
食べているのか確認する
と、魚肉類はほとんど食
べていませんでした。本
人は自分で起きて座れる
し、口や舌の運動も良好
でしたが、義歯を使用し
ていません。しっかりと
リハビリするためにも、
しっかりと食事をして栄養
をとっていただくことが
優先と判断しました。ご




夫婦にしっかりと説明し、
もともと利用していた病
院歯科に連絡し義歯の調
整ができました。入院中
の担当栄養士に相談し、
肉類を食べる工夫ができ
ました。訪問診療の看護
師やケアマネジャーとも
情報共有しながら、今後
もSさんと奥様の安心生
活を支えていきます。

「やさいのがっこう」
なすび先生のおはなし
なかやみわ 作 株式会社 白泉社


かわいい野菜の子どもたちがおい
しい野菜になるために、なすび先生
の野菜の学校にかよっています。野
菜がおいしく育つためには「光」「土」
「温度」が大切。それぞれの野菜の
育ちがちがうことが分かりやすくえが
かれています。ミニトマトを水に入れると、うかぶものがあるの
はなぜ？など野菜が苦手な子どもさんも楽しく学べる1冊です。
またふるくで大人も楽しめる「食育しんぶん」がQ&Aでのつ
ているので大人にとっても役にたつ絵本です。 (鳥屋尾侯子)



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。



組合員のための無料法律相談
3月14日(金)・4月11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**
医療福祉生協 おおさか本部 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→




多彩な活動で地域を盛り上げる!



ペン仲間「間」50

八尾・柏原地区 長池支部
神田 和敏さん

神田 和敏さん プロフィール



大分県津久見市出身。10歳から八尾市在住。医療生協に加入して10年。子どものころから体を動かすことやスポーツが大好きで、ソフトボールを永年やってきました。今は「ランドゴルフ班」にはまっています。

神田さんは、ランドゴルフを始めて6年。第二、第四の火曜と土曜の月四回行って、雨の日以外は年中休みなしです。開始1時間前にはカギを開け、コミセンからの用具の借り入れと返却。参加者の成績一覧表や、ハンディ表や個人の成績表まで作成。来た人も順次手伝います。

そして、参加者の人数によりチーム数を決め、色別した割り箸のくじ引き後(男女混合)、前半2試合の後休憩し、改めてくじ引きをし、2試合。個人の得点を一覧表に記入し、みんなで片づけて結果発表となります。6月、12月の班の大会をはじめ、コミセン主催の大会や他の地域の大会も紹介し、組合員も参加しています。

支部ニュースづくりやマジシャン班やボッチャ班、運営委員会のまとめ役、そして日曜ドックのボランティアや健康まつりの実行委員としても活躍され、誰からもどこからも頼りにされている、なくてはならない人です。

(Y)

たまり場「おむすび」誕生! 地域とつながるクリーン散歩班



玉串・花園支部のたまり場「おむすび」センターの開所式が昨年12月14日(土)に開かれました。沢山の方々に参加していただき午後からの見学会にも多くの組合員が集まり楽しいスタートができて喜んでいきます。

今後地域のみなさまが気軽に立ち寄っていただけよう、そして医療福祉生協との橋渡しができる「たまり場」となれますように、みなさまの「おむすび」を大切に運営しております。

「おむすび」ではクリーン散歩という班をつくって、散歩しながら1時間ゴミ拾いをしています。道端に捨ててあるタバコの吸い殻やペットボトル、ビール



お困りの方はお気軽に
組合員のための
無料法律相談

要予約

【予約先】東エリア本部
☎06-6726-6001 まで

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

やジューズの空き缶などのゴミが気になり、「ゴミ拾ってるやん、捨てたいけど恥ずかしい」という人たちがゴミを捨てなくなることを期待しています。3000歩以上の散歩にもなります。一緒にクリーン散歩しませんか? (M)



中央エリア 組合員活動部
梶 真実

- カレーのルーを使用せず、カレー粉、ヨーグルト、ホールトマトで減塩にしました。



材料 (4人分)

- もも肉…………… 2枚 (500g)
- タマネギ…………… 2個
- ピーマン…………… 2個
- ホールトマト…………… 1缶 (400g)
- プレーンヨーグルト…………… 100ml
- 水 (野菜の煮汁) …………… 400ml
- カレー粉…………… 大さじ2 (30g)
- オリーブオイル…………… 大さじ2
- ローリエの葉…………… 1枚
- にんにく…………… 大さじ1
- しょうが…………… 大さじ1
- はちみつ…………… 大さじ2
- ウスターソース…………… 大さじ1

すこしおカレー



写真は、ミルクスープにマリネ、焼きリンゴのセットです。

作り方

- ①タマネギのみじん切りを電子レンジ600Wで5分加熱したものと、オリーブオイルとローリエを中火で2分炒める。
- ②①と一緒に、にんにく、しょうがを1分ほど弱火で炒め、ざく切りしたピーマンと、ホールトマト、ヨーグルトを加える。
- ③カレー粉を加え混ぜた後、強火にして水200mlを加えて沸騰させる。
- ④一口大に切った鶏肉を加えて煮る。鶏肉の表面が白くなれば、弱火にして水200ml、はちみつ、ウスターソースを加えて10分ほど煮る。

ルーのみ <1人分の栄養価> ●エネルギー 322kcal ●たんぱく質 27.4g ●糖質 23.2g ●脂質 13.8g ●食物繊維 4.5g ●塩分量 0.7g
 ルーとご飯 <1人分の栄養価> ●エネルギー 712kcal ●たんぱく質 33.7g ●糖質 112.2g ●脂質 14.6g ●食物繊維 8.3g ●塩分量 0.7g

ご存知ですか「奨学生の学びの場」 地域へ思い伝えたい



大阪民医連では奨学金を貸与するだけではなく、奨学生に学びの機会も提供しています。12月27日(金)、他県の医学部で学ぶ奨学生が年末年始で大阪に帰省しているこの時期に、学生10名と、奨学生出身の医師3名が自分たちが提案したテーマを深く学ぶため、奨学生会議を開催しました。

●午前中は東京大学の学費値上げをテーマに、学費値上げに反対・賛成の立場に分かれてディベート企画を行いました。「それぞれの立場になって考えられてよかったです」と前向きな感想が出ました。

●午後からは、前日までに、参加した学生自ら全国各地で調べあげた「自分の住む地域で発生している医療アクセスに関する課題」について、当日は奈良女子大学の中山徹教授から専門的な考えを学び、共通点や原因などについてグループで話し合いました。参加者から多彩な意見がでて有意義な時間となりました。



●ディスプレイには当法人の理事も参加して、住民目線で地域の抱える問題と、一緒に地域を良くしていきたいという思いを将来の医師たちへ伝えていただきました。

奨学生・
研修医.com

奨学生・研修医ドットコム