



第187号 2017年3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

2017年1月31日

組合員数 72,200人
出資金 1,626,684,000円
平均 22,530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。

多職種のチームワークで
あたりまえのことを

大切に 地域包括
ケア病棟



医師、看護師、理学療法士、作業療法士、薬剤師、医療相談員ら、
地域包括ケア病棟のスタッフ

「地域包括ケア病棟」とは、他の病院で急性期治療を終えた患者さんがスムーズに在宅復帰ができるように治療やリハビリなどの支援をする病棟です。また、自宅や介護施設で療養中の方や感染症や骨折などの治療後に、もう少しリハビリが必要な方などを受け入れています。
コープおおさか病院では2015年9月に病院5階に誕生しました。
病棟で患者さんと向き合う看護師の李師長と村田主任に「地域包括ケア病棟」について、話を伺いました。

パンダの宝物は
パパ パンダから
もらったラッパ
歩いてパタパタ
鳴らしてカラカラ
高かったラッパで
財布の中身はカラッポ



左から村田主任、李師長

パタカラ体操



ゆっくりゆっくり一歩ずつ

李師長と村田主任は「地域包括ケア病棟は、病気を治すだけの病棟ではない。患者さんの社会的背景を考慮する必要がある」とも言われま

退院前にどんな環境で
喜ぶかが調べます

病棟で一番大切にしたいことは、とお聞きすると、「食事と排泄自立」と話されました。加えて「人間関係」とも話されました。

「食事」と「排泄自立」が
とっても大切

病棟で一番大切にしたいことは、とお聞きすると、「食事と排泄自立」と話されました。加えて「人間関係」とも話されました。

「寝たきり」を克服
「元気よく退院」

感動的だったのが94歳の患者さんのケースです。その方は他の急性期病院での治療中、「寝たきり」の状態が続いていました。「包括ケア病棟」に移ってから「寝たきり」が長く続くと予想されていましたが、

治療とリハビリの甲斐あって見事に克服！歩いて元気よく退院されました。その裏には、医師・看護師・栄養士・リハビリテーションスタッフ・医療相談員などの多くの職種の方のチームワークがあったそうです。

食事はみんなで楽しく食べるのが一番と考え、食堂で患者さんがそろって食べています。楽しくおしゃべりをしながら、患者さん同士の交流も図っています。食事の時の交流で友達どうしになった患者さんたちは、退院されても交流が続くそうです。元気に退院された患者さんが、まだ残っておられる患者さんを励ましに病棟に來られることもあるそうです。
もう一つの「排泄自立」は、患者さんにとって家に戻った時に一人で排泄できるかどうか、とても心配で不安なことです。少しでも不安をなくすために、患者さんといっしょになつて「排泄自立」の取り組みにも力を入れているそうです。

(取材 鍋田)

虹の
ネット

3・11大震災と原発事故からまる6年が過ぎますが、関西では「風化」状態ですが、現地はまだ深刻です。福島県では避難者がまだ8万人を超え、先の見通せない中で自殺者も増加し続けています。帰還政策が進められていますが、帰還者は元の1、2割のみです。
▼昨今2号機の炉内の状態把握の取り組みが報道されていますが、全貌はつかめていません。除染土などの入ったフレコンバックの劣化も進み、第一原発でも水漏れなどトラブルが続発しています。地下汚染水の発生と海への放出、大気への放射性物質の排出も続いています。このように終息にはまだほど遠い状態ですが、被害補償の打ち切りが粛々と進められています。
自主避難者の住宅支援も3月末で打ち切られます。大阪府でも支援打ち切りを迫っている中で、支援継続の取り組みが行われていますが、他の都市に比べ当局は冷たい対応です。また原発廃炉・事故対策費が不足するので、今後40年間にわたって国民の皆さんに負担させますという電力会社救済の法案がこれから次々出されてきます。原発事故問題は決して過去のものではありません。しっかりと見ていき、国民負担に異議ありと声をたくさん出すことが求められます。
(つぎに生協診療所
医師 金谷邦夫)

脳活性化パズル 図書カードが当たります

漢字ナンクロ

ルール

- ① あらかじめマス目に出ている漢字をヒントに「使用する漢字」のリストにある漢字を、うまく熟語ができるようにマス目書き入れています。
- ② 同じ番号のマス目には同じ漢字が入ります。
- ③ 完成後、チェック表の漢字を解答欄に抜き出しましょう。できた言葉が最終解答です。

使用する漢字
天 一 大 国 人 心 会 事 学 体 行 出

以	5	伝	5	■	外	3	先
■	配	■	理	6	10	■	8
3	■	1	12	■	語	12	■
入	2	地	■	4	■	生	3
■	話	■	文	11	画	■	来
7	9	全	9	■	7	1	6
個	■	2	■	流	■	黒	■
11	6	■	歩	8	者	4	10

チェック表

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12								

解答欄

11	3	8	6
----	---	---	---

新年号の答え A-1・3、B-2・3、C-1 応募115通 全員正解。
 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。※ハガキの応募は1人1枚をお願いします。
 (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機関紙編集委員会

『お元気ですか訪問、スタート集会』

テーマ:「みんなで食べよ」

子ども食堂から広がる居場所づくり(仮題)

お話し:栗林 知絵子さん

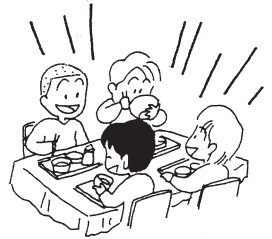
(NPO 法人豊島 WAKUWAKU ネットワーク理事長)

日程:4月27日(木)

PM3:00~5:00

ところ:鶴見区民ホール

地下鉄「横堤駅」下車



読者の声

- 主人もコープ病院で大腸ガン検診をして、ガンを見つけていただきました。早期だったので今は元気になっています。(音藤文世 60歳)
- 水虫のような症状が出て売薬をつけましたが、いっこうに良くならず抜がっていくばかり。これくらいでと思いましたが皮膚科を受診。新しい薬をいただいたら一週間で良くなりました。たかが水虫を軽く見ないで、ちゃんと受診するべきだと思いました。(鶴見区 匿名希望)
- 今回のように体幹トレーニングをどんどん紹介してほしいです。(奥山泰司 52歳)
- 2月号「診察室から」ケチで拾ったのち「この見出しグッドです。おもしろかったです。提案ですが、診察案内はコープ病院だけでなく他診療所(歯科)も、載せたい良いと思います。(浅野秀男)
- 今年も元気いっぱい、クイズに応募して頑張ります。(山地秀一 70歳)
- いつもでも孫と元気に走り回れるように、食事に気をつけ、ウォーキングを続けていますが、なかなか数値で成果ができません。あきらめず続けていきます。(林 松夫 11歳)

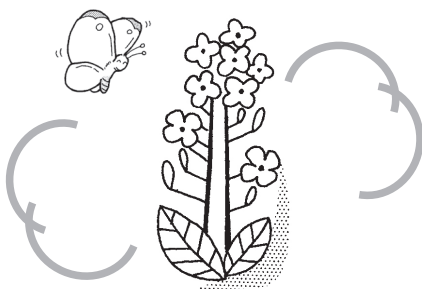
「読者の声」が、良いこと(内容)ばかりでちょっと不服です。手厳しい意見もないのでしょうか?
 (岸田英美子)

※ご意見ありがとうございました。各地区版の機関紙に載せておりますが、歯科も含め検討させていただきます。



いただきます

コープおおさか病院食養科 調理師 足立 秀也



春を感じるすこしお料理

さわら 鯖の大根おろしあんかけ & 菜の花の卵巻き

(1人前 220 Cal・塩分1g)

材料(2人前)

- 鯖 切り身 40g×2
- 大根 おろして 100g
- 大葉 1枚
- 魚のあん用 酒大さじ1
- 醤油小さじ2.5
- みりん大さじ1
- だし汁適量
- 水とき片栗粉適量
- 卵 2個
- 塩 0.4g
- 油 5g
- 菜の花1束

つくりかた

- ① 鯖の上に大根おろしをかけて蒸す
- ② あん用の材料を火にかけて、水とき片栗粉でとろみをつけたものをかける
- ③ 大葉をせん切りにして、天盛りにする
- ④ 卵に塩を加え、薄焼き卵を作る
- ⑤ 茹でた菜の花を薄焼き卵で巻く

☆大根の酵素パワーで柔らかく食べられます
 あんかけにすることで、すこしおでおいしくなります
 鯖と菜の花で、春を感じる一品に!



シリーズ

認知症

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

組合さんから認知症について知りたいとの要望が寄せられています。認知症の本人、家族、医療、介護の現場から、さまざまな形で、生の声でシリーズ認知症をスタートさせて情報発信をしていきます。組合員さんと紙面でキャッチボールができればと願っています。

認知症とは
病気やケガなどにより脳の認知機能が低下し、生活に困難をきたした状態を指します。
主な原因疾患
アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、血管性認知症、前頭側頭型認知症などがあり、症状のあらわれ方が経過などが異なります。

早期発見が大切

年を重ねるとおぼろげな物忘れ。それが単なる加齢によるものが、認知症のサインか？早期発見が大切ですが、組合員さんから聞いた「サイン」は次のようなものです。

- 認知症のサイン
○今日は何日かと何度も同じことを聞く。
○本人から「ガス風邪のつけ方がわからなくなった」と息子さんへ電話があった。
○いつもの間に冷蔵庫がキャパオーバーになっていた。
○下着を替えず、入浴をほとんどやらないようになった。
○好きだった庭いじりをしなくなった。
○質問された内容に対してスラッとした会話をする。
○洋服のポケットからハンカチが何枚も出てきた。

1日医師体験からこの春研修医に



高校生にレクチャーする西上医師(こーぷおおさか病院 一日医師体験)

こーぷおおさか病院が加盟している大阪民医連では医師をはじめ、未来の医療の担い手を応援する活動として、その事業所で行っています。そんな中、Tさん

は、こーぷおおさか病院の一日医師体験から、この春同じく大阪民医連に加盟している耳原総合病院(堺市)で4月から研修医として働くことになりました。

の場で体験してきました。6年間の選学生生活を「人」として大切にすることを学んだと振り返ります。そのほか、医療福祉生協の組合員さんたちと生活の場での交流できることもこれらの活動の大きな魅力です。

こーぷおおさか病院だより

「また友達と一緒に出かけたい！」
夢を叶えるために

一般病棟・地域包括ケア病棟
技師長 作業療法士 海野 愛

寝たままでのリハビリが訪れます。息子さんも仕事が始まりました。心斎橋までコーラスの練習に通っていた友達や、ボウリング仲間など、友達が交代で病室を



理学療法士の小林雅子(右)



も判明します。そういえるのは何かが転んだと、つま先立ちができたことなど。これまでの生活で思い当たることがありました。

リ、仏壇にお供えをするときに便利な「室内用のテール付押し車」も使うことにしました。
Aさんは、退院後も訪問リハビリを利用、こーぷおおさか病院のリハビリスタッフが入院時から続けて関わっています。入院時に考えたAさんの生活が、うまく機能しているかを継続して考えていきます。現在は友達との付き合いも復活、明るい笑顔のAさんがもってこきました。



2/16・14 生協共同の「ゴール集会」

今年度の健康チャレンジにはヘルスコープから 1687名がチャレンジしました。
鶴見区のある中学校の1学年全員、約230名が「あいさつしよこ」をテーマにチャレンジ。あいつでお互いが笑顔になれた「元気になれた」との多くの感想を読んでも私も元気をもらいました。生協と学校との交流です。来年はもっとつなごうと取り組むことが出来ました。

70歳代のAさんは、たくさん友達といっしょに興味をもちたいと、高かったことも特徴です。グループでのウォーキングやストレッチ、リーダーさんからは「カレンダーつけた？」「報告書出した？」などの声かけもあったのだと思えます。健康づくりはみなで楽しく励まし合ひながら「これが医療福祉生協らしいです。来年はもっとバージョンアップしたい」と思っています。

更年期障害の治療には、ホルモンバランスを調整するホルモン補充療法、それ以外の症状に対する薬を投与する対症療法、漢方薬による治療などがあります。また、更年期障害には、プラセンタ療法が有効なことも多く、こーぷおおさか病院でも更年期障害に対し、プラセンタ療法を実施しています。

女性に男性と異なり、ホルモンの影響が心身にあらわれ、不定愁訴に悩まされがちです。身体がだるい、なんとなく不調と不安を抱えながら「何科にかかればいいか分から



女性外来を実施しています。

女性外来について

こーぷおおさか病院 内科医師 澤井 裕美

では女性外来を実施しています。特に月経がなくなる閉経の前後は女性ホルモンの急激なバランスの崩れに加え、精神的、環境的要因が原因となり、自律神経に交感神経を来しやすくなり、精神神経症状や、ほてりや発汗、動悸などの血管運動性障害、頭痛、肩こり、関節痛など多岐にわたります。疲れがなかなかとれない、いつも身体がだるい、などの症状も多く見られます。

更年期障害の治療には、ホルモンバランスを調整するホルモン補充療法、それ以外の症状に対する薬を投与する対症療法、漢方薬による治療などがあります。また、更年期障害には、プラセンタ療法が有効なことも多く、こーぷおおさか病院でも更年期障害に対し、プラセンタ療法を実施しています。

理事会だより

2016年度第8回理事会は2月18日(土)、午後14時から17時20分まで健診棟2階会議室にて行われました。理事は35名中31名、監事は4名中4名、オブザーバーは12名の出席でした。
【承認事項】
下記議案が承認されました。
第1号議案 1月度の経営報告と当面の経営対策承認の件
第2号議案 組合員運動の重点課題承認の件
第3号議案 2017年度予算づくり方針承認の件
第4号議案 第18回通常総代会関連事項承認の件
第5号議案 新たな銀行との取引開始・普通預金口座開設について

【経営報告】

1月の総事業収益は546,476千円予算未達でしたが、総事業費用が97.3%と抑制的執行となり、12,112千円(予算比▲2,155千円)の経常剰余となりました。年度末剰余予算達成に向けての奮闘が求められます

【専門委員会活動関連】

- ☆組合員活動委員会：年度末に向けて、仲間ふやし、積立増資ふやし、大腸がん検診の取り組み(重点3課題)を強めましょう。
☆機関紙編集委員会：4月号では1面にまちづくりをテーマにします。
☆健康づくり委員会：おおさかまるごと健康チャレンジのゴール集いが楽しく取り組まれました。
☆事業所利用委員会：医療・介護アンケート結果についての討議状況の報告がされました。
☆社保平和まちづくり委員会：「止めよう原発再稼働」の意見広告の結果報告、「被爆者が訴える国際署名」は年内1万筆を目標に取り組めます。
☆環境委員会：委員会での定例学習会(南海トラフ地震 大規模災害に備える)が行われています。

組合員のための無料法律相談
4月14日(金)・5月12日(金)
午後6時～8時
*毎月第2金曜日(お一人30分・完全予約制)
相談者:杉島幸生弁護士(関西合同法律事務所)
こーぷおおさか病院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

こーぷおおさか病院医療講座

・4月8日(土) 午後2時～
テーマ 「糖尿病について」
講師 こーぷおおさか病院スタッフ
会場 健診棟2階 会議室



こーぷおおさか病院 診療案内

Table with columns for medical departments (内科, 呼吸器特診, etc.), days of the week, and appointment times. Includes a note about emergency services and a small table for emergency hours.

※休診により予告なく変更される場合があります。

※小児科夜間 受付時間16時30分～19時 診察時間17時～

ヤラリ 生協人



又吉 久枝さん 西2支部

思いを伝えれば きつと通じあえる

「加入して2ヶ月で役員さんになっていわれて、ビックリしたことを思い出します」と20年前の医療生協とのなれなれを語っていた久枝さん。又吉さんは、田島診療所地区でベテランの支部長さん、しかしその活動量はたまたまはありませぬ。大腸がん検診「多いときは支部で10件の目標をやり遂げましたよ」そのためには地域をこまめに回り運動を積み上げます。診療所から離れた支部ですから、回ることが