

シリーズ

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

認知症

②

前回、認知症とは原因疾患・早期発見の大切さ、そして組合員さんから聞いた「認知症になった方のサイン」をお伝えしました。シリーズ①を読んだ方々から「もの忘れ」が多く、約束の時間を間違えたり、家族から「その話、さっき聞いた」と言われることがあり、「私も認知症？」と気になって...という質問をいただきました。

『もの忘れ』
見過ごさないで

人の記憶力は加齢と共に減退、判断力や適応力も衰えてきます。この時間を間...

「これって認知症？」と気になることがあれば「もの忘れ外来」など専門医に相談していただき、かかりつけ医がアドバイス相談内科でも認知症を専門に学んだ医師もあられます。認知症を診るのは、老年科、神経内科、神経内科、精神科、神経科、内科。

気になる方は
専門医へ

核兵器禁止条約実現へ

ヒバクシャ国際署名広げよう
2017年
3・1ピキニデー



左から吉田一江さん、岡本孝志さん、藤田孝之さん、中原淳さん

募参行動に
手を合わせる方も

2月28日に全体集会。その後分科会。私は映像で学ぶピキニ事件と原水爆禁止運動に参加高知県の漁民の国家賠償請求訴訟や、大学生のキャンパス内での署名の取り組みの発言が印象的でした。

水爆実験で被爆
広がった原水禁運動

1954年3月1日、マール諸島のビキニ環礁でアメリカが行った水爆実験により、第五福丸など1400隻以上の漁船と島民が被爆。甚大な被害をもたらしました。この水爆実験「ラボラ」は広島型原水爆禁止運動が広がり、1年半で3158万人(当時の有権者総数の半数を超えている)の署名が集まりました。

「成し遂げるまでは
いつも不可能にみえる」

南アフリカ共和国のネルソン・マンデラ元大統領の言葉「成し遂げられるまではいつも不可能にみえる」を引用した大会実行委員長

今日は胃カメラについて少しお話しします。さて皆さんの「胃カメラ」についての印象は如何でしょうか。太いカメラが喉を通らない、とて



胃カメラなんか怖くない

コープおおさか病院
内科医師
萱澤 正伸

でもいじりたかたないところも実際ありました。ですので、その当時はなかった経鼻内視鏡と鎮静剤に関するお話しさせていただきます。

診察室から

コープおおさか病院 診療案内 電話 6914-1100

Table with columns for medical department (内科, 外科, etc.), day of the week (月, 火, etc.), and time slot (午前, 午後, 夜間). It lists various services like internal medicine, surgery, pediatrics, and dental care.

※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～

ご存知ですか？こんな制度

ひとり親家庭のための制度① 「児童扶養手当」

次のいずれかの状態にあることのある家庭の母、父または養育者に支給
①父母が婚姻を解消した児童、②父又は母が死亡した児童、③父又は母が法令に定める程度の障がいの状態にある児童、④父又は母の生死が明らかでない児童、⑤父又は母から引き続き1年以上遺棄されている児童、⑥父又は母が裁判所からのDV保護命令を受けた児童、⑦父又は母が法令により引き続き1年以上拘禁されている児童、⑧母が婚姻によらないで出産した児童

東日本大震災から6年...
「いのちを守る」メモリアル集会



東日本大震災から6年の月日が流れました。コープおおさか病院では「被災地のことを忘れない」をテーマにメモリアル集会を開催しました。

コープおおさか病院医療講座
5月13日(土) 午後2時～
テーマ 「認知症にならないために」
講師 永田 三枝子
会場 健診棟2階 集会所

理事会だより

2016年度第9回理事会3月18日(土)、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33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
第1号議案 2月度の経営報告と当面の経営対策承認の件
第2号議案 2016年度決算見込みと決算処理承認の件
第3号議案 組合員運動のふりかえりと重点課題承認の件
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 2017年5月理事会の開催について
第6号議案 役員賠償責任保険の個人分担金について
第7号議案 2016年度期末の運転資金借入れの件
経営報告
2月の総事業収益は53906万円と前年、予算とも下回りました。一方費用は予算、前年とも上回り、経常剰余は▲1879万円、累計で5200万です。病院以外は厳しい結果で、昨年2月のインフルエンザの流行や、2月の診療日数の短さを差し引いても利用者数は減少しています。

組合員のための無料法律相談
5月12日(金)・6月9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)
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



第188号 2017年4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2月28日

組合員数 72,277人
出資金 1,624,996,000円
平均 22,483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。

ともに生き
ともに暮らす

森之宮団地・「団地の寺子屋」



子育てサロン

戦前にあった城東練兵場、砲兵工廠跡に建設された森之宮団地(公団)は、1960年代に建設され、戦後復興や高度成長期の象徴のように言われた時代を経て、子育てを終えた高齢者世帯が増え、高齢者世帯の孤立化などが問題となってきました。医療福祉生協や地域のボランティア活動をしてきたグループ、志のある地域住民のみなさんが、この団地を中心に「幼老共生ケア」の実現という一歩で団結して「団地の寺子屋」が開始されました。「地域包括ケア」が叫ばれる今、これらの取り組みに注目が集まっています。



子育てサロンで...



きつかけは
「認知症予防教室」



「きかんしゃトーマス」制作中

もともとは城東区が2014年に行った地域包括支援センター主催の「認知症予防教室」プログラムが終了し、参加者側と主催者側が団地内活動の継続を希望したことが「団地の寺子屋」設立のきっかけになりました。健康づくりなどに取り組んでいた医療福祉生協や地域でボランティア活動をしていた人たちが

「ともに生き、ともに暮らす」が大きな目標で一致したことから「団地の寺子屋」実行委員会が立ち上がりました。

一人一言ずつ
スピーチ

3月10日、団地に住む高齢者の方が集まって午前10時から会がはじまりました。佐野喜子代表の挨拶の後、一人ずつ「今週とてもよかった、嬉しかったこと」を話します。参加者は20人近く、一人の時間は限られますが、一人一言ずつ話します。「孫自慢」や最近みんなでいったバスのこと、昨今のニュースの感想でつい愚痴っぽくなったと照れ笑う方もおられます。その後は

若いママたち
とも交流

また、「子育てサロン」というものもあります。そこには赤ちゃんや、幼い子どもを連れたママたちがやってきます。高齢者のみなさんと交流できる場にもなっています。ベテランによる子育てアドバイスも若いお母さんたちに喜ばれています。「寺子屋」は、高齢者だけでなく、若い世代にも必要とされています。

まちづくりの担い手さんが
生まれつつあります

松井宏悦さん

今年も支部総会の季節になりました。森之宮団地支部は「認知症になっても安心して暮らせる森之宮」のスローガンを掲げて活動を模索してきました。

私たちが気づかない間に、高齢者だけでなく、あらゆる層の人たちが一人で、あるいは自分たちだけで頑張っておられる姿を目の当たりにしてきました。「幼老共生・地域家族」を掲げた居場所づくりの「団地の寺子屋」は協同することを取り戻し、まちづくりの担い手さんが生まれてくるきっかけになりつつあります。

医療福祉生協も自分たちの組織の枠を超えて、地域の団体や個人と目標が一致することにつながり、変わっていかねばいけません。健康に生きることに、安心して暮らせるまちづくりは多くの方と一緒に取り組めます。多様性や意見の違いは違いとして認め合い、つながりを広げていきたいと思います。

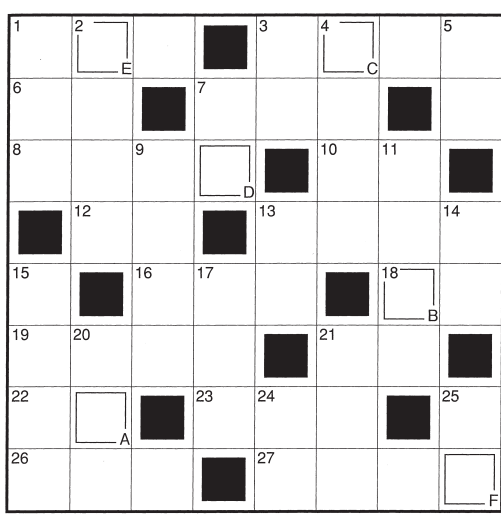
虹の
ネット

岩手県旧沢内村を今年1月訪問しました。「生命村長」といわれた故深澤辰雄村長が「豪雪、貧困、多死多病」の三悪を克服し、1960(昭和35)年日本初の「老人医療無料化」を実施し、1962年に全国初の乳児死亡率ゼロを達成。この年、「沢内村地域包括医療計画」を策定。計画の目標は「すこやかに生まれる。育つ。老いる」の三つを立で、実現するため「だれでも(どんな貧乏人でも)いつでも(24時間365日生涯にわたり)学術の進歩に即応する最新・最高の包括医療サービスと文化的な健康生活の保障を享受する必要がある」と宣言。50数年前に現代にも輝く「地域医療計画」にびっくりです。老人医療費の無料化の時、県は国保法違反で思いとどまるよう指導したのに対し、深澤村長は「裁判されるなら受けて立つ」と反論。なぜそこまで生命行政を推進したのか。謎は「深澤資料館」に行き解けました。朝日新聞の記事「憲法発『命の村政』」の見出しが飛び込んできました。その記事は、憲法施行の前、1947(昭和22年)2月ごろ、深澤村長が、村の青年を対象にした憲法講座の草稿紹介で、すでに、戦争放棄や生存権をうたっていたのです。生命行政には憲法の深い理解があったのです。▼ことし5月3日は憲法施行70年。「共闘」「協同」の力を発揮し、いまこそ「憲法を生かす」ときではないでしょうか。(理事 室谷雄二)

脳活性化パズル 図書カードが当たります

解答

A
B
C
D
E
F



今回はクロスワードです。完成後、二重マスの文字を抜き出し、できた言葉をハガキに書いて送ってください。学研ムック「もっと脳が活性化する100日間パズル③」監修川島隆太(東北大学加齢医学研究所教授)より

タテのヒント

1. 耳が長く、後ろ足が発達した動物
2. 野生のガンを飼い慣らしたものの。マガモを飼いならしたものは、アヒル
3. 土をこねて焼き上げた器物のこと。「縄文式〇〇」
4. 同じ種類の作物や家畜を。性質や形によってさらに分けたもの。「〇〇〇〇改良」
5. 「〇〇にウグイス」とは、取り合わせのよいものたえ
7. 湯をためて、温まったり、体を洗ったりする設備
9. 式典などで、割れると中から紙ふぶきなどが散って出る飾り物の玉
11. スポーツなどの競技で、味方のチームなどを励ますこと。「〇〇〇〇団」
13. 「〇〇の囊中(のうちゅう)に如(お)るがごとし」とは、優れた才能は自然に人の知るところとなるということ。漢字では「銚」
14. あらかじめ期待や推測をすつこと。「〇〇せぬ出来事」
15. 漢字では「塊」。「砂糖の〇〇〇〇」
17. わが家への道。帰宅の道。「〇〇〇をたどる」
20. 仕事などが済んで、手が空いていること。「お〇〇〇の折にでもお出かけください」
21. 先に歌い出して調子をとったり声を出したりすること。「乾杯の〇〇〇をとる」
24. 腰をかける家具。腰かけ

25. 雪や氷の上を滑らせ、人や物を運ぶもの

ヨコのヒント

1. □やのどをすすぐこと
3. 相撲をする場所
6. ご結婚を祝し、〇〇多かれとお祈り申し上げます
7. 食器などをふく小さな布
8. 最上級の煎茶。宇治で作られたものが最初という
10. 「青菜に〇〇」とは、しょげかえる様子のこと
12. 杵と〇〇で餅をつく
13. 働いて得た賃金。給料、サラリーなどともいう。「会社の〇〇〇〇体系を見直す」
16. 本人に代わって物事をする。また、その人
18. 水のような物質。「〇〇体」
19. 本音と〇〇〇〇を使い分ける
21. 人から親切にされるなど、感謝すべきこと
22. 米や酒などの量をはかる容器
23. 寺やその付属の建物などの総称。広く、キリスト教やイスラム教の建物にもいう
26. うまくやろうとして、必要以上に力が入ること。「選手の表情に〇〇〇が見られる」
27. 立ち寄らず、そのまま通り過ぎること

2月号の答え「舞台」「花道」 応募105通 正解102通。
 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5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枚でお願いします。クイズ、読者の声への応募はメールでも受け付けます。kikanshi@health-coop.jp
 (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



私たちの班会

16

鳴野支部 民踊班

鳴野支部民踊班の母体は町内会の民踊会のメンバーです。5年前から茅野支部長が中心となって毎週火曜日午後1時から鳴野憩いの家で班会を開いています。踊りの他に健康チェック、夏には熱中症予防の呼びかけ、冬にはインフルエンザ予防接種の訴えなど工夫を凝らしてお知らせをしています。参加者は5~6人で、「踊りを覚えるのは、脳トシになる」「転倒予防になる」「新しい踊りを覚えるのが楽しみ」という声がかかれ、毎週1回の班会はコミュニティの場となっています。60歳以上で鳴野在住の方、民踊と一緒に楽しみましょう。

読者の声

- 〇今年も大腸ガン健診を受けました。忘れていたのを地区の方が教えて下さり、受けて安心できました。(田中弘子 72歳)
- 〇「糖尿病劇場」おもしろそうですね。ビデオいいので一般の組合員にも見せていただけたらうれしいです。(佐藤和子)
- 〇月一回の班会は、健康チェックは言うに及ばず、年金、エンディングノート、いかに今日を満足するか、お互いの歩む道を模索しながら意見を話し合います。(山口比左子 77歳)
- 〇「わいわいコーナー」でバランスボールの使い方を教えて下さい。(藤井則夫 53歳)
- 〇コラムでチャレンジネスの仕組みを初めて知り、びっくりしました。子ども達一人ひとりが大切にされ、やる気を引き出し、それが継続されるような教育環境であってほしいと思います。(西村可奈)
- 〇毎日のランニングと食生活に気をつけているおかげで、体重計の体幹バランス体年齢と共に、実年齢より断然若い。もっと努力すれば、娘と双子になれるかもしれない! (大平貴子)
- 〇最近血圧が高めになり「すしお料理」とても参考になります。(長崎礼子)
- 〇3月左手親指を切り、2月号の「けがをしたら…」の記事を思い出しました。後の祭り。ところが3月号の読者の声にまた掲載され、お陰様できれいに治りました。大事な記事は残すか、物品などなら購入しておくことの大切さを痛感しました。(清水敏子 88歳)
- 〇「認知症シリーズ」楽しみにです。今のところ認知症サインは×ばかりですが、疲れた時など、少し前のことが思い出せず「始まったかな?」と不安になります。(柳沢純子)
- 〇早寝早起き。嫁の作ってくれた物を何でも食べて、よく笑い、よく読んで、よく考え、デイサービスでもお友達ができました。私を好きになってくれる人がいるなんて、嬉しい!(主見愛枝 86歳)

わいわいコーナー

「わいわい」はヨガ教室・骨盤エクササイズ・健康体操などのグループエクササイズ(1回500円から)を実施しています。詳しくはお問い合わせください。電話 06-4257-3300(本部ビル1階)

健康づくりセンター 健康インストラクター 荒川 夏江

体幹トレーニング! スクワットでお腹スッキリ

実はスクワット1回は腹筋100回と同じくらいの使用量とされています。効果などは個人差がありますが、毎日5回から10回を目標に行いましょう。

※椅子に座った状態からでもスクワットはできますよ!



①足は肩幅程度に、つま先と膝はまっすぐにします。



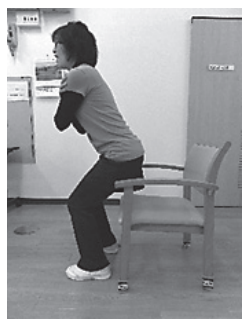
②椅子にゆっくり座る感覚で腰を落とし、いき3秒キープします。



③また、ゆっくり戻すように行います。



①足は肩幅に、つま先・膝はまっすぐにします。



②ゆっくり10秒ほどかけて立ちあがります。



③また、ゆっくり10秒ほどかけて座るようにします。