



# 私の健康法(稲葉 豊さん 66歳 阿倍野区在住)

## ●車を手放し、移動は徒歩に

年上のスキー仲間も  
まだまだ元気です



赤いウェアの方が稲葉さん

赤いウェアの方が稲葉さん  
ですが、医療福祉生協の行  
くは、阿倍野に住んでい  
る。七十五歳以上の方も何  
人かいます。また、最近ハ  
ニアのリフト券も安くなっ  
て平日一日券が二千八百  
円(千円の食事券付き)とい  
う所もあります。スキーは、  
無理をしなければ体重移動  
だけで、そこそこ滑れるの  
で、皆さんもどうですか？

昨年  
の健康  
チャレンジでは  
一日平均  
一万二千歩、歩きました。  
会社勤めを終えてから、移  
動する時は、基本的に歩く  
ことにしています。会社員時  
代に、仕事で時間が押して  
いる時は、オフィスへ車で  
乗り付け、会議、打合せ、資  
料作りをして、そのまま車  
で帰るなど、一日300歩(こ  
れは、歩数計の故障?)しか  
歩かない時もありました。そ  
れで、退職した時に車を売っ  
て、歩くことにしました。車  
の維持費も高いので、経済性  
と健康の一石二鳥です。  
現在は阿倍野に住んでい  
ますが、医療福祉生協の行  
くは、阿倍野に住んでい  
る。七十五歳以上の方も何  
人かいます。また、最近ハ  
ニアのリフト券も安くなっ  
て平日一日券が二千八百  
円(千円の食事券付き)とい  
う所もあります。スキーは、  
無理をしなければ体重移動  
だけで、そこそこ滑れるの  
で、皆さんもどうですか？

### Profile がもう 健

- 1935年 大阪市住吉区生まれ
- 大阪府議会議員四期(西成区選出)
- 郷土史家
- 大阪きづがわ医療福祉生協前理事長
- 著書「今昔木津川物語」「今昔西成百景」など

## 能勢の妙見さんは 波瀾万丈

前編

## 「がもう健」次郎と友子の 「びっくり史跡巡り」 第38回 日記

能勢電鉄妙見口駅から  
バスで約五分、徒歩で行  
くと吉川小学校前を通り、  
十五分で妙見山ケーブル  
黒川駅に着く。ケーブル  
カーとリフトを乗り継い  
で、標高六二二メートル  
の妙見山頂に登ると能勢  
妙見堂(日蓮宗)がある。  
能勢町地黄に所属する関  
西の日蓮宗本拠真如寺に  
属する仏堂である。  
「長いリフトの下が花園  
になっていて、一人用の  
椅子に腰掛けて足を伸ば  
している、色とりどりの  
花に触ってしまおうとい  
う、何とも贅沢な登山だ  
なあ」と、次郎が前を行  
く友子に声をかけてくる。  
「初めて来たけど、の  
んびりとしたいいところ  
ね。どんなお寺なのか早  
く知りたいわ」と友子も  
早くもハイキング気分  
になっている。

一五八一(天正九年)  
年、能勢の領主能勢頼次  
が戦乱に備えて為楽山城  
をこの地に築く。頼次は  
その後、本能寺の変(一  
五八二年)で明智光秀方  
についたため、その後豊  
臣秀吉に領地を没収され  
た。頼次は三宅勘十郎と  
改名し、岡山県の妙性寺  
(日蓮宗)に隠れ、関ヶ  
原の戦い(一六〇〇年)  
や大坂の陣(一六一四・  
一五)で奮戦し、徳川家康  
から旧所領を与えられ  
た。妙性寺滞在中に日蓮  
宗に帰依した頼次は、甲  
斐(山梨県)身延山から  
日乾上人を招いて、領内  
の真言宗寺院などをこと  
ごとく改宗させ、北辰妙  
見大菩薩を奉祀する能勢  
氏私有の仏堂として、妙  
見堂を開基した。一八八  
五(明治十八)年一般に  
公開された。

### 子育て おはなし会

## “てとてと”

ながほり通り診療所では、所長の田窪翔子先生による  
子育てのおはなし会「てとてと」が始まりました。



この企画は、初めて赤ちゃんを迎えた  
方、子育て真っ最中の方、将来子どもを育  
てたいと思っている方など、子育てに関  
するあれこれ、田窪先生とお茶を飲み  
ながらゆっくりとお話をする会です。

参加者からは「小児科医とゆっくりお  
話をできる機会があるなんてびっくりで



す」、「お茶もおいしく、  
ゆったりお話ができると  
も良かったです。病気の  
ときの対応だけでなく  
色々な質問を受け付け  
てもらえたのもありがた  
かったです」などの感想  
をいただきました。

このような企画等を通して組合員、利用者とのコミュニ  
ケーションを大事にしながら、診療や健康づくりに取り組む  
診療所を目指していきます。

## “あなたの夢をかなえ隊”

「その人らしく生きる」を応援する企画  
「あなたの夢をかなえ隊」が発足しました

### 活動報告 FILE 01 90歳の利用者さんが 「両親のお墓参りがしたい」

訪問介護を利用している利用者様がかねてからお墓参りに  
行けたらなーとヘルパーとの会話の中でよく言っておられま  
した。その方がお元気な頃は、毎年お墓参りに行っておられた  
そうです。お墓のある場所は、三重県伊勢市。今は、車いす生活  
で到底自分では行けません。しかし、普段なら何気なく終わる  
こんな会話も、事業所のヘルパーは見逃さず、それだったら行  
こうよと愛のある提案をしました。その提案がなんと1年  
越しに、職員の協力も得て、実現することができました。  
まさしく、あなたの夢をかなえ隊の結成です。

利用者様一人ひとりのこの地域で生き続けようとい  
うモチベーションを支えるため、限られた日々の生活を  
前向きに生きていただくため、みんなで力をあわせ、  
利用者様の願いである三重県伊勢市へのお墓参り  
と一緒に行ってきました。

#### 参加した職員の感想

他職種連携により、特に問題なく  
利用者さんをお連れすることが出  
来、よかったです。ご両親のお墓ま  
いりをしたい、という気持ちはよくわ  
かります。その利用者さんの思いに  
応えることが出来て良かったです。  
今後も年に1、2回この様な取り組  
みができれば良いと思います。その  
時は、またお手伝いさせて頂きたい  
と思います。

#### 参加した職員の感想

下見など大変でしたが、今回の  
企画が実現できて本当に良かった  
と思います。利用者さんが素直に喜  
んでいる姿をみていると目頭が熱く  
なりました。  
今後、利用者さんがご自宅で医  
療福祉生協の支援のもと「ここで生  
きて行くぞ!」という思いに少しでも  
なっていただければ今回の企画は  
大成功だったと思います。



## 4つの重点(2019年度)

- ① 4課題を達成しましょう! (なかまふやし・出資増資 ほか)
- ② 健康づくりチャレンジ2,000名の参加を実現しましょう!
- ③ 1支部1健康づくり・1居場所班会をはじめましょう!
- ④ 平和を守りましょう!

集まりのはじめは、  
『あ・い・う・べ体操から』始まります!



2019年度 第8回  
通常総代会

日時 2019年6月23日(日)  
午後1時00分~

場所 大阪市立  
こども文化センターホール  
大阪市此花区西九条6-1-20

今年度も力を合わせて  
チャレンジして行きます！

大正区 ●

鶴町支部「早春のつどい」

3月末、早春のつどいが70人の参加で行われました。

鶴町支部が年度末に毎年行う春の恒例の行事です。日頃、同じ地域に住んでいても互いに顔を合わせることがあまりない組合員さんが顔をみて「久しぶり〜」とあいさつを交わす光景はほほえましく思います。

毎月組合員さん宅で行ってきた子ども食堂や毎週金曜日の体操班会など2018年度に鶴町支部が行ってきた居場所づくりや健康づくりの取り組みなどをふりかえりました。



2019年度は安心して過ごせる居場所づくりなどみんなで力をあわせてチャレンジしていきたくと思います。



盛り上がり  
みんなで踊りました！

みんなの  
ひろば

後期  
高齢者  
署名

75歳以上の医療費2割反対署名を3か月で  
3444筆集めました！

ご協力ありがとうございます。  
引き続き、署名を広げご協力よろしくお願いします。

去年の末から75歳以上の医療費負担の原則2割化に反対する請願署名に取り組んできました。大阪きづがわ医療福祉生協で、3433筆を集めることができました。

毎月1回会議を行い、各エリア毎の目標1000筆をめざして頑張ってきました。この医療費負担増反対の署名は、私たち医療機関が訴えることが大事だと学習しながら患者さんや組合員さんに訴えてきました。

今、医療費の一部負担金を2倍にしたら、高齢者は生活できなくなる。命にかかわる大問題だという理解を地域に広げてきました。訪問でも、若い世代の方も、たくさん署名してくれています。若い方も自分たちの問題だという認識で受け止めてくれています。



なかま増やし  
活動

2018年度なかま増やしにご協力ありがとうございました。皆様のご協力で2018年度は1017名増となりました。2011年から7年連続10000名を超えるなかま増やしことができました。2019年度も引き続き、ご一緒にきづがわ「であい・ふれあい・ささえあい」けあで医療福祉生協活動を広めていきましょう！

紙芝居も大好評！  
今回も大変賑やかでした！

西成区 ●

キッズダイニング

4月12日(金)午後6時～8時で第17回西成キッズダイニングをこつまの里で開催しました。

4月になって新しい学年になり、希望や不安を抱いた子どもたちが前回に引き続きたくさん参加してくれました。(大人25人、子ども28人)



ご飯のあとはみんなと  
一緒に遊べるのが楽しみ！



次回開催 カレーライスと  
リクエストの多いたこ焼き！

日時 6月14日(金) 18:00~20:00  
場所 こつまの里 (西成区松2-1-35)  
参加費 大人(高校生以上) 200円  
小中学生 100円  
乳幼児 無料

詳細は、組合員活動部まで 06-6658-7400

港区 ●

みんなの食堂

みなとみんなの食堂を始めて1年が過ぎました。最初は特に宣伝もせずにゆったりと始めた港区の居場所ですが、口コミで広まり、今は20人を超す参加者で大賑わいです。そんな中から、少しずつお手伝いを一緒にしてくださる方も出てきて、地域や組合員さんのおかげで居場所ができてきました。まだまだお手伝いして頂ける方は少ないので、どんどん募集しています！

もちろん、ご飯を食べに来たいという方もぜひ遊びに来てください！大人も子どもも高齢者もみんなでご飯を食べてわいわいしましょう！



子どもたちは元気いっぱい  
とっても賑やかです！

みなとみんなの食堂

日時 毎月第4木曜 17:30~19:30  
場所 みなと生協診療所 1階サロン  
参加費 子ども 100円  
大人 300円

知って  
 得する

# 病態にあった

## 降圧剤の選択と家庭血圧

人間の体は睡眠中も覚醒中の様々な出来事にも程よく反応して血圧や脈拍が上下しています。



【程よく】反応する主役は自律神経とレニン・アンジオテンシン系(RA系)のホルモンです。何らかの原因でRA系が過剰に反応すると血管の壁は勢いを増した血液に圧されるために血圧が上昇します。

もう一つの血圧をあげるタイプは塩分の過剰摂取が関係します。塩分の濃度が高くなると、水でうすめて浸透圧を一定にしようという反応がおきます。その結果血管はパンパンに膨れ上がって血管の壁を圧す力が増して血圧が上がります。後者のタイプは日本人では7割と多く、高齢者に多いという特徴があります。

前者を「ギューギュー型」後者を「パンパン型」といいます。どちらのタイプにせよ、ある程度の期間血圧の高い状態を放置すると、高血圧の合併症が起きやすくなるのは同じです。

「ギューギュー型」にはレニン・アンジオテンシン系が関与し、アンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬(ARB)(ニューロタン他)やアンジオテンシン変換酵素阻害剤(ACE阻害剤)(レニベース他)を用います。

「パンパン型」にはサイアザイド系利尿薬(フルイトラン他)やサイアザイド系類似薬(ナトリックス他)を用います。

血管を広げる作用を持つ降圧剤としても「カルシウム拮抗薬」(ノルバスク他)というものがいますが、どちらのタイプにも効果があります。

以上3種類の降圧薬を単独かまたは組み合

わせてもちいることとなります。但し注意点がいくつかあります。第一としては、高齢者に多いといわれる「パンパン型」にARBやACE阻害剤を使っても効果を期待できません。血管は水で満たされ、すでに「パンパン」はれています。しかも動脈硬化がちがちなっている血管を広げるという無理なことをしようとするからです。新薬偏重で安価な利尿剤が使われなすぎます。

高齢になるほど多くの疾病を持つようになるのは仕方ありませんが、少しでも病態にあった薬を選択することで薬の種類を減らすことができ、ただでなく安上がりにもつながります。



次号ではその他の注意点にもお話します。

みなと生協診療所 所長 倉澤高志

### おたよりコーナー



今年で還暦です。6月に3人目の孫が産まれるのでまだまだ元気で健康に注意して頑張ろうと思っています。

一人暮らしなので、たまには大勢で食事したいのでこども食堂に参加したく思います。今は脳腫瘍25mmで24時間弱の手術後です。体力が回復しましたらこども食堂に参加したく思います。

今回のまちがいがいさがしは、全て主人がアツという間にさきました。1つぐらい残してくれたらうれしかったのですが、全問解かれてしまったのでごく残念です。楽しみの1つなので次回頑張りたいです。

ようやく待ち遠しい春がやって来ました。暖かくなると気持ちまで元気が出て来るようです。八十五才になって、ともすれば沈みがちですが、春と云うだけで元気が出ます。今年も頑張ろう。

今回の、まちがいがいさがしは比較的簡単で助かりました！話は変わりますが今年の夏に同窓会があります。私たち50才の記念の会です。しかしその同窓生を探しており、亡くなった方が8人もいた事に驚きました。1969年〜1970年生まれの築港中学卒業の方ご連絡を。

初めて読んだのですが、ウォーキングなどの催しものごんなにたくさん行われている

とにびっくりしました！次回号も楽しみにしています！

三月の声を聞くと、一日と暖かくなって心も体もつぎつぎと、老いた体も春の日射しがなつかしく、もうすぐ桜の開花の報も間近かと思うが、朝夕まだ肌寒く感じる今日此頃です。健康管理には、気をつけているつもりですが、なかなか思うように参りません。今回大阪ぎづがわ医療福祉生協健康チャレンジ参加応募が、ありましたので挑戦しようと思えます。

この4月で69歳、階段の登り降りが、おぼつかなくなってきたので、毎日ラジオ体操や柔軟体操、朝と夜に20回ずつスクワットなど色々やっています。

年をとると細い所が見えにくくて駄目ですね。最後の1ヶ所がなかなか見つからなかったが、根気よく探していると見つけることが出来ました。メガネの男性のお足下でした。

まさか自分が昭和、平成、?と生きるとは…本当に人生100年かもしれない。元気に生きたいです。また選挙ですネ、こころから子供達が幸せであります様に…

開花から一日一日と、咲き急ぐサクラ…やがては満開へと…年度替わり。今年は特に五月からの新元号を控え、いつになくわくわく感で

す。あと30分、遅ければ母子ともに命がなかったと言われた孫が、小学校を卒業、中学へ入学です。生きていただけでも有難いのに、元気が頑張り屋さん！感謝感激の春です。まさにタイムリーな絵でした。

※メールでおたよりを送っていただく場合、住所、氏名を入力してください。  
 ※おたより掲載は図書カード当選と関係ありません。(編集部で選ばせていただいています)

### 職員募集

- 看護師
- 理学療法士
- 作業療法士
- 歯科衛生士
- ケアマネジャー
- 介護福祉士
- 訪問介護員(ヘルパー)
- 訪問介護サービス提供者
- 介護スタッフ
- 送迎スタッフ
- 運動補助スタッフ

● 求人詳細は下記、当生協ホームページにて  
<http://www.osaka-kizugawa.coop>  
 各事業所又は本部(06-4394-8500)まで



下の絵は上と7ヶ所のまちがいがあります。どこ?どこ?まちがいがいさがし



【ハガキ 応募方法】  
 解答イラストを切り取り、ハガキに貼って下記住所までお送りください。

【メール 応募方法】  
 解答画像を添付の上、下記アドレスまでメールをお送りください。

\*ハガキ・メールとも氏名、住所、連絡先、今号の感想やご意見、近況などを お書き添えください。

3月号の応募総数77名で  
 正解者72名でした。



3月号の当選者 15名  
 図書カード当選者は発送をもって発表に替えさせていただきます。  
 抽選は毎月第一月曜日に行っています。見学されたい方は、ご一報の上、お越しください。



郵便番号は正確に  
 〒556-0024 塩草2-2-31  
 大阪ぎづがわ生協「みらい」係  
 mirai1@osaka-kizugawa.coop



どしどし応募  
 お待ちしています  
 5月末日 必着