

お元気ですか

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合

港エリア事務局

〒552-0003 大阪市港区磯路3-3-4

TEL 06-6571-0606

〈発行日2018年7月1日〉

港・西エリアニュース Vol.075

この夏は紫外線対策を!!

紫外線が気になる季節になりました。

日焼けはシミやしわの原因になるだけでなく、様々な病気にも関係しています。健康や美肌のためにしっかり対策をしていきましょう。今回は、基本の「日焼け止め」「日傘」「帽子」「サングラス」についてお話しします。



日焼け止め：日焼け止めは外出の30分前には塗っておきましょう。ウォータープルーフのものでも1日に1～2回は塗り直し、通常の日焼け止めであれば2～3時間おきに塗り直しましょう。



日傘：日傘は内側が黒いものを選びましょう。淡い色より濃い色のものの方が紫外線を防ぐ効果は高くなります。紫外線は降り注ぐだけでなく、アスファルトに夜照り返しでも浴びてしまいます。内側が白に近いと紫外線をさらに反射してしまいます



帽子：帽子はUVカット加工されているものを選びましょう。つばの長さが前後に10cm以上あると紫外線を90%以上カットできると言われています。



サングラス：サングラスはUVカット加工をされているかどうか重要です。レンズの色が濃いからといって紫外線がカットされているわけではありません。色の濃いサングラスをかけると瞳孔が大きく開き、いつも以上に光を取り込もうとしてしまいます。



曇りの日も雨の日も紫外線は降り注いでいます。曇りの日でも晴れの日の半分以上の紫外線を浴びてしまいます。お天気が悪くても日焼け止めを塗った日傘を差したり、対策を怠らないようにしましょう。

一歩先は要介護…注意すべきフレイル②

前回フレイルについてご紹介させていただきましたが、今回はフレイルの早期発見、早期治療のために、東京大学高齢社会総合研究機構によって考案された「フレイルチェック」のうち簡易型のチェック方法をご紹介します。

指輪っかテスト



「指輪っかテスト」「イレブンチェック」のこの二つが簡易型のフレイルチェックの方法です。指輪っかテストでは隙間ができる人が、イレブンチェックでは設問1・2で「いいえ」が一つでもあればフレイルに要注意。設問3～11問で赤丸側の回答が6個以上あればフレイルに要注意となります。

次回はフレイル予防についてご紹介して行きたいと思います。

イレブンチェック

各質問に対して、当てはまる答えに同じ色のシールを貼ってください。濃い色の項目は、「はい」、「いいえ」が逆になっています。お気をつけ下さい。			ID: ※左と同じ色のシールを貼って提出してください
1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ	○
2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ	○
3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ	○
4. お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい	○
5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ	○
6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ	○
7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ	○
8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい	○
9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ	○
10. 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ	○
11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい	○

キリトリせん

お悩み解決
ストレッチを伝授します！

これならできる！
1分ストレッチ！

Q 靴はいつも外側が減るんです

歩き方が悪いのか、いつも靴底の外側が減っていきます。どうしてでしょう？

お答えします！

エイジレスバレエ
講師：田中智子



A

下半身の筋肉がおとろえ、姿勢も悪くなっている可能性があります

まずは鏡を見て、姿勢をチェックしてみましょう。

- ①背中が少し丸くなっている
- ②少し、O脚になっている

改善ストレッチ

- 前回のコラムにある立ち姿勢を意識する
- 内転筋（太ももの内側の筋肉）、おしり、おなかの筋肉をキュッと締める
- 身長を10cm伸ばすつもりで、上に引き上げる

この姿勢で歩いてみましょう!!

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合でも体づくりのために、エイジレスバレエ・ストレッチのレッスンを実施しています。

- 弁天町クラス / 水曜日10:00～11:00 ・ 木曜日17:30～18:30 みなと生協診療所「組合員ルーム」
- 大正クラス / 火曜日 ①10:00～11:00 ②11:30～12:30 大正晴ればれ「4階ホール」
- 朝潮橋クラス / 火曜日13:00～14:00 八幡屋公園「大阪プール内」 ※どのクラスも月謝4千円



お問合せ
一般社団法人
日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会
☎06-7502-9785

食中毒に注意しましょう

夏をこどもたちと元気に過ごすために、
注意したいのが食中毒です。



食中毒は、原因となる細菌やウイルスが食べ物や飲み物を介して口から体内に入ることによって起こります。嘔吐や腹痛、下痢が代表的な症状ですが、水分がとれずに脱水を起こしたり、腎臓や脳といった重要な臓器が障害されたりすることもあります。また大人に比べてこどもでは重症化しやすい傾向があります。

それでは、食中毒を防ぐためには、どんなことに気をつければ良いのでしょうか。



まず大切なのは、大人もこどもも手を洗うこと。外から帰ってきたとき、調理の前、食事の前には必ず手を洗いましょう。手についている細菌やウイルスをしっかりと洗い流したら、清潔なタオルで手をふきましょう。

つぎに、食品についている細菌やウイルスを死滅させることも大事です。特に、生肉には食中毒を引き起こすいろいろな細菌がいるので、しっかりと火を通して肉汁が透き通るまで調理しましょう。生肉を扱った後はしっかりと手を洗ってください。また、生肉の調理に使ったまな板や包丁を、野菜や果物などの生で食べる食材の調理にそのまま使わないようにしましょう。お箸も調理用と食事用は分けましょう。



食中毒から子供達を守って、健やかに夏を過ごしてくださいね。

医療生協ながほり通り診療所

ボランティア募集中です!!

晴ればれ昼食会 ボランティア募集

募集対象：継続して活動が可能で世話役ができる方

活動内容：1) 晴ればれ昼食会に来られる方と一緒に昼食を食べる
2) 配膳や食器の後片付け等を行う

活動場所：みなと晴ればれ 大阪市港区港晴1-10-20 (旧エリ文化教室)

活動日時：毎月第3火曜日 11:30-13:00
現在は体制が整うまでは休止中です。ご注意ください。

お問い合わせ：みなと生協診療所 事務所 06-6571-0606 (担当 山本)



皆さまのご応募お待ちしております！

健康診断のご案内【*要予約】ご予約・お問い合わせは みなと生協診療所 06-6571-5594まで

みなと生協診療所では、
健診受診の当日だけでなく、
健診後の結果説明も行っております。
医師・看護師が疑問や
不安にお答えします。

日
曜
健
診

	7/29	8/19
健康診断	○	○
婦人科健診	○	-

両日とも午前8:30-11:30

平
日
健
診

	時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00-	○	○	○	○	○	○
午後	18:00-			○			

無料法律相談のご案内

日 時：6月19日(火) 15:00-16:00 場 所：みなと生協診療所
*要予約 TEL 06-6571-5594



みなとみんなの食堂・ながほりこども食堂

ボランティア募集中！



麻雀

毎月第2・4土曜日 13時半～
みなと生協診療所1階 サロン

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合

港区・西区エリア

みなと生協診療所 TEL06(6571)5594
コープみなと介護よろず相談所 TEL06(6571)7880
みなと生協診療所デイケアセンター TEL06(6575)9163
グループホームしおかぜ TEL06(4395)3311
高齢者住宅ふきのとう TEL06(6571)0606
医療生協ながほり通り診療所 TEL06(6533)0106

訪問看護ステーションさくら通り TEL06(6571)8585
ヘルパーステーションみなと TEL06(4395)3300
デイサービスしおかぜ TEL06(4395)3700
配食サービスしおかぜ TEL06(4395)3335

デイサービス医療生協ながほり通り TEL06(6533)0661



やっています♪

みなと生協診療所

or

医療生協ながほり通り診療所

検 索