

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8月1日〉

港・西エリアニュース Vol.076

一緒にスクエアステップしませんか？

スクエアステップとは？

スクエアステップとは、スポーツ医学や健康体力学、老年体力学を専門とする国立大学法人の教員が連携して開発した、科学的エビデンス（根拠）に基づくエクササイズです。スクエアステップの適用範囲は広く、高齢者の要介護化予防（転倒予防・認知機能向上）をはじめ、成人の生活習慣病予防、子どもの身体機能の発達、あらゆる年齢層の体力づくり・仲間づくり、アスリートの競技力向上とコンディショニングにまで適用が可能です。



どんなエクササイズをするの？

スクエアステップは、1辺25cmの正方形を横4個、縦10個の計40個並べたマットを利用し、そのマットで足踏み（ステップ）を行う運動プログラムです。

はじめに指導者が正しいステップパターンを見せてそのステップを間違わないように真似して進みます。

スクエアステップをするとどうなるの？

筑波大学の研究成果とNPO法人スクエアステップ協会の実践例からスクエアステップを継続すると、体力（身体機能）の向上、転倒リスクの軽減効果が確認されています。また脳パフォーマンス年齢としての認知機能関連体力は約2歳の若返りがみられています。

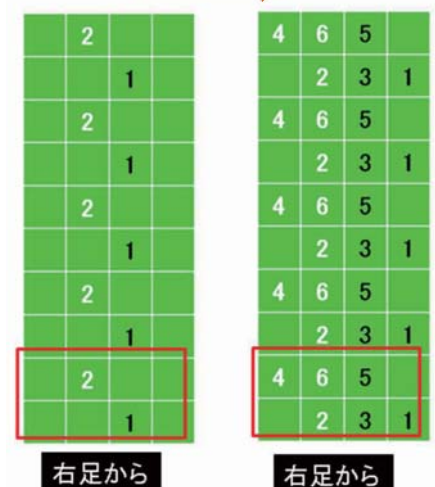
転倒予防や、認知症予防、そしてフレイル予防に、みなさん是非ご参加ください。毎月第2・第4月曜日に診療所3階のいきいきサロンで開催してます。

日時：毎月第2・第4火曜日 10:00

場所：みなと生協診療所3階 いきいきサロン

ステップパターン例

初級 レベルアップ 中級



一歩先は要介護…注意すべきフレイル③

フレイル予防のポイントは栄養・運動・社会参加

フレイル予防のために大切なポイントは「栄養」「運動」「社会参加」の3つです。この3つは相互に影響しあっています。最近の研究で、特に「社会参加の機会が低下すること」がフレイルの最初の入り口になりやすいことが分かってきています。3つの項目で注意すべきことは下のようなものです。

- ・ 栄養：バランスの良い食事、みんなで楽しい食事、よく噛んでしっかり食すること。
- ・ 運動：日常的な運動習慣、いつもより10分多く身体を動かすこと。
- ・ 社会参加：趣味やボランティア、就労など自分に合った方法で社会参加をすること。

医療生協は「栄養」「運動」「社会参加」の3つの予防ポイントを満たす取り組みがたくさんあります。



この他にも医療生協にはたくさんの取り組みや活動があります。ぜひ医療生協の様々な活動を利用してフレイル予防に取り組んでいきましょう!!

お悩み解決
ストレッチを伝授します!

お家で
できる!

これならできる! 1分ストレッチ!!

Q【何もないところでつまずく…】

歩いていると、何もないところでつまづいたり、歩幅がだんだん狭くなり長時間歩けなくなってきました。

また、靴のかかとの外側ばかり先に減ってしまってます。歩き方がよくないのでしょうか?



お答えします!
エイジレスバレエ
講師: 阿部 瑞穂

A【足の裏ほぐして、バランスよく地面を踏めるようにしましょう】

気づかないうちに、足の裏の偏った場所でしか地面を踏めていないかも! 足指から丁寧にほぐすことで血行も良くなり、かかとのガサガサも解消して一石二鳥!

足指まわし

小指から、息を吐きながら一本ずつゆっくり内・外に回し、吸いながら引っ張る。五本の指全部を同様に行う。(左右)



呼吸はたっぷり!
力を入れすぎないように
するのがポイント!

足首まわし

足を伸ばして座り、右足を曲げる。右手は軽く足首か膝に置く。左手の指と右足の指を交互に組み、ゆっくり呼吸しながら内・外に回す。(左右)



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 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 ② 11:30 ~ 12:30 大正晴ればれ「4階ホール」

☆ 朝潮橋クラス / 火曜日 14:00 ~ 15:00 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

8

ながほりタイムス

2018.08

8月です。とっさの時に…


<http://kodomo-qq.jp/>

夏休み、ご家族で旅行・帰省される方も多いのではないでしょうか。急な発熱など、とっさのときにどのようにすればいいのか？そんなときに役に立つサイトを紹介します。

【こどもの救急】というサイトです。厚生労働省の研究班の助成金により、日本小児科学会の医師たちが監修をしているサイトなので、安心な情報です。チェックをつけて、こんなときは…というアドバイスがあります。もちろん緊急の時は、救急

車、救急診療所へ。

*ながほり通り診療所は「お盆」による長期休診はありませんので、お気軽にご相談ください(天候による休診の場合がございます。お電話でのご確認をお願いいたします)。

「手足口病」について

【症状について】

感染してから3日から5日後に、口の中、手のひら足の裏や足の甲などに2mmから3mmの水ぶくれのような発しんが出ます。発熱はかかった方の約3分の1にみられますが、あまり高熱にならないことがほとんどであり、

高熱が続くことは通常はありません。ほとんどの発病者は、数日間のうちに治る病気です。しかし、まれですが、髄膜炎、小脳失調症、脳炎などの中枢神経系の合併症のほか、心筋炎、神経原性肺水腫、急性弛緩性麻痺など、さまざまな

症状が出る事があります。

また、手足口病の典型的な症状がみられずに重症になることもありますので、経過を含めて、注意が必要です。



✓気をつけておきたい病気

【田窪翔子先生より】

暑い日々です。今回は夏に流行する病気の一つ「手足口病」についてとりあげます。

もを中心に主に夏に流行します。感染症発生動向調査によると、例年報告数の90%前後を5歳以下の乳幼児が占める病気です。集団生活などで、原因となるウイルスに感染した経験のない者の割合が高いのも理由の一つです。

①特効薬はない。症状に応じた治療に。

【予防について】

手足口病には有効なワクチンはなく、また手足口病の発病を予防できる薬もありません。乳幼児の集団生活施設では、施設内での感染の広がりを防ぐ事は難しいです。しかし、手足口病は、発病しても、軽い症状だけでなおって

しまうことがほとんどであるという意味で感染してはいけな特別な病気ではありません。これまでほとんどの方が子どものうちにかかって免疫をつけてきた感染症です。

【対策について】

一般的な感染対策は接触感染を予防するため

に手洗いをしっかりとすること、排泄物を適切に処理することです。特にむつを交換する時には、排泄物を適切に処理し、しっかりと手洗いしてください。

手洗いは流水と石けんで十分におこなってください。また、タオルの共用はしてはいけません。



予防接種情報

夏休みです。新学期がはじまる前に、ぜひ予防接種のスケジュールをご確認ください。9歳から12歳のお子さんには「日本脳炎ワクチン2期」について問診票が配布されているかと思ひます。その他、水ぼうそうや、おたふくかぜなども夏に流行しやすい病気ですので、今一度ご確認ください。

【感染ルート】
感染経路は、飛沫・接触・糞口感染(便の中に排泄されたウイルスが口に入って感染すること)が知られています。



し お か ぜ ま つ り

2018 年 9 月 9 日

午前 10 時～午後 2 時ごろ



デイサービスセンターしおかぜ

港区八幡屋 3-5-1

☎ 06-4395-3700

バザー
 デイサービスセンター
 しおかぜ利用者さんの
 手作り作品等も
 販売します

**こども
コーナー**
 くじ引き
 スーパーボール
 すくい

**健康
エリア**
 体力測定
 身体年齢
 口腔チェックなど



医療・介護相談 も行なっています。
お気軽にスタッフまでお声かけください。

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

	8/19	9月未定
健康診断	○	○
婦人科健診	-	○

平
日
健
診

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

両日とも午前8:30-11:30

無料法律相談のご案内

日 時：8月21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！



平和のつどい

日時：9月1日(土) 14:30-15:30
 場所：みなと生協診療所サロン

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

