

# 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9月1日〉  
港・西エリアニュース Vol.077

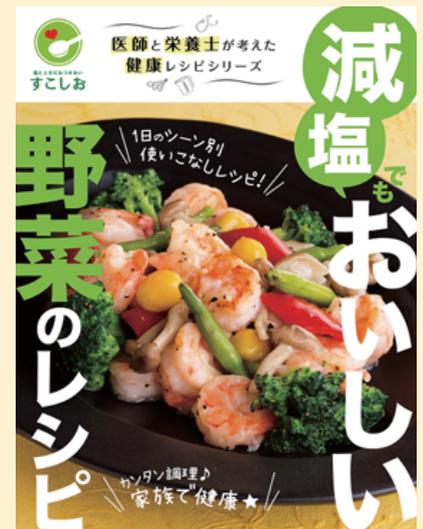
すこしおレシピ本販売中!!

## すこしお料理作ってみた!!



すこしおレシピ本『減塩でもおいしい野菜のレシピ』が完成しました! 医療福祉生協連は、女子栄養大学出版部との協同で「すこしおレシピ本」を出版しました。医療福祉生協の医師と女子栄養大学の管理栄養士による減塩のコツやワンポイント付きの「減塩でもおいしい野菜のレシピ」本です。楽しく美味しい減塩アイデアが満載の内容です。全国の書店で販売中です。

すこしおレシピ本の完成と出版を記念して、みなと生協診療所職員がこの本の中から2品選んで、作ってみました。



## スナップえんどうの卵とじと大根ステーキを

作りました



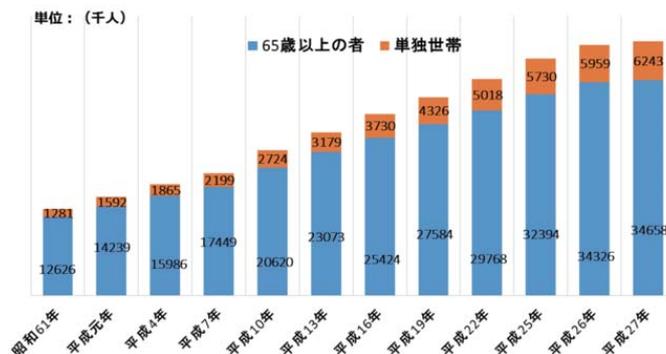
料理をあまり作らない人でも、簡単に作れて、減塩料理とは思えないしっかりとした味付けになっていて、とても美味しく頂きました。調理時間も40分程度で作ることができて、他の料理にも挑戦したいと思いました。ぜひ皆さんも本をお求めになって、減塩料理に挑戦してみてください! オススメです!!



## 孤食よりも共食を

フレイルの予防にはバランスのよい食事が大切です。65歳以上の家族形態はグラフで示す通り、平成27年現在、65歳以上の高齢者は3465万8千人であり、そのうち、一人暮らし世帯は624万3千世帯となっており、年々増加傾向にあります。

(右図)



高齢者は、一人で食事を摂る孤食となりがちです。孤食では食事の品数も減り、食べる食材も偏りがちとなります。食欲が低下すると食べる量も減り、低栄養状態に陥りやすくなります。一方、家族や友人と一緒に食事を摂る（共食）と、コミュニケーションをとりながら食事ができ、「楽しく食べられて食欲が高まる」、「品数も増えて多様な食材を食べられる」ことにつながり、低栄養になることを避けることができます。

積極的に友人や家族、地域の人などと共食の機会をつくり、低栄養を防いで心身の健康維持を保ちましょう。

## 配食サービスしおかぜやみなとみんなの食堂を利用しましょう

孤食では栄養のバランスの偏りや塩分の摂りすぎが心配になりますが、「配食サービス しおかぜ」は、管理栄養士が監修した四季折々の彩り豊かなメニューをお届けしています。安心と栄養バランスに配慮し、食べられる方の姿を思い浮かべながら、一品一品美味しく綺麗にと心を込めて作っています。

「みなとみんなの食堂」は地域の皆さんが、気軽に参加できるお食事会です。毎月第4木曜日17時半～19時半までやっています。子ども100円、大人300円です。

ぜひみなと生協診療所のこれらのサービスや活動を利用して、フレイルを予防していきましょう。

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！

## 仕事や家事の合間に！いつでもスッキリ！

Q

面倒くさがり  
なのですが、  
簡単にできる健康  
法はないですか？

お答えします！

エイジレスバレエ  
講師：斎藤雅子

A

手の指は全身に関連しているので刺激して、  
全身を良くしていきましょう！頭もスッキリしますよ！

改善ストレッチ

- 指ぬき  
左手親指を右手で付け根からしっかり握り、息を吸って吐きながら一気に指全体をしごくように引っ張る。これを5本の指全部やったら、同様に右手も行う。
- 指反らし  
左手の平を上に向け、その親指を右手で下からしっかり握る。息を吸って、吐きながら指を掴んだまま左手のひらを前に押し出しながら、掴んだ指先を痛気持ち良い程度自分の方に引き寄せる。これを5本の指全部やったら同様に右手も行う。

**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 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 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**

## 📄 日本脳炎ワクチン通常入荷しております。



\*先月号でもお伝えしました、日本脳炎ワクチンについてです。長らくメーカーの都合などにより、流通量が制限されていましたが、流通量が回復したとの連絡がありました。

\*以前にご予約されていた方々には、個別でもご案内しているところですが、あらためてのお知らせです。

- 標準は3歳～7歳6ヶ月までに3回です。
- 9歳から12歳にも1回必要です。

※接種対象かどうかご不明な点もあるかと存じます。お気軽にご相談ください。

## 🗨️ 訪問診療とは？

- 在宅医療（訪問診療）とは、お一人で通院が困難な患者様のお宅に、日ごろから医師が定期的に診療にお伺いし、計画的に健康管理を行うものです（定期訪問）。
- 定期訪問に加え、緊急時には365日×24時間体制で対応、必要に応じて臨時往診や入院先の

手配などを行います。

- 訪問診療の目的は病気の治療だけではありません。転倒や寝たきりの予防、肺炎や褥瘡などの予防、栄養状態の管理など、予測されるリスクを回避し、入院が必要な状態を未然に防ぐことも重要な役割です。



住み慣れた自宅で、無理のない療養生活。だれもが願うことだと思います。私たちが大阪きづがわ医療福祉生活協同組合は、在宅医療を通じて、ひとり

ひとりの患者さんが希望する環境で、希望する医療を受ける事を地域の病院や介護事業者の方々と連携・協力しながら、総合的にサポートしていま

### ✓ご存知ですか？

### 訪問診療

## 📍 ① どんな方が対象？（主な患者さんの様子）

- 今は入院中で、退院後も療養や医療処置が必要な方
- 通院が困難な方
- 自宅で酸素、呼吸器など医療機器を使用される方
- 脳梗塞などで、身体の機能が低下した方
- 排尿や排便などの医療的管理を必要とされる方
- がんの末期で緩和医療を希望される方
- ご自分で食べられず、胃ろうなどの処置が必要な方
- 認知症の方
- 精神的な援助の必要な方

夏休みも終わり、少しずつ暑さも和らいできたのかなと、感じたい今日この頃です。まだまだ残暑が残っています。インフルエンザワクチンのお知らせの季節となりました。



予防接種情報

各種お問合せは  
お気軽に♪  
06-6533-0106



# 健康まつり

## 32th.festival

11月4日(日) 10:00-15:00 磯路中央公園

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

	9/30	10/14
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：9月18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