

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10月1日〉

港・西エリアニュース Vol.078



 **11月4日(日) 10:00-15:00**

磯路中央公園

今年も楽しい企画、出店が盛りだくさん！

- ・雨天時は、みなと生協診療所内にて開催いたします。
- ・11月2日（金）に磯路公園、みなと生協診療所、中止のいずれかを発表いたします。健康まつりの開催の有無の確認は各支部長にお問い合わせくださいますようお願い申し上げます。
- ・お楽しみ抽選会の当選番号は後日みなと生協診療所、医療生協ながほり診療所、しおかぜに掲示させていただきます。また12月号の「お元気ですか」に折り込みをさせていただきます。

一歩先は要介護…注意すべきフレイル⑤

社会活動に参加する

高齢者は加齢による身体的な衰えにくわえて、定年退職、収入の低下、子供の独立、親しい人との死別など、社会的な役割の変化が訪れます。社会的地位や親としての役割、家族や友人を喪失する経験は、気力や活気を失うきっかけともなります。

社会とのつながりを持つことが億劫となり、家に閉じこもりがちになると、生活面や精神面など他の側面までもが低下をきたし、右図のようにドミノ倒しのようにフレイルが進行、重症化していきます。

自分が得意なこと、できることを見つけて地域のボランティアなどに社会参加することは、生きがいや、やりがいを見出すことや社会的な

役割を再び取り戻して自信をつけることにも繋がります。社会的な活動は活気や気力も湧き、生き生きと生活することで心も体も元気になります。



子ども食堂や体操教室、各種班会などを活用しましょう。

みなと生協診療所、医療生協ながほり通り診療所では、子ども食堂や、体操教室、各種班会などを定期的に行なっています。そういった活動に顔を出してみることから始めて、社会とのつながりを持つようにして、フレイルの予防につなげていきましょう。

お悩み解決 ストレッチを伝授します!

Q 寝つきが悪くて困ってます…

寝つきが悪くて途中で目が覚めてしまってスッキリ起きれません…



お答えします!

エイジレスバレエ
ストレッチ講師
西脇綾乃
趣味: カフェ巡り



ゆったり睡眠! 寝る前の呼吸法!

A 寝る前に腹式呼吸をしてみましょう!

腹式呼吸は副交感神経を刺激し、リラックスさせる効果があるんです! 腹式呼吸を使って自律神経を整え、眠りやすくする方法をお伝えします!

- ①仰向けに寝て、目を閉じ、両手の平をおへそから下腹部あたりにふわっと乗せます。
- ②力を抜いて、息を吸うときは両手を乗せている部分が膨らむように、吐く時は吸うときよりも時間をかけて呼吸します。
- ③だんだんと身体が重たく、布団に包まれているような感じがあればOK!

是非試してみてくださいね!

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



診療担当が10月より変更となりました。

	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~11:30 (土曜日は13:00) *受付は診察時間の開始15分前です	小児科 (内科) 田窪	小児科 (内科) 辻本	小児科 (内科) 堀	小児科 (内科) 田窪	小児科 (内科) 辻本	13:00 終了 (1・3・5) 田窪 (2・4) 堀
夜 17:00 ~19:30 *受付は診察時間の開始15分前です	小児科 (内科) 田窪	15:00~ 18:00 内科 心療内科 倉沢	17:30~ 19:30 内科 中島	小児科 (内科) 田窪		



よくお問合せがある、ながほり診療所のQ&Aです。

① 予約制ですか？

完全予約制ではありませんが、待合室のスペースから予約の方を優先させていただいております。急なご来院でもご一報いただければ、よりスムーズになります。

② 組合員でないと利用できないのですか？

- ・ 一般保険診療も行っておりますので、組合員さんでなくても受診できます。
- ・ ご加入いただけると予防接種・健康診断などで組合員さんとして、おトクな特典がございます。

③ 親子でも受診できますか？

小児科でお子さんを受診の際に、保護者の方も受診いただけます。

④ 小児科では大人は受診できますか？

カゼ症状など、当院で対応できる範囲になりますが、受診可能です。

今年もインフルエ
ンザの予防接種が混
雑しています。
株の選定から、製造
までのところで遅れ
がでてくるようです
が、ご予約に受けた
まわりますが、時期が
ずれれば、場合も懸念さ
れます。ご了承ください
い。あわせて、母子手帳
にて残っている予防
接種の確認をお願い
します。



予防接種情報

各種お問合せは
お気軽に♪
06-6533-0106

みなと 晴ればれ

昼食会のご案内



今月10月から、みなと晴ればれで行われる昼食会を再開いたします。
昼食会を楽しみにしてくださっていた方々、大変長らくお待たせいたしました。

みなと晴ればれ 昼食会

日 時 10月16日（火） 12:00～13:00

会 費 450円

定 員 20名

＊10月以降、毎月第3火曜日開催とします。

主 催 たんぽぽの会
お問い合わせ みなと生協診療所サロン 山田まで
TEL 06-6571-0606



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

	10/14	11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：10月16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