

さわやか



大阪きつかわ医療福祉生協
西成エリア さわやか編集委員会発行
06-6658-7400

2020年7月号

浪速支部より

長く太い補償を！特別給付金申請相談会を開催

6月3・4・5日午後2時から浪速支部では3日連続で「特別給付金（10万円）」の申請用紙記入やコピーをお手伝いする相談会を開催しました。5月の運営委員会で「組合員さんや地域の方が、申請方法が分からなかったり、身分証や通帳のコピーがとれないことを理由に申請を断念することがないように開催しよう」と意見があり取り組むことになりました。

3日間で12名の方が相談会に参加があり、参加者の方は「親子で自営業をやっている。給付金や貸付の制度を申請しているが、今のままでは店を閉めるしかない。先行きの見えない感染症拡大に不安が大きい、1回きりの10万円だけでなく長く太い補償が欲しい」と話されました。



まえちゃん・やまちゃん・のりちゃんの腰痛予防体操②

監修：西成民主診療所デイケア室 澤井作業療法士

その① 上体前倒し

息を吐きながら体の力を抜いて上半身を前に倒します。そして10秒保ちます。5～10回おこないます。



その②

うつぶせに寝た状態で両肘をついてその姿勢が20～30秒保ちます。無理のないよう数秒でおこなってください。5回おこないます。



その③

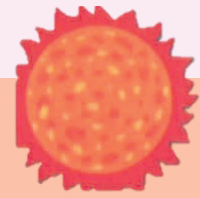
・息を吸いながら背中を丸めます。
・息を吐きながら背中を反るようにします。
ポイント：腰はあまり動かさずに旨の部分（肩甲骨）を羽後各様におこないます！5～10回おこないます。



感想・希望募集

6月号より開始した健康○○シリーズ。感想や希望のストレッチ・筋トレ個所を教えてください。
連絡先は・・・
FAX：06-6658-7500
Mail：
nishinari.kumikatsu@gmail.com

組合員活動部 小田 まで



2020年度の熱中症予防 ～コロナ禍の新生活様式におけるポイント～

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

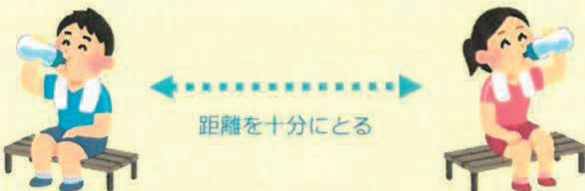
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

