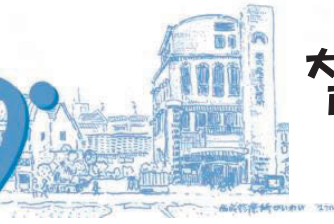


さわやか



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

2020年8月号

熱中症訪問に取り組んでいます

こまめに水分を取りましょう

梅雨があけ、暑い日が増えました。大阪きづがわ医療福祉生活協同組合西成エリアでは毎年取り組んでいる「熱中症訪問」を各事業所・各支部で今年も取り組みました。80歳以上の組合員さんのお家に伺い、クーラーが設置されているか・水分を取っているかなどのアンケートをおこなっています。注意喚起のチラシには「熱中症にはどのような症状があるのか」や「症状があらわれた時にはどのような対処が必要か」を掲載しています。まだまだ暑い日が続きますが、声をかけあって熱中症にならないように気を付けましょう。



こんな症状に注意！

- ・手足のしびれ・大量の汗
 - ・めまい・立ち眩み・こむら返り。
- これらは熱中症の初期症状の可能性がります。
こまめに水分・塩分を摂取して下さい。

まえちゃん・やまちゃん のりちゃんのドキドキ健康体操

監修：西成民主診療所デイケア室 澤井作業療法士

あなたの肩甲骨の状態は？！

まずは自分の肩甲骨の動きをチェックしましょう。

①壁に背中をつけ、手のひらを下向きにし、腕を伸ばしたまま肩の位置まで上げる。

②痛みを感じず無理なく上げられるところまで腕を上げて角度をチェック。

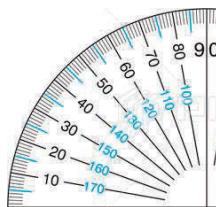


あなたの結果は???

○0～45度のあなた = ガチガチ
肩甲骨周辺の筋肉がかたく、肩甲骨の動きが悪くなっています。

○45～60度のあなた = 少し硬い
肩甲骨の動きがやや悪くなっています。

○60～90度
肩甲骨が柔軟に動いています。



感想・希望募集

6月号より開始した健康〇〇シリーズ。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

第一生命保険会社さんから 手作りマスク・手作り防護服を頂きました

第一生命保険会社さんより西成民主診療所あてに手作りマスク100枚、手作り防護服100着を頂きました。医療福祉生協職員のつながりでお話をいただき、「地域を支える医療機関に何かできることがないか」と検討し、全職員が制作に携わったとのことでした。

西成民主診療所では地域と連携をとりながら引き続き感染予防に取り組んでいきます。



↑手作り防護服

※平和盆踊り中止のご案内

2020年度の平和盆踊りは新型コロナウイルス感染拡大の影響で中止いたします。

※健康まつりについて

8月19日に実行委員会（医療福祉生協内部委員のみ）を開催し、開催可否の判断をおこないます。

西成民主診療所 8月診療案内

※各診療単位は変更になる場合があります。お盆（13日～15日）も休まず診療をおこないます

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|--------|---------|------|------|---------|--------|
| 9:00～ | 内科・小児科 | 内科・小児科 | | 内科 | 内科・小児科 | 内科 |
| 12:00 | (大里) | (大里・横川) | 内科 | (横川) | (大里・横川) | |
| 14:00～ | 訪問診療 | 訪問診療 | 訪問診療 | 訪問診療 | 訪問診療 | 内科・小児科 |
| 16:00 | (午前) | (午前) | (午前) | (午後) | (午後) | (大里) |
| 18:00～ | 内科・小児科 | 内科・小児科 | × | 内科 | 内科・小児科 | × |
| 20:00 | | (横川) | 休診 | 整形外科 | (横川) | |

★ご来診が困難な方に診療所までの無料送迎を行っています。ご相談ください。

○整形外科の木曜日診察は午後6時～8時。土曜日診察は午後2時～4時。お電話でご予約ください。06-6659-1010

○無料低額診療の実施医療機関です。医療費一部負担にお困りの方はご相談ください。

予防接種スケジュールをご相談下さい

生後2カ月から始まる子どもの予防接種、種類が多く何かからすればとお悩みではないでしょうか。ロタウイルスワクチンなど多くの予防接種ワクチンを常備しております。医師がご家族と相談のうえ、スケジュールを組みますので、お気軽にご相談ください。



*お問い合わせは西成民主診療所(松 2-1-7) 06-6659-1010 までお願いします