

さわやか

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

2020年12月号

ご近所さんの「お困りごと」をキャッチし、通所リハビリ利用し、いきいき元気に！

西北支部支部長の毛利薫と申します。私は、西成民主診療所の通所リハビリのフローア係で週5日元気に働いております。

ご近所の渡久地 静子さんを紹介いたします。腰椎圧迫骨折後、整形外科に通院していましたが、痛みが軽減せず辛い日が続いていました。ケアプランセンターさくらに相談し、一緒に訪問し、介護申請を行い、2020年2月から西成民主診療所の通所リハビリを週1回利用となり、リハビリやレクリエーションなど一生懸命に取り組まれておられます。

「今では腰の具合がだいぶ良くなりましたよ。デイに来るのが本当に楽しみ。待ち遠しい。わくわくする。今の趣味は、デイですよ。」と満面の笑顔で渡久地さんは話されます。

困りごとを伺い、介護サービスの利用に繋がり、本当に良かったと私もととても嬉しく思っています。

月



左が毛利さん、右が渡久地さん

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

認知症予防・転倒予防のためのデュアルタスク（二重課題）に挑戦 part2

◎デュアルタスクとは 一度に2つ以上のことを同時に行うこと。歩きながら話しをする、電話しながらメモをとる、など

実践してみよう！手と口の体操に挑戦！

①でんでん虫カタツムリ

片方の手はグー、もう片方はチョキを作ります。

例：右がグー、左がチョキなら右手（グー）が上、左手（チョキ）を下に重ねます。グーはカタツムリの貝殻、チョキは目玉のイメージです。

そして「でんでん虫かたつむり、お前の目玉は・・・」と歌を歌い、歌に合わせて手を交互に入れかえます。手を入れ替えても必ずグーは上、チョキは下になるように！歌の最後まで続けます。慣れてきたら足踏みをしながら行いましょう。



手元を拡大

歌に合わせて手を入れ替えましょう



慣れてくれば足踏みを追加してみましょう。

②片方はグー、もう片方はパー

片方の手はグーで胸に手をあて、もう片方はパーで前に出します。そして、その手を入れ替えます。さっきの動作を続けます。次に片方の手はパーで胸に当て、もう片方はグーで前に出します。そして、その手を入れ替えます。さっきとは手が逆になります。（こちらの方が難しいかも！）

慣れてくると足踏みも一緒に行いましょう。



片方の手はグーで胸に手をあて、もう片方はパーで前に出します。

この動きを交互に



こちらも慣れてくれば足踏みを追加してみましょう。

感想・希望募集

西成版機関紙さわやかの感想を募集しています！記事の希望があればお気軽にご連絡下さい。

連絡先は・・・

電話：06-6658-7400 FAX：06-6658-7500

Mail：nishinari.kumikatsu@gmail.com

組合員活動部 小田・蒲生・小林まで

健康スタンプラリー達成条件変更のお知らせ

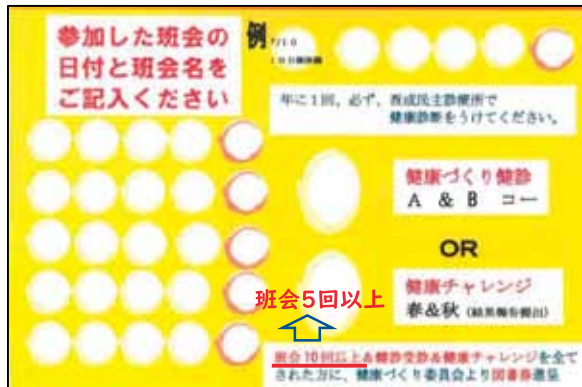


新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、早くも第3波到来と報道され、感染防止策の強化が必要となっています。

さて、大阪きづがわ医療福祉生協では健康スタンプラリーの取り組みを通じて組合員さんの健康づくりに寄与しています。

しかし、今年度は支部主催の班会（特に飲食を伴う班会）開催ができない状況を鑑み、健康づくり委員会での協議を経て達成条件を緩和することにしました。

※ 達成条件緩和 班会10回参加⇒**5回参加**



健康づくり健診&春又は秋の健康チャレンジの結果報告の条件は変更ありません。達成された方には図書カード500円分を進呈します。目標は西成エリアで30人です。感染防止に留意し取り組んで下さい。

西成エリア 健康づくり委員会



こつまつり中止のご案内

2020年度のこつまつりの里まつりは、新型コロナウイルス感染症拡大を受け、中止といたします。感染症終息の際には時期に拘らず地域・組合員さんとの交流として開催したいと思っています。その時は是非遊びに来てください。

こつまつりの里まつり準備委員会

西成民主診療所 12月診療案内 ※各診療単位は、変更になる場合がございます。

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

★ご来診が困難な方に診療所までの無料送迎行っています。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。

○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。

年末年始のお休みのご案内 2020年12月30日(水)~2021年1月3日(日)にお休みをいただきます。

日	月	火	水	木	金	土
27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日

良いお年を
お迎え下さい

*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