

# 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



2021年1月号



## しっかり手洗い 感染予防に取り組んで元気に2021年をすごしましょう

コロナ禍における新しい生活様式が浸透しています。中でも手洗いは基本的な感染予防対策です。健康づくり委員会では、こつま薬局の薬剤師さんを講師に招き、手洗い方法の実技講座を開催しました。手をかざすと洗い残しが光る装置を使い、指先や親指、指の間など日頃の手洗いの癖を可視化できました。アルコールの手指消毒も、手のひらにアルコールをためて、まずは指先から有効的に消毒しましょう！

尚、支部への出張講座も可能だそうです。組合員活動部を通して日程調整をお願いしてみましよう。

健康づくり委員会 青野晴美

こつま薬局の向井薬剤師→



ブラックライトで汚れを落としきれているかチェックしました↓



### 班会参加希望の方は……

班会は感染拡大予防のため人数制限をおこなっています。ご希望の方は以下までお問合せ下さい。また、マスクの着用・会場での手指消毒などにご協力ください。電話：06-6658-7400 組合員活動部 小田・蒲生・小林まで

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

**外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前**などこまめに手を洗います。

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1 

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2 

手の甲をのぼすようにこすります。

3 

指先・爪の間を念入りにこすります。

4 

指の間を洗います。

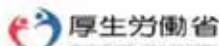
5 

親指と手のひらをねじり洗いします。

6 

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



厚労省 検索





## 中国4000年の健康法 気功に挑戦!

### 気功とは

○気功は4000年も前から中国で行われている健康法です。気功は体内の気を巡らせ、大地や樹木など自然界の気も体内に取り入れます。約2000年前に書かれた中国最古の医学書「黄帝内経」には、気が病気と深いかわりがあり、気功は病気の予防、治療などに効果があるとされています。

### 八段錦（はちだんきん）

○気功には多くの種類や方法があります。八段錦は簡単で大きな効果が得られるといわれています。八段錦は「八つの部分からなる錦のように編まれたもの」という意味で、今から800年以上前に作られた気功法です。1段から8段まで八つの動作があります。

#### 第1段

- ・両手で天を支えて三焦（呼吸・消化・排泄の内臓）を整える。
- ・全身を動かしながら内臓全体のバランスをとることを目的とします。

①息を吸いながら手のひらを上に向ける

②息を吐きながらゆっくり手を下におろす



①～②を10回行いましょう!



## 西成民主診療所 1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~	内科・小児科	内科・小児科		内科	内科・小児科	
12:00	(大里)	(大里・横川)	内科	(横川)	(大里・横川)	内科
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。

### “捨てるうちで捨てるのち”

大腸がん検診キャンペーン月間はじまります 2021年1月～3月  
40歳以上の組合員さん（大阪市民）は“無料”です。それ以外の方は費用が発生します。  
検査を希望される方は下記の診療所か組合員活動部までご希望の旨をお電話ください。

\*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。

組合員活動部

06-6658-7400

