

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2023年7月1日〉

港・西エリアニュース Vol.134

熱中症を知りしっかりと対策しましょう！

熱中症とは？

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状が生じることです。



～対策4選～



★上手なエアコン活用を

高齢者の方は特に暑さで体力が低下し室内でも熱中症になることがあります。周囲の方も高齢者の部屋の温度に注意してください。

★急に暑くなる日は要注意！

熱中症は暑い環境に長時間さらされることで発症しやすくなります。梅雨明けといった急に暑くなる日には体が慣れていないため要注意です。また猛暑の日も注意が必要。エアコンの効いた室内など早めに涼しいところに移動しましょう。

★こまめな水分補給を

体は常に汗をかいていますそのため喉が渇く前にこまめな水分、塩分補給を心がけましょう

★体調がすぐれない日は無理をしない

体調に異変を感じたら休息をとりましょう。また我慢せずに医療機関を受診したり、それが難しい場合には身近な人に相談しましょう。



お弁当お渡し会

主催：みなとみんなの食堂

日時：7/22(土) 16:00～ 場所：みなと生協診療所 費用：無料

要予約：06-6571-5594(担当：たじ)

23・5・27港エリア組合員交流集会開催!!

港区民センターと近隣センターの2ヶ所で開催。25名の参加がありました。

記念講演(社会的処方「つながり」の力で進める、誰もが健康になるまちづくり)近藤尚己京都大学大学院医学研究科社会疫学分野主任教授の動画を視聴。

【社会的処方】とは薬と同じように社会との「つながり」を処方し“治療”できる。という内容に、観た組合員さんから「分かりやすかった」との感想。その後のグループワークでは「社会資源を発掘しよう!」をテーマに、各支部で分かれ、地域での班会、サークル活動、地域活動など、取り組まれている事を話し合い「社会的処方せん」を書いてもらいました。

他団体や地域の取り組みにも参加している事など、途中からどんどん盛り上がり、班会の枠にとられない活動の処方せんもたくさん紹介され、後日には地域でどんなことをしてるか探しに行き、新しいチャレンジを始めた方もいるようです。

誰でも参加できるように、これからも班活動や新しい取り組みが増える都度、処方せんも増やし、1年毎に更新していく予定です。



①お子さんのどうしよう・・・に。

これから夏休みをむかえて、ご家族で旅行・帰省される方も多いのではないのでしょうか。急な発熱など、とっさのときにどのようにすればいいのか？そんなときに役に立つサイトをご紹介します。

【こどもの救急】というサイトです。厚生労働省の研究班の助成金により、日本小児科学会の医師たちが監修をしているサイトなので、安心な情報です。チェックをつけて、こんなときは…というアドバイスがあります。もちろん緊急の時は、救急車、救急診療所へ。

*ながほり通り診療所は「お盆」による長期休診はありませんので、お気軽にご相談ください（台風など天候による休診の場合がございます。お電話での確認をお願いいたします）。



<http://kodomo-qq.jp/>



②この季節、この病気に気をつけよう！

- ・手足口病
- ・水ぼうそう
- ・おたふくかぜ
- ・プール熱（咽頭結膜熱）

※水ぼうそうは空気感染もするので、より注意が必要です。いずれもうがい・手洗いが大切です。水ぼうそう・おたふくかぜについてはワクチン接種が完了しているか確認しましょう。受診される際には、まず、お電話にてご相談ください。時間や受診方法などご案内いたします。

*「あせも」や虫刺されなど、肌トラブルも起こりやすい季節です。早めの受診がおすすめです。

③いちご（一期）カフェ始めました！



第2、4火曜日14:00～16:00の間でながほり通り診療所で行っています。簡単な体操や、脳トレなどを予定しています。参加費は100円で、ご予約は不要です。お気軽にご参加ください♪

*6月13日（火）は10名の参加がありました！スタッフも不慣れな中、「楽しかった」「また来たい！」などのご感想もいただきました。

7月の祝日（17日月曜日）については、休診となります。

📍発熱などの受診はもちろん、登園許可書や病児保育の意見書などご希望の方も、診察希望の方は、まずはお電話での予約にご協力をお願い致します。
予防接種・診察、お気軽にご相談ください。☎06-6533-0106

みんなの掲示板

みなと晴ればれ

毎週月曜日

10:00~12:00

港晴 1-10-20



誰かと一緒にゲームやおしゃべりしてみませんか？『晴ればれ』にみんなが集まろう！

新型コロナワクチン(要予約)

みなと生協診療所

毎週木曜日 15:30~16:30

TEL: 06-6571-5594

ながほり通り診療所

毎週水曜日 17:30~19:30

TEL: 06-6533-0106

いちご(一期)カフェ

毎月第2・4火曜日

14:00~16:00

ながほり通り診療所

参加費: 100円

体操や脳トレで認知症予防してみませんか？予約不要ですのでお気軽にご参加ください。



ボッチャ班会

毎月第2木曜日

14:00~15:00

みなと生協診療所 3階組合員ルーム

いっしょに『ボッチャ』をやってみませんか。どなたでもお気軽にご参加ください。



健康診断のご案内【*要予約】

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まいります。医師・看護師が疑問や不安にお答えします。

日曜健診

	7/23	8/20
健康診断	○	○
婦人科健診	○	-

両日とも午前8:30-11:30

平日健診

	時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00-	○	○	○	○	○	○
午後	18:00-			○			

無料法律相談のご案内

日時: 7月18日(火) 15:00-16:00 場所: みなと生協診療所
*要予約 TEL 06-6571-5594



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
 配食サービスしおかぜ TEL06(4395)3335
 小規模多機能 しおさいの家 TEL06(4395)4031
 デイサービス医療生協ながほり通り TEL06(6533)0661

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
 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



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