

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2024年5月1日〉
港・西エリアニュース Vol.144

能登半島地震支援行動レポート (機関紙みらいのつづき) 常務理事 杉浦健

輪島診療所は水道が使えないため、循環型の手洗いと簡易トイレを使用しています。



友の会訪問。ご自宅でお話を聞きました。診療所に戻って記録、家の片づけの要望があると伝えます。



全国からの支援。3月20日は祝日で金沢市内からの支援者が多く集まりました。



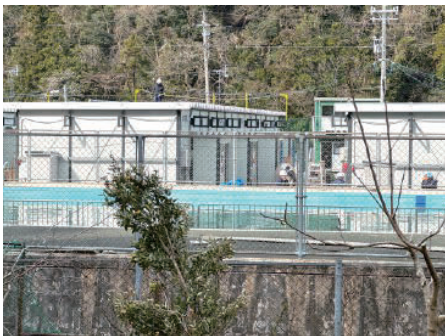
高速道路は整備が遅れている。



海に面した旅館は全壊状態。



仮設住宅は建設が始まったばかり。



名古屋工業大学が開発したインスタントハウス。防音防寒とのこと。



港エリア医療介護安全大会を開催

令和6年3月30日(土)

新型コロナが流行してから、介護施設では数々のクラスターが発生しました。感染対策の学習を1年に1回は集団で行うことを管理会議で確認し、今回、第1回目の医療介護安全大会を開催しました。30名近い職員が集まり、さくら通り吉村所長の講義を聞き、グループワークで内容を深めました。





さわやかな5月を迎えました。新学期や入社が過ぎ、そろそろ緊張がほぐれる頃なのに、「無気力で勉強や仕事に身が入らない」「集中力が無い」「強く疲労を感じる」などの症状はありませんか？

心と身体が発するSOSサインに気づこう

5月病に限らず、ストレスが溜まってくると心身は適応能力の限界を超え、心と身体になんらかの変調や症状が現れてきます。どれも特別な症状ではないため見逃してしまいがちです。自分では気づかないこともあるため、家族や周りの方が気づいてあげる事が必要です。右のような症状があったら注意しましょう。自分にあったストレス解消法をみつけて、心と身体を整えていきましょう。

具体的な症状

精神面：何もやる気が出ない
根気がない
不登校や出社拒否

身体面：風邪症状
食欲不振・下痢・悪寒
吐き気・腹痛など
睡眠障害・頭痛・めまい
動悸など自律神経症状

行動面：お酒やタバコの量が増える。
過食

予防方法

■ストレスを前向きにとらえよう

悪い面ばかりでなく、試練を自分が成長できるチャンスととらえましょう。

■完璧主義は捨てよう

新しい仕事や環境では失敗はつきものと考え、気を楽しにもつといいですね。

■愚痴を聞いてもらおう

嫌なことはため込まない。家族や仕事の仲間以外に、悩みを話せる相手がいると心強いです。

■自分にあったストレス解消法を

入浴、森林浴やガーデニング、旅行、音楽、趣味など、とりいれましょう。

「お元気ですか4月号」の訂正とお詫び

「お元気ですか4月号」において、築港支部の活動について訂正がありましたことをご報告いたします。正しくは下記の通りとなります。ご関係者様ならびに皆様にはご迷惑をおかけし申し訳ありません。

体操班会（指導：岡澤氏）

日時：第1水曜日
15:00-16:30(15:00-15:30血圧測定)
場所：ポートサイド築港集会所
料金/申込み：無料/TEL06-6574-9012(中原)

百歳体操（テレビ画面を見て実施）

日時：毎週土曜日 10:30-11:00
場所：TEL06-6574-9012(中原)
に問い合わせてください
料金/申込み：無料/TEL06-6574-9012(中原)

モルック班会

日時：第4水曜日 10:00-11:30
場所：築港西公園（築港2丁目）
料金/申込み：無料/相賀さん

スクエアステップ班会（八幡屋支部と合同開催）

日時：第1,3火曜日 15:00
場所：みなと晴ればれ

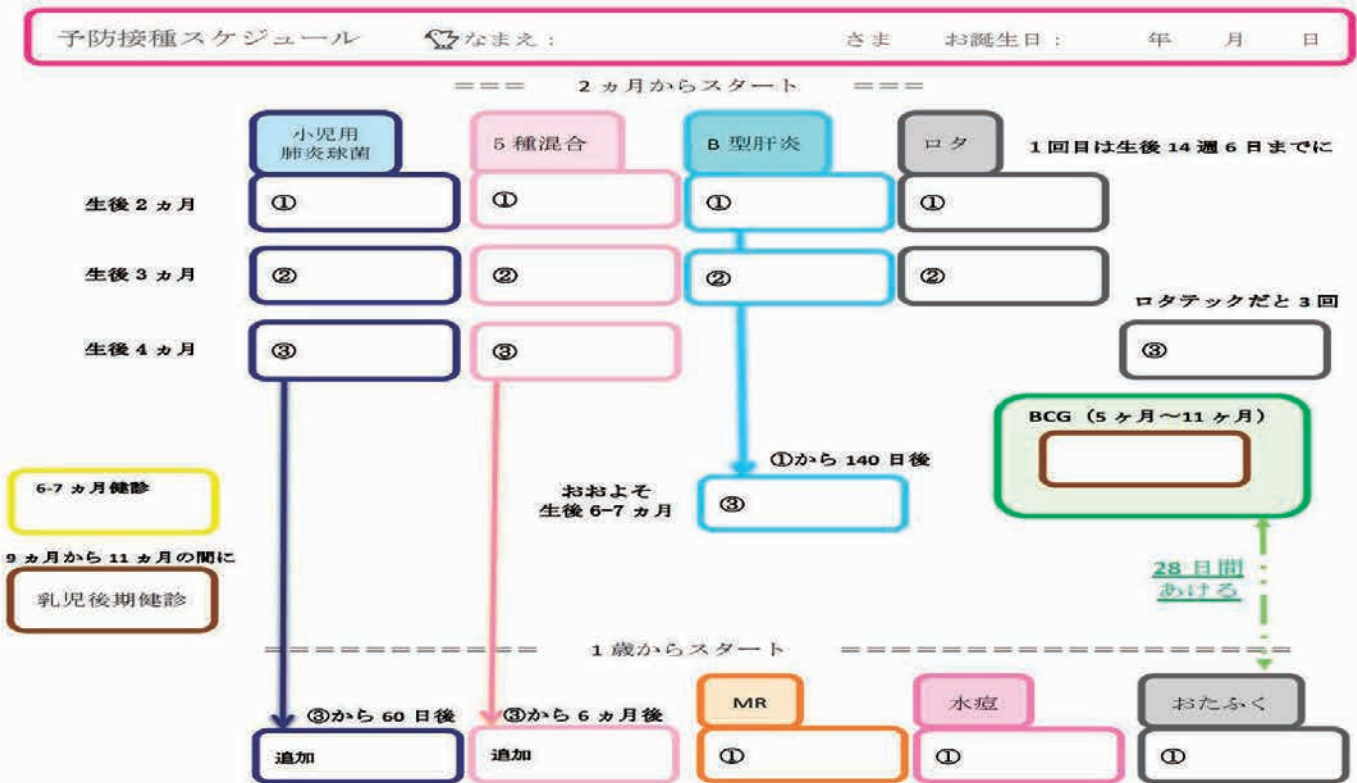
5

ながほりタイムス

①5月から5種混合ワクチン接種を開始します。

2024年4月より**五種混合ワクチン**が公費接種として開始されました。五種混合ワクチンを接種することで、ジフテリア、破傷風、百日咳、ポリオ、ヒブ（インフルエンザ桿菌）の発病が予防できます。

ながほり通り診療所でも5月7日以降で接種をスタートします。なお、これまで四種混合ワクチンとヒブワクチンを接種されていた方の五種混合への切り替えはできませんのでご注意ください。



②子宮頸がんワクチン接種

ながほり通り診療所で子宮頸がんワクチン(シルガード9)の接種を実施しています。小児科診療単位で接種を行います。

公費定期接種対象者

小学6年生～高校1年生相当の女性(H20.4.2～H25.4.1生まれ)

キャッチアップ接種対象者(令和7年3月31日まで)

※積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方を対象に実施する予防接種をキャッチアップ接種と言います

H9.4.2～H20.4.1生まれの女性

ながほり通り診療所

ご予約・お問い合わせは、☎06-6533-0106 まで

まずはこれらのものから備えましょう！家庭備蓄

みなと生協診療所デイケア 理学療法士逢坂智

今年元旦、能登半島に大きな地震があり、いまだ避難生活を余儀なくされている方がたくさんいます。ここ港区でも南海トラフ地震など大きな災害の危険性が指摘されています。その中で備蓄品の話題がTVなどのメディアで多く取り上げられています。しかし「災害時に備えた備蓄」と聞いても何から手をつけていいかわからず、ついつい先延ばしになりがちです。ですのでまずは下記のものから備えてはいかがでしょうか？

参考資料：「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」農林水産省
 「非常用持ち出し品や備蓄品などの準備」大阪府
 「大阪北区ジシン本 風水害対策ブック・地震から命を守る防災入門BOOK」

3つの「ない」への備え

「電気」がつかない」に備える

停電になった際には夜間は真っ暗になります。建物の中、トイレへの移動も明かりが必要になります。また携帯電話も家族への連絡や情報収集に必要となるので乾電池式の充電器も必要です。



「水・食料」がない」に備える

水は1人1日3リットルが目安です。また調理の必要なく手軽に食べれる缶詰やレトルト食品。温めるためのコンロとボンベ。それらを最低3日分、できれば7日分程度確保しましょう。



「トイレ」が使えない」に備える

停電や断水でトイレも流せなくなる可能性があります。排泄は1人1日5回～7回と言われていきます。非常用トイレとトイレトーパーペーを最低3日分、できれば7日分程度用意しておきましょう。ホームセンターなどで購入できます。



防災の疑問・質問募集！！

防災についてみなさんと一緒に考えていこうと思い、診療所受付前に「防災質問箱」を設置します。お寄せいただいた質問やご意見について一緒に考えて解決していければと考えています。よろしくお願いします。

健康診断のご案内

【*要予約】ご予約・お問い合わせは みなと生協診療所 06-6571-5594まで

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おります。医師・看護師が疑問や不安にお答えします。

日曜健診

	5/26	6/16
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：5月21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