

みんなで / フレイル予防 組合員交流集会開催!!



9月29日(日)、浪速区民センターにて組合員交流集会が開催されました。前半はたいしょう生協歯科の戎先生とみなと生協診療所の潮田理学療法士(PT)よりフレイルについての学習講演です。戎先生のオーラルフレイル学習講演では、会場全体で『パタカラ体操』を実践。『パパパパ、タタタタ...』と皆でお口の体操をしながら口腔ケアの大切さを学びました。

潮田PTからはフレイルとその予防について、動画なども使ってのお話があり皆さんとても熱心に聞かれています。改めて生協での活動がフレイル予防につながる事が理解できました。

後半は全員で健康チェックと体力テストを実施。指輪っかテストや立ち上がりテストに、血圧測定、握力、体組成計、足指力測定など様々なチェックを行い、自分自身の体力をみんなで確認しました。

最後に奥理事長から生協強化月間に向けての提言があり、皆さんの月間への意識も高まったように思います。



講演していただいた潮田PT(左)と戎先生(右)

60歳代(昭和30年~39年生れ)の組合員の方へのアンケート 期間は、10月~12月末まで受け付け、順次集計を行っています。まだお済でない組合員のみなさま、回答へのご協力よろしくお願いいたします。

※民医連情報誌いつでも元気2024年9月号より一部抜粋/いつでも元気(定価380円)月1回発行=ご購入ご希望の方は組合員活動部まで

ma² ママ・ちょこ 104

健康診断で「LDLコレステロールが高い」と指摘されたことはありませんか?

血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が増えたり、HDL(善玉)コレステロールが減った状態を「脂質異常症」と言います。この状態を放置しておくとう動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞といった怖い病気に。しかし食生活を少し変えるだけで、予防や改善をすることが出来ます。

1. エネルギー摂取量を知ろう
エネルギーをとりすぎると血液中の脂質が高くなります。適切な摂取量は、年齢・性別・身長・身体活動・疾患の有無などを考慮して決定されます。医師や管理栄養士に相談し、ご自身の適切なエネルギー摂取量を確認してみましょう。

2. 食物繊維を多くとろう
食物繊維は、体内のコレステロールを速やかに体外へ排出してくれます。1日当たりの摂取量は25~30gが目安です。野菜や海藻類、こんにゃく、きのこ類などを積極的に取り入れてみましょう。

3. 脂質は質と量に注意
肉類や乳製品、卵、菓子類、即席麺などの脂質はコレステロールを上げやすいため、摂取量には注意が必要です。魚や大豆製品、植物油の脂質はコレステロールを下げる働きがあるため、良質な脂質と適切な量を意識するといでしょう。

青森・生協さくら病院 管理栄養士 泉澤 理恵

野菜たっぷり手作りふりかけ

(材料)作り置き用
小松菜.....4株(120g)
人参.....1/3本(50g)
大根.....1/6本(約150g)
しらす干し.....50g
白ごま.....ひとつまみ
しょう油.....大さじ2
A 酒.....大さじ1
みりん.....大さじ1
サラダ油.....大さじ1/2

(作り方)
①小松菜、人参、大根はみじん切りにする。小松菜は葉と茎を分けておく
②フライパンにサラダ油を熱し、初めに小松菜の茎、人参と大根を炒める。軽く火が通ったら小松菜の葉を加える
③葉がしんなりしたら、しらす干しを加えさらに炒める。Aの調味料を加え、水分がなくなるまで炒める
④最後に白ごまを加えて、軽く混ぜる

ワンポイント!
小松菜の代わりに、ほうれん草や大根の葉などもOK! おにぎりやチャーハン、卵焼きの具、納豆に混ぜるなど、アレンジ豊富です。

編集部 だより
先日、おさんぽ班会で、「さかい利晶の杜」に行きました。その時、ちょっと足をのばして住吉大社宿院頓宮にある飯匙堀(いかいぼり)まで行きました。日本神話の伝承では、山幸彦が海神から授かった潮満珠・潮乾珠の内、潮乾珠をここに沈めたと伝えられています。この堀は、いくら雨が降っても水がたまることのないといわれています(なお、潮満珠は住吉大社の北にある大海神社の玉ノ井に沈められたと伝えられており、当地と対になっています)。

以前、「ブライナバ」班会で玉ノ井に行き以来、気になっていました。これで完結です。



理事会報告

第3回 理事会
日時 2024年9月21日[土] 午後2時30分~午後5時
場所 地域交流センター 大正晴ればれ
出席 理事 24名/27名中 監事 0名/3名
常務会議事・主要項目 協議事項

(1)9/3(火)府下一斉避難訓練への参加
(2)秋の強化月間の取組(大阪きづがわ医療福祉生協版)10月1日~11月30日
(3)医療福祉生協連・大阪府生協連・民医連・他団体
1.医療福祉生協連
・9/17(火)13:00~ 18(水)12:30 トップセミナー
2.全日本民医連・大阪民医連
・能登の水害被害への支援を実施中
3.大阪府生協連
・10/5(土)~7(月)能登豪雨災害支援ボランティア 職員2名参加予定
(4)法人内の活動
1.事業所運営
▷新型コロナワクチンの接種が10/1より開始
▷今回初めてベトナムからの技能実習生受入れ
▷2024年度最低賃金の引き上げに関する協議
2.各委員会・支部の取組と推進
▷健康づくり委員会(委員会報告参照)
・すこしお週間について、機関紙みらい10月号で呼びかけ、11/9(土)学習会開催
▷社保・平和まちづくり委員会
・9/26(木)いのちを守る中央集会へ参加予定 2名
▷事業所利用委員会:9/7(土)委員会開催
▷支部活動の特徴的な取り組みから
・新しい班会が発足(千本中南支部で「オカリナ班会」)
3.こども食堂関係
▷認定NPO法人全国こども食堂支援センター「むすびえ」さんより助成金が決定

第3回定例理事会 協議承認事項
第1号議案:8月度の事業活動報告
第2号議案:港エリアのコピー機器更新の件
各報告承認事項について
①事業に関する報告(無料低額診療の適用他):無し
次回 第4回定例理事会(1泊合宿)日程
10月19日[土]15時00分~20日(日)12時00分 汐由研修センター

145
今月の
いちまい

いのちの集会

東京

西成民主診療所 事務長 竹中 朗

9月26日(木)日比谷野外音楽堂に全国から2400人の仲間が集まり、大阪きづがわ医療福祉生協からも2名の職員(港エリア組合員活動部大石、西成エリア西成民主診療所竹中)が参加しました。



集会では4つの訴えがありました

- 1 医療・介護・福祉従事者の大幅増員・大幅賃上げを! 診療報酬・介護報酬の再改定を
- 2 医療・社会保障費を増やせ! 患者・利用者の負担増ストップ!

- 3 保険証のこせ! 保健所増やせ! 地域の医療・介護まもれ!
- 4 軍事ではなく外交・社会保障重視の政治を

松元ヒロさんのトークや野党の国会議員が駆け付け挨拶がありました。

各地域・団体からのリレートークでは、能登半島地震被災地から全日本国立医療労働組合七尾支部の石川さんから「地震からの復旧の矢先に、豪雨災害が生活基盤を破壊した。こんな時こそ国に公的資金

を使ってほしい」と訴えがありました。

今、特に介護の現場は疲弊をしています。低賃金で介護職員が集まらない、また利用者も、重い負担増で介護利用控えもあります。



介護職員は、全産業平均の賃金と比べて7万円の格差があります。また、物価上昇が介護事業所の経営に困難をもたらしています。

このままでは、介護の担い手不足と事業所の経営困難で地域では介護難民が生まれてしまいます。実際に現場の職員は休めず、地域を駆け回っています。高齢化がどんどん進んでいるのに、いざという時に使えない介護保険となりつつあります。集会でも述べられていましたが、税金の使い道がおかしいと思います。軍事費は2倍となり、高齢社会で求められている、医療や介護の社会保障費をどんどん削っています。今こそ、いのちをまもる行動が求められています。是非、STOP! 介護崩壊の署名をよろしくお願いたします。

ワクチン公費接種のご案内

インフルエンザワクチン

- 対象者** 大阪市民で65歳以上の方
※もしくは60歳から64歳で一定の障がい有する方(身体障がい者1級相当)
【対象者の上記以外の一般の方も組合員価格で接種可能です】
- 期間** 令和6年10月1日～令和7年1月31日(期間中1回のみ)
- 接種費用** 1500円(生活保護、または非課税世帯の場合は無料です)

新型コロナワクチン

- 対象者** 大阪市民で65歳以上の方
※もしくは60歳から64歳で一定の障がい有する方(身体障がい者1級相当)
【対象者の上記以外の一般の方も組合員価格で接種可能です】
- 期間** 令和6年10月1日～令和7年1月31日(期間中1回のみ)
- 接種費用** 3000円(生活保護、または非課税世帯の場合は無料です)

新型コロナウイルス感染症の影響によるワクチン公費接種期間の延長

新型コロナによる令和2年4月7日の国の緊急事態宣言等により接種の影響を受けた方について、定期予防接種の接種期間を延長しています。

対象者	予防接種の種類	延長対象者の生年月日一覧	注意事項
対象者	ヒブ	平成27年4月8日 ~ 令和2年5月8日	10歳の誕生日の前日までに接種してください。
	小児用肺炎球菌	平成27年4月8日 ~ 令和2年5月8日	6歳の誕生日の前日までに接種してください。
	B型肝炎	平成31年4月8日 ~ 令和5年5月7日	
	BCG	平成31年4月8日 ~ 令和5年5月7日	各区保健福祉センターへの事前の申請と検査が必要です。2歳の誕生日の前日までに接種してください。
	4種混合	平成24年10月8日 ~ 平成29年11月8日	
	ポリオ	平成24年10月8日 ~ 平成29年11月8日	
	3種混合	平成24年10月8日 ~ 平成29年11月8日	
	DT2期	平成19年4月8日 ~ 平成24年5月8日	
	MR1期	平成30年4月8日 ~ 令和4年5月8日	
	MR2期	平成26年4月2日 ~ 平成30年4月1日	
	水とう	平成29年4月8日 ~ 令和4年5月8日	
	日本脳炎1期	平成24年10月8日 ~ 平成29年11月8日	
	日本脳炎2期	平成19年4月8日 ~ 平成24年5月8日	
	日本脳炎(経過措置)	平成19年4月8日 ~ 平成21年10月1日	

延長期限 令和7年5月7日まで **接種費用** 対象者は**無料**です





みなと生協診療所
理学療法士協会認定フレイル対策推進マネージャー
理学療法士 健康運動指導士 潮田 和彦

ル(口腔)。お口のフレイルです。ぜひ、
モーニングカフェや昼食会等に取り入
れてオーラルフレイル予防をしましょ
う。そして、生協の強みの一つは班会
や集まる場所がある事です。みんな
で集まって、ワイワイガヤガヤおしゃ
べりをする事と運動で社会的フレイル
予防と運動が同時にできます。
生協活動に参加すればするほ
ど、フレイルにならないとも言
えますね。健康長寿の3つの柱
として①運動②栄養③社会参加
は医療福祉生協の活動そのもの
です。



フレイルとは？

組合員交流集会でフレイルの話を
させていただきありがとうございました。
今回、紙面でも話の概要を報告さ
せていただきます。

「フレイルとは2015
年に高齢期に生理的予備
能が低下することで、スト
レスに対する抵抗力が亢進
して、不健康を引き起こし
やすい状態」と提唱されま
した。

生協の活動は フレイル予防につながる

簡単に説明すると高齢になると、
色々な要素が重なり、虚弱になった状
態をフレイルと言います。フレイルに
なると、介護保険のお世話になる確
率が高くなり、病気の悪化や、死亡
リスクも高くなると報告されていま
す。このフレイルですが、ただ、身体
が虚弱になるだけでなく、虚弱になっ
ていく過程には、多面的な要素が複
雑に絡み合います。その一つに、社会
性の虚弱があります。社会性の虚弱
とは閉じこもりや孤食など人と人の
関わりが少なくなる事もフレイルの
きっかけになります。また、気持ちの
落ち込みや記憶力の低下もフレイルの

要素になることも押さえておきたいで
すね。

フレイル予防には

まず、ご自身がフレイルにあたるか
を評価します。評価は①体重減少②
筋力低下③疲労感④歩行スピード⑤
身体活動でこの5つのうち3つ以上が
フレイルと判定されます。医療福祉
生協では、フレイル予防の運動や評
価方法があります。

今、一押しはオーラルフレイル予防
の『大盛歯ッピートレーニング』(※)
です。オーラルフレイルとは、オーラ

30秒間で
イスから何回立ち上がれるかを
計ります



ふくらはぎの太さは
フレイル判定の
1つの指標です



健康チェックの様子



たいしょう歯科の
姉川事務長のパタカウ体操。
写真は『う』の音の時です
(分かるかな?)



※たいしょう歯科で考えた
口腔ケアトレーニングです。

職員募集

求人詳細は当生協ホームページにて
http://www.osaka-kizugawa.coop
各事業所又は本部(06-4394-8500)まで



- 理学療法士 ●ケアマネジャー ●介護スタッフ
●作業療法士 ●介護福祉士 ●事務員
●保育士 ●ホームヘルパー ●看護師(訪問)

ナンバースクウェア puzzle grid

なたまの体操 ナンバースクウェア

●2024年9月号のナンバースクウェアの答えは【3+6=9】でした

左の絵は右と7ヶ所のまちがいがあります。どこ?どこ まちがいさがし



9月号の応募総数76名で 正解者73名でした。

9月号の当選者 20名

景品カード当選者は発送をもって発表に替えます。
※今月はクオカード
抽選は毎月第一月曜日に行っています。見学された方は、ご一報の上、お越しください。

【ハガキ 応募方法】

解答イラストを切り取り、ハガキに貼って下記住所までお送りください。

*ハガキ・メールとも氏名、住所、連絡先、今号の記事への感想やご意見、近況などをお書き添えください。また、ナンバースクウェア・まちがいさがしのどちらを解答していただいても構いません。

正解者の中から抽選で20名の方にクオカード(500円)を進呈!

郵便番号は正確に

〒556-0024 塩草2-2-31
大阪きづがわ生協「みらい」係
mirai1@osaka-kizugawa.coop



どしどし応募お待ちしています

11月末日 必着

もっとひろがる!つながる!

おたより コーナー

拡大版

今月の募集テーマは ※1月号掲載予定
【2025年の抱負・予定】
写真も投稿してください!(理由も教えてください)

●今月号は過去二回簡単に見つかりました!

大正区 そうつ30年

●久しぶりに出します。この暑い中「苦勞様」です。私はこの暑い中「クーラー」も無しで扇風機だけで過ごしております。田地の高い階です。入口と裏を開けていれば風通はよく大変うれしく思っております。もうすぐ秋です。頑張ってください。

西成区 原田博子

●月1回友人のバーで、カラオケしておしゃべりにいけます。その時につれづれ2階で「楽しく歌ってカフェしよう」の(カシ集)を持って見下ろして歌っています。エンカでないで、ふんいきが変わりますが、それでもいいです。医療福祉生協に加入したら、無料でこんな楽しいことをお菓子つきでできるといって、エトコやアアというました。

西成区 伊藤紀子

●のろろ台風がやってきた!人を焦らして焦らして:早くとおります!

大正区 ノアノア

●最近読んでいませんが、本屋大賞で選ばれた本を読んでいます。

大正区 A・K

●私のオススメの本は「生きるコト」大宮エリーさんの作品です。ぶ、ぶって笑いたい時におすすめします。大宮エリーさんのプライベートや様々な体験をエッセイにまとめた実生活で驚くようなエピソードには声を而出して笑ってしまうので電車では読まないように!!秋の夜長に心あたたま、せつなく優しく心にしみる作品だとおもいます。

港区 山口幸夫

●メールでおたよりを送っていた場合、住所、氏名を記入してください。

※おたより掲載は景品カード当選と関係ありません(編集部で選んでいます)

おたよりへの感想・お返事など、交流の場としての利用

●今年の盆踊りも、ばあちゃんのビデオ撮り担当で付いて行きます。とても疲れます。ばあちゃんも楽しそうです。

大正区 YOKO

●まちがいさがし6ヶまでは、みつかりましたが7つ目がどうしてもダメでした。主人に言ってみたら、目が見えなくて(絵が小さくて見る気にならない)との事、とても残念です。

大正区 GAHANA

●この一月に、ひ孫の愛菜ちゃんが生まれ、九月には湊斗君が生まれます。嬉しい事が続いている中、突然、娘婿の病気が発見されました。二ヶ月間の入院頑張つて、可愛い孫達の為に!まさに禍福は、あざなれる繩のごとし。気を引き締めて、百歳時代を生きていこう。

大正区 M・H

●右上の〇印が故意なのか少し迷いましたが、そこがポイントかなと思いつきました。

大正区 岡本 蘭美

●8月3日に川で右腕骨折で上手に字が書けません。頑張つて投稿しました。60歳前に骨折はトホホです。パートも休み中。早く復活したいです。

大正区 たぬき

●健康チャレンジ、毎回参加しています。毎日の生活の中でちよつと、意識すれば出来る事から挑戦しています。

西成区 F・K

●また当たりますように!

西成区 吉岡裕司

●広島での原水爆禁止世界大会の記事読みました。私も一度広島を訪れ資料館などを見学してみたいとかんじました。

西区 大谷 美鈴

漫画で学ぼう by 防災チーム
防災あれこれ
うちのこ と 避難
Zzz 魚 鶏
リラッス中

必害発生!!
グラグラ(地震) ビュービュー(台風)
すぐに 避難 しなければ!!
ハ ニヤ

スキマに逃げるネコ
パニック 走りまわらぬ犬
ネコ

いざという時のために
普段からキャリーに慣れておこうね。
おこね

●若い頃は、マンガしか読まなかったけど、結婚してから小説を読むようになりました。妻に、短編集なら読みやすいよと言われ、それ

9月号で募集したテーマ
読書の秋、
私の好きな・オススメの本
(漫画や絵本でも)

浪速区 平田淑子

●新しい職場で早くも半年たちました。仕事もみなと生協フィットネスもどちらも頑張ります。

港区 松岡 豊明

●いつも楽しく健康祭りに参加しています。

大正区 ななし

●猛暑が続きますが、スポーツの大会は予定通りであり。身体は動かしたいけど猛暑はいやですね。

大正区 田島 文代

●ようやく秋めいてきましたが、まだまだ残暑が厳しいので熱中症やコロナ感染症に気を付けて生活しましょう。

港区 ヒロちゃん

●毎月楽しんでいきます

西区 小野 千尋

●まちどおしい秋、ほんと暑い夏でした。草むらから虫の声が聞こえました。ちよつぱり秋を感じています。元気に歩こうと思っております。

浪速区 平田 淑子

から池波正太郎を主に読んでます。おすすめは「江戸の暗黒街」時代物です。鬼平シロズや仕掛人シリーズの原点のような作品です。一度読んでみて下さいませ。
大正区 山田 昌章
●本を読むのは大好きです。4月に発行された「永田町のシンデレラ」西川三郎著がオススメです。ちよつと総理総裁候補が乱立して帯に短し襷に長しで世間が注目している時期一読してみたいです。女性総理の道はまだまだ先でしょうね!
大正区 田所 満寿子
●お気に入りの本はたくさんあって一冊にしぼりにくいですが、私より一歳下の同世代の若竹千佐子さん(岩手県出身)「おらおらでひとりぐも」は心に残りました。そして昨年「かくどるどるどう」が発売され、これまた力作でした。
西成区 金元 美根子
●子どもが、西遊記にハマっているもので、私も読み返してみると面白いですね。夏休みは、文楽でも「西遊記」の演目が見たいので観に行きました。再発見です!
港区 中野 雅
●オススメの本は「光の旅、かげの旅」アンジョナスの絵本です。明け方車を出発。農場をすぎ、海岸を走り、街について日が沈んだ。終わりで読んだら本をさかさにして。暗くなった街に灯りがともり、映画館がレストランに、お花畑が花火の空に、いままでの風景がガラリと変わります。モノクロの絵が不思議な詩情をたえた知的な絵本です。
西成区 井上 まさ子