

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2025年1月1日〉

港・西エリアニュース Vol.152



謹賀新年



みなと生協診療所

所長 中田 幸子

今年は色々なことがありました。6月には大阪大学の谷山教授に難治性乳癌の新しい治療法の開発について診療所の勉強会でご講演頂き、9月の健康まつりでは、ながほり通り診療所所長の田窪先生に带状疱疹と带状疱疹ワクチンについてわかりやすくお話頂きました。健康診断の胸部や胃のレントゲン写真の読影システムも少し変わり、今年は健診結果に色々なことが書かれていて驚いた方もおられるのではないのでしょうか。以前からレントゲン写真の異常の見落としがないように複数の医師が読影しておりましたが、判定が少し厳しいシステムに変わりました。6月からは糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病に関しても、4ヶ月に1回担当医から食事や運動などの生活指導が開始になりました。薬を投与するだけではなく生活を見直し、病気を予防する事は非常に大切です。

最後に私が今まで医療に携わってきた中で気づいた事を1つ書きます。男性の中には年齢を経るごとに奥さんのご意見を受け入れ難くなる方もおられるようですが、奥さんは一番身近で貴方をいつも見ている存在です。奥さんのご意見に耳を傾け、感謝の念を忘れない方は健康で長生きすることが多いように思います。どうか末永く仲良くお暮らし下さい。今年の皆様のご多幸を心よりお祈り申し上げます。

医療生協ながほり診療所

所長 田窪 翔子

うまく弾く必要はないよ。ただ気持ちのいい音を出せばいい。
— 渚カヲル (エヴァンゲリオン新劇場版:Q)

ねこと生活をするようになって7年が経ちました。ねこと過ごしていてよく感じるのは、「ねこは ねこともヒトとも上手に距離をとる」ということです。寒いときは遠慮なく布団に入ってくるし、仕事をしていると先刻まで寝ていたのに急に構ってくれと邪魔をしてくるし、一見 傍若無人 (傍若無猫) ですが、他のねこが体調を崩すと傍でそっと寄り添ったり、ヒトが甘えても (ある程度) 赦してくれたり、どちらかといえば宮沢賢治の「雨ニモマケズ」の「サウイフモノ」に似ているのではと最近は思っています。

けれど、当のねこは「サウイフモノニ ワタシハナリタイ」なんて考えていなくて (じつは考えているかもしれないけれど)、自分がしたい/してほしいことを自分にも「相手にも」して、したくない/してほしくないことは相手にも求めない/しないだけなのかもしれません。これはすごく単純なことだけれど、ヒトは忘れてしまいがちで、今を取り巻く様々な課題もねこのように振る舞えば解決できるのかもしれないな、なんて 横でゴロゴロ喉を鳴らすねこを撫でながら茫々と考えています。
本年も宜しくお願い申し上げます。



お正月後も健康的な身体・体調を維持して いきましょう！！

新年を迎えおせち料理やお餅をいただいた方も多いでしょう。毎年この季節にお正月太りや持病が悪化される方も多く見られます。下の2つのポイントに絞って、年明けからも元気にスタートを切りましょう！！



① 毎日体重を計りましょう。

塩分量の多い食事・飲酒、食事量も増えるこの時期、体重は平均1～3Kg増えると言われています。少しでも正月後の体重の変化を理解するために毎日体重測定をしましょう。



② 年末年始も運動を続けましょう。

年末年始の休みで活動量がこの時期は落ちてきます。ラジオ体操や30分のウォーキングなど少しでも運動を続けるようにしましょう。



みなと生協診療所リハ部 井口貴博

みんなの支部紹介

八幡屋支部 (担当理事：樋口和子)

八幡屋支部では、「いつまでも元気に楽しく暮らそう」を合言葉にして毎月色々な班会を開催しています。気軽にみんなで集まり健康について考え、元気に暮らしていけるそんな居場所作りを意識しています。毎月第2土曜日には「健康講座」として減塩や認知症についての学習会をはじめ、フレイル（筋力低下）予防のための体操班会「クスエアステップ班会」、口腔（嚥下や咀嚼）のフレイルを予防する「ひだまりの会」など、毎月みんなが独りにならず集まり繋がりを作れるような催しをしております。2月からは認知症についての学習会も予定しております。興味があるものがありましたら、ぜひ気軽に参加してください。いつでも八幡屋支部は皆さんの参加をお待ちしております。

「参加してみたいな」と思ったらご連絡ください♪

お問い合わせ：06-6571-0606：組合員活動部担当 大石



看護師による
健康講座



スクエアステップ班会

✓ながほり通り診療所 公式LINEアカウント

ながほり通り診療所の公式LINEアカウントをご存知ですか？

休診・代診情報、こども食堂の食材配布やインフルエンザ等のワクチン接種予約等の情報がいち早く手に入れることができます。

右のQRコードを読み込んでいただくことで簡単に登録可能です。

皆さんぜひ登録をよろしくお願いいたします。



医療生協ながほり通り診療所

友だち 999,999

柔軟な「やわらかい」診療所をめざして

友だち追加

🗨️ 定期予防接種の期間延長に関して

新型コロナウイルス感染症の流行により、接種を逃した予防接種はありませんか？

大阪市では上記の理由で定期接種の期間が延長されています。「母子手帳」を確認し、接種漏れが無いかを確認してみましょう。

延長期限 令和7年5月7日



予防接種の種類	延長対象者の生年月日一覧	注意事項
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	

（令和2年3月の厚労省からの通知をもとに延長対象者の生年月日を提示）

♪ 小児科は予約診療を実施しています。ご来院の際は、お電話をお願いします。
その他、医療・介護についてもご相談を受け付けております。お気軽にご相談ください。

☎06-6533-0106 ながほり通り診療所

年末年始 家族みんなが集まる時に防災会議を！



災害は家族がそろっている時に発生するとは限らず、家族がバラバラにいる時に起きる可能性もあります。日頃から必要な準備をしていくとともに、災害が発生したら、落ち着いて、避難・安否確認などの行動をとりましょう。

日頃から

- あらかじめ、災害時にどの**親戚や知人**等に連絡をするか、また、どのような**連絡方法**を利用するかを家族みんなで決めておきましょう。
- ふだんから、自宅・学校・職場の近くや、通勤通学の途中にある**避難所の場所**を、家族で確認しておきましょう。
- 保育園、幼稚園、学校における、災害時の**子どもの引き取り**に関する取り決めに、確認しておきましょう。

災害が発生したら

- 被災した場合には、自分の状況を、**自分から家族や知人に知らせる**とともに、**家族の安否を確認**することが重要です。ただ、災害発生時に電話が殺到すると、被災地域内における電話がつながりにくくなり、安否確認や、消防、警察への連絡等に支障が発生します。友達同士、親戚同士などで安否確認を素早く正確にリレーすることが大切です。安否確認には、**災害伝言ダイヤル117**を活用しましょう。

災害伝言ダイヤル117

- 地震など大規模な災害発生時、電話による安否確認の連絡が取りにくい時のNTT東日本・NTT西日本の伝言板です。毎月1日15日、正月三が日、防災週間、防災とボランティア週間に体験利用が可能です。

理学療法士 逢坂 智

参考資料：内閣府「減災のてびき」

災害伝言ダイヤルマニュアル→



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

	1/26	2/23
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：1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