

# さわやか



大阪きつかわ医療福祉生協  
西成エリア さわやか編集委員会発行  
06-6658-7400



2022年8月号

## 私が語る医療福祉生協の魅力(その11)



新年会の参加が

医療生協との出会いに  
天下茶屋・聖天下支部  
担当理事・稲葉 豊

私がきつかわ医療福祉生協を知ったのは、二〇一三年の天下茶屋支部の新年会？が最初です。静岡県のある大学に行っていた、そのまま地元で就職して40年、親も亡くなったこともあって、大阪に帰って来ました。医療生協のことは知りませんでした。しかし誘ってくれた人がいて、軽い食事会のつもりで新年会に参加しました。その後、いろいろな行事に参加したり、モーニング喫茶の手伝いをしたりしていましたが、しばらくは医療生協のことがあまり分かってなかったと思います。

ただ、大阪に帰ってくるにあたって心配だったのは、周りの人との交流がなく、引きこもりにならないかということだったので、色々な活動へ誘ってもらったことは良かったと思います。

### 健康診断のお誘いが

#### 治療に結び付き

そのうち、西成民主診療所から健康診断を受けたら？と案内があり、健康診断を受けました。会社に勤めていた時は、毎年、健診を受け、躊躇なく検査も受けました。その時の検査で血糖値が高い結果が出ました。実は、静岡にいた時も少し高いことは知っていました。まだ大丈夫だろう、と思って少し放っておいたのですが、診療所の人が『しつこく？』連絡してくるので診療所に行って治療を始めました。おかげで、今は落ち着いています。

### 『おせっかい』が社会との

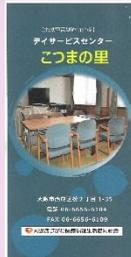
#### 交流と治療にむすびつき

例えば、放っておけば、そのままになってしまおう人に対して、ある意味、お節介を焼いてくれたおかげで、社会との交流や、治療に結び付いたのかなあ、と思います。これが医療生協の魅力ではないでしょうか？



## 今月のトピックス

# デイサービスセンター お問い合わせは こつまの里職員の奮戦記 06-6656-6104



松本・福光・東

### 「住み慣れた町で自分らしく生きる」

その思いをお手伝いさせていただきます。

私は 事業所管理者の方と一緒にデイサービスセンターこつまの里を多くの方に知っていただくために、居宅介護事業所(ケアマネージャーさんがいる在宅介護の相談窓口になる事業所)を中心に伺い、法人機関紙『みらい』・西成民主診療所デイケアとこつまの里の事業所通信を持参し紹介、説明させていただいています。

訪問件数は6月中旬から7月13日まで38か所になります。訪問先では「西成民主診療所はしっていたけど、こんな介護施設があったことは知らなかった」というお声は何件もあり私たちの介護事業所の知名度が低いことを実感しました。

また、利用してられる利用者様の担当ケアマネージャーさんにお会いできる機会ができ利用者さまの状態やご自宅での様子を伺って、つながりの大切さを感じ、自分の成長や、利用者様とのかかわりを深めるいい機会になりました。

私は貴重な時間を使って一緒に協力してくださるスタッフや管理者の方、お話を聞いてくださる事業所様に感謝の気持ちを忘れることなく、こつまの里・デイケアの魅力をもっといろんな方に知ってもらえるように時間を見つけては、広めていきたいと思えます。そして自分自身も営業を通じて他者との交流や自分の知らない世界を知って行って視野を広げて成長できたらと思えます。

デイサービスセンターこつまの里・介護福祉士 東七海



# 熱中症に気をつけましょう

今年では早々と猛暑が続いています。みなさん、お変わりはありませんか  
「新型コロナウイルス感染症」も拡大しています。コロナ感染と熱中症には十分に気をつけましょう  
今、大阪きづがわ医療福祉生協西成エリアでは80歳以上の高齢の方を対象に熱中症予防の注意喚起でご自宅に伺っています。お気軽に、お困りごとがございましたら、お話しください。

### 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

### のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり  
1.2L(12%)を目安に  
コップ  
約6杯

1時間ごとに  
コップ1杯

入浴前後や起床後も  
まず水分補給を

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

**注意** 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する

換気後は、エアコンの温度を  
こまめに再設定

### 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)
- ・水分補給は忘れずに!
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

## 経口補水液の作り方

- 水：500ml
- 塩：1.5g (小さじ1/3弱)
- 砂糖：20g (小さじ4杯弱)
- ※水・塩・砂糖を混ぜる
- ※お好みでレモン汁を少々入れてもいい

経口補水液は小腸における水分の吸収が円滑に行われるため、主に下痢・嘔吐・発熱・発汗による脱水症状に良いとされています。



熱中症予防のため高齢の組合員さん宅を訪問中

環境省 & 厚労省のリーフより抜粋

### 健康診断を受けましょう!

日曜健診：8月21日 午前9時～12時  
9月18日 午前9時～12時  
平日も健診を実施しています  
ご予約は西成民主診療所06-6659-1010まで



### 法律相談

8月4日(木) 予約制  
9月6日(火)  
午後2時～4時  
西成民主診療所にて  
連絡先：西成組合員活動部・06-6658-7400



## 西成民主診療所 8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   | 内科・小児科  | 内科   |
| 12:00  | (大里)   | (大里・横川) | ※糖尿病特診 | (横川) | (大里・横川) | 訪問診療 |
| 14:00~ | 訪問診療   | 訪問診療    | 訪問診療   | 訪問診療 | 訪問診療    | 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   | 内科・小児科  | ×    |
| 20:00  | 休診     | (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。  
○発熱外来も実施しています、まずはお電話で連絡ください。

