生活協同組合

ヘルスコープおおさか

第236号　2021年9月号（毎月10日発行）

ヘルスコープおおさかの現勢

（2021年7月31日）

●組合員数	70,982人
●出資金	1,663,852,000円
●平均	23,440円

■発行／生活協同組合ヘルスコープおおさか
■発行責任者／成瀬　真　■編集／機関紙編集委員会
〒538-0053　大阪市鶴見区鶴見3-6-24
TEL.06-6915-8855　FAX.06-6915-8822
HP　https://health-coop.jp/pub/
E-mail　sosikibu@health-coop.jp
＊転居・家族の異動等があった場合、上記にご連絡ください。

住みなれた家で安心の医療

在宅医療実際の現場

城東診療所の往診風景

虹のネット

▼去る7月初旬、私は自宅で母を看取りました。4月の末に病気が発覚し、看取りまでの約2カ月半、母の望むことは何か、残りの時間をどの様に過ごしたいのか、可能な限り母と話をしながら、家族と相談しながら、過ごしていきました。突然の環境の変化に本人はもちろん家族の誰もが、一度に沢山の判断と決断を迫られることになり、今思えばあっという間の2カ月半でした▼そんな中でも自宅で介護するにあたり、すぐに介護休暇を取るように背中を押してくれた職場の皆さん、自宅の介護環境を素早く整えてくださった介護関係のスタッフの皆さん、母の医療と介護に関わる沢山の人たちの支えがあって、私は介護に集中することができました▼しかしそれでもなお「これで良かったのだろうか?」「母の本当の想いにどこまで応えてあげられていたのか?」と疑問が残る反面、「その時々で母のことを一生懸命考えて選んできたことなのだからこれで良かったのだ」と思う気持ちに未だないなまれます▼いつまでも答えは出ないかも知れませんが、ただ一つ、最後の時を家族で過ごせたことは、間違いなく良かったことだと思います。そして、それができたのは周りの方々の支えがあってこそだと、痛感しました。誰もが「こうしたい」「こうしてあげたい」と思うことが実現できる医療、介護環境が整えられる社会になって欲しいと切に願います。

（M・K）

診察室から

在宅医療

コープおおさか病院
在宅医療担当医　藤本　正明

皆さんは、人生の最期をどこで迎えたいか、考えたことがありますか？

ある調査では、8割の方が自宅（いわゆる「畳の上」）で亡くなることを希望されていました。しかし実際は8割の方が病院で死を迎えておられます。

私は消化器外科医として、数多くの癌の末期の方とも関わってきました。家で最期を迎えたい方がおられました。住み慣れた部屋で残された大切な時間を過ごしたいとのお気持ちに応えたい。在宅医療を始めたきっかけです。

癌があちこちに転移している方でも、麻薬の鎮痛剤を使いながら穏やかに過ごすことができます。家族に恵まれている方も、ひとり暮らしの方も自宅で死を迎える、「在宅看取り」ができるのです。

癌でなくても「寝たきり」の方、「通院困難」な方が在宅医療の対象になります。

医師と看護師がペアで訪問して診察や処置、薬の処方を行います。

必要であれば訪問看護師や訪問薬剤師、訪問歯科診療、訪問リハビリが対応します。

医療・介護保険制度下で様々なサービスを受けることができます。

「ずっと家で過ごしたい」そのためのお手伝いをしています。

在宅医療を希望される方はお申し出ください。面談させていただきます。

医療生協とSDGs 8

子ども食堂ひまわりとフードパントリーの取り組み

SDGsの目標に、「つくる責任　つかう責任」があります。世界の貧困地域で飢餓が発生している一方、先進国では食品が大量に廃棄されている現状があるのです。

現在「ひまわり」は、テイクアウトでの開催を余儀なくされていますが、この間、たくさんの物品が供給され、インバウンドの需要がなくなったことや飲食店の休業などで、余剰食品が生まれたことを実感しました。お土産用のお菓子、お米や食材も届きます。木津市場からは冷凍のお弁当もいただきました。おかげさまで、テイクアウトになってから増えた参加者（最高で200人余り）に対応することができました。

また、フードパントリー（一時的に食材を無料で配布する仕組み）も開催しました。「新型コロナの感染拡大でお困りの方（食の支援が必要な方）へ」というチラシを子ども食堂で配り、電話で申し込まれた方20人に食材を取りに来ていただきました。自営業の方やひとり親家庭の方など、「たいへん助かります」とおっしゃってくれました。

子ども食堂が、本来の目的以外に、フードロス問題解決にも一役かえればうれしいです。企業でも家庭でも「消費できるだけの分をつくる、残さず使い切る」ということを意識する必要があるでしょう。

シリーズ

認知症 43

ごいっしょに考えてみませんか？ みなさんの声をお寄せください

コロナと認知症

―予防にプラス健康チャレンジを―

昨年8月、認知症専門医へのアンケート調査が実施され、コロナ禍認知機能の悪化がみとめられたケースが47％という結果が示されました。

これは感染予防のための新生活様式で、デイサービスを休んだり、外出を避け人に会わない、活動量や刺激が減ったことなどで身体・脳機能が低下したものです。

この新生活様式は、一般の方やMCI（認知症の前段階・軽度認知障害）の方にとっても最悪のもので、ますます認知症予防の運動や知的活動が大事になってくるのです。

そこで、この秋おすすめが「おおさかまるごと健康チャレンジ」です。10月～11月の61日間に「これやってみよう…おもしろそう…」とプラス思考で、運動なら家でできるタオル体操や本紙のいっかくせん筋トレーニング。知的活動なら、音読・クイズ・パズル・絵や字を書く・園芸・手仕事・初めての料理づくり・自分史づくりなどに挑戦。毎日カレンダーに◎、○、×を記入するだけ。

コロナ禍、窮屈ではない自分らしい新生活様式のスタートです。ご家族や友人5人以上ならグループ登録もできます。参加費は無料、申込パンフレットは支部や事業所まで。小さな1歩を踏み出しましょう。

健康診断と健康チャレンジで免疫力アップを

「免疫力アップのウソ」みたいな見出し広告を時折見かけます。ネット上でも情報が飛び交っています。「今ある感染予防対策はほとんど意味がない」など、ネットや週刊誌だけでの予防対策は危なっかしいと言わざるを得ません。

専門機関、行政機関、医療関係者などが共通して言うことは、免疫力を向上もしくは正常に保つためには、食事、睡眠、運動（活動）などの生活習慣をその人にあったものにしていくことです。

まずは、自分の今の状態を認識することから始めましょう。そのためには、いつも測っている血圧や体温、体重などの記録、それと健康診断の結果なども参考にしながら、かかりつけのお医者さんに相談してみてください。現在がどのような状態かということや、生活習慣へのアドバイスをいただけるかと思います。

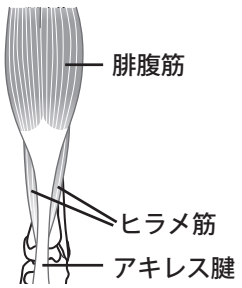
大事なのは、そこから自分に合った改善目標を立て、できるだけ数値化して、目に見えるところに貼っておきます。最適なアイテムが、『おおさかまるごと健康チャレンジ』です。「なりたい自分」を目指すことが、免疫力の強化につながります。あくまでも自分にあった指標（目標）にして、無理な目標にしないこと。筋トレもやり過ぎると、免疫力の低下につながります。日光浴もやり過ぎは皮膚トラブルに。体にいいからと食べ過ぎては、これも免疫力低下です。

健康診断は10月から始まる「チャレンジ」の前に受けることをお勧めします。ヘルスコープおおさかの健診は、「健康づくり」を意識した内容となっています。健診のお問い合わせ、お申し込みは、最寄りの各診療所、病院にて電話でも受け付けています。

健康維持のためのエクササイズ

コープおおさか病院
理学療法士　阿部 広和

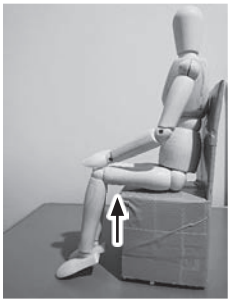
ふくらはぎ下腿三頭筋（かたいさんとうきん）



膝から下を下腿（かたい）といいますが、その後ろ側には腓腹筋（ひふくきん）（外側と内側）とヒラメ筋という筋肉があります。これらの総称が“下腿三頭筋”です。いわゆる「ふくらはぎ」と呼ばれる部分です。図のグレー部分が筋肉です。3つの筋肉は下の方で重なり合い、「アキレス腱」となって踵（かかと）の骨につきます。下腿三頭筋は「第2の心臓」とも言われ、血液のポンプのような働きもする重要な筋肉です。立っている状態では常にヒラメ筋が働いてバランスを保っているため、疲れがたまりやすいこともあります。夜中に「こむら返り」を経験したことがある人は多いと思います。原因は、冷え、疲労、水分不足、ミネラルバランスの崩れ、運動不足による筋力の衰えなど様々です。下腿三頭筋を鍛えることによって、バランス低下の予防はもちろん、血液循環を改善し、疲労物質の蓄積を予防することも期待できます。

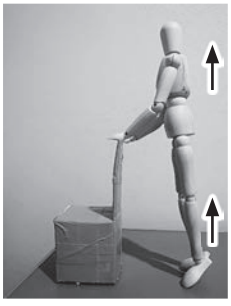
かんたん下腿三頭筋トレーニング

1.座って行う方法



椅子に座り踵（かかと）を上げ下げしましょう。2秒に1回程度のスピードで20～30回。体重がのらないので、筋肉へ強い負荷はかかりません。それでも筋肉は収縮しますので、循環の改善には効果があります。

2.立って行う方法



つま先立ち、つまり背伸びをすることで強く筋肉を働かせることができます。足を肩幅に広げて立った状態から踵（かかと）を上げ下げすることを繰り返しましょう。3秒に1回程度のスピードで10～30回。ゆっくり3秒かけて上げ、1秒キープ、3秒かけて下ろすと効果が増大します。

ポイント!

バランスを崩すことがあるため、椅子やテーブルに手を添えて行うことをおすすめします。
天井から頭のてっぺんを吊り上げられているようなイメージで真上に伸び上がりましょう。
椅子やテーブルにもたれていくと効果が減ります。
全体重がつま先にかかって筋肉に強い負担がかかります。回数やスピードは無理のない範囲で調整してください。

防災まちづくり

9月1日は、1923年10万5千人余の犠牲者を出した関東大震災が起きた日。今では防災の日と定められ地域で防災訓練などが行われます。近年でも「阪神・淡路大震災」や「東日本大震災」など大地震や台風、豪雨など自然災害が多発しています。コロナ禍の今でも、いつ何がおきるかわからない場面に備え、「防災を忘災にしない」ための取り組みを考えて実践してみましょう。

大阪市では「市民防災マニュアル」や「各区の水害ハザードマップ」など保存版の冊子やパンフレットを発行しています。手元にない方は、ぜひ区役所などで入手して備えておきましょう。まずは、自分の住む地域がどんな場所（地震など災害発生時の被害想定図）なのか知らなければ、対策もできません。

家族で避難先や連絡方法などを話し合い、非常備蓄品や、持ち出し品をチェックしておきましょう。

一人暮らし高齢者や、障がいのある方（要配慮者）への災害時支援は、日頃の近隣でのコミュニケーションが大事です。

ヘルスコープの地区や支部、事業所でも、班会やサークル活動で日頃のつながりを強め、いざという時に声かけ。「助け合いの会」などで災害に備え家具の移動や、不要物の処理のお手伝い。まち歩き（ウォッチング）をして地域の防災マップを作成、一人暮らしの方や津波避難ビルをチェックして担当職員と情報を共有。地域避難訓練に参加するなど、安心安全のまちづくり・つながりづくりの視点で活動を広げていきましょう。

「市民防災マニュアル」と「各区の水害ハザードマップ」

赤川・都島支部防災マップ一部（支部長と担当職員）

津波避難ビル表示版

非常備蓄品●家庭に備えておくもの

●飲料
- □ 飲料水（2Lペットボトル）
- □ 非常用給水袋

●食料
- □ アルファ米
- □ 乾パン
- □ パン缶
- □ インスタントラーメン
- □ 缶詰類
- □ レトルト食品
- □ スープ
- □ 味噌汁
- □ ビスケット
- □ キャンディ
- □ チョコレート
- □ 塩

●衣類
- □ 上着
- □ 下着
- □ 靴下

●生活用品
- □ タオル
- □ バスタオル
- □ 毛布
- □ 雨具
- □ 予備電池
- □ 卓上コンロ
- □ ガスボンベ
- □ 固形燃料
- □ 鍋
- □ ラップ
- □ アルミホイル

- □ やかん
- □ 皿（紙・ステンレスなど）
- □ コップ（紙・ステンレスなど）
- □ わりばし
- □ スプーン
- □ フォーク
- □ 歯ブラシ
- □ 石鹸
- □ ドライシャンプー
- □ 携帯電話の充電器
- □ 新聞紙
- □ 使い捨てカイロ
- □ 安全ピン

●その他
- □ ブルーシート
- □ ガムテープ（布製）

大阪市ホームページ「市民防災マニュアル」より

ヘルスコープの現状と課題

急がれるBCP策定

BCP（事業継続計画）とは？

災害に対する今までの考え方は「災害対策マニュアル」を作成して、職員の安全を確保し、施設や設備のダメージを最小限に抑えることが目的でしたが、これからは「BCP（事業継続計画）」を策定し、災害などの限られた資源の中で、事業や業務を早急に復旧させていくこと、ヘルスコープで言えば医療・介護事業を継続していくための計画が必要となっています。コープおおさか病院には「コープおおさか病院 事業継続基本計画書」が設置されていますが、現在ヘルスコープ全体でのBCPについては未策定で、災害が多発している今、早急な策定がまちづくりの視点からも必要です。

新型コロナ対策BCP

BCPは災害だけでなく、現状のような新型コロナ感染症などパンデミックの対応としても策定が必要です。現在法人役員会で新型コロナの対応について毎週検討を行っており、フェーズごとの対応をまとめた事業継続計画を完成させていきます。

今後の取り組み

今年度の総代会方針にも掲げていますが、ヘルスコープとしてのBCP策定に早急に取り組んでいきます。災害対策は事業所・職員だけでなく、地域の組合員さんの力が必須です。一緒に地域のいのちと暮らしを守る取り組みを進めていきたいと考えています。組合員さんのご協力をよろしくお願いします。

コープおおさか病院での災害訓練

●自家発電機（コープおおさか病院）

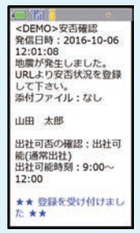
病院が停電になると自動的に発電を行い、病院へ電気の供給を行います。医療機器や非常灯、手術室、電子カルテなどにつながっており、停電時でも医療が継続できるようになっています。連続で使用するには7時間ごとに軽油の補充が必要です。

●衛星電話（ヘルスコープ本部・コープおおさか病院）

災害で固定電話・携帯電話などの通信手段が使えなくなった場合も使用できます。大阪民医連事務局と民医連法人に常備しており、いち早く情報共有ができる仕組みになっています。

●安否確認システム（全職員）

ヘルスコープ全職員の安否をいち早く確認することができるシステムです。設定した震度になると自動的にメールを一斉送信することができます。



●大阪府救急・災害医療情報システム（コープおおさか病院）

普段は救急受入体制を入力しているシステムですが、災害時には災害モードに切り替わり、被災状況の入力や、支援依頼の入力を行います。

新型コロナウイルスの感染 自宅での療養について

今、新型コロナウイルスの感染が確認されたあと自宅で療養する人が急増しています。

もし自宅での療養を余儀なくされたとき、家庭内での感染拡大を防ぐには？症状の悪化に気付く点は？などまとめました。

▶家族への感染を防ぐ８つのポイント
- ●部屋を分ける
- ●感染者の世話をする人はできるだけ限られた人にする
- ●感染者と世話をする人はお互いにマスクをする
- ●感染者と世話をする人は、こまめに手を洗う
- ●日中はできるだけ換気する
- ●手のよく触れる共用部分を掃除・消毒する
- ●汚れたリネン、衣服を洗濯する
- ●ゴミは密閉して捨てる

▶症状悪化のポイント
- ●自分の症状の悪化を自覚しにくい人がいます。自覚症状がでたときには非常に症状が進んでいるので要注意です。
- ●ご家族がご覧になって、肩で息をして呼吸が苦しそう、顔色が悪い、ぼんやりしている（反応が悪い）などないか、療養している人の様子を観察しましょう。
- ●『パルスオキシメーター』という血液中の酸素濃度を測る機器を使用し、定期的にご自分の状況を把握する。大阪市では自宅療養者となった方に対して無償で貸し出しされています。

▶一人暮らしの方は

症状が悪化し救急車も呼べない状態になりかねません。お知り合いの方などへ、こまめに連絡を取り、連絡がなければ悪化したと気づいてもらえるなど、助けてもらえる人をある程度決めて事前に連絡しておくようにしましょう。

▶健康上の心配事があれば、下記大阪市の担当まで連絡してください。

【9時～17時30分 土日祝日除く】
連絡先：お住まいの区の保健福祉センター
（地域保健活動担当保健師）
【24時間対応】
自宅療養専用ダイヤル（大阪市保険所感染症対策課）
電 話：06-6647-0790

※体調に変化がある場合（呼吸困難・発熱の場合）には、夜間などであっても連絡可能です。（新型コロナ陽性者であることを、必ずお伝えください。）

【大阪市HP ／自宅で療養される方へ／ NHK首都圏ナビより】
- ●新型コロナワクチン接種に関しての情報は、コープおおさか病院、各診療所HP、掲示板をご覧ください。（8月26日現在：新規受付は行えていません）
- ●発熱した場合には、各ヘルスコープ事業所に、まずはお電話ください。

読者の声

▼毎回シリーズ認知症を一番に読んでしまいます。最大の関心事です。**（平川 晶子 73歳）**

▼コロナと暑さで、家の中でエアコンきかせてだらだらと過ごしています。運動不足で体重も増え、ダイエットしなくては…。**（笠松 孝年 61歳）**

▼コロナ禍、医療関係者の奮闘には、いつも感謝しております。政府の無策ぶりにもあきれて、いつまでこの状況が続くのか不安が高まります。**（山本 良雄 70歳）**

▼このコロナ禍、猛烈な暑さで食欲減退の毎日。コープおおさか病院のレシピで、本格だしがらスープが掲載されていて、少し面倒でしたが、冷凍だしキューブにチャレンジしました。ちょっとしたサラダのドレッシングにも使え、食べられる幸せを感じています。**（谷田 茂美 53歳）**

▼年配の方向けの記事が多い中、「子育て応援こんな時どうする?」は参考になります。**（大森 裕子 42歳）**

▼免疫力あっぷっぷ。緑茶のガラガラ、ゴックンを拝読し目から鱗。緑茶は冬に一息つきたい時に飲んでいたが、早速緑茶うがいを実行！コロナ、熱中症の心配もぶっ飛びそう。**（池内 猛敏 48歳）**

▼病院に勤務する者として、いつも参考にさせていただいています。**（高井 眞優 27歳）**

▼お母さんにこのクイズ（7月号）を教えてもらいながらやりました。**（原 史弥 10歳）**

▼8月夏休みで、せっかくなので応募してみました。たまには、こういう時間も良いですね。**（松田 さきな 12歳）**

▼「核兵器のない平和で公正な社会」を目指して、「戦争だけは嫌だ」を読んで、戦争の絶えない世の中にあって、強い反対の意志を示していかないといけないとあらためて思いました。**（五代 友明 44歳）**

▼現在コープおおさか病院に通院、お世話になっています。貴機関紙に記載されているような、食事や運動、免疫力アップも包括的にとらまえた診療診察を採ってもらいたいです。**（大槻 加代子 60歳）**

▼さっぱり素麺、本当に美味しそうです。**（勝田 一次 73歳）**

▼「懐かしさでストレス減」の記事は実感としてよくわかります。仕事で失敗したときに、知人と昔の話をすると気分転換になり、次へのやる気が出てきます。大事なことですね。**（鈴木 正明 61歳）**

▼筋力トレーニングの記事などは大好きです。いつまでも自分の足で歩きたいので興味があります。**（吉谷 裕子 69歳）**

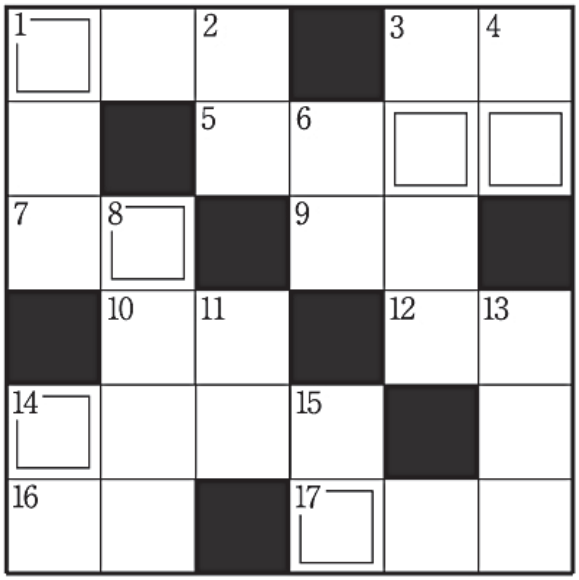
▼自分では、そんなに怒ることはないと思いますが、そんな時があれば、6秒間のアンガーマネジメント（8月子育て応援記事）ぜひ試してみたいです。**（脇條 礼子 58歳）**

▼初めて拝読しました。日々の生活のこと、料理のこと、クイズやもちろん医療など、詳しく盛りだくさんで隅から隅まで一気に読めました。来月が楽しみです。**（徳山 恵子 70歳）**

▼機関紙カラフルで内容も充実してきました。大きさも保管しやすくファイルして、必要に応じて読み返すことも多くなりました。**（金井 たつ子 80歳）**

脳活性化パズル

クロスワードパズル



カギを解き二重枠の字を並べてできる言葉を答えましょう

【タテのカギ】
①蹴る。ゴール――
②――八百を並べる
③下枝や枯れ枝を切り木の手入れをする
④3割3分3――
⑥――を歌う
⑧姓名の姓
⑪地上8階――2階
⑬幼な子
⑭本当の値との差
⑮――を1足新調する

【ヨコのカギ】
①今日の前の日
③――を正す
⑤身の上――
⑦三年二――の担任
⑨雨が多い。高温――
⑩前もって知る
⑫本に書き著す
⑭入試で――したとうれしい報告
⑯医者も――を投げた
⑰提案を却下され――を曲げる

図書カードが当たります！

7月号の答えセンプウキ（扇風機）●応募 130通 ●正解 123通
当選者の発表はカードの発送をもってかえさせていただきます。

応募方法ハガキに答え・郵便番号・住所・氏名・年齢（電話番号は任意）を明記し、本紙へのご感想・ご意見など一言をお書き添えのうえ、下記へお送りください。正解者、記事掲載者の中から抽選で20名様に図書カード500円分をお送りします。
締め切り　**10月31日 必着**

※応募は1人1枚でお願いします。クイズの答え・読者の声はヘルスコープおおさかのホームページの「クイズの応募はこちら」のボタンを押して応募もできます。

〈宛先〉〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見3-6-24
ヘルスコープおおさか　クイズ係

コープおおさか病院　診察案内

TEL.0570－06－1100

	予約必要	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前 受付時間 8:30〜12:00 診察時間 9:00〜		内科	○	○	○	○	○	○
		外科		○				○(1·3)※1
		泌尿器科	○	○	○	○	○	○
		整形外科	○※2	○	○	○	○※2	○※3
		小児科	○	○	○	○	○	○
		皮膚科		○				
	●	眼科	○	○	○	○	○	○(1·3)
	●	歯科	○	○	○	○	○	○
	●	無呼吸いびき外来						○(1)
	●	糖尿病特診	○		○			○(2·4)
	●	慢性疾患外来			○			
	●	呼吸器外来		○				
	●	健診フォロー外来		○				
	●	健康診断	○	○	○	○	○	○
午後 診察時間 14:00〜	●	糖尿病特診		○	○	○(1·3·5)		※1 外科　※2 整形外科　※3 整形外科　※4 健康診断　婦人科健診　火・木曜日は乳がん・子宮がん検診、金曜日は乳がん検診のみ　土曜日の診察は10時からです。　月曜日の受付は11時までです。　金曜日の受付は11時30分までです。　土曜日の診察は9時から10時までです。
	●	慢性疾患外来		○	○	○		
	●	呼吸器外来				○		
	●	心療内科			○		○	
	●	循環器特診			○(1·3·5)		○	
	●	リウマチ特診	○(2·4)		○			
	●	無呼吸いびき外来	○(1·3·5)					
	●	腎臓内科	○					
	●	小児科(アレルギー特診)					○	
	●	乳児健診・予防接種		○	○	○	○	
	●	歯科	○	○	○	○(2·3)	○	
	●	神経内科			○(2·4)		○	
	●	女性外来	○(1·3)			○		
	●	眼科		○				
	●	禁煙外来						
	●	ボトックス外来					○	
	●	健康診断		○※4	○	○※4	○※4	
夜間 受付時間 17:00〜19:30 診察時間 17:30〜		内科	○		○		○	
		泌尿器科	○		○			
		皮膚科			○		○	
		小児科			○※5			
	●	歯科			○		○	
	●	循環器特診	○ (1)		○		○	
	●	呼吸器特診	○				○(2·4)	
	●	禁煙外来						

●休診により予告なく変更されることがあります。

●歯科予約　**TEL.6914-1107**

●健診予約　**TEL.0570-08-1167**

●※5 小児科夜間
診察時間17時〜19時（2・4・5週）
診察時間17時〜18時30分（1・3週）
予防接種(要予約)
18時30分〜19時（1・3週）

組合員のための無料法律相談

10月8日㈮　午後6時〜8時

＊毎月第2金曜日（1人30分・完全予約制）

相談担当：杉島幸生弁護士（関西合同法律事務所）

コープおおさか病院1階医療相談室にて

予約・問い合わせ　**06-6912-5137〜8** ヘルスコープおおさか組合員活動部まで

理事会だより

◆2021年度第2回理事会は8月21日（土）14:00〜17:05（コープおおさか病院健診棟2階及びWEB）理事は33名中30名、監事は4名出席。

◆承認事項

第1号議案 コープおおさか病院LED照明交換承認の件

＊コープおおさか病院、全館の照明機器をLEDへ交換と、夜になるとどうしても暗くなる1階ロビーと廊下への増設工事も行います。10年間で約2千万円のコスト削減となります。

第2号議案 生協強化月間方針 承認の件

＊9月1日〜11月30日の間で1,680人の仲間ふやしをめざします。医療生協の意義や理念をみんなで話し合い、組合員の英知を結集して医療福祉生協、民医連の存在意義を示す機会にしていきましょう。

＊第1号、2号議案承認されました。

◆7月度経営結果など

7月は、病院の空床確保補償料（39,263千円）を除いて経常剰余は9,331千円の黒字でした。予算には70万円不足する結果でした。外来の厳しさが継続しています。健診は複数診療所で大きな予算未達が見られます。コロナ禍での需要後退もあり、組合員健診の利用減少があります。4カ月の合計は、空床補償料の114,949千円を除き6,948千円の黒字と、予定より1カ月遅れの黒字となりました。東京・大阪に限らず日本全国にデルタ株の感染が増えている状況です。強い感染力によって各地で病床数が逼迫し、自宅待機からの死亡事故のような事案が多く発生しています。不安定な状況のなか、熱発者への対応、地域の健康と安心を守る活動と事業を進めていきます。お元気ですかテレフォンや地域の声かけ、サマー増資など、直近の運動についても組合員の協力を呼びかけていきます。

健康診断はインターネットでも予約可

みなさんからの健診予約を
お待ちしています。
お申し込みは
こちらから→

◆管理栄養士
小郷 夏奈映

里芋の唐揚げ（3種）

（各1個ずつ）エネルギー110kcal
塩分0.4ｇ　糖質5.5ｇ

材料（3人分）

A
- 里芋……9個（約300ｇ）
- にんにくすりおろし……5ｇ（チューブで約2～3センチ）
- ショウガすりおろし……5ｇ（チューブで約2～3センチ）
- しょう油……小さじ1（6ｇ）
- 砂糖……大さじ1（9ｇ）
- 油（揚げ油）……適量

プレーン味里芋3個分
片栗粉……大さじ1（9ｇ）

カレー味里芋3個分
片栗粉……大さじ1（9ｇ）
カレー粉……小さじ2（4ｇ）

青のり味里芋3個分
片栗粉……大さじ1（9ｇ）
青のり……小さじ2（2ｇ）

つくり方

①里芋はよく洗って泥を落とす。耐熱皿にのせラップをして電子レンジ600Wで10分加熱する。竹串で刺してみてスッとさされば OK、硬ければ30秒ずつ再加熱する。
②粗熱が取れたら、皮を剥く。
③Aで下味をつける。
④プレーン味、カレー味、青のり味の合わせ衣をまぶす。
⑤170℃に熱した油で揚げる。
⑥油を切って、皿に盛り付ける。

独特の粘りが美味しい里芋は9月頃から旬を迎えます。他の芋類に比べて低カロリーでヘルシー、カリウムも豊富でナトリウムの排出を促すので高血圧の改善に役立ちます。購入する時はできるだけ泥付きで湿り気のある物を選びましょう。また縞模様がはっきりしていてふっくら丸みのあるものがおすすめです。袋入りで売っている場合は、内部が湿って曇っていたり水滴がついているものは避けましょう。

トイレトレーニングやオムツはずしを始める時期はそれぞれ個人差があるうえ、紙オムツか布オムツの使用、保育園など集団保育を利用しているか家庭で子育てしているか、また季節が春夏か秋冬かによっても違いがあります。いざ始めるとなかなか順調には進みません。無理せず焦らずゆっくりが大事です。

0歳の赤ちゃんでもオムツを外すと自由に動きやすくなり手足をバタバタさせたり、オムツ交換時、オムツをするのを嫌がり動き回るくらいに開放的になります。またトイレで排泄できるようになれば、自分で気持ちよく排泄できる力を獲得していきます。

トイレやおまるで一度おしっこが出ると次もと期待しがちですが、はじめは出ることよりトイレに行くことやおまるに座ることに慣れることが大事です。無理すると嫌がります。そんなときは無理せず「またしようね」と声をかけてやめましょう。トイレから出てパンツをはいたとたんにおしっこが出たという場合があります。おもらしをしても叱らずにパンツを取り替えて気持ちよくしてあげましょう。排尿の感覚を感じることやおしっこが出て気持ち悪いとか冷たいと感じることが大事です。成功した時は「でたね、よかったね」とほめてあげましょう。そうすることでおまるやトイレで排泄する意欲につながります。

排尿感覚は個人差があります。生活の節目（朝起きた時、散歩など出かける前、食事の後、お昼寝後、夜寝る前など次のリズムに変わるときに「おしっこしてから～しようね」と言葉を添えてトイレやおまるに誘います。リズムがついてくると次の行動の見通しを持つことにもつながります。食後すぐに排泄に誘うことは排便のリズムをつくることにもつながります。

（次号へつづく）

※参考　こんなときどうする？0・1・2歳児
こんなときどうする？3・4・5歳児
（チャイルド本社）

「子育て応援（仮）こんな時どうする？」の子育て応援コーナーのタイトルが決まりました。タイトル募集への応募の中から、機関紙編集委員会で検討した結果、永野由加里さんの「あおぞら子育て」に決定しました。永野さんがタイトルに込めた思いは「コロナ禍の中でも大きくて広い青空のような心でのびのびと子育てができるように。知っておくとよい知識を教えてくれるコーナーという期待をこめて…」（長雨が降ってもいつか必ず晴れるときがくるという意味も含め）とコメントを寄せてくださいました。応募された皆さん、ありがとうございました。