



生活協同組合



ヘルスコープおおさかの現勢

(2021年8月31日)

- 組合員数 **71,044**人
- 出資金 **1,668,074,000**円
- 平均 **23,479**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。

ヘルスコープ 「おおさか」

第237号

2021年10月号(毎月10日発行)

コロナ禍でも年に一度は健康診断を!!



地域の健康をまもります♪
 大腸ガンキャップをかぶって
 充実の健康診断を
 おすすめしています!

健診受診キャンペーン

9月1日～11月30日まで

支部(紹介カード)から
 予約し受診された方には
 オリジナルエコバックを
 プレゼント!!

(数量に限りがあります)



虹のネット

▼新型コロナウイルス感染症が蔓延して2年、収束の見通しは立っていない。医療現場に求められるのは、病院は限られたベッドで陽性者を受け入れる。診療所や訪問看護は、入院ができない自宅療養者・宿泊療養者への医療提供である。「コロナ」以外の入院や手術、一般外来診療や健診、往診が必要な状況は変わらない。その上、「コロナ」で特別な状況で場所も人も確保できないとなると、優先順位がつけられ、犠牲者を出すことさえある。これを医療崩壊というのだろう▼医療に関わることほど無力感を覚えることはない。本来、医療はこのようないのちの選択をする場ではない。誰もが、必要な時に必要な医療が受けられるはずである。陽性者を増やさないためのPCR検査を行うことにはせず、陽性者の受け入れができない病院に罰則を与えることや、飲食店を取り締まる「見回り隊」を街へ繰り出すこと、いのちを守る手立てとは到底思えない▼公的な病院や保健所を減らす、高齢者の医療費の自己負担を増やすというこれまでのやり方をあらためて、誰もが安心してかかる医療制度を確立する。病院やベッドを減らすのではなく、確保する。医療従事者を育てる学校への補助金をカットするのではなく、支援する国になって欲しい▼この秋、大切ないのちを失わないための「選択」ができるのか、私たちに問われている。

(ついに)生協診療所

看護師長 植村京子

診察室から

「保険で白い歯」について

生協森の宮歯科
所長 池田 善一



ヘルスコープ歯科グループでは口腔内に装着する「かぶせ物」を作製する機械としてCAD/CAM（キャドキャム・computer-aided design/Computer-aided manufacturing）システムを生協森の宮歯科に導入します。このこと



従来の金属冠



CAD/CAM冠

によりこれまで外注していたCAD/CAM冠（保険適用）やセラミック冠（自費）をヘルスコープの歯科技工士の手で責任を持って作製することができるようになります。CAD/CAM冠は金属を

使っていないので、金属アレルギーの心配が一切ありません。材料にセラミック粒子を混ぜていることにより劣化しにくく、審美性と耐

久性に優れています。保険適用ですの比較的安価で白い歯を入れることができます。ただし金属冠（銀歯）に比べ弱いことや、経年劣化により艶がなくなっていくという欠点もあります。部位によってはできない場合もあります。

セラミック冠は保険が適用されないので料金は高くなりますが、天然歯に極めて近く、耐久性や強度が優れています。金属冠、CAD/CAM冠、セラミック冠それぞれの特徴

がありますので、治療の際に担当歯科医師とご相談ください。



私のエコライフ

職員アンケートに取り組んでいます!

環境委員会では、これまで環境に関わる様々なテーマで学習会や見学会を実施していますが、あらたに今取り組ん

でいるのが「職場における環境・省エネなどに関するアンケート」です。これまでは組合員のみなさんに対して「エコライフ」アンケートを実施していましたが、今回は職員に限定したアンケートです。

職場の冷暖房・水道・照明などの省エネに関する問いや紙・プラスチックなどの再生・再利用に関すること、エコパツ

グ利用や自宅での節電・節水などについてです。現在回収を終えたところで、どういった結果がでるか集計ができましたら組合員のみなさんにもお伝えできればと考えています。



（ヘルスコープおおさか

環境委員会

シリーズ

認知症 44

「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」
「コロナ禍、何でもいっしょに」



アルツハイマー型認知症のお母さん（Aさん）と同居中の組合員Kさん。以前は2人で散歩や買物、外食や観光などを楽しんでいたそうです。が、このコロナ禍、2人の行動は制限され、KさんはAさんの体力・気力の低下を心配していました。

デイサービスの利用がない日、Aさんは食事時以外はベッドで横になることが多くなり、「運動はしないとね」と言うだけで、1人では何もできません。Kさんはベッドに腰かけたままできる軽い運動をやってみせると…Aさんも「1、2、3…」と声を出して、体を動かしてくれたそうです。

また、デイサービスから帰宅したAさんに「石が覚えられず、コロナ禍での状況の変化に対応も難しく、マスクを渡されるも折りたたくでポケットにしまいこんだり…」と。Kさんも「正直、少し疲れませんが、気持ちと時間に余裕をもたせ、ストレスをためず、上手に気分転換しています」と話してくれました。

今、伝えたいこと

2021

「広島原爆慰霊祭」に

初参加の思い

私は、終戦の日（昭和20年8月15日）から、11日後の8月26日生まれ満76歳です。胎内被爆により被爆者手帳を交付されています。母は8月6日広島親戚宅で被爆、大きなお腹の母の不安はいかばかりだったかと…。結婚後3人の子育てを経験した私は、常に母のあの時のことを思っています。母からの聞くこともなく、月日は過ぎ去り、15年前85歳で母は亡くなり、去年夫も他界。今頃になって…1人になって…時がそうさせたのか、被爆者協からの誘いに心良く返事をし、広島行きが実現しました。

初めての式典参加は大変感慨深い思いでした。毎年行われるであろう、資料の配布から1秒の狂いもなく進行される式典。暑い中、参加者へのミストシャワーなどの配慮、総理の挨拶文と、一連の様子をこの目でしっかり感じ、厳



粛な気持ちで会場を後にすることができました。

戦争体験のない私が、慰霊碑に手を合わせ思ったことは「日本の今」です。災害は自然のいたずらですが、人間の手で絶対に戦争はすべきではないということ。繰り返し返してはいけません。母が生きていたからこそ今の私がいて、ヘルスコープでお手伝いができるのですから…と思わずにはられません。

(組合員 H・H)

ヘルスコープでは核兵器廃絶に向けて、活動を続けています。「唯一の戦争被爆国、日本政府に核兵器禁止条約批准を求める署名」へのご協力をお願いします。

リハビリ室から かいこの“語” ⑦

～リハビリ専門職が介護の知らなかったことや病气けがの予防について情報をお届けします～
コープおおさか病院 理学療法士 阿部広和

「転倒」の“語”

年齢を重ねると筋力の低下やバランス能力の低下が起こります。転倒予防のために体操やトレーニングをされている方も多いと思います。それでも転倒によって骨折する高齢者がたくさんいます。



地面に手をつけば手首や肩の骨折。尻もちをつけば腰や背中^{こかんせつ}の骨折。横向きでは股関節の骨折などです。頭を強打すればもっと深刻なことになるかねません。転倒は高齢者に限らず誰でもあり得ることです。骨が丈夫であることも大切ですが、転倒したときの受け身の方法でもケガの部位や程度が変わります。



そのためにもウォーキング、バランス体操や筋力トレーニングをおすすめします。

高齢者が転倒する原因にはいくつかあります。

薬が転倒の要因になることがあります。しかし薬は病気の治療のためですから、処方に従って正しく服用する必要があります。筋力などの身体機能低下はある程度の予防が可能です。20年前の筋力を維持することは難しいです。

しかし外的要因については、自宅内の環境を見直すことで転倒の危険を減らすことが可能です。畳や階段は滑りやすいので靴下を履いているときは特に注意しましょう。じゅうたんや布団で足をひっかけた事故も多く報告されています。また部屋の整理整頓、結束バンドなどで電気コードをまとめることもおすすめです。

- 1. 内的要因**
筋力低下、薬の副作用によるふらつき、認知症など
- 2. 外的要因**
すべりやすい床や階段などの環境、履物、天候など



高齢者の転倒はほとんどが自宅内で発生しています。「ここが危険だな。」「手すりをつけようかな。」と自宅の危険な場所をチェックされてはどうでしょうか。介護認定を受けている方は住宅改修の一部補助が受けられます。（※審査があります）担当ケアマネジャーさんまたはお近くの介護居宅支援事業所（ケアプランセンター）へご相談ください。

新型コロナ大阪府の動向や状況

新型コロナワクチンの接種状況

9月17日時点で日本の全人口に占めるコロナワクチンの接種状況は、1回目の接種を終えた人が65.3%、2回目が53.1%となっています。また全国の65歳以上のワクチン接種は、1回目を終えた人が89.93%、2回目は88.37%となっています。大阪府の65歳以上の接種率は、9月16日時点で1回目87.64%、2回目85.76%で、47都道府県中44位と全国的に見ても遅れている状況です。

大阪府のワクチン供給は、9月についても8月と同様の固定量で供給されています。10月以降については、あらかじめ調整するとしており、今のところどの程度の量になるかは未定となっています。ヘルスコープでは、当初コロナワクチンについては9月中で一旦終え、インフルエンザワクチンへ移行する予定でしたが、若い方への接種が進んでいない状況

も踏まえ、10月も引き続きコロナワクチンを中心に接種を進めていく方針です。インフルエンザワクチン接種に関しては、11月より開始する予定です。免疫力の低い、高齢者、子どもへの接種が推奨されています。

※コロナワクチン接種との間隔は2週間以上開けなければいけません。ご注意ください。



ヘルスコープでのコロナ対応状況について

ヘルスコープの8月のコロナ発熱外来は、病院で785人の来院で陽性者が278人、診療所が125人の来院で28人の陽性者となるなど、過去最高の患者数となっています。災害級の感染拡大により大阪府で自宅療養者が増加していることから、自宅療養者への健康観察、電話による処方などの対応を進めています。コープおおさか病院では「新型コロナ外来診療病院（府内47病院：9月16日時点）」として登録し、自宅療養中の重症化を防ぐ「抗体カクテル療法」も含めた対応を9月27日から行います（9月22日時点の方針）。

軽症・中等症受入病床が逼迫するなか、大阪府の緊急要請に応え、コープおおさか病院では、新型コロナ感染症の入院患者受け入れを最大8床から9床まで拡大します。これに伴い、新たに8床を休止病床とし、全19床を休止として運用しています。

ご理解とご協力の程よろしくお願いたします。

コロナ禍だからこそ大切な「つながり」や「助け合い」



密に配慮してのテイクアウト方式



9月24日(金)は、会場をお借りしている大

この間、インバウンドや外食産業の消費低迷で、大量に余った物品を分配してくれるNPO法人などの中間組織や大阪府社協の地域子ども支援ネットワークとの結びつきも強くなりました。

おかげさまで、毎回150人を超える子どもに対応できています。遠くからうれしそうに駆けってくる子ども、「ありがとう！またね」と手を振って帰って行く子どもたち。保育園帰りの保護者とも顔なじみになって、ボランティアと立ち話、ホッとするような笑顔に出会ったとうれしくなります。

子ども食堂ひまわり



いつも笑顔で立ち寄ってくれる子どもたち

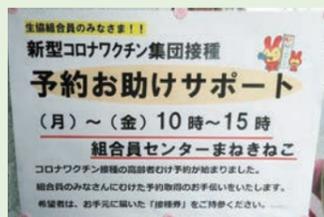
「子ども食堂ひまわり」は、せっかくなってきた子どもたちとのつながりを絶やさないとの思いで、感染対策に知恵を絞って、テイクアウトでの開催を続けています。

新型コロナ禍の中で、ヘルスコープおおさかの活動はこの2年間かなり制限されてきました。そんな中、今年も組合員・職員のべ299人が、お元気ですか訪問・テレフォンで1、748人と対話。地域でつながることの大切さを痛感しています。それぞれの地区・支部が、「今、できることをしよう」と、地域の人々の声に寄り添い、医療福祉協会の真価を発揮させています。コロナ禍でも頑張る各地域の活動を紹介します。

いざと診療所

子どもたちの笑顔を保つために、ボランティアも知恵を絞ります。

いざと診療所の数件となりにある組合員センター「まねぎね」は、街の困りごとや、地域の話題が持ち寄りられる場所になっています。お元気ですかの活動や、この間はフードバンク、ワクチン接種のサポートなど地域の「どうしたらええの？」に対して、ヘルスコープおおさかの事業所に持ちかけたり、区役所に一緒に相談に行ったり、しっかりと寄り添う活動が少しずつ地域からの信頼を広げています。最近の例では、ベトナム出身の方のワクチン接種をサポートし、いざと診療所が応えて実施することができました。これも地域の機関紙を配達しているMさんからの申し出で、「何とかして欲しい」という声が発端でした。フードバンクの活動も、例年「納涼平和まつり」と一緒に実施している団体にも声をかけて、実施しています。



まねぎねこの前にかかかれているポスター



4周年記念セット



あかがわ地区 助け合いの会「チョコっとさん」



ブドウ棚に網かけ作業の「チョコっとさん」

「チョコっとさん」には、「コロナ禍でも」お願いできますか？」と組合員さんから連絡が入ります。「両足手術で退院後介護保険の認定も未定で困っています。」との質問。早速同じ支部の活動会員さんが訪問。「助かりました。いいシステムですね。今回はお風呂掃除でしたが、次は玄関先の草むきをお願いします。」と喜んでいただけました。

「チョコっとさん」の利用で、生協へ加入という方も増えています。地域の包括センターさんとも連動して、つながりづくりも多様化していきま



いざと地区フードバンク（7月26日）

読者の声

▼「つきみだんご」食べたいな。お母さんといっしょにくりたいです。

▼旅行で広島に行き、原爆ドームを見ました。とても悲しくなりました。戦争はいやですね。(財津みや子 74歳)

図書カードが当たります!



▼身近な内容、平和をあらためて確認し合える、医療的な事柄をわかりやすく説明。ページ数が丁度いい。親身になつて相談のつてもうえそです。(玉木京子 63歳)

▼時世柄、コロナ関連の項目に目がいきます。「自宅での療養について」がとても参考になりました。いのちを落とされるケースを最近ニュースでもよく耳にするので、大事な知識を事前に知ることができるとも必要なのではないかと思えます。同じページの防災非常備蓄品のリストと合わせて保存しておこうと思えます。(松本育美 33歳)

▼健康チャレンジ、募集スタートしましたね。今年もがんばります!(金野昌子 69歳)

①タテのどの列も、9マスに1から9までの数字がそれぞれひとつずつ入ります。
②ヨコのどの列も、9マスに1から9までの数字がそれぞれひとつずつ入ります。
③太い線で囲まれた3マス×3マスのブロックすべてに、1から9までの数字がそれぞれひとつずつ入ります。
※完成後、二重マスの数字を抜き出し、足し算で出た答えが最終解答です。

▼「読者の声」欄が好きです。一人ひとりの「声」に共感したり、教えられたり、応援したり…読むのが楽しいです。(肥塚秀昭 61歳)

▼「免疫力あつぷつぷ」を読んで、妹の家でアルバムを見て、昔のことを思い出して、大声で笑い、楽しい一日でした。(福岡スズ子 84歳)

▼息子夫婦の昼食をつくつておりますので、料理の欄を参考にしています。

解答欄 □ + □ = □

▼「オーラルフレイル」気になる言葉で、あらためて大事なんだとわかりました。気をつけてケアしていきたいと思いました。(谷川良恵 53歳)

▼医薬品のことについても、様々な角度から言及して欲しい。例えば、過剰投与や重複投与。過剰摂取などの問題点と改善策など。(大槻修平 63歳)

▼自宅でお母様を看取られたお話「虹のネット」に心をうつれました。最後の最後まで、お母様の望むことは、いつも心において過ごされたご家族のすばらしさに感動です。お母様も、そんなご家族の姿に幸せを感じておられたことでしょうか。誰もが「最後は自宅で」の思いはあっても…。プロのお力をお借りして、そんな最後を願います。それまでは、しっかりと充実した日々を過ごしてまいります。(村上世里子)

8月号の答え「3+4=7」もしくは「7」●応募 128通 ●正解 125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



▼先日、コープおおさか病院で健診を受けた際、組合員になり、今回初めて機関紙『ヘルスコープおおさか』をいただきました。子育てやしりなど情報満載で楽しく拝読いたしました。(山内愛 42歳)

▼「虹のネット」…亡き母も癌の末期で退院。訪問看護を受けながら過ごせました。短期間でしたが、「最期は自宅」の希望が叶い喜んでいました。(真田早苗 53歳)

▼退職して2年。健康保険も任意継続期間が切れたので、国民健康保険に切り替えました。これからお世話になることが多いかもしれません。よろしく願います。

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

▼脳活パズル、毎月孫と頭をかかえて奮闘しています。(名原有紀子 70歳)

▼退職して2年。健康保険も任意継続期間が切れたので、国民健康保険に切り替えました。これからお世話になることが多いかもしれません。よろしく願います。

▼「虹のネット」に心をうつれました。最後の最後まで、お母様の望むことは、いつも心において過ごされたご家族のすばらしさに感動です。お母様も、そんなご家族の姿に幸せを感じておられたことでしょうか。誰もが「最後は自宅で」の思いはあっても…。プロのお力をお借りして、そんな最後を願います。それまでは、しっかりと充実した日々を過ごしてまいります。

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

脳活性化パズル

ナンバープレース(ナンプレ) 中級編

		8	□	1		3		
	7		2					9
1					5			4
	8				3		5	
		7		6		9		
	2						6	
9			5					8
		1				4		
	3			2	□			7

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)
午後 診察 時間 14:00~	●	慢性疾患外来						
	●	呼吸器外来		○				
	●	健康診断	○	○	○	○	○	○
	●	糖尿病特診		○	○	○(1・3・5)		
	●	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							
●	ポトックス外来						○	
●	健康診断		○※4	○	○※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)

理事会だより

◆2021年度第3回理事会は9月18日(土)14:00~17:00(本部5階及びWEB)理事は33名中29名、監事は4名出席。

◆承認事項

第1号議案 生協強化月間9月、10月の重点課題承認の件
*コロナ禍での活動再開の基準確認、仲間増やし、健診紹介数を次回理事会までに年間目標の50%達成をめざすことを確認。

*第1号議案承認されました。

◆8月度経営結果など

8月は、病院の空床確保補償料(32,589千円)を除く経常剰余は30,950千円の黒字でした。コロナ禍と暑さもあり、健診は病院と5つの診療所で予算に届かない厳しい状況が続いています。月末に緊急事態宣言が解除されるのであれば、一気に生協運動を進める好機です。発熱外来や陽性者のフォローを進めながら、地域の健康・安心を守る活動を進めるよう協力しあっていきましょう。仲間増やし月間です。ご紹介などもよろしく申し上げます。



「いのち」をまもる署名実施中です。

医療・介護・保健所を
ただちに拡充!

コロナ禍からいのちと健康をまもるため

新築コロナウイルスの感染拡大は、経済活動や国民生活に深刻な影響を及ぼし、医療をはじめとした社会保障・福祉体制の脆弱さを明らかにしました。いのちを守るため、私たちは医療・介護・保健所など社会保障をただちに拡充することを求めています。

医師・看護師の増員が必要です

母がコロナ感染で、重症だから心配がないと寝たまま亡くなったのは、母の病状のうちに発見して亡くなりました。母の病状を早く発見して亡くならなかったらいいなと思います。

訪問看護師です。在宅の利用者さんに、コロナをうつさないが不安を感じていないかを確認しています。

働かれた人の中で増員が足りませんでした。高齢者や障害者も増員が必要です。

保健師ですが、夜間や土日の勤務を1年以上継続しています。みんなの健康が本場に心配です。

水害や大規模火災に、もし被害が広がらないか?

高齢者や障害者も増員が必要です。

18.5

84.5

51.9

51.8

93.5

106.1

159.1

148.6

419.9

306.0

全労連・社保協・医団連 (保団連・全日本民権連・医療福祉協連・新医協・医労連) (2021年)

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→



組合員のための無料法律相談

11月12日(金) 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





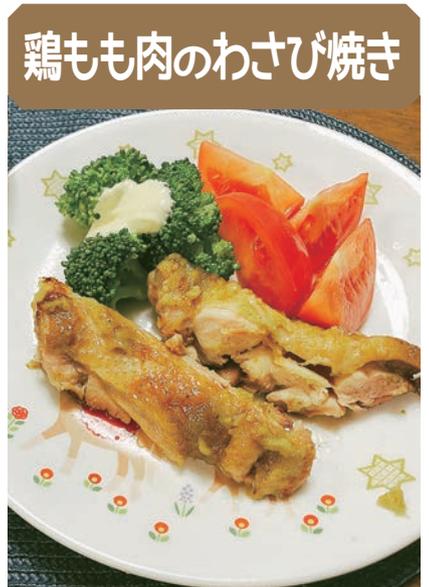
◆管理栄養士
田中 佳代

チューブ調味料をつかってみよう

わさび、からし、しょうがなどいろいろな種類があるチューブ調味料。そばやおでん、冷奴に添えるだけではなかなか使いきれず、賞味期限切れになってしまうことも。そこで、今回は、おなじみのおろしわさびを使ったレシピです。

材料 (2人分)

- 鶏もも肉…………… 1枚 (約200g)
- 酒…………… 大さじ1
- 塩…………… 1g (※ひとつまみ)
- コショウ…………… 少々
- サラダ油…………… 小さじ2
- おろしわさび…………… 大さじ1 ※
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 添え
- トマト…………… 100g
- ブロッコリー…………… 60g
- マヨネーズ…………… 大さじ2



エネルギー 418kcal
塩分1.6g 糖質2.3g

つくり方

- ①鶏肉は火が均等に通るように切り込みをいれて平たくする。全体に酒をふりかけて軽くもみ込む。
- ②①に塩、コショウを振り、サラダ油を熱したフライパンに皮を下にして入れ、焼き色がつくまで中火で焼く。
- ③鶏肉を裏返して焼き目を付け、蓋をして弱火で3分間加熱する。
- ④蓋を取り、鶏肉の上におろしわさびをスプーンで塗り広げてから再び蓋をして3分間加熱し、仕上げにしょうゆを加える。



※塩ひとつまみ 親指、人差し指、中指の3本指でつまんだ分量が約1gです。
 ※わさびの量はお好みで加減してください。ただし、おろしわさびには100g当たり6.1gと塩分が多く含まれているのでご注意ください！メーカーによって違ってくるので、チューブの箱に書いてある塩分表示を確認してください。わさび粉を使えば、水で練って使う必要がありますが、塩分はゼロです。

おおぞら子育て 9

トイレトレーニング オムツはずし ②

(前号のつづき)

保育園や幼稚園など集団保育の場では友だちと一緒にトイレに行くこともトイレに慣れる上では効果的です。



「園ではトイレに行くのに家では嫌がる」という場合は保育園や幼稚園の先生に相談しながら進めていくのも大事です。失敗続きでイライラして怒ってしまうという保護者の方は一度トイレトレーニングを中止、オムツに戻して子どもの相手をしてあげる時間を増やし、親子の関係をよくしてから再スタートするのもいいでしょう。多少の早い遅いがあっても「必ずできるよになるから」ゆったりと息長く取り組みましょう。

今福青い鳥保育園でお話を伺いました。「排泄の自立には個人差があり、いろいろな考え方もあり保育の場でも論議を重ねているところです。オムツを外したら開放感があるので0歳児の遊びの中でもオムツを外して布パンツで遊ぶこともあります。毎日の積み重ねの

中でお漏らししてもおしっこが出る感覚を知ることが大事です。強要してはいけませんね。」

トイレトレーニングの目安として大切なのは

- おしっこをしっかりためられるようになっていること
- おしっこがしたいと感じられるようになっていること
- おしっこはトイレでするのだということを理解できるようになっていることです。

子どもがおしっこ意思表示した時はトイレに連れて行くようにしましょう。

排泄機能の成熟は本人の自由にならないため、うまくいかない時は原因を考えながら、子どもに負担感や罪悪感をもたせないことが重要です。夜のオムツはずしは年長から小学校低学年までかかることもあります。おもらしを繰り返しながら、そこからの学びも多く一歩ずつ成功に近づいていきます。叱らないであげたいですね。



※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)