

ふれあい

2021年9月号

第236号

発行

生活協同組合ヘルスコープおおさか
田島診療所地区

〒544-0023 大阪市生野区林寺5-12-18
06-6711-3711 FAX06-6711-3701

～ おおさかまるごと健康チャレンジ2021～

コロナ禍だから健康づくり



医療福祉生協の健康観

「昨日より今日が、そして明日が一層意欲的に生きられる。そうしたことを可能にするため、自分を変え、社会に働きかける。みんなが協力しあって楽しく明るく積極的に生きる」

第二に、人と会えないことは深刻です。友達と会ってしゃべりすることは老化防止に欠かせ

「コロナだと閉じこもってばかりいでは健康にはなれません。コロナが怖いのは感染力が衰え、感染予防、外出自粛が虚弱になる心配が



配があります。判断力と様々なところに影響が出てきま



ネット申し込みはこちら

医療福祉生協が取り組むキャンペーンをうまく活用し健康づくりに役立てましょう。

チャレンジ8コース

下の8コースから好きなものを選んでチャレンジしましょう。子ども用の「ジュニアチャレンジ」もあります

<p>A 運動</p> <p>チャレンジ内容(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● グラウンドゴルフ ● ウォーキング ● スポーツ・外遊び ● 自転車 ● タオル体操 など 	<p>B 食</p> <p>チャレンジ内容(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● すこしおコース(塩分1日6g未満) ● 控えめの間食 ● 野菜たっぷり ● きちんと朝食をとる など
<p>C 口の健康</p> <p>チャレンジ内容(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1日1回はしっかり歯みがき ● 歯ブラシは毎月交換 ● 毎日、舌みがき ● あいうべ体操 など 	<p>D 脳</p> <p>チャレンジ内容(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 折り紙・読書 ● 音読・クイズ・パズル ● おしゃべり・日記 ● 週1日は休養 など
<p>E 禁煙・節酒</p> <p>チャレンジ内容(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1日お酒は1合まで ● ビールはレギュラー一缶1本まで ● 週2日の休肝日 ● 禁煙に挑戦!! など 	<p>F 快適な睡眠</p> <p>チャレンジ内容(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1日7～8時間の睡眠 ● 寝る前に飲食はしない ● カフェイン(コーヒーなど)は取らない ● スマートフォンは寝る1時間前まで など
<p>G 肥満の改善</p> <p>チャレンジ内容(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1日1回は体重計に乗ろう ● 朝食はしっかり、夕食は軽く ● 余分な脂肪・糖質はとらない など 	<p>H 私の健康法</p> <p>チャレンジ内容(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 毎日血圧測定 ● 週に1日ノーカーデー ● 100歳体操 ● カラオケ ● 笑いヨガ ● 笑う など

A～Hのコースを選び内容を決めてください。表の中にしたい事がないときは、Hをえらびやりたい内容を記入で大丈夫。どんな内容でも参加できます。

健康チャレンジのエントリー方法

いたって簡単です。上記のパンフレットについている申し込みはがきに、ご自分のやりたい内容を書き投函するだけ。申込用紙は田島診療所、田島あとはチャレンジ結果を12月に報告ハガキ(パンフに添付)で報告。チャレンジ内容は評価しません、出来なかった場合もまったくOK、記念品を進呈させていただきます。申込用紙は田島診療所、田島あとはチャレンジ結果を12月に報告ハガキ(パンフに添付)で報告。チャレンジ内容は評

フロントランジ



下文注)足を踏み出し腰をお落とす筋トレ

今月の健康

コロナに負けずウォーキングで健康づくり
新日本スポーツ連盟 顧問 川野 弘之

長らくコロナで自粛しています。家にいる人が増えてきています。何より心配なのは、運動不足による体調不良です。そこで長年、田島診療所で筋トレ教室をしている私からウォーキングのお勧めです。歩く事は運動の基本です。動かないでいると血液の流れが悪くなり血糖値が上がったりします。心筋梗塞、脳血管障害などの病気になりやすく、糖尿病が悪くなったりします。筋力も低下し骨密度の減少、少しの段差で転倒したりして病院にお世話になったと言った話をよく聞かれます。ウォーキングは全身運動。歩くために使われる筋肉は260種類、全身の筋肉の数が400種類です。ですから実に65%以上の筋肉が前に進むたびに使われています。歩行ほど参加する筋肉の数が多く、日常動作はありません。ウォーキングを進めたい理由を分かってもらいたいです。感染予防に気を付けながら少しずつ歩き出しましょう。理想のウォーキング姿勢。正しい歩き方は「前足は踵からついて後ろ足は拇趾(よこ)でしっかりと蹴り出す」これができていればお

よそ正しい歩き方ができます。継続は力です。さあ、歩き始めましょう。まずは準備運動、そして水分補給を忘れずに。私のウォーキングは歩いている途中で「スクワット」5回、また歩いて「かかと落とし」を5回、また歩いて「深呼吸」5回、また歩いて「フロントランジ」左右3回(注:上記)と筋トレウォークになります。また平坦で直線があれば後ろ歩きを、後ろ歩きは大腿筋やふくらはぎのヒラメ筋両方を鍛えることができます。歩くコースによってここではスクワット、ここではかかと落としと決めておく。と良いですよ。同じコースを巡回するならば2回やれば効果が上がります。歩く時間はなるべく20分から30分以上、自分の体力に合わせてください。歩数は5千歩から6千歩と少しずつ増やしていきま。慣れてくれば靴ひょう分、歩幅を広げて歩けば効果が上がります。なかなか続かない。という声もあります。自分の体は自分で動かして鍛えていかないと他人に頼りません。体を動かすための一番基本的な運動は歩くこと。筋肉を鍛える運動の基本もあることです。継続は力です。

緊急事態宣言が継続しています。発令中は引き続き班会、サークル、たまり場活動は停止となります。

支部の元気を作る 2021強化月間

自分たちで進める支部活動、集まると楽しい支部活動



9月4日 生協会館で 田島地区、 組合員交 流集会が開 催され、25 名が参加し

無料法律相談

9月22日(水) 10月27日(水) 16時～18時

大阪法律事務所 河野豊弁護士 予約制です、事前にお電話下さい 田島診療所6711-3711(吉野)

だんらん通信 10月

組合員センター・だんらん 生野東2-14-16 生野本通り商店街 介護のおはなし 10月12日(火)11時～ 相談、ケアマネジャー 川柳教室 10月21日(木)10時～ 300円 講師 川端一歩さん、あかつき川柳会 おやじの料理教室 10月24日(日)10時～ 1000円 絵手紙教室 10月26日(火)10時30分～ 300円 講師:松葉敦子さん 健康チェック 10月27日(水)15時～ 無料 骨密度のみ500円(希望者のみ)

あそび場カレンダー 10月

組合員センター・あそび場 勝山南1-20-16 電話 6715-1565

Calendar table for October activities with columns for days of the week and specific activities like 'パソコン' and '編み物'.

生協会館日めくり10月

生協会館 田島4丁目9-26、メガネ湯斜め前

Calendar table for October events at the association hall, including '書道教室', '地区会議', and '文化の日'.



「この活動は、コロナ禍で生活苦に直面されている方へ地域のみなさんなどから提供された食料品や日用品を届ける活動です。あわせて生活相談会もおこなっています。助かって前向きになれます、とても助かっています、外国人の人たちのために役立つことを願っています。」

2回目となる「生野フードバンク 食料無料市場」(生野フードバンク実行委員会)が8月8日、暑い日で心配されましたが、お米、ラーメン、缶詰など基本パック、日用品など、247袋手渡し、今回は、千葉農産連からお米が提供されました。

助かって 前向きになれます



「この集会では9月、11月の生協強化月間方針を確認するものです。今年の強化目標は支部の元気を作るです。」

支部会議の運営は楽しい取り組みを行い、たくさんの組合員に参加してもらい、楽しい取り組みができる場所として支部一たまり場づくりをめざします。

診療のご案内

Table showing medical services by day of the week: 月, 火, 水, 木, 金, 土. Services include 内科, 訪問診療, 夜間診療.

受付時間 AM8:40～12:00 PM5:10～7:30 診療時間 AM9:00～12:00 PM5:30～7:30 (2019.9変更) 訪問診療ご希望の方は、お気軽にご相談下さい。

平日健診のご案内

Table showing health checkups by day of the week: 月, 火, 水, 木, 金, 土. Services include 基本, ドック注1, ドック注2.

歯科のご案内

Table showing dental services by day of the week: 月, 火, 水, 木, 金, 土. Services include 午前診, 午後診, 夜間診.

医療費でお困りの方 ご相談下さい

無料低額診療実施中 田島診療所 6711-3711 田島診療所歯科 6717-8241

無料低額診療とは 経済的理由により必要な医療を受けられない方々に対して、その負担金の全額又は半額を肩代わりする制度

介護のご相談は 田島ふれあいセンター

まず、お電話下さい ケアプランセンターふれあい 4306-8836

ふれあいセンターの施設 ヘルパーセンター 4306-8825 デイサービスセンター 4306-8826