

きらめき 2021 No.64 4月号

発行：阪神医療生活協同組合
小中島支部編集委員会

組合員さんのホットコーナー

昨年の支部委員会で、ホットコーナー企画の発案があって、一寸遅れましたが、2月から小中島診療所において組合員さんのコーナーを設けることになりました。早速坂本敬子さんに題字をお願いして、気持ち良く受けて下さいました。

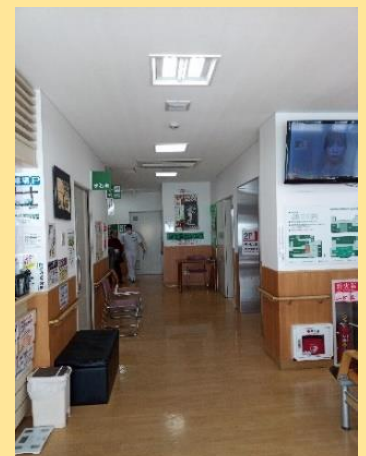
新型コロナウイルスの渦中、自粛生活を余儀なくされ、ワクチン接種に希望を持ち、一つの明かりが見えた様で、同じ目的を持つ仲間と脳を活性化させ、少しでも認知症予防になるのではと、良い方向に見い出せたら人生に張りが湧いて来る気がします。(大袈裟かな?)

2ヶ月に1回、偶数月に作品を取り換え、新しい気分で次は何を出そうか考えるのもいい刺激になるのではないのでしょうか。皆さんの俳句、折り紙、パッチワークその他なんでも結構ですので、きらめきセンター2階事務所にお届け下されば幸いです。診療所に行かれた時、待ち時間には是非見て下さいませ。心穏やかにして頂けますことを願っています。コーナーは正面玄関から入って突き当りです。

初めての事なので、作品がどれだけ集まるか不安でしたが、橋平さんから絵でもいいのか声をかけて頂き、助かりました。お陰様でパネルいっぱいに飾ることが出来ました。作品に対してご意見、ご感想等ありましたら、虹の箱にお寄せください。お待ちしております。

※ 作品は押しピンで留めているため、手を触れないよう、宜しくお願い致します。

世話人 岡田 幸子、岡田 澄江、富松 英二



コロナ禍の今、小中島診療所からのお知らせです

コロナ対応注意事項 発熱やかぜ症状などで受診される方は一度診療所に連絡をお願いします。電話にて症状を確認させていただき、来院時間を調整させていただきます。直接来られた場合、症状により一度帰宅をお願いする場合があります。

午前中の受付時間変更について 2月1日から内科は11:15まで、整形、皮膚科、小児科は11:45までです。ご注意ください。

日本脳炎ワクチン希望の方へ 日本脳炎ワクチンが出荷調整のため、入荷しにくくなっています。現在一期接種の方が優先になっております。実施希望の方は診療所にお問い合わせください。

皮膚科 火曜日午前、水曜日夜診で診察しております。保育園が終わってからや、仕事帰りなどに診察可能です。

整形 水曜日の夜診は4月からなくなります。

ホームページの**内科**、**整形**、**小児科**、**皮膚科**の枠をクリックしていただくとより詳しく分かります。ご参考ください。

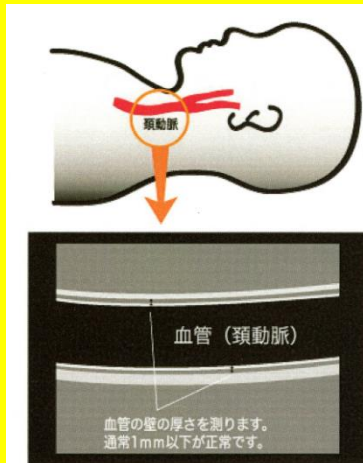
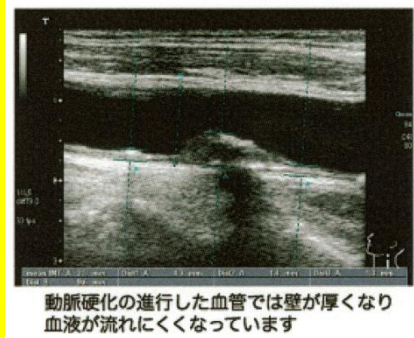
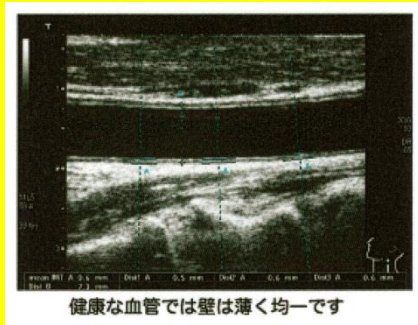
頸動脈エコーについて

首の皮膚表面に超音波を発信する器機をあてて検査します。頸動脈とは身体の大動脈という所から脳に血液を送る血管です。首の左右両側にあります。

利点
血管の動脈硬化の程度を調べます。具体的には血管壁の厚さと血管の内側の状態が分かります。身体の負担が少なく、痛みやレントゲンのような被曝がありません。検査時間は10分から20分とわずかです。

動脈硬化が進むと血管壁が分厚くなったり、プラークと呼ばれる脂肪線維や血栓(血の塊)の付着がみられます。

この検査で心筋梗塞や脳梗塞などの病気の発症する危険性を推測することが出来ます。



骨密度測定器が入りました

骨量は50歳を超えると急速に減少してきますが、特に女性は閉経などによりホルモンバランスが変化し、減り方が激しくなるので骨粗鬆症への注意が必要です。骨粗鬆症があると、脊椎圧迫骨折や股関節、肩・手関節の骨折など起きやすく、日頃から骨密度を測定して正常かどうか確認しておく必要があります。

測定は手から前腕の骨で行い、その場で結果が出ます。過去に脆弱性の骨折をしたことがない人は骨密度が若年成人(20~44歳)の平均値の70%以下であれば骨粗鬆症で、血液検査をしたうえで内服薬などが必要になることが多く、70~80%の骨量減少の方は食事指導などを行います。

骨粗鬆症と診断され薬を内服中の方は、6ヶ月ごとに骨密度測定することが望ましく、効果判定を行います。

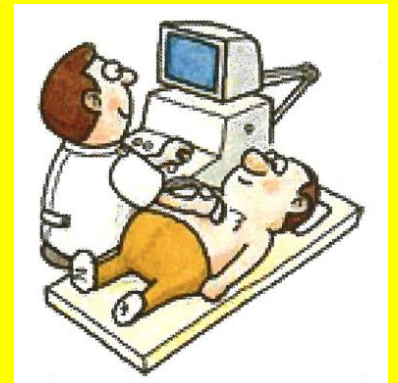
<患者さんからの一言>
以前に比べて結果がわかりやすい。“検査がらく”



腹部超音波検査について

腹部の皮膚表面に超音波を発信する器機をお腹にあてて検査します。

利点
お腹の中の臓器、肝臓、胆嚢、膵臓、腎臓、脾臓、膀胱、前立腺、子宮、卵巣や血管の一部などの状態が分かります。身体の負担が少なく、痛みやレントゲンのような被曝がありません。検査時間は10分から20分とわずかです。お腹の臓器の様々な異常が即時に分かります。



「1億円増資」目標実現むけて、 —現在6,858万円(延べ8,120人)まで達成しています

支部長 松上辰之

今、阪神医療生協は組織をあげて「24時間365日安心な暮らし一街づくり」のための1億円増資運動を展開しています。コロナ禍で、組合員訪問をひかえるなど活動が困難な状態ですが、各支部それぞれ工夫を凝らして取り組んでいます。

小中島支部では、3月8、9、10日に支部委員(7人)が、診療所でチラシ配りをして、新規組合加入と増資を呼びかけました。4人の増資と、1名の新規加入がありました。4月以降もこの活動を予定しています。ご協力をお願いします。

医療生協は、出資金を出した皆様=組合員がつくり運営している組合員の自主組織であり、財産は組合員の共有財産です。増資とは、寄付金ではなく、出資金(預り金)です。いつでも自由に返金ができます。



我が家の家族！ご紹介



吾が輩は野良ネコである、名前はシロ、橋平家に住み着いて3年、避妊手術もしてもらって、美味しいごはんももらえるし、この鍋が大好き、もうどこにも行かないぞ！

橋平浩子



『子ども服交換会』 3/18 初開催！

子育てサークル 子ネット 黒木 麻衣

子どもはすぐに大きくなるので、次のシーズンには服のサイズが合わなくなってしまうことがよくあります。まだきれいな状態だけど着られなくなった服が、誰か必要な方の手に渡れば素敵だなと思い、このイベントを開催することにしました。

地域の方に声をかけると、子ども服を寄付して下さる方も多く、当日はたくさんの服が集まりました。

会場にも多くの方が足を運んで下さり、「助かるわぁ。」「思い入れがあって処分できなかった服が活用されて嬉しい！」など感想もいただき好評でした。継続して開催すれば、地域の子育て世代がますます繋がり、助け合える場になると思うので、今後も続けていきたいです。



今後の活動案内はこちら↓



グループ活動の現状

3月より活動再開のグループ

- ・喫茶フレンドリー 月曜～金曜、第1水曜 映画会、木曜 パッチワーク
- ・3B体操菜の花 第1, 第3, 第4月曜 ・ドーナツの会 第2火曜
- ・くるみ会(健老会) お習字(第1水曜)、踊りやハンドベル(第2水曜)、定例会(第3水曜)、お花(第4水曜)
- ・いきいき百歳体操 木曜 ・図書サロンあじさい 金曜 ・小中島仲良し会 土曜

4月より活動再開のグループ

- ・～みんなの居場所～「ふらっと」 第4水曜

フレンドリー映画会案内

第1水曜 9時半から(5月のみ第2水曜です)

4月 嵐を呼ぶ男

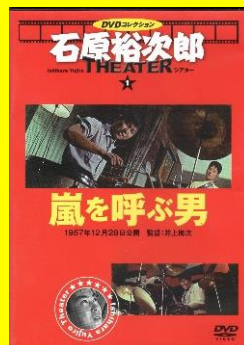
石原裕次郎、北原三枝

5月 東京の夜は泣いている

宇津井健、松尾和子

6月 銀座の恋の物語

石原裕次郎、浅丘ルリ子



感想です。月に一回、昔なつかしいシネマを拝見して若かりし青春がよみがえり、心はカムバック、楽しいです。たのしみにしております。感謝！ありがとう。

(2021・3・3 高橋佐知子)