あかしん
2017年4月号
第179号
発行
生活協同組合
ヘルスコープおおさか
あかがわ生協診療所
地区 ☎6921-5038
♥あかがわ生協診療所
大阪市旭区生江2-8-8
☎6921-3008
デイサービスげんき
☎6929-2603
♥あかしん在宅センター
あかしんケアプランセンター
☎6929-6111
赤川ヘルパーステーション
☎6921-5064
♥花しょうぶ
☎6926-3060
♥なごみ
☎6926-3070

みえてきた これからのまちづくり

～あかしん地区『つながりマップづくり』交流会～

3月19日(日)、あかしん地区の全支部ですすめている「つながりマップづくり」の交流会が開催されました。このマップづくりは、安心して住み続けられるまちづくり、私たちらしい地域包括ケアシステム推進のため、地域組合員を中心に、私たちのくらしの環境(医療・介護・防災・交通アクセスなど)の現状を、地図形式(白地図に彩色、マーク付けなどして)にして今後の活動に役立てるものです。

地図にするとよくわかる

支部代表からマップの説明があり、旭区内でも支部ごとに広さ、あかがわ生協診療所からの距離、組合員数、住環境の違いや歴史的なことまで確認。

「他支部地域の現状を全然知らんかった」

「情報を地図にして目で見るとよくわかる」

「交流会は旭区全体のことを知るいいチャンス」と参加者からあらためてこのマップづくりの良さの感想が聞かれました。

わがまちの現状は

見えてきた具体的なことは、空き家やゴミ屋敷、タバコのポイ捨てが目立ち、個人商店や喫茶店、銭湯、ポストが減り、近隣病院では救急外来の受付がなくなった。

また、高齢者の徘徊を見かけ「警察に連絡」「自宅まで連れていきました」というケースが多発。ある町会の調査では、災害時に助けてほしいという方50人に対し、助けますという方3人という数字も報告されました。災害時の避難訓練は、何もしていない地域も多いことがわかりました。

旭区『あったかバス』の運行継続運動の中心になっている今市支部日高副支部長からは、区役所との対応の話も出され、住みよいまちづくりには、私たちが要求の声を出し続けることの大切さも強調されました。

これからのまちづくり

この『つながりマップ』には、これからさまざまな地域情報をプラスしていきます。個人のプライバシーに配慮しながら、一人ぐらしの方や認知症の方など気になる方への目配り、気配りをして、安心して住み続けられるまちづくりを目指します。

そのために支部や診療所が、今年度、数年の間に何ができるのか…。町会や他団体との連携も大切です。

『助け合いの会』『子ども食堂』『支部センター(たまり場)』づくりなどのための動きはもう始まっています。

これから予定されている『支部総会』や『お元気ですか訪問』での声もマップに反映させながら、まちづくり、地域包括ケアシステムをみんなで考えていきましょう。

おおぜいだから 楽しさいっぱい

ボランティアさん募集中

3/17 お誕生会

1～3月生まれの方のお誕生会が開かれました。巻き寿司をメインに、煮物、白あえなど彩りも美しいお食事とお花のプレゼントに、たくさんの笑顔が並びました。

3/31 調理体験会

ボランティアさんと一緒の食事作りと試食を体験して、食事会(配食)のことをまわりの方に紹介していただき、ボランティアにもなっていただきたいとの思いで、今年も体験会を行いました。

配食(30人)も含め71人分の食事作りとなりました。参加者からは「いつもは1人分、こんなにたくさんのお料理で大変でしたが、楽しくできました。ボランティアさんのチームワークにびっくりです」との声。

城北公園へお花見に

グループホーム 花しょうぶ

4月4日、『花しょうぶ』の利用者さん9名が、青空の下、城北公園にお花見に行きました。赤川・生江支部から組合員さん3名もボランティアとして参加、花に包まれお茶とお菓子をいただき、気持ちよくウトウトされる利用者さんもおられ、ご家族の方も喜んでおられました。

お花見は6日にも行われ、5分咲きから7分咲きと姿を変えるサクラを楽しめたお花見となりました。

ボランティアの組合員さんありがとうございました。

1年に一度は健康診断を

ヘルスコープおおさかでは健康づくりの大きな柱に「健康診断」を掲げています。健康に自信がある方もそうでない方も年に一度は体の総点検を行いましょう。健康診断は健康に自信がある方ほど受けて頂きたいものです。あかがわ生協診療所では平日はもちろん、日曜健診も予定しています。実施日等は窓口にてお問い合わせください。

組合員の皆さん、ヘルスコープおおさかの「組合員基本健診」「組合員ドック健診」は内容も豊富で価格も組合員特別価格となっています。誘い合って受ける様にしましょう。

健康診断を受ける際は「受診券」が必要です。受診券は4月下旬から5月上旬にかけて各家庭に送られてきます。受診券の有効期間は来年の3月末までです。紛失しないように注意して下さい。

尚、健康診断は全て予約制になっております。必ず事前に予約して下さい(窓口でも電話でもオーケーです)。

「よってこ」で新入職員研修

4月4日、赤川・都島支部のたまり場『よってこ』に、ヘルスコープおおさかの新入職員5名(歯科医師、看護師、言語聴覚士、理学療法士)が組合員活動体験研修のため来られ、『よってこ』がパッと明るくなりました。自己紹介の後、組合員さんと交流。常連さんから「今が一番いい時やね」「頑張ってネ」とエールをいただき、健康チェックの説明を受け『足指力チェック』を本気モードで初体験。「数字が出ると、自分を客観視できて、楽しみながら健康に関心を持つとてもよい方法ですね」と、積極的な組合員活動に感心していました。

オープンして5周年になる『よってこ』の雰囲気にふれて、「地域交流の場としての必要性も理解できました」と喜んでもらえました。

介護保険の「総合事業」ってな～に?

要支援1・2の方が対象

あかしんケアプランセンター　谷脇　正義

大阪市でもこの4月からはじまっています。

総合事業は国の統一基準に基づく介護保険サービスとは違い、自治体の裁量で内容や利用料を設定できるのが特徴です。人員の配置基準を緩め、地域住民による支え合いを目指し、ボランテイアの活用も認めました。

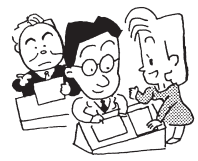
導入の背景には介護費用を抑制したい政府の思惑があり、介護保険の総費用は2017年度で約11兆円ですが、2025年には約倍の22兆円になり、月額の介護保険料も1・5倍になると予測されています。

この4月から、新たにサービスを利用される要支援1・2のかたで、介護の専門職がそれほど必要とされない掃除や調理といった生活援助を中心としたサービスについては、大阪市の研修を2日間受けた従事者などがサービスを提供することになります。利用者さんにとっては料金の安さがメリットになりますが、事業所の報酬は3割減るため、軽度者向けサービスから手をひく、大手事業所も多数出てきています。

ただし、今年の3月までにサービスを利用されているかたについては、引き続き現状のサービスを利用することができます。

デイサービスについて、要支援2の方は週2回利用となっていましたが、週1回の利用に変更することもできます。

不明な点がありましたら、担当ケアマネジャーや各地域包括支援センターまでご相談ください。



所長のよもやま話

森河　紘希

こんにちは、森河です。所長に就任してからはや3か月が経過しました。まだまだ慌ただしい毎日を送っておりますが、ようやく暖かくなって春を感じる瞬間も増えてきましたね。有難いことに第二回目のコラムのお話を頂きましたのでご覧頂ければ幸いです。

今回は睡眠時無呼吸症候群についてです。睡眠時無呼吸症候群とはその名の通り眠っている間に呼吸が止まる病気です。医学的には10秒以上の気流停止（気道の空気の流れが止まった状態）を無呼吸とし、無呼吸が一晩に30回以上もしくは1時間あたり5回以上あれば睡眠時無呼吸症候群と診断されます。

症状としてはいびきをかいたり、一時的にいびきが止まった後に大きな呼吸とともに再びいびきをかき始める、起きた時に口が渇いている、日中に強い眠気やだるさがあるなどが挙げられます。私の外来で睡眠時無呼吸症候群の診断がついた方は、「家族から異常ないびきをかいていると言われた」とのお話があり診断に至りました。一緒に暮らしている方にお話を聞いてみるのも大事だと思います。

睡眠時無呼吸症候群は太った方がかかるイメージがあるかもしれませんが、痩せている方がかからないわけではありません。首が短い方や首が太い方、下あごが小さい方も要注意です。寝る前の飲酒が習慣となっている方も無呼吸になってしまっている可能性があります。

睡眠時無呼吸症候群かどうか気になられた方は私の外来で声をかけて頂ければと思います。検査も一晩で済みますので、ぜひ一緒に調べましょう。では、また次回もよろしくお願いします。

睡眠時無呼吸症候群

あかがわ生協診療所診療案内

【受付時間】　午前8:30～12:00・夜間5:30～8:00
【診療時間】　午前9:00～　　・夜間6:00～
☎ 6921-3008

あらかじめ電話でお申込みください。（初診、急病の方を除きます。）

＊予約診療：午前の診療のみ。
＊送迎車：午前中運行しています。
＊組合員健康診断　予約制　下の表の (健) 印
＊往診・訪問診察：ご相談ください。

	月	火	水	木	金	土	
午前	内科 エコー検査 (健) デイサービス	内科 (健) デイサービス	内科 (健) デイサービス	内科 整形外科特診 (健) デイサービス	内科 (健) デイサービス	内科 組合員ドック(第2・第4) (健) デイサービス	基本第3日曜日午前中(健)
午後	訪問診療（往診） デイサービス	整形外科 デイサービス	訪問診療（往診） デイサービス	デイサービス	デイサービス	第3土曜日9時～12時 糖尿病専門外来 完全予約制 デイサービス	
夜間	内科	泌尿器科		内科	内科 (健)		

日曜健診　4月はありません。5月21日

・組合員ドック　第1･3水曜日午前、第2･第4土曜日午前実施
※基本健診、胃ガン健診、大腸ガン健診、腹部エコー
　前立腺ガン健診（オプション）骨密度測定（オプション）

受診券をご確認の上、必ず、ご予約をお願いいたします。

掲示板

第49回　あかがわシアター　入場無料

5月23日（火）13時30分～　診療所2階ホール
アナザーストーリーズ
『誕生！日本国憲法～焼跡に秘められた3つのドラマ』

各支部の総会日程及び開催場所

支部名	開催日時	開催場所
今市支部	4月 8日(土) 10時～	城北住宅集会所
中宮支部	4月 9日(日) 10時～	診療所2階ホール
旭東支部	4月15日(土) 10時～	新森会館
旭陽支部	4月16日(日) 10時～	診療所2階ホール
赤川・都島支部	4月16日(日) 13時～	診療所2階ホール
生江支部	4月23日(日) 10時～	診療所2階ホール

無料法律相談

毎月第3火曜日、午後6時～8時、弁護士による無料法律相談を実施しています。なんでもお気軽にご相談下さい。（要予約）
次回は4月18日（火）です。