



向日葵

Vol. 203 2023. 12

発行

ひまわり医療生活協同組合

〒660-0054 尼崎市西立花町 2-14-8

TEL: 06-4869-6694

FAX: 06-4869-6991

田島診療所 ☎ 06-6411-0600

ひまわり訪問介護センター

☎ 06-4869-6990

● 理事長就任のごあいさつ ●

日頃からご支援をいただきありがとうございます。6月18日に三木岸一郎前理事長から引き継いで理事長に就任しました三橋 徹（みつはしとおる）です。一人一人を大切にして、利用者の皆さん、ご家族、地域の組合員さんに寄りそい、またお互いに寄りそって活動できるように、参加型改善を進めていきたいと考えます。今後ともよろしくお願い申し上げます。

ひまわり医療生活協同組合 理事長／田島診療所 所長 三橋 徹



肩こり・腰痛を防ぐ！ ミーアキヤット体操

三橋 徹

日常生活や仕事の中で肩こり・腰痛・ひざ痛を防ぐために、「ミーアキヤット体操」を作ったので紹介します。

座っても立ってもできますが、両膝は足の親指のつけ根の上にくるようにします。

1. まず、両手を軽く握って足のつけ根の前におき、手のひらは下に向け、両肩を下げます。
2. 次に手のひらを上に向け、手から胸の前に袋をイメージし、息を吸うときその袋に空気が入っていく想像をします。すると背中が少し伸びます。
3. 息を吐くときは、背中が伸びたまま、手のひらをお腹に向け手でお腹を押して想像した袋の空気を抜いてぺちゃんこにします。
4. 両手をグーにして両方のお尻の筋肉の上におきます。
5. お尻の筋肉を押して1, 2, 3と背中を伸ばします。
6. 足のつけ根の前に手の小指側をあて、お腹を抱えるように、背中がまっすぐのまま前に倒します。このとき胸から倒していくと背中が丸まらないようです。

この6で、膝、股関節を曲げて楽に体を倒せることを実感してください。肩こり・腰痛・ひざ痛が、楽になります。



田島診療所 TEL. 06-6411-0600

訪問診療・往診



スタッフが定期的に訪問し、健康管理を行います。自宅での療養を希望される方、通院が困難な方はご相談ください。

内科

整形外科

精神科



利用者の声 ～腰の手術を終えて～

以前から身体のあちこちに痛みがあり、かかりつけの田島診療所にお世話になっています。昨年冬、激しい痛みがあり腰の手術をして3週間入院、さらにリハビリ病院に移って44日間入院をしました。自宅に帰ってからは内科の訪問診療が月2回、訪問リハビリが週1~2回です。体調が良くない時、電話をかけて色々聞いてもらって安心して治ります。自宅に帰った日からすぐ生活ができるように連絡も下さり、本当に有難うございました。 / 船岡康子

自立支援医療制度を利用した訪問診療（精神通院医療）

この制度は心身の不調を除去・軽減するための医療において、その費用の一部を公費で助成する制度です。負担上限額も定められており、体調の安定や治療を続けやすくなります。認知症の事もサポート医へご相談ください。

訪問リハビリ

理学療法士が生活動作の改善を目指してお宅を訪問します。



訪問介護

身体介護・生活援助・障害者支援事業。心を込めて地域生活を応援します。



保健予防

特定健診+αをしてみませんか



特定健診はメタボに着目した健診で、生活習慣病を予防しようというものです。検査項目は、服薬歴、喫煙歴等の質問、身長、体重、BMI、腹囲、診察、血圧測定、血液検査（中性脂肪、HDL・LDL コレステロール、血糖、HbA1c、AST、ALT、γ-GTP、赤血球数、ヘモグロビン値、ヘマトクリット値、血清クレアチニン値）などです。

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）はここ2~3カ月の血糖値の平均を表しますが、基準値内であっても、血糖値の上下が激しい（乱高下）と血管をいためたり変形性関節症の原因になるので注意が必要です。砂糖以外にも、清涼飲料水、白いパン、ごはん、うどんなどの主食も早く血糖を上げるため、少しずつ分けて食べる・ひかえるなど工夫しましょう。

また、特定健診の項目には入っておらず別に料金がかかりますが、血液中の25(OH)ビタミンDや亜鉛は多くの方が不足しており、日光にあたる、食事やサプリメントで補うなどで十分量を保つと、免疫力を高めがんや感染症を防ぐ、骨を丈夫にする、認知症を防ぐなどの効果があります。一度、検査することをおすすめします。

ヘルパーの仕事

ひまわり訪問介護センター主任 加藤神奈枝



こんにちは。ひまわり訪問介護センターの加藤と申します。登録ヘルパーさんはどなたも長く勤めて下さっている方で信頼のおける素敵な方ばかりです。常勤はなかなか定着せず、2ヶ月で退職される方もおられました。訪問介護は施設やデイサービスとは違い、独居のご利用者様宅に訪問させていただく！言わばご利用者様のお城に入らせて頂くお仕事です。

各ご利用者様には、それぞれの拘りや、やり方、好みがあり、生きてこられた歴史がそこにはあるので、訪問させて頂くヘルパーはご利用者様をよく知り理解しその方に添った支援を1対1のお城の中で行わなければなりません。“常識”とか“当たり前”はお一人お一人違う！という事を思い知らされる時が多くあります。

家政婦さんやお手伝いさんとも違い、全てをヘルパーでしてしまうのでは無く、その方が今、自分で出来る事は継続して行えるように、また自分に出来る事が増やせるように自分の役割を持ちいきいきと住み慣れたお家で生活できるように、家族様やケアマネジャーさん、医師、看護師、理学療法士、デイサービス、近隣のご友人等も含めて多くの皆さんで自立支援を行わなければなりません。

「今、自分に出来る事を継続して行って頂く事が2年後、3年後のご利用者様の為です。動かないと動けなくなります」をご説明するのがなかなか難しいです。

訪問する側のヘルパーさんも“羊の皮を被った狼”にならないように注意が必要で、つつい優しさであれもやってあげよう！これも！と本人様に出来る事まで取り上げてすます事があるんです。ヘルパーに出来る事は限られています。限られている中で精一杯、心を込めて、その方がその方らしく生きるとお手伝いをさせて頂けるように日々精進して参ります。利用者様は人生の大先輩！私も行く道！毎日勉強させて頂き皆さん有り難う御座います。今後ともどうか宜しくお願い致します。

ひまわり訪問介護センター ヘルパー募集中 連絡先:TEL 06-4869-6694 担当:小原



実は、田島診療所のリハビリ科は・・・

訪問リハビリも やってます



こんにちは。理学療法士の猪原(いはら)康晴です。前回1月に発行した本ニューズレターの私のコラム(平たく言えば「怠けるな!」)を読んで、「家で出来ることを教えて下さい!」と通院されるようになった方、なんと3名!やはり自分で行く方々は、改善が速い!

そんな田島診療所のリハビリ科ですが(実際は博士理学療法士の私一人笑)、なんとお昼間に訪問リハビリに行っています。訪問リハビリの対象は原則、介護認定(要支援か要介護)をお持ちの方です。※介護保険をお持ちでない方の場合、医療保険で可能です。条件は発症日から2週間まで、事前に要診察です)。また訪問リハビリは「リハビリが必要だけど、通院出来ない」ことが条件です。「遠いから通えません」はダメよ。※対象エリアはあります。

介護認定をお持ちの方で「いはらさんに訪問リハビリに来て欲しいな」と思った、あなた!担当のケアマネジャーさんに「田島診療所さんから訪問リハビリに来てもらいたいの」とお伝え下さい。

リハビリに関するご相談は 田島診療所 連絡先:TEL 06-6411-0600



尼崎市西立花町 2-14-8

【 田島診療所 診察表 】

※2023年11月現在。

	月		火		水		木		金		土	
	1診	2診	1診	2診	1診	2診	1診	2診	1診	2診	1診	2診
午前診 9時～12時	内科	整形外科/ コロナ後遺症 /経絡	内科	整形外科/ コロナ後遺症 /経絡	内科	整形外科/ コロナ後遺症 /経絡	内科 物忘れ外来 心療内科			整形外科/ コロナ後遺症 /経絡	内科 *第5週休診	整形外科/ コロナ後遺症 /経絡
	内藤	三橋	内藤	三橋	内藤	三橋	千住			三橋	森川	三橋
	リハビリ/背のばし (運動療法・物理療法)		リハビリ (運動療法・物理療法)				リハビリ/背のばし (運動療法・物理療法)		リハビリ (運動療法・物理療法)		リハビリ (運動療法・物理療法)	
	往診・訪問診療 /訪問リハビリ		往診・訪問診療 /訪問リハビリ		往診・訪問診療 /訪問リハビリ		往診・訪問診療 /訪問リハビリ		往診・訪問診療 /訪問リハビリ			
夜診 17時～19時	内科	整形外科/ コロナ後遺症 /経絡		整形外科/ コロナ後遺症 /経絡		整形外科/ コロナ後遺症 /経絡				整形外科/ コロナ後遺症 /経絡		
	内藤	三橋		三橋		三橋				三橋		
	リハビリ/背のばし (運動療法・物理療法)		リハビリ (運動療法)		リハビリ/背のばし (物理療法)				リハビリ/背のばし (運動療法・物理療法)			

コロナ後遺症に
お悩みの方も
ご相談を

6月の総代会の様子



☆三木岸一郎前理事長、18年お疲れさまでした。



私たちの事業所は組合員(利用者)と一緒に
なっています。

ひまわり健康づくりの会



- ・ほっとぷらっと(子ども食堂)
- ・ツボ押し会
- ・ひまわり三線会
- ・ハイキング同好会 など

電子カルテシステムを導入

診療上の業務効率だけでなく、利用者にとって待ち時間短縮や情報の共有・連携につながります。



増資にも
ご協力を!

→診療中以外は部屋を利用することもできます。一緒に新しくグループ活動を始めませんか?

事業所の周辺地図

地域で生活と暮らし、健康をみんなで
支えあう医療生協をめざそう

加入・増資のご案内

ひまわり医療生協は、医療と福祉の分野の生活協同組合(COOP コープ)です。

出資金は、1口2500円です。

(5,000円以上での加入をお願いしています)

組合員になるには出資申込書にご記入のうえ、各事業所で受付をお願いします。既にご加入の組合員の方は増資にもご協力ください。

