

11月です。毎年、繰り返してお伝えしていますが、皆さまのミタクリがスタートして丸15年が経過しました。おかげさまで、少しずつこの街に根ざした診療ができてきたように思います。本当にありがとうございます。初心忘るべからず、常に肝に銘じて歩んでいきたいと思ひます。



10月の最終土曜日（今年は29日）は、鳳本通商店街がにぎやかになります。そう、ハローウインの前にフリーマーケット（以下フリマ）が開催されました。コロナ禍の中、フリマも中止・縮小を余儀なくされていましたが、今年はカラオケも開催され、久しぶりに賑わいを取り戻したようです。15年前、クリニックの物品搬送は活気溢れるフリマの中で行われました。事情が分からなかったので、一体これは？と思ひながらの作業でしたが、今ではフリマが行われないと寂しく思ひますね。

【ニュース】

① 診療日の変更

今月の休診・変更は、特にありません。

② コロナワクチンの予防接種(再掲)

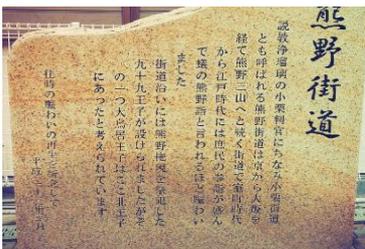
11月は、従来株とオミクロン株（BA-1）を組み合わせた2価ワクチンの接種になります。一方、オミクロン株（BA-4）（BA-5）を組み合わせたワクチンの接種は11月中下旬ごろから開始といわれていますが詳細は未定です。接種希望の方は、まず打てる方で接種することが推奨されています。

③ インフルエンザワクチンの予防接種について(再掲)

インフルエンザワクチンの予防接種が10月11日より始まりました。今年は例年よりも早くスタートしています。気になる有効期間ですが、堺市からの通達では5か月となっています。こちらは、来院される日に予防接種のご予約をいただいて、順次接種させていただきます。

- ・堺市在住の65歳以上の方は **無料**
- ・堺市在住の65歳未満の方および、堺市以外の方 **3,500円** **2023年1月31日まで**

【ミタクリよりお知らせがあります ちぐさのもりが新しくなります】



“ひとりはおみんなのために、みんなはひとりのために”を合言葉に、熊野街道沿いの鳳本通商店街に「みんなの応援室 ちぐさのもり」を開設して9年近くが経過しました。どなたでも気軽に、健康保険証を提示することなくお越しくださいね、でスタート、集った初対面の方々でお食事をしたり、お茶を飲んでお話をしたり、手芸を楽しんだり、新鮮な農作物も！さらに作品（服やバッグ、置物など）の展示・販売もさせていただきました。すばらしい作品の数々、それが「えっ、こんなに安く！」と驚かれました。また、社会貢献に向き合う前期高齢男子の男会は、ご本人だけでなく奥様方にも大変喜ばれました。この「ちぐさのもり」は早稲田大学理工学部建築学教室の「街づくり」の研究テーマにもなり、教室としても大きな成果を上げていただくことができました。

しかし、ここしばらくはご多分に漏れずコロナの影響で、拠点が開設できず、屋外（あおぞらちぐさ）やオンラインでの取り組みを続けてきました。しかし、その中で「ちぐさのもり」を発展させ、三谷ファミリークリニック傘下から独立し「まちかど保健室 紡（つむ）ぐ」がスタートすることになりました。詳しくは、新法人設立準備室長の磯田看護師よりご報告させていただきます。皆さん、どうぞよろしくお願ひしますね。

【みんなの応援室ちぐさのもりを応援して下さる皆さまへ 看護師・磯田 久恵】



向かって左より蔭西、磯田、辻阪

2014年の開設以来、私たちは「みんなの応援室 ちぐさのもり」でたくさんの方々と一緒に集い、繋がり、時間を共に過ごして来ました。そして2022年11月・・・ここを巣立ち、新たな一歩を踏み出す事となりました。ちぐさのもりは地域で元気に生き活きと暮らす。人と人が繋がり、孤立することなく生活できる地域を目指して活動してきました。様々なイベントに参加したり、ふらっとたち寄ってお茶を飲んだり、一緒にお昼ご飯も食べましたね。同じ趣味を持つ人同士が集い、共通の話題で楽しい時間を過ごし、薬も要らないくらい元気になりました。

ここに来たら誰かに会える、話を聞いてもらえる。友人が出来てグループを作って活動をしたい。ちぐさのもりから巣立ち卒業される方も多数おられました。私たちは、ひとがひとを元気にするという理念は間違いではないと確信しました。残念ながら、コロナ禍により活動が制限され、人と人が会うことが出来なくなり、ちぐさのもりを泣く泣く閉めなければならなくなっていました。

その中で何かできることはないかと思案していたところに、オンラインでのフレイル予防のモデルケース（パソコンや携帯電話でzoomを使って体操や交流をする）のお話を堺市西区社会福祉協議会の方から頂きました。有志の方にLINEの使い方から指導して頂きました。当初は不安でしたが少しずつ慣れ、プログラム終了後には自分達でzoomの交流会を月に2回程度実施できるまでになりました。はるかぜ訪問看護ステーションの理学療法士さんによる体操や大阪経済大学教授の高井逸史先生による講座、西区地域第二包括支援センターの参加もあり、予想以上の効果と広がりがありました。オンライン交流会はコロナ禍でなければチャレンジ出来ていなかったと思います。

しかし「医療施設である三谷ファミリークリニックの傘下では、感染対策をクリニックの基準で考えないといけな

い。このままではいつまでたっても「まちかど応援室」の開設は出来ない」私たちはそう判断せざるを得ませんでした。私たちは、三谷ファミリークリニックの傘下から独立を決意し、今まで以上に参加される皆さんと共にちぐさの



のりの理念である、“ひとりみんなのために みんなはひとりのために” “お薬を使わずひとのちからで、ひととま

ちを元気に “の考えはしっかり受継いで、新しいことに挑戦しようということになりました。

感染対策をしながら人と人を繋げる活動をする為には何をすべきか課題はあります。そして「ちぐさのもりで集う」だけでなく、地域に出て繋がりを持つこと、孤独を感じている人とどうすれば繋がれるのか、を福祉と医療、地域がてをつなぎ、ひとの孤立をどうすれば防ぐことが出来るのかの一助となる活動をしていきたいと思っています。

新ちぐさのもりは、これまでのちぐさのもりと地域へ出かけ発信する活動の二本柱を基本としたいと思います。

いままで活動されていた皆さまには、引き続き拠点を活用して頂きたいと思います。ゆっくりコーヒーを飲んでいただきたいと思います。仲間になっていただけた方々への新たなグループ活動への支援も行います。今まで以上に地域の方々に利用して頂けるよう広報活動も行います。

「地域へ出かけるちぐさ」では、「まちの保健室」的な活動を大阪看護協会、西区地域第二包括支援センターと共に開催を考えています。「自転車での移動ちぐさのもり」では“おしゃれな(?)自転車”でいろんな場所に行き、知ってもらい仲間を増やしたいと思っています。



そして活動資金として寄付金もお願いしたいと思っています。近い将来、ちぐさのもり自らの力でレンタルスペース、マルシェの開催など収益事業によって、自立できるよう努力していきます。

今後の運営には参加者の方にも加わって頂き、共に活動したいと思っています。頑張ってもらいますので、これまで以上に応援をよろしくお願いいたします。

【こんにちは！ フットケア外来 11月号です 看護師・蔭西 訓子】

こんにちは フットケア外来です👣

秋祭りを終え、陽だまりの恋しい季節となりました。

フットケア外来でも足の冷えをお話される方が増えてきました。

足の冷えについて考えられることとしては、大きく動脈疾患による循環障害を除いて、糖尿病があります。

当院では糖尿病で通院されている方には恒例となっている、年に一回の足チェックを行っており、また対象の方には血管年齢をはかる検査(ABI)も行っています。



はるか昔(?)、私が看護学生だったころ授業で「みんなの血はきれいな水みたいにさらさらやけどな、糖尿病の人の血はサラダ油みたいにとろっとしてるねん。」と説明されその時から真似して使わせてもらっています。

どろっとしてしまった血は流れが悪くなり、血管というホースが詰まりやすくなり、隅々まで行き渡りにくく、足という心臓のポンプ作用から一番遠いところが血流不足となり冷たくなってしまいます。そのため血管年齢で血管の硬さのチェックをしています。

手も足も、温かいほうが心地いいものです。

フットケア外来では、なるべく足浴していただき、足の体操もご指導しています。

足までなかなか心配りがしづらいですが、「足の自覚症状」もぜひお話しくださいね。

NEWS!!

11月よりフットケア外来が念願の看護師2名体制になります！

今まで行き届かなかった自宅での足のケア方法など個別にお話ししたり、外向きに足のことを伝えていくような活動をしていく予定です。予約枠も大きく増やしますので、どうぞよろしくおねがいします。

フットケア外来 毎週水曜日 9:00~15:00 (予約制)

クリニックは、常に緊急事態宣言下と変わらぬ対策をいたします。

クリニックの現在の対応について、ご協力よろしく申し上げます！

- ① まず、ウイルスを「持ち込まない」ように細心の注意を払っています。
クリニック内を1時間半おきに消毒し、常時換気をしています。待合では間隔を空けて座っていただきます。それでも、待合が混雑したら、元気な方にはウオーキングをお願いしています。
- ② 予約の日であったとしても、調子が悪い場合はすぐに来院せず、まずお電話でご相談ください(072-260-1601)。コロナ専門外来をご受診いただくか、他の病院に紹介すべきかを、まず判断します。当院で診察をする場合は、一般の予約の方と時間と場所を分けて診察しますので、来院していただく時間を指定いたします。
- ③ 2022年3月までは「当院では新型コロナウイルスのPCR検査はできません」とお伝えしていましたが、4月よりかかりつけの方には、鼻咽頭ぬぐい液を用いる抗原定性検査およびPCR検査、さらにはインフルエンザの迅速検査も実施させていただきます。他の迅速検査（溶連菌・マイコプラズマ）は引き続き中止しています。
- ④ クリニック滞在時間を短くするために、尽力しています。診察時間も意識して短くしています。いままでのような、ゆったりしたお話もできないかもしれません（ごめんなさい）。待ち時間が発生するため血液の迅速検査は“どうしてもの場合だけ”に制限させていただきます。質問事項（今回はどんなお薬が必要か、こういった体調の変化があったか、など）や残薬など、あらかじめメモして持参いただけたら助かります。
- ⑤ でも、お困りのことがあれば、ちゃんとお聞きして関係各所におつなぎしますのでご相談ください。「仕事がなくなってお金が入らない」「家賃や公共料金の支払いに困っている」などです。
- ⑥ ミタクリでは、オンライン診療（テレビ・電話）を行っています。利用する際には、機器使用料など、いくつかの条件があります。ご希望の方は、どうぞ遠慮なくおたずねください。

【外来担当医一覧 2022年11月現在】

予約電話番号：072-260-1601

診察受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00-11:00)	異	異 三谷	異（訪問診療） 三谷	異	異 (オンライン可) 三谷	三谷 (オンライン可)
午後 (14:00-16:00)	異 (オンライン可)	異（訪問診療）	異（予約） 三谷（訪問診療）	異（訪問診療）		
夜診 (16:30-18:30)		三谷 (オンライン可)	三谷 (オンライン可)		三谷 (オンライン可)	