

## 2017年8月 診療のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 12:00	菊池 (所長)	石津 (埼玉協同病院)  健診 浅井	菊池 (所長)  胃カメラ 有間	大久保 (日大)	松田 (日大)  健診 浅井	輪番  第2土曜日は 休診
午後 2:30 ~ 4:00	<b>デイケア</b>  午後休診 往診 菊池 (所長)	<b>デイケア</b>  石津 (埼玉協同病院)	<b>デイケア</b>  菊池 (所長)  往診 有間	<b>デイケア</b>  大久保 (日大)	<b>デイケア</b>  松田 (日大)	<b>デイケア</b>  午後休診
夜間 6:00 ~ 7:30	夜間休診	夜間休診	菊池 (所長)	大久保 (日大)	夜間休診	夜間休診

●11日(山の日)と12日(第2土曜日)は休診です。  
 ●8月31日(木)の夜間診療は臨時休診となります。  
 ◆胃カメラ…水曜日 ◆相談外来…金曜日  
 ◆CT…8月22日(火) ◆栄養相談…水曜日午前  
 ◆禁煙外来…金曜日 ◆第3土曜日  
 ※いずれも休診日と重なった場合は、おこなわれません。

ご来院の予約は  
**048-752-6143**  
 午前8:00~ お電話をお受けいたします。  
 ※お電話のおかけ間違いにご注意ください。

### 連絡便のご案内



**診療所 ↔ 春日部駅西口**  
(交番付近)

連絡便をおこなっています。  
 ※土・日・祝日以外毎日運行しております。  
 ご利用ください。

**時刻表**

診療所発	春日部駅西口発 (交番付近)
10:20	10:30
11:20	11:30
12:20	12:30



春日部駅西口発着場所  
 春日部駅  
 西口 ● 交番  
 タクシー  
 交番付近  
 りそな銀行


### 診療所日誌

## 8月のスケジュール

8(火) ●20周年実行委員会
17(木) ●東部地区支部長会議
25(金) ●利根南地区支部長会議

### にじのはこだより

6月は虹の箱への投書がありませんでした。事業所利用委員会では、皆様からのご提案をもとに、皆様の役に立つ診療所を目指して真摯に話し合いを重ねています。皆様のご意見・ご提案をお待ちしております。事業所利用委員会担当 看護長 土生(はぶ)みき子



印刷には人と環境にやさしい  
 植物油インキを使用しています。

かすかべ生協 第236号

# 診療所だより

ご意見をお聞かせ下さい にじのはこ e-mail: kasukabe@mcp-saitama.or.jp

発行 医療生協さいたま かすかべ生協診療所 利用委員会  
 〒344-0065 春日部市谷原2-4-12 TEL048-752-6143  
 FAX048-752-6173

8  
月号

ホームページ <http://www.kasukabe-sin.net/>  
 「患者さん発の医療 利用者さん発の介護 組合員さん発の生協運動を」

## 春日部市国保特定健診受付中!!

ご予約は  
お早め!

病気の予防・早期発見、健康づくりのために  
**診療所で健康診断を受けましょう!**



健康診断のご予約・ご相談は、かすかべ生協診療所まで。TEL048-752-6143

## 辺野古基地建設への 抗議活動支援に参加して。

全日本民医連沖縄支援として、沖縄県名護市辺野古の米軍キャンプ・シュワブゲート座り込み抗議活動の支援に参加してきました。ご存じのように米軍普天間飛行場移設に伴う辺野古基地建設-大浦湾埋め立て工事が強行されています。埋め立て用の砕石が運び込まれるシュワブゲート前の座り込みは3年を迎え、連日100人を超える反対市民が不屈の精神で活動を続けています。私は6月22日、埼玉民医連集中日に3名の仲間と参加。機動隊と市民がもみ合う姿を目にし、辺野古の実態と沖縄の人々の戦争に反対する想いを知り、あらためて辺野古基地建設の不当性を感じました。

看護長 土生(はぶ)みき子



新基地断念まで  
座り込み抗議  
不屈1082日





# 健康 トピックス

# えんげたいそう 口腔ケアと嚥下体操 について



口腔機能は、食べることやコミュニケーションにかかわる重要な役割を果たします。食事前の準備とし、嚥下体操を行ない口腔機能を維持していきましょう。

## 3 首の体操



ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。  
耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す。  
首を左右にゆっくりと1回ずつまわす。

## 4 肩の体操



両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとさげる。  
肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。  
肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりまわす。

## 1 姿勢



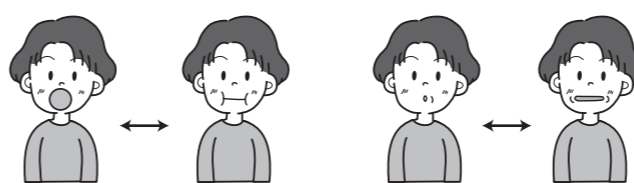
リラックスして腰かけた姿勢をとります。

## 2 深呼吸



お腹に手をあてて、ゆっくり深呼吸をします。

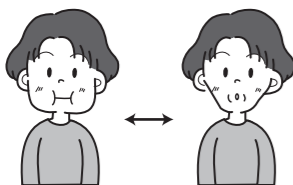
## 5 口の体操



口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合せたりを繰り返す。

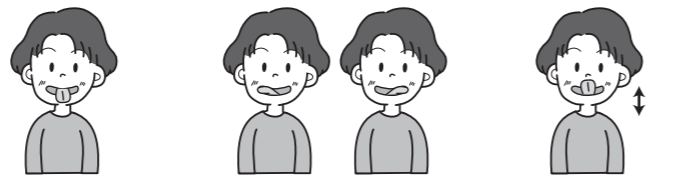
口をすぼめたり、横に引いたりする。

## 6 頬の体操



頬をふくらませたり、すぼめたりする。

## 7 舌の体操



舌をべーと出す。舌を喉の奥の方へ引く。  
口の両端をなめる。  
鼻の下、顎の先をさわるようにする。

## 8 発声練習



「パ・ピ・フ・ペ・ポ」  
「パ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきり、繰り返す。

## 9 咳払い



お腹を押さえてエヘンと咳払いをする。

参考資料：e-ヘルスネット（厚生労働省）、はじめよう！ やってみよう！ 口腔ケア 理学療法士：今成 紗代

## フレイル予防研修会に参加しました。

6月8日（金）に医療福祉生協連の研修会「フレイル予防とまちづくり」に参加しました。フレイルとは、高齢になって筋力や活力が衰えた「虚弱」のことで、高齢者のフレイル予防が社会の大きな課題となっています。

千葉県柏市では、市民がフレイル予防サポーターとなり、フレイルチェック講習会を市内各地で行っており、行政と市民が協力してフレイル予防に大きな効果をあげています。

フレイル予防には、運動、栄養、社会参加の3つを充実させることが重要です。医療生協でも学習しながら、フレイル予防の取り組みを進めていきたいと思っています。

組織担当：水野 健志



## 受療権を守る討論会に参加しました。

5月20日（土）、21日（日）に受療権を守る討論会へ参加しました。主に無料定額診療事業についての発表・交流がありました。

現在、貧困率は16.1%（2,000万人が貧困者）となっていますが、当診での無料定額診療の相談件数は月に1件程度です。まだまだ地域には困っている方は多くいると思いますが、その方々に情報が届いていないと考えます。まずは、情報発信を積極的に行き、相談を待つのではなく、職員一人ひとりが高いアンテナを持ち、困っていることをキャッチしていく必要があります。また、外来でも相談しやすい環境づくりをすすめていきたいと思っています。

医事課：林 知子



## ……デイケア通信……

梅雨明けも間近でしょうか？ 猛暑が続き、今から水不足が心配されています。

デイケアでは、暑い夏を元気に過ごして頂けるよう、利用者様の状態にあったプログラムで、毎日リハビリや、楽しく体操をおこなっています。

7月は七夕飾りを作り、短冊に思い思いの願い事を書いて笹に吊しました。皆さんの願いが叶いますよう、職員一同心から願っています。



このように季節の行事や利用者様それぞれお好きな書道、手芸、フラワーアレンジメント、セラバンド体操など日々行っていますので、お気軽に見学にいらしてください。

お問い合わせもお待ちしています。

ヘルパー：井上 千秋

デイケア直通電話 090-1852-2201

## ひだまり通信

ケアセンターひだまりに配属された看護師の龍門です。配属されてから約4カ月が経過しました。ひだまりでは先輩看護師に同行し、技術、知識、接遇について学んでいます。失敗したときには、原因を自分で振り返り、また先輩からアドバイスを受けながら経験を積んでいます。

研修に参加することも多く、かすかべ生協診療所では問診、採血、点滴など、患者様や職員の方々にご協力いただき、しっかりと学ぶことができました。

在宅で、その方らしい生活ができるよう、援助できる看護師をめざし精進していきます。

今後ともよろしくお願いいたします。

ケアセンターひだまり看護師：龍門 千恵

お問い合わせ先

医療生協ケアセンターひだまり  
電話 048-760-2630 FAX 048-760-2631