

**年末年始は12/29(金)午後～1/3(水)まで休診です。**

1月4日(木)から診療をいたします。

緊急の場合は、埼玉協同病院にご連絡ください。埼玉協同病院 電話 **048-296-4771**

**2017年12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)	菊池 (所長) 胃カメラ 山川	大久保 (日大)	山川 (日大) 健診 浅井	輪番 第2土曜日 は休診
午後 2:30 ～ 4:00	午後休診 往診 菊池(所長)	石津 (埼玉協同病院)	菊池 (所長) 往診 山川	大久保 (日大)	山川 (日大)	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

●9日(第2土曜日)、  
23日(天皇誕生日)は休診です。

- ◆胃カメラ…水曜日
- ◆CT…12月26日(火)
- ◆禁煙外来…金曜日
- ◆相談外来…金曜日
- ◆栄養相談…水曜日 午前  
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。

かすかべ生協 第240号 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

**診療所だより**

12  
月号

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

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」

ありがとう健康地域とともに **20年**

**20周年記念増資に  
ご協力ください**



早いもので今年もあとわずかとなりました。毎日寒い日が続いております。  
今年、かすかべ生協診療所は開設20周年を迎えることができました。日頃より、診療所の運営にご協力いただき、ありがとうございます。これからも組合員のみなさんの健康づくりを応援する診療所として、計画的に施設の充実につとめていきたいと思っております。

組合員のみなさんの出資金がかすかべ生協診療所の運営、施設の充実、地域の組合員活動に活かされております。今年も出資金へのご協力をよろしくお願いいたします。

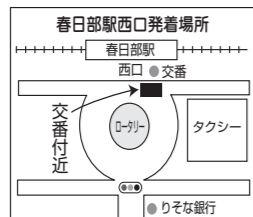


**連絡便のご案内**

診療所 ↔ 春日部駅西口(交番付近)の連絡便をおこなっています。

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



**にじのはこから!!**

【おたより】

雨の日が多かったので、南側の駐車場に大きな水たまりができています。平らに整地してください。

【お返事】ご指摘ありがとうございます。地面の凹凸は駐車場の内の事故に通じることもあり、早速、不動産会社を通じて駐車場のオーナー様に整地の希望を伝えました。今後も連絡をとって参ります。

【おたより】

鼻からの胃カメラは大変楽でした。慣れてきたのかもしれませんが、背中をさすっていただき安心しました。

【お返事】当院は、経鼻内視鏡を基本とさせて頂いております。血液をサラサラにする薬を使用している方・鼻疾患をお持ちの方・経口をご希望の方などは、お口から実施しております。胃の調子が悪い方・検診で再検査を指摘された方はいつでも医師にご相談ください。

事業所利用委員会担当 看護長 土生(はぶ)みき子

**診療所日誌**

**12月のスケジュール**

- 11(月) ●20周年実行委員会
- 12(火) ●事業所利用委員会
- 19(火) ●保健委員長会議
- 21(木) ●東部地区支部長会議
- 22(金) ●利根南地区支部長会議
- 25(月) ●社保委員長会議



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。



# 健康トピックス

# 「年末年始の食生活」



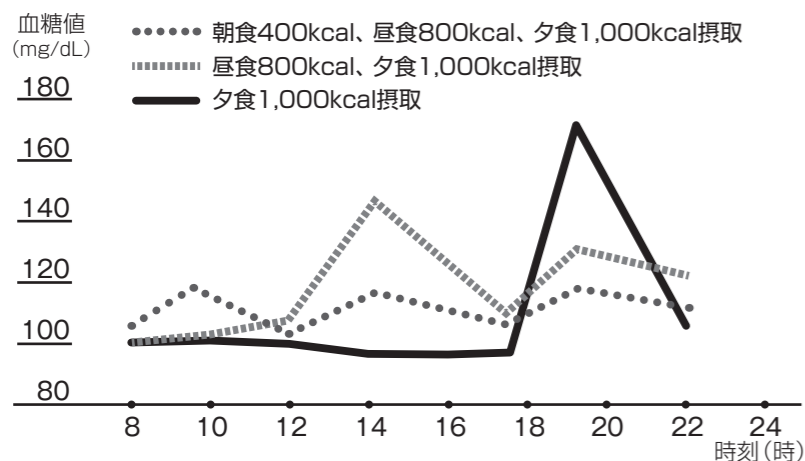
忘年会やクリスマス、お正月など楽しい行事が続くこの季節、暴飲暴食にもなりがちです。新しい年を健康な体で迎えられよう、食生活のポイントを知り、上手に乗り切りましょう。

## ☆食べる時のポイント☆

### ①一日三食、規則正しく食べましょう

- お正月はつつい朝寝坊をして、朝食抜きになっていませんか？ 一回食事を抜くと、次の食後の血糖値が上がりやすくなります。三食きちんと食べて、食生活のリズムを崩さないよう心掛けたいですね。
- 夕食から寝るまで2時間以上空くのが理想とされていますが、夜遅くまで宴会等がある場合はお茶や野菜サラダなどカロリーの少ないものをとるようにしましょう。

## 欠食は食後高血糖のもと



健康な91人を対象に、3食とも食べた場合(●●●●)と、朝食を抜いた場合(●●●●●)、朝食も昼食も抜いた場合(—)で血糖値を比較。欠食によって1日の総摂取カロリーは減るが、欠食後の血糖値が上がりやすくなることわかる。(データ: Diabetes.2008 Oct;57(10):2661-5.)

### ②腹八分目を意識して、食べ過ぎないようにしましょう

- 脳にある満腹中枢が刺激されるのは、食事を初めて15分から20分後。早食いでは「お腹いっぱい」と感じる前に、大量の食べ物を詰め込んでしまいます。一口食べるごとに箸を置き、20回以上ゆっくり噛んで食べましょう。
- なますや煮しめなどの食物繊維が豊富な野菜を先に食べることで満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを抑えられます。
- 大皿料理はつつい食べ過ぎてしまうもの。少量ずつ、お皿にとって食べましょう。

## ☆クリスマス料理やおせち料理のカロリー、塩分を知ろう☆

### \*クリスマス料理は油脂が多く高カロリー！

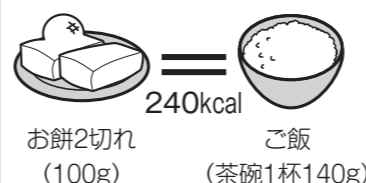
料理名	エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)
フライドチキン 1ピース	240	1.7
ピザMサイズ 1/8切れ(照り焼きチキン)	220	1.2
フライドポテト Sサイズ	230	0.6
ショートケーキ 1個	200~400	0.2

### \*おせち料理は保存性を高めるため、塩分が多く高カロリー！

	エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)
栗きんとん 栗2粒	170	0
伊達巻 小2切れ	80	0.4
昆布巻き 2個	70	2.0
煮しめ 100g	87	1.5
黒豆 20粒	65	0.2
数の子 1本	40	0.9
かまぼこ 2切れ	24	0.6

### \*お餅のエネルギー量は？

お餅は腹持ちがよく間食防止になりますが、食べ過ぎは逆効果。



### \*アルコールの飲みすぎに注意！

アルコール類は高カロリーなうえ食欲を増進する作用もあり、飲みすぎると肥満につながります。適度な量で楽しみましょう。

#### [アルコールの適量]

日本酒……………1合(180ml)	焼酎(25度)……………0.5合(90ml)
ビール中ビン………1本(500ml)	缶酎ハイ……………1.5缶(525ml)
ワイン……………グラス2杯(240ml)	ウイスキー……………ダブル1杯(60ml)

## ☆調理のポイント☆

- フライドチキン → 蒸し鶏、照り焼き
- シチュー → ポトフやスープに
- マヨネーズ、ドレッシング → ノンオイルドレッシング
- 煮物は、だしや柑橘類の香りを効かせて、砂糖、しょうゆは控えめに
- 栗きんとんは、煮たリンゴを加えて砂糖を少なめに
- 低カロリーの甘味料を上手に使う
- おせち料理にこだわらず、お浸しや野菜サラダなども食卓に
- 作りすぎは食べ過ぎの元

## ☆体重を維持すること目標に！☆

この時期、体重を減らすことは難しいですが、毎日体重計に乗り記録することをお勧めします。

初詣、初売り、ウォーキングと出かける機会を積極的に作りましょう。



# デイケア通信



## デイケア家族懇談会を開催しました。

デイケアでは今年度初めての試みとなるデイケア家族懇談会を、11月4日(土)開催しました。

デイケアを利用されているご家族様の、日頃介護されているの思いや悩みを共有し交流すること、ご家族様同士の顔のつながり、交流を深めることを目的として懇談会をもちました。デイケアの一日の流れ、利用者様のご様子、リハビリ機器で取り組んでいる事など、スライドをお見せしながら紹介しました。その後ご家族様同士の懇談、最後に口腔体操を参加された皆さんと一緒にを行いました。

参加された皆様からのアンケートでは、他の方の話を聞いていると同じような事で悩んでいた方がいて安心した、ご家族の方の話を聞いて共感することがある、家族



介護のストレス解消になる、今後も開催してもらいたいとご意見を頂きました。

職員としても普段ゆっくりお話ができない事が多く、ご自宅の様子やご家族様の思いに触れることができ、有意義で貴重な時間となりました。次年度も継続して取り組めるようにしていければと思っております。

介護福祉士：桑原 涼子

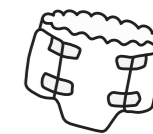
デイケア直通電話 090-1852-2201



# ひだまり通信

4月からひだまり訪問看護で仕事をしています。私は皮膚排泄ケア研修で学んできたことを書かせていただきます。

排泄ケアとオムツの使い方が、褥瘡(床ずれ)発生に悪化と深く関係しています。オムツは皮膚に最も近い福祉用具であるため、その選び方や使い方を誤れば皮膚トラブルにつながります。なぜならオムツは臀部の「蒸れ」「圧迫力」「ずれ力」に直接関係しているものだからです。オムツ選びの原則は、尿取りパットは1枚で使います。重ねると固定が悪くなり漏れの原因となります。吸収量と排泄量のバランスも大切なため、オムツ選びにお困りの方はご相談頂けたらと思います。



ケアセンターひだまり：平石 真澄

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