

2018年5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 平山	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)	午後休診 石津 (埼玉協同病院)	午後休診 菊池 (所長) 往診 平山	午後休診 大久保 (日大)	午後休診 山川 (日大)	午後休診
夜間 6:00 ~ 7:30	夜間休診	夜間休診	夜間休診 菊池 (所長)	夜間休診 大久保 (日大)	夜間休診	夜間休診

- 3日~5日(ゴールデンウィーク)、12日(第2土曜日)は休診となります。
- ◆胃カメラ……水曜日 ◆相談外来…金曜日
- ◆CT…5月22日(火) ◆栄養相談…水曜日午前
第3土曜日
- ◆禁煙外来……金曜日
- ※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。



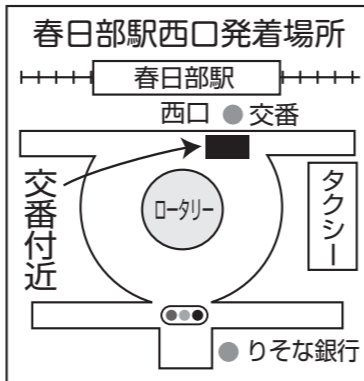
連絡便のご案内

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。

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



診療所日誌

5月のスケジュール

- 8(火) ●事業所利用委員会
- 17(木) ●東部地区支部長会議
- 18(金) ●利根南地区支部長会議
- 22(火) ●保健委員長会議
- 28(月) ●社保委員長会議

にじのはこから!!

<おたより> 待合室が乾燥しています。

<お返事> 診療所の待合室は、構造上寒さ・暑さ・乾燥という環境調整が難しいという指摘を受けており、毎年その対策には頭をいためております。しかし少しでも快適な環境を提供するために、現在家庭用加湿器を使用しています。加湿器の清潔に留意して今後も使用していきたいと思っております。

事業所利用委員会担当 看護長 土生(はぶ)みき子

かすかべ生協 第245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
FAX 048-752-6173

診療所だより

5
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」

健康診断の 健康診断を受診して健康づくり。
ご予約はお早めに!! みなさん年間計画を立てましょう!

春日部市健診は、10月31日までです。9月~10月は混雑が予想されますので、早めの予約と受診をおすすめします。

健診名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
●春日部市国保特定健診 (40~74歳) 春日部市国保特定健診 肺がん・大腸がん検診			6月1日				10月31日					
●春日部市後期高齢者健診 (75歳以上) 春日部市後期高齢者健診 肺がん・大腸がん検診			6月1日				10月31日					
●社会保険、共済関係 加入者特定健診 (受診期間は各健康保険組合 により異なります)	4月1日											3月31日
●自治体人間ドック (自治体補助制度利用) 久喜市、幸手市、宮代町、 杉戸町、蓮田市、白岡市	4月1日				おすすめ期間					おすすめ期間		3月31日
●医療生協さいたま 健康づくり健診					おすすめ期間					おすすめ期間		
●協会健保生活習慣病健診	4月1日											3月31日

自分の受診できる制度を大いに活用しましょう。

健康診断のご相談はかすかべ生協診療所まで。TEL048-752-6143



組合員オプション検査 健康診断と一緒にぜひお申し込み下さい。

- 胃検診 (5,141円)
胃のがんやポリープを発見します。バリウムを飲み、胃のレントゲン撮影します。
- 頸動脈エコー (3,089円)
首部分にゼリーを塗り超音波をあて、動脈硬化を調べます。
- 腹部エコー (3,240円)
超音波で肝臓・胆のう・膵臓・腎臓に腫瘍やポリープがないか調べます。
- 血管年齢検査 (2,052円)
足首と上腕の血圧を測定し、血管の狭窄や閉塞などを調べます。
- 骨粗鬆症検診 (1,080円)
利き手と反対側の腕で、骨密度を調べます。
- 前立腺癌検診 (2,160円)
採血検査です。男性のみ、特に50歳以上の方にお勧めです。

健康トピックス

塩分下げて、おいしさそのまま!

診療所では、尿検査による「推定1日食塩摂取量検査」を始めました!



次のような方は必見です

- 血圧が気になる
- 1日1回はコンビニを利用する
- 太り気味
- 外食が多い
- 加工食品をよく食べる
- 血糖値が気になる

1日あたり食塩摂取の推奨量

(日本人の食事摂取基準2015より)

男性: 8g未満 (医療福祉生協では6.0g未満)
 女性: 7g未満 (医療福祉生協では6.0g未満)

コンビニの工夫

味付き穀物を重ねない(例えば)

三角サンドイッチ
(パンの塩分注意)
+ サラダ巻き(酢飯も塩多い)
野菜ジュース



白いご飯のから揚げ弁当
(漬物や添付調味料に手をつけ
ない)
+ 無塩野菜ジュース

塩分の高いものを組み合わせない

おにぎり
味付サンマ缶詰やさつま揚げ
カップみそ汁



パックの白いご飯がお勧め
から揚げや焼き魚は塩分低め
温泉卵は醤油を控えて
味噌汁は汁を残します

カリウムを上手に食べよう

(カリウムは血圧を下げるのに役立つ。芋・豆・果物・生野菜がお勧め)
デザートにはフルーツヨーグルト、バナナ、おかずに肉じゃがはいかが?

減塩=食事がまずくなる ではありません

- ◎ 生姜・七味唐辛子・ゆず・みょうがなどを使っておいしく(昔、塩は高級品でした。先人の知恵を学ぼう)
- ◎ 新鮮なお野菜は、薄味でもおいしい
- ◎ かけ醤油より付け醤油の方が、醤油のうまみを感じます。
- ◎ たばこをやめると、味を濃く感じるようになります。



……デイケア通信……

第3回ケアマネ懇談会を開催しました。

2018年3月16日にケアマネ懇談会を開催し、11名の方に参加していただきました。

今年度は、訪問看護ステーションひだまりの看護師・作業療法士と、かすかべ生協診療所の介護福祉士・理学療法士より、事例報告を中心に紹介しました。

ケアマネージャーの皆さんとも交流の場を設けることができ、今後も顔の見えるつながりを持てるように、他職種で連携しながら取り組んでいきたいと思っております。

リハビリ科: 今成 紗代



デイケア直通電話 090-1852-2201

学習会のお知らせ

テーマ【フレイル予防と健康なまちづくり】

講師: 高石 光雄氏
 地域社会と健康研究所所長
 医療生協さいたま埼玉協同
 病院前院長



日時 6月6日(水) 14:00 ~ 16:00

場所 春日部市市民活動センター ぽぽら春日部
 (春日部駅西口徒歩5分 東部地域振興ふれあい拠点施設4F)

参加費 無料 申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

お問い合わせ先 水野(かすかべ生協診療所組織担当) 070-2154-7361
 宮崎(東部地区組織担当) 070-2154-7356

よろしくお願ひいたします。



東部地区組織担当: 宮崎 ひとみ
 4月1日付で東部地区組織担当に
 着任しました。さまざまな人たちと
 手をつなぎあい笑顔あふれる活動
 が出来そうですよう努力してまいります。

お世話になりました。



前 東部地区組織担当: 菊池 明
 大井協同診療所に異動となりました。
 入職から2年、皆さまには大変お世話に
 になりました。教えて頂いたこと、一緒に
 体験したことを今後に活かしてまいります。

ひだまり通信

ひだまりに新しいケアマネが入職しました!!

こんにちは、はじめまして
 4月より、ひだまりのケアマネとして入職しました新井
 智子と申します。赤、白、黄色、ピンク…色とりどりの花
 が咲きほこる春が大好きです。でも…同時期に飛散する
 花粉には毎年悩まされています。

くしゃみや目のウルウルに負けることなく春の季節を
 思い切り満喫したいと思っています。心配なこと、お困り
 のこと、介護に関する様々な相談をお受けしています。
 今度ともどうぞ宜しくお願いいたします。

ケアマネージャー: 新井 智子

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