

2018年7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 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)	石津 (埼玉協同病院)	菊池 (所長) 往診 平山	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

●14日(第2土曜日)、16日(海の日)は休診となります。
 ◆胃カメラ……水曜日 ◆相談外来…金曜日
 ◆CT…7月24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)の
 連絡便をおこなっています。

時刻表	春日部駅西口発着場所
診療所発	春日部駅西口発着場所
10:20	春日部駅西口 ●交番
11:20	交番付近
12:20	タクシー
	りそな銀行

※土・日・祝日以外毎日運行しております。ご利用ください。

診療所日誌

7月のスケジュール

- 10(火) ●事業所利用委員会
- 19(木) ●東部地区支部長会議
- 20(金) ●利根南地区支部長会議
- 23(月) ●社保委員長会議
- 24(火) ●保健委員長会議

にじのはこから!!

<おたより> 1階奥の狭い方のトイレ。洗面
 所がなくなって手荷物置き場にリフォーム
 されていました。置きやすく助かります。

<お返事> トイレ個室の洗面所の水道が以前から故障
 して使用できなくなっていました。修理を検討したところ、
 大がかりな工事になることがわかりました。すぐ外に手洗
 い場があるため必要ないのではというご意見を頂き、個室
 内の洗面所をなくしました。

ご理解とご協力をよろしくお願いたします。

事業所利用委員会担当 看護長 土生(はぶ)みき子

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。



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247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

7
 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」

『毎日できる 室内運動』

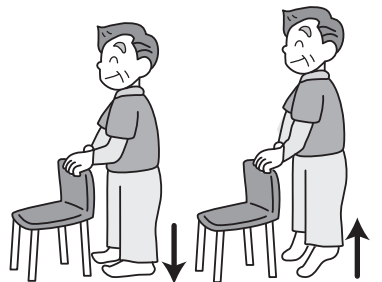
雨の日が多くなり、散歩やお出かけの機会が少なくなると運動
 不足になる方が増えてきます。室内でも運動する習慣を身に
 つけていただき、夏に向けて体力を維持していきましょう。今回
 は家の中でできる運動をご紹介します。

つま先立ち運動

- 方法
- ①椅子の背もたれなどにつかまり、足を肩幅に開きます
 - ②かかとを床から浮かせ、つま先立ちになり、その後ゆっくり元に戻します。
 - ③1234とゆっくり数えながらかかとを上げ、5678とゆっくり数えながら足を元に戻します。
 - ④この運動を10回行います。

【注意点】………・膝を曲げずに伸ばしたまま、かかとを持ちあげます。
 ・親指の付け根で体重を支えることを意識しましょう。

【生活の中での取り入れ方】・台所仕事の時や洗面所で歯磨きする時に取り入れてみましょう。



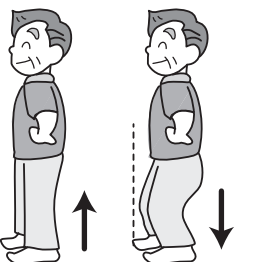
ひざの屈伸運動

- 方法
- ①両手を腰に当て肩幅に足を開きます。
 - ②両ひざをゆっくり曲げ60~90度曲がったところで止め、その後ゆっくりひざを伸ばし元に戻します。
 - ③1234とゆっくり数えながらひざを曲げ、5678とゆっくり数えながらひざを伸ばします。
 - ④この運動を10回行います。

【注意点】………・ひざがつま先より前にならないようにします。
 ・ひざを曲げていく際に椅子に座るのをイメージしながらゆっくりと
 ひざを引いていきます。太ももやお尻に力が入るのを意識しながら行っていきます。
 ・ひざの痛みが出ない範囲で曲げていきましょう。

【生活の中での取り入れ方】・椅子やソファに腰掛ける時、トイレで便座に座る時などにも意識して取り入れてみましょう。

理学療法士：今成 紗代



春日部市国保特定健診 ・ 後期高齢者健診

国保ドック (白岡市・蓮田市・久喜市・幸手市・杉戸町・宮代町)

予約受付中です。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

健康トピックス

やめられるものなら、たばこをやめたい



“たばこ”について考えてみませんか？

あなたが“たばこ”を吸う理由は？

- リラックスできるから
 - 集中力が高まるから
 - ダイエットのため
 - 加熱式たばこに変えたから
 - いまさらやめても無駄だから
 - 禁煙の自信がないから
- もしかすると、その理由 思い込みかもしれません。

禁煙成功者のことばから

- たばこを吸う場所を探すことがなくなった。
- たばこをやめて食事の味がわかるようになった。体重が2kg増えただけ気分は爽快。
- 孫に煙草臭いと言われなくなった。
- 父が肺がんで亡くなった。たばこをやめて家族に喜ばれた。
- 人のたばこの煙はこんなに気になるものだったのか。
- 何度か失敗して煙草を止められた。今でも煙草の夢を見ることがある。でも、吸っていない今の自分の方が好きだ。

あなたが“たばこ”を吸う理由は？

日本では、喫煙が原因で年間13万人が、そして受動喫煙が原因で年間1万5千人が命を落としていると推定されています。

煙草に含まれるニコチン・一酸化炭素、タールなどに含まれる約70種の発がん性物質などが、さまざまな病気を引き起こします。認知症・狭心症・心筋梗塞・脳卒中・がん・慢性閉塞性肺疾患・糖尿病・骨粗しょう症・早産・生まれた子の奇形・胎児発育遅延など

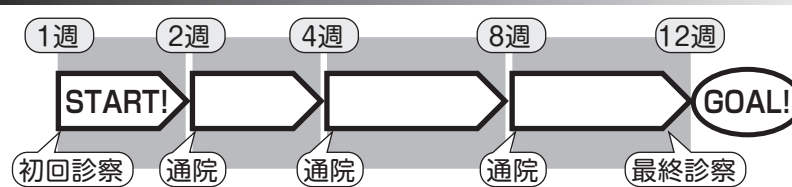
今は楽に禁煙できる時代になりました。禁煙補助剤を使った禁煙治療を受けると、自力でやめるより4倍禁煙しやすくなります。禁煙外来を利用しましょう。禁煙に遅すぎることはありません。いつでも診療所の受け付け、看護師に声をかけて下さい。



かすかべ生協診療所 禁煙外来の概要

- 毎週金曜日午後…完全予約制
- かかる費用…3割負担で約18,000円前後(薬代含む)
- 保険適用に条件あり(ご相談ください)

禁煙治療スケジュール



ボランティアグループ「はなみずきの会」 「まとめの会」報告

はなみずきの会代表 高沢 絢子

ボランティアグループ「はなみずきの会」も今年で21年目を迎えました。約50名の会員がほぼ毎日、それぞれのボランティア活動に携わってきました。「まとめの会」を通して、事業の内容に沿った活動をその都度確認し、利用者さんや患者さんにとって、過ごしやすい診療所を目指して取り組んできた事をあらためて確認することが出来ました。昨年新たに立ち上げたドライバー部門も順調に推移し、利用者さん始め、職員の皆さんからも喜ばれています。また昔の写真を見ながら語り合う「回想法」の学習や、実践など、利用者さんにとっても新たな楽しみにつながったことと思います。

今年度は会員同士の親睦を深めつつ、話し合いや学習、見学などを計画していきます。また、お話し相手や気軽に参加できる活動を考えていきたいと思っています。これからも看護長はじめ職員の皆さんと共に、会員一同、ボランティア活動に励んでいく所存です。

どうぞ今年度もご協力よろしくお願い致します。



フレイル予防講演会を開催

6月6日、「医療生協さいたま地域社会と健康研究所」の高石光雄所長をお招きし、「フレイル予防と健康なまちづくり」の講演会を行いました。

当日は雨にも関わらず78名もの参加で、講師の高石先生のお話も、とても分かりやすく、楽しく有意義な時間になりました。「自分の子供やもっと大勢のひとに聞かせたい」「おっくうに感じていた運動や社会活動を始めたい」「医療生協活動で人とのつながりを大切にしたい」など、これからの生活に活かしたいと多数の感想をいただきました。

健康寿命をのばすために重要な、「食べて」「動いて」「おしゃべりする」ことは医療生協の活動にもしっかり根付いています。この講演をきっかけに医療生協の活動をさらに活性化しながら、フレイル予防の実践を広げたいと思います。

東部地区組織担当：宮崎 ひとみ



……ダイケア通信……

「外食会に出かけました」

5月下旬、ダイケアの利用者様と一緒に外食会に出かけました。今回は「ファミリーレストラン」と「回転寿司」に出かけました。

ご自宅ではなかなか外食に出かける機会も少なくなってきた方は、今回の外食会を楽しみに参加されました。

メニューからご自分の好きな食べ物を選ばれたり、回転寿司では流れてくるお好みの寿司ネタを取られたりと、利用者様同士、会話をされながら楽しいお食事の時間を過ごされました。普段少食の方も、外食時にはたくさん召し上がりました。「また行きたいね」「今度は喫茶店もいいな」などのご希望も聞かれました。

今後も利用者様が元気に楽しく過ごして頂けるようなイベントなどを企画していきたいと思っております。

ダイケアの見学ご希望の方、興味のある方いつでもお気軽に声をおかけ下さい。お待ちしております。

介護福祉士：桑原 涼子



ダイケア直通電話 048-752-6130

ひだまり通信

ひだまりには16~17年程前に少しの期間勤務したことがあります。久しぶりに戻ることが出来て縁を感じています。利用者様との出会いを大切に、心が通い合う介護に努めたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

ヘルパー：小椋 晶

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