

2018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 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	菊池 (所長)	大久保 (日大)	夜間休診	夜間休診

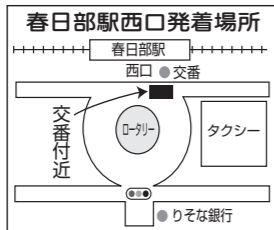
- 11日(第2土曜日)は休診となります。
- ◆胃カメラ……水曜日 ◆相談外来…金曜日
- ◆CT…8月28日(火) ◆栄養相談…水曜日午前
第3土曜日
- ◆禁煙外来……金曜日
- ※いずれも休診日と重なった場合は、おこなわれません。

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)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



※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

8月のスケジュール

- 16(木) ●東部地区支部長会議
- 17(金) ●利根南地区支部長会議



にじのはこから!!

<おたより> 駅までのバス運行をもう少し
多くしてもらえたら助かります。



<お返事> ご提案ありがとうございます。患者さんの
通院手段の確保はとても重要で、利用委員会では何度も
議論を重ねている問題です。現在1時間ごとの運行ですが、
利用者は0~2名ですが、30分ごとにすれば利用者が増加
するのではないかと、個別の外来送迎を充実させる方が優先
ではないかと様々なご意見を頂いています。引き続き議論
を進め、サービスの向上に繋がるよう検討していきます。

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248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

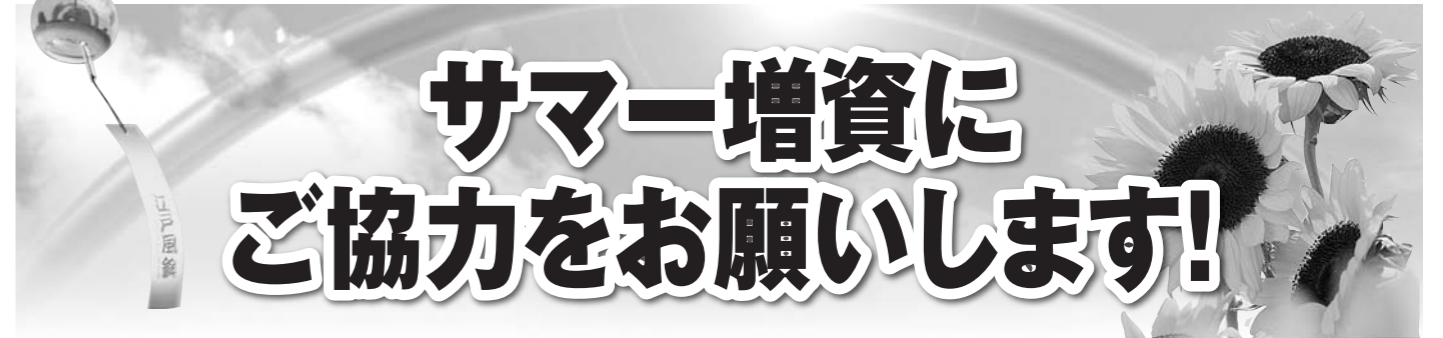
診療所だより

8
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」



日頃よりかすかべ生協診療所の運営にご協力いただき、ありがとうございます。

かすかべ生協診療所は、昨年開設20周年を迎えることができました。「埼玉県の東部地域に医療生協の診療所がほしい!」との組合員のみなさんの強い思いから、診療所を開設することができました。事業利用、組合員活動、ボランティアなど多くの組合員のみなさんに支えられた20年でした。本当にありがとうございます。

かすかべ生協診療所は、今後も医療・介護・健康
づくりの充実に取り組んでまいります。

組合員のみなさんの出資金が診療所の運営に
大きく活かされています。出資金へのご協力をよろ
しく願いいたします。



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

健康づくりは腸内環境から

腸には善玉菌と悪玉菌が住んでいて、人間と共生しています。何とその重量は1.5~2kgあり、便の1/2は細菌やその死骸によって構成されています。



健康の頼もしい味方 善玉菌の役割

～ 主にビフィズス菌など ～

●免疫力アップ

腸は体内の約7割の免疫細胞が集結する全身の免疫本部です。



●老化防止

認知症や心臓病などにも関与しています。

●健康維持

●ビタミンの生成

健康を脅かす方 悪玉菌の影響

～ 主にウエルシュ菌、大腸菌など ～

●有害ガスの生成

●発がん性物質の生成

●病気の引き金



悪玉菌などが体内に取り込まれていきます。

近年、加齢による腸内細菌の変化が注目されています。年をとると悪玉菌の割合が増えてきます。ビフィズス菌が減り、若年では検出されないウエルシュ菌が見られるようになります。

腸内環境のベストバランスは、常に善玉菌が悪玉菌より多いこと。悪玉菌が全くいないと善玉菌がさぼってしまいます。胎児の腸内は無菌です。乳児が母乳を飲むとそれを餌に赤ちゃんの腸内にビフィズス菌が住み着きます。赤ちゃんのウンチは酸っぱい匂いで臭くありませんね。離乳食→大人の食事を食べることで、

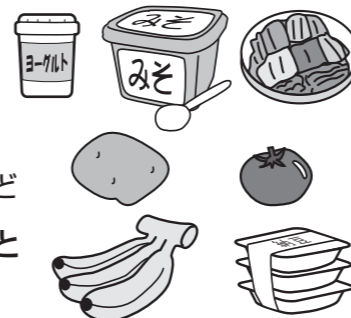
バランスが崩れてくると

- 肥満
- がんの原因
- 感染に弱くなる
- 便秘や下痢
- 肌荒れ、口臭、体臭の原因
- 臭いおなら・便



腸内細菌を整えるために心がけることは……

- 善玉菌を食べる ヨーグルト、みそ、キムチなど
- 善玉菌の餌であり悪玉菌を減らしてくれる食物繊維を食べる 野菜・いも・豆類・海藻・果物など(よく噛んでね)
- 善玉菌を活性化させるオリゴ糖を食べる バナナ・はちみつ・納豆など
- 善玉菌は不規則な生活が続くと減ります。規則正しい食事と睡眠と運動は腸のためにも大切です



自治体キャラバンが行われました。

6月26日から7月6日にかけて、埼玉県社会保障推進協議会による自治体要請キャラバン行動が63市町村で行われました。

自治体キャラバンは、国保、介護、障がい者、子育て、生活保護などの社会保障についての要望を住民が自治体の職員に伝えて懇談する行動です。今年25回目を迎えることができました。

6月29日に行われた白岡市の自治体キャラバンでは、国民健康保険料の料金引き下げや国保ドックの助成金の充実、保育園待機児童の解消、白岡駅から市役所を結ぶ公共交通の整備など、さまざまな発言があり有意義な自治体キャラバンとなりました。

組織担当：水野 健志



なんでも相談会

病気に関する受診相談、介護の相談、くらしの困り事など、ひとりで抱え込まず一緒に考えましょう。

相談無料
予約不要

日時 8月20日(月)
10:00～12:00

会場 かすかべ生協診療所

主催：かすかべ生協診療所
協力：かすかべ生活と健康を守る会、
ケアセンターひだまり

お問い合わせ先

TEL 048-752-6143
(月～金 8:30～16:30) 担当：林



デイケア通信



通所リハビリでは利用者様をお待ちしています。

短時間通所リハビリテーションのご紹介をします。

ご自宅での困りごとや生活状況を確認しながら理学療法士、作業療法士が、心身機能の評価を定期的に行い、リハビリ機器を使用したトレーニングを、介護職も関わりながら取り組んでいただいています。

「短い時間で集中して体を動かしたい」というご希望の方、ご興味のある方、いつでもご連絡をお待ちしています。

短時間利用の流れ 利用時間14:15～15:40

14:00 ご自宅にお迎え

14:15 健康チェック

リハビリ機器を使用したトレーニング 水分の補給

転倒予防等の音楽体操

集団脳トレーニング

15:40 帰りの会 ご自宅までのお送り



デイケア直通電話 048-752-6130

ひだまり通信



ケアセンターひだまりは、訪問看護、訪問介護(ヘルパー)、居宅介護(ケアマネージャー)の3事業をおこなっています。仕切りのないワンフロアで、職員間の連携も取りやすく、情報共有が密にできます。

サッカーワールドカップロシア大会では、日本代表の「チーム力」が絶賛されましたが、ケアセンターひだまりの「チーム力」も半端ないです。

今年度の事業所目標である「利用者様、家族様を丸ごと受け止め、家で暮らしたいを支えます」のもと、一丸となって取り組んでいます。

介護について、ご心配な事があれば、お気軽にご相談下さい。

どうぞよろしくお願ひ致します。 ケアマネージャー：向佐 清子

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