

2018年10月 診療のご案内

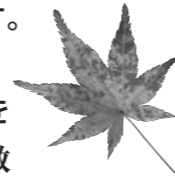
	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 12:00	菊池 (所長)	石津 (埼玉協同病院) 健診 浅井	菊池 (所長) 胃カメラ 平山	大久保 (日大)	山川 (日大) 健診 浅井	輪番 第2土曜日は 休診
午後 2:30 ~ 4:00	午後休診 往診 菊池 (所長)	石津 (埼玉協同病院)	菊池 (所長) 往診 平山	大久保 (日大)	山川 (日大)	午後休診
夜間 6:00 ~ 7:30	夜間休診	夜間休診	菊池 (所長)	大久保 (日大)	夜間休診	夜間休診

- 8日(体育の日)、13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…10月23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。

休診のお知らせ

11月30日(金)午後は施設での巡回健康診断のため休診とさせていただきます。
患者さまにはご不便をおかけしますが、ご理解の程よろしく申し上げます。
午前中8:30~12:00は通常通り診療いたしております。ぜひ午前の診療をご利用ください。
所長 菊池 敬



連絡便のご案内

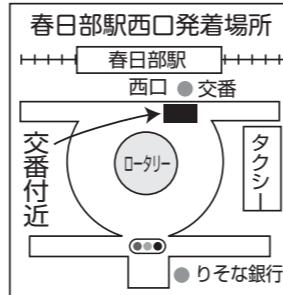
診療所 ←→ 春日部駅西口(交番付近)の
連絡便をおこなっています。

※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



診療所日誌

10月のスケジュール

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



にじのはこから!!

2018年8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



かすかべ生協 第250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

10
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」

10月と11月は 生協強化月間です。

医療生協さいたまでは、23万人の組合員が156支部で活動しています。かすかべ生協診療所に近い支部では、春日部中央、春日部北、春日部南、春日部東、庄和、岩槻西、岩槻東、宮代、杉戸、幸手、蓮田、白岡、久喜、鷲宮、栗橋支部が、健康づくりや組合員交流で地域のみなさんと楽しく活動しています。

かすかべ生協診療所では、診療、健康診断、通所リハビリの事業を行いながら、健康相談、介護相談、認知症相談、くらしの相談など、組合員のみなさんの生活向上に貢献できるよう取り組んでいます。

生協強化月間では、安心してらせる地域づくりのために、医療生協の仲間である組合員ふやしと出資金活動に取り組みます。組合員のみなさんのご協力をお願いいたします。



春日部市国保特定健診・後期高齢者健診

自治体国保ドック (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

健康はお口のお手入れから

～口腔ケアについて～

歯が悪いからといって柔らかいものばかり食べていたり、外に出るのがおっくうで人と話すことがあまりない。このように消極的な行動をとっていると、口腔機能はどんどん衰えて「口の寝たきり」になってしまう危険性があります。

●こんな人は「口の寝たきり」に要注意!

虫歯を放ったままだまにしている 	固いものを食べない 	合わない入れ歯で我慢している 	人と話す機会がない 	よくむせる 	口腔内が不衛生 
--	--	---	---	--	--

放っておくと
からだは動いても「ねたきり」に!
低栄養状態・脱水 運動機能の低下 生きる楽しみの消失

●そんな口の寝たきりを防ぐため口腔ケアをはじめましょう。

①「口腔内を清潔に保つこと」

口の中の細菌を増やさないために毎食後の歯磨きが大切です。

特に歯周病菌が繁殖しやすい歯と歯ぐきの境目、歯ブラシが届きにくい奥歯の奥などていねいにみがきましょう。また定期的に歯科医で歯石を除去してもらうことも大切です。

②「口腔機能を維持・向上すること」

舌、くちびる、ほお、のどの筋肉を鍛えることで、口腔機能や嚥下機能(飲み込み)の維持・向上をはかることができます。「口の寝たきりを防ぐ」ために口腔体操が効果的です。

また、しっかりよくかんで食べる、バランスの良い食事をおいしくとる、姿勢に注意して食べる(上体を起こしてあごを少しひいた姿勢だと誤嚥しにくい)

たくさんおしゃべりをする。歌を歌ったり早口言葉に挑戦してみるといったことも口腔機能を高めるために効果的です。

歯の状態に関しては専門家に定期的に確認してもらうことが大切です。

定期的に歯科医師・歯科衛生士に相談してみてください。【厚生労働省口腔機能の向上マニュアル参考】

毎食後、必ず歯みがきを

歯ブラシ、歯と歯の間をみがく歯間ブラシ、デンタルフロスなどを使って、ていねいにみがく習慣を。



ときには舌の清掃も

舌の上についた白い汚れ舌苔(ぜったい)は口臭予防にも効果的。舌清掃用のブラシも市販されています。



洗口剤ですみすみまで清潔に

抗菌剤を含む洗口剤(うがい薬)でうがいをすれば、より細菌の繁殖を抑えられます。



義歯ははずしてみがく

義歯(入れ歯)は装着したままみがくのではなく、必ずはずしてみがきましょう。



口をとしたままほおをふくらしたり、すぼめたりする



口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりする



舌を出して上下に動かしたり左右に動かしたりする



口を閉じて、口の中で舌を上下したり、くると回したりする



9都県市合同防災訓練に参加しました。

8月26(日)に、9都県市合同防災訓練が蓮田市総合体育館パルシーで行われ、蓮田支部の



組合員と診療所の職員で参加しました。

当日は、自衛隊や消防、蓮田市民など多くの参加者で訓練が行われました。今回は会場で握力測定を行い、年齢平均値と自分の握力を比較してもらい、楽しく行うことができました。コープみらいやパルシステム、全労済などのみなさんと一緒に参加し、改めて防災の大切さを学ぶことができました。 組織担当：水野 健志



通所リハビリ通信



デイケア直通電話
048-752-6130

通所リハビリテーションでは利用者様のリハビリと楽しみの一環として、季節毎に壁画づくりの取り組みを行っています。季節感が味わえるようにテーマを決め、利用者様と一緒に職員も作成に取り組んでいます。

今回はお月見をテーマにウサギと月を形どり、お花紙を丸めて下絵に合わせてひとつひとつ張り合わせていきました。すすきはストローやテープを使用し立体感を出して作成しました。

利用者様、職員と一緒に協力して作った作品はフロアに飾り皆さんで鑑賞しています。

通所リハビリテーションを見学ご希望の方はいつでもお待ちしておりますのでお気軽にお問合せ下さい。 介護福祉士：桑原 涼子



ひだまり通信

隣県に姉夫婦がおり、義兄は大正生まれ。「福祉の世話にならん、絶対にボケない」が口癖です。ところが認知症で、書類が書けなくなり、記入は手続きを手伝っていますが「人の世話になるようになった」と本人は悔しそうです。また、自転車で何度も転び、渋々介護を受け入れ、デイにも行き始めました。二人とも介護は軽度ですが、床や足下、階段に物を置くようになり、片付けたくても家中、長年使わない物・物でびっしりです。

毎週買い物などで訪問しながら、これからの自分の暮らし方、その先の支援の受け方など、いろいろと考えさせられています。 ヘルパー：田村 啓子

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