

2019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)	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

- 3日~6日(ゴールデンウィーク)、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…5月28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

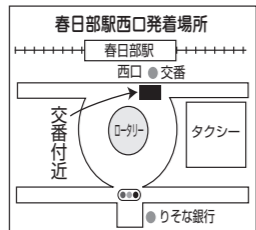
午前8:00~ お電話をお受けいたします。
※お電話のおかけ間違いにご注意ください。

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

診療所発	春日部駅西口発 (交番付近)
10:20	10:30
10:50	11:00
11:20	11:30
11:50	12:00
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。

5月1日と5月2日は午前・午後の診療のみ行います。
夜間診療は休診とさせていただきます。

にじのはこから!!

<おたより> 待合室の椅子に杖立てを取りつけてはどうでしょうか?

<お返事> 投書ありがとうございます。杖立てには様々なタイプがあり、立てた時に他の人の足が引っ掛からないような物を選んで、試しに少数とり付けてみます。

<おたより> 入口の血圧計、他の人の目が気になります。

<お返事> 投書ありがとうございます。血圧値は測定時の緊張や測定方法に影響を受けやすいので、目隠しを工夫したいと思えます。スクリーンはつかまると転倒し危険ですので、吊下げるものを検討します。

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

5月のスケジュール

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



古紙配合率70%再生紙を使用しています。



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257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											3月31日
●医療生協さいたま 健康づくり健診												
●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をします。
- 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を調べます。
- 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 **フレイル予防に取り組みましょう。**



高齢になり筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。高齢者の多くが、健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態になるといわれています。

フレイルは要介護状態に移行する危険性が高い一方、フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直すなどの適切な対処をすることで、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。

いつまでもいきいきと暮らしていくために、「フレイル予防」が大切です。

フレイル予防の3つの柱は、「**栄養**」「**運動**」「**社会参加**」です。毎日いきいきと健康な生活を送っていくためには「**しっかり噛んでしっかり食べる**」「**しっかりからだを動かす**」「**社会とのつながりをもつ**」の3つをバランスよく実践していくことが非常に大切です。



● 食事のポイント

- 主食(ご飯・パン・めん)、主菜(肉・魚・卵・大豆)、副菜(野菜・海草・きのこ)を毎食そろえると栄養のバランスがよくなります。
- 果物も1日1回程度は摂るようにしましょう。
- 塩分は少なめをこころがけましょう。医療生協では1日塩分摂取量6g未満を目指しています。
- 家族や友人とのコミュニケーションがとれる楽しい食事は、バランスのよい食事をとることと同様に大切です。積極的に共食の機会をつくり、楽しく食事をしましょう。



※※※※※ よろしくお願ひいたします。 ※※※※※

薬剤師：湯本 信也

みなさんこんにちは。秩父生協病院から異動して参りました薬剤師の湯本 信也と申します。病院とはまた違った環境ですが、精一杯みなさんの療養援助をさせて頂きたいと思ひます。よろしくお願ひします。



看護師：鈴木 美保

約11年間という長い間、お世話になりました。入職当時は右も左も分からぬ有様でしたが、かすかべ生協診療所地域の皆様に支えられ、看護師としても、ひとりの人間としても成長できたと思ひます。4月からは浦和民主診療所へ異動となり、新しい職場でまた気持ちを入れかえて、がんばっていきたくと思ひます。本当に今までありがとうございました。春日部の町には気に入ったお店もたくさんあるので、時々遊びに行くとと思ひます。もし、歩いているのを見かけたら声をかけてくださいね。



薬剤師：佐藤 栄司

埼玉協同病院に4月11日から異動になりました。かすかべ診療所には2010年5月から約9年と長い間お世話になりました。薬剤師として、糖尿病の患者会の担当として組合員さんに支えられ、いろいろ学ばせて頂き、成長させて頂いた9年間でした。これまでの経験を活かし、新たな職場でも頑張っていきたいです。

異動後もかすかべとの関わりもあるかと思ひます。その際にはぜひ声をおかけ下さい。

ボランティア学校 **参加者募集中**



～診療所で一緒にボランティアをしてみませんか～

かすかべ生協診療所ボランティアの会「はなみずき」では、診療所内外で様々な活動を実施しています。活動への参加は、社会貢献だけではなく、患者の持つ権利や自身の健康観について学ぶ機会でもあります。活動に参加するためには「ボランティア学校」を受講して正しい知識を身につける必要があります。是非この機会にご応募ください。

- 日時 6月11日(火) 13:30～16:00
- 場所 かすかべ生協診療所 3階
- 参加費 500円(資料代含む)
- 内容 車椅子体験 講義「ボランティアの心得とお年寄りの心と体」
- 申込方法 診療所組織担当 水野にご連絡ください。 048-752-6143
- 締切 6月7日(金)



通所リハビリ通信



通所リハビリ直通電話 **048-752-6130**

クラフトテープの手芸に取り組んでいます

通所リハビリでは定期的にクラフトテープでの小物入れ作りに取り組んでいます。

講師の方はボランティアで講師を引き受けて下さり丁寧に作業工程を教えて下さっています。利用者様は講師の方の指導のもと、指先を細かく動かしてテープを編み込み、小物入れの形を整えながら熱心に、楽しみながら制作に取り組まれています。出来上がった作品はご自宅に持ち帰り、皆さん思い思いにお使いになっています。

通所リハビリでは、このような手しごとにも利用者様同士、和気あいあいと取り組んでおられます。 介護福祉士：桑原 涼子



ひだまり通信

ケアセンターひだまり訪問介護 介護福祉士 石川 延子

ひだまりで訪問介護の仕事をし、十数年がたちます。介護が必要な方のご自宅を訪問し、食事、着替え、入浴などの介助をしています。ヘルパーはその方の暮らしのサポート、また精神的なサポートも行います。ヘルパーがご自宅で介護することで、その方の持てる力を活かし、できないことは少しでも力になれるよう支援しています。

介護業界は「人手不足」と言われますが、他の仕事では感じられない「やりがい」があり、近いうちに介護職が私の「天職」になるかもしれません。“ひだまりはいつでもヘルパーさんを募集しています”私が長く続けられた意味がここにあるかも知れません。あなたも一緒に働きませんか？



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