

2019年6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)	通所リハビリ 石津 (埼玉協同病院)	通所リハビリ 菊池 (所長) 往診 平山	通所リハビリ 大久保 (日大)	通所リハビリ 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(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…6月25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

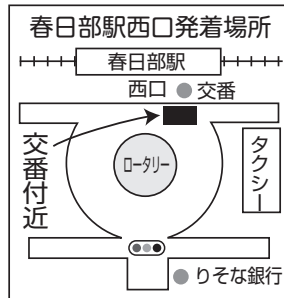
診療所 ←→ 春日部駅西口(交番付近)の
連絡便をおこなっています。

※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
10:50	11:00
11:20	11:30
11:50	12:00
12:20	12:30



診療所日誌

6月のスケジュール

- 11(火) ●事業所利用委員会
●ボランティア学校
- 20(木) ●東部地区支部長会議
- 21(金) ●利根南地区支部長会議
- 24(月) ●社保委員長会議
- 25(火) ●保健委員長会議



にじのはこから!!

<おたより> 10~15分の待ち時間は仕方ないが、
45分待たされた。結果を聞くのみなので長すぎます。
予約の意味がない。

<お返事> 診察時間の遅延につきまして、皆様にもご迷惑を
おかけして申し訳ありません。医師の診療ペースに合わせて予約枠
の工夫を重ねておりますが、流行性の疾患や重症者の来院によって、
予想困難な場合が多いのが実情です。今後は遅延状況をお待ちの方
にアナウンスし、待ち時間のストレス軽減に努め、さらに予約時間の
工夫も引き続き行ってまいります。ご指摘ありがとうございました。

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258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

6
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」



「春日部市国保」「後期高齢者医療保険」にご加入のみなさまへ
健康診断は早めのご予約をおすすめします。

ご希望日の3週間以上前のご予約をお願い致します。 **048-752-6143**

●春日部市国保加入(40歳~74歳)

健診名	特定健診
健診項目	身体計測、腹囲、診察、血圧測定、血液検査(脂質・肝機能・腎機能・糖尿・貧血)、検尿、心電図
実施期間	2019年6月1日~2019年10月31日
費用	1,100円

●後期高齢者医療保険加入(75歳以上、または障がいのある65歳以上)

健診名	後期高齢者健診
健診項目	身体計測、腹囲、診察、血圧測定、血液検査(脂質・肝機能・腎機能・糖尿・貧血)、検尿、心電図
実施期間	2019年6月1日~2019年10月31日
費用	800円

●肺がん・大腸がん検診について

実施期間	2019年6月1日~2019年10月31日
対象	①40歳~74歳の人で春日部市国保加入 ②後期高齢者医療保険加入 ③40歳以上の生保受給 ④40歳以上で春日部市国保以外の健康保険加入
費用	大腸がん…800円 肺がん(レントゲンのみ)…600円 +喀痰…400円(対象者のみ)

※ 詳細については春日部市の広報をご確認ください。
※ 受診時には「受診券」、「保険証」が必要です。



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。
●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。
●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。
●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。
●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。
●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 健康寿命を延ばそう!


フレイル(虚弱)予防! ~ 食事編 ~

加齢とともに運動量が減ったり、かむ・飲み込む力が低下し食事が偏ることで、筋肉が減少しやすい状態になります。身体は食べ物から作られるので、「カップラーメンだけ」「菓子パンだけ」「おにぎりだけ」「おせんべいを食べたからお昼はいらぬい」ではなく、毎食、主食・主菜(肉・魚など)・副菜(野菜など)をそろえましょう。

主菜の量の目安

1食あたり
指を除く手のひらの
大きさ以上





主菜 **副菜**
主食 **汁物**

血や筋肉をつくる大切な栄養素です!!

主食の1食あたりの目安

1日の必要エネルギー量	ご飯 g	パン	茹でうどん g
1200kcal	100	6枚切1枚	160
1400kcal	130		210
1600kcal	150	8枚切2枚	240
1800kcal	200		290

副菜の量の目安

1食あたり
生野菜だと両手1杯
ゆで野菜だと片手1杯

ご自身の必要エネルギー量が分からない方、食欲がなかったり飲み物でむせる方、ぜひ栄養士にご相談下さい。

通所リハビリ通信

通所リハビリ直通電話
048-752-6130

お花見に出かけました

3月末から4月上旬にかけて通所リハビリの利用者様でお花見に出かけました。通所リハビリのご利用をお考えの方がいらっしゃいましたらいつでもご連絡お待ちしております。

介護福祉士：桑原 涼子

利用者様から「今年も花見に出かけるの?」とご希望も聞かれ、南平野公園でのお花見となりました。少し肌寒い日でしたが公園内をゆっくり散歩し、桜を愛でて、春の訪れを感じることができました。

通所リハビリでは、日頃外に出る機会の少ない利用者様のご希望に合わせて季節に応じた外出行事も企画、実施しております。




ひだまり通信

ケアセンターひだまり
ケアマネージャー 新井 智子

入職して一年が経ちました。はじめの頃は目的地へ向かう時、道に迷ってしまうことが度々あり、随分と遠回りをしていました。が、ここ最近、自転車でも自動車でもスイスイと移動ができるようになりました。移動する際、目にするのは可愛らしい藤の花です。公共施設の庭、ご家庭の玄関先、田んぼの傍ら、ところどころにある立派な藤棚などなど…。藤の香りと花の愛らしさにほっこり、ひそかに微笑んでおります。

平成から令和に変わりました。最近、何か気になること、ご心配なことはありませんか? 介護について、ささいなことでもお気軽にご相談ください。お待ちしております。

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

谷原2丁目サロン会に行ってきました。

5月10日(金)に谷原2丁目サロン会に行ってきました。当日は11名の参加がありました。高齢者の動向や「フレイル」について学習し、介護予防のために、みんなで体操をしました。認知症や要介護状態にならないためには、脳の活性化と筋力の維持が必要です。しっかり食べること、適度に体を動かすこと、外へ出て人とコミュニケーションを楽しむことが大切です。体操では、なれない動きに戸惑いながらも、みんなとワイワイ楽しみながら体を動かすことができました。

谷原サロン会の皆さんは活発に活動されている方が多く、フレイルの心配のない方がほとんどでした。皆さんも積極的に外へ出て、フレイルの心配のないイキイキした毎日を過ごしてください。

看護師：萩原 由佳

