

2019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 |

- 13日(第2土曜日)、15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23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

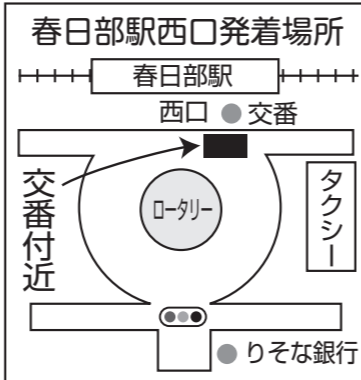
診療所 ↔ 春日部駅西口
(交番付近)

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

7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

いつも診療所に暖かい声援とご意見を戴きありがとうございます。2019年5月の虹の箱への投書に関しまして、投書頂いた方へ個別にお返事しております。引き続き皆様のご意見・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



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259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」

健康寿命を延ばそう! フレイル予防の実際 ~ 運動編 ~

今回は、フレイル予防のための運動のポイントをお伝えします。

ポイント1 日頃から元気にからだを動かしましょう。

- 大きな要因の一つが、“筋肉の衰え”
- 筋肉の衰えは、転倒、骨折、栄養不足、認知症になるリスクを高めま。

ポイント2 有酸素運動と無酸素運動

- フレイル予防には“有酸素運動”と“無酸素運動”を上手に組み合わせましょう
- 有酸素運動の代表格は、ウォーキング、水泳、サイクリング
- 無酸素運動の代表格は、筋力トレーニング(種類による)、短距離走

ポイント3 無理なく、コツコツ継続できる運動習慣を

- 普段の買い物を自動車ではなく、“ウォーキング”、“自転車”に変えてみるのもGood!
- あえてまとめ買いせずに、ちよくちよく買いでもGood!
- 目的の駅よりも一駅前で降りてウォーキングでもGood!
- 3日坊主にならないように、まずは1日10分のウォーキング習慣を。
- 慣れてきたら、普段よりも早足で20分以上の運動継続を(目標は1日8000歩)

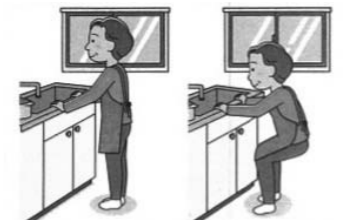
参考: 今日からできるフレイル予防(パンフレット)より一部引用、ちちぶお茶のみ体操より体操引用

自宅で簡単にできる筋力トレーニングの紹介



- ①うしろに転倒しないように、部屋のコーナーを利用します。自然体で立ち、角から1足半ほど足を前に進め、ひろげ、おしりをコーナーに、膝と足を壁につけます。
- ②イスに腰を降ろす要領で、膝が壁から離れないように、ゆっくり曲げていきます。ゆっくりもどります。(90度以上上げないように。)

台所で気軽にロコモスクワット



- 前傾姿勢(慣れてきたら上体をまっすぐに起こして行ってもよい。背筋と腹筋の筋トレに効果があります。)
- 膝がつま先より前に出ない。
- 土ふまずがなくならないように膝の位置に気をつける。
- ゆっくりと行う。

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 **いい汗かこう! 快汗生活**

ベタベタジトジトきもちわるい。どうして汗なんかかかくだらう。

汗には、周囲の気温などの影響で必要以上に体温が上昇したときに、「体を熱から守る」という大事な役割があります。汗が皮膚の表面から蒸発するときの気化熱で体温は一定に保たれます。また、皮膚の表面で皮脂とまざりあい皮膚をつくることで「皮膚を保護」しています。

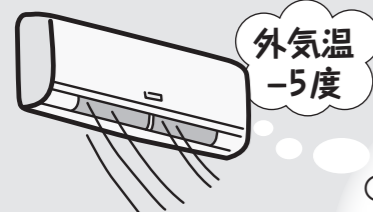


汗は結構いい仕事しているんです。

冷房が効きすぎる室内では汗をかきにくい環境になってしまいます。体が冷えきってしまうと汗腺は休んだ状態になり、炎天下に出てもなかなか汗をかかなくなります。

運動不足も発汗機能・体温調整機能を低下させる原因といわれています。

高齢になると発汗機能だけでなく外気温を感知する機能も低下し、気温・体温が上昇しても汗をかかなくなります。汗をかかないと体温調整ができず体内に熱がこもって、室内にいても熱中症を起すことがあります。水分補給とエアコンで室内温度を調節することが大切です。



いい汗をかくために

○こまめな水分補給

- 夏のエアコンは外気温からマイナス5度の設定に
- ウォーキングなどの有酸素運動をする
- 和食を中心としたバランスの良い食事を心がける
- お風呂は半身浴で体の芯からあたためて汗腺を働かせる。水分補給を忘れずに。



福祉用具展示 体験・相談会

事前申し込み不要

7月25日(木) 10:00~12:30

- ※ 杖、介護用靴、歩行器、福祉用ベッド、シャワー椅子等の展示予定
- ※ 展示内容等の企画が一部変更になる場合あり
- ※ 当日、販売は行いません。

場所：診療所1階 エレベーター前

協賛：株式会社ギガ 東岩槻営業所

通所リハビリ通信

通所リハビリ直通電話 **048-752-6130**

新しく入職した職員を紹介します



介護福祉士：堀越 恵子
5月に入職しました堀越恵子と申します。

人と人との繋がりを大切にしています。介護を通して利用者様の信頼が得られ、笑顔がたくさん見られるような介護を目指しています。よろしくをお願いします。



介護職：吉田 恵子

5月に入職した吉田恵子です。約1カ月が経ちました。介護の仕事はケアを必要とする利用者様だけでなく、そのご家族の負担を減らすことができる

素晴らしい仕事だと思います。今までも人と接する事が多く、自然に楽しくコミュニケーション出来る事が私の強みだと思います。先輩方に多くの事を教わりながら1日も早く戦力になれるように一生懸命努力していきたいと思っています。



ひだまり通信

ケアセンターひだまり
作業療法士：太田 多栄子



訪問の分野に挑戦してから、早くも6年が経ちました。振り返ると初めの頃は、役に立ちたい一心で自分本位な考えを持っていたと思います。

完璧な暮らしではなく、皆様それぞれの「ちょうど良い暮らし」を見つけること。楽しく努力し続ける生活の基盤を整えること。役割や使命を持つこと。在宅生活に必要なコツを皆様から教わりました。いつも温かく迎えて下さる皆様のために、これからも頑張ります!

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

カフェはなみずき



3月にオープンしたカフェはなみずきは、皆さまのご協力のおかげで順調な滑り出しを見せております。大きな窓から緑のカーテン越しに柔らかな光が差し込み、なかなかの雰囲気。毎回10~15名のご利用があり、コーヒーお菓子つきで100円が結構おいしいと評判です。昭和コーナーには懐かしい黒電話や昭和17年小学校国語教科書などが展示してあり、思い出話に一役買っています。

診療所においでの際は、是非ご利用ください。

開催日：第2・第4火曜日 10:30~12:30
場所：診療所1階エントランス
お会計・お菓が終わってからおいで下さい。

カフェボランティア募集中!
昭和のお宝も募集中!

