

2019年11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	本田 健診 浅井	輪番 第2土曜日は 休診
午後 2:30 ~ 4:00	通所リハビリ 午後休診	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	通所リハビリ 本田	通所リハビリ 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	夜間休診	夜間休診

- 4日(文化の日振替休日)、9日(第2土曜日)、23日(勤労感謝の日)は休診となります。
- ◆胃カメラ……水曜日 ◆相談外来…金曜日
- ◆CT…11月26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

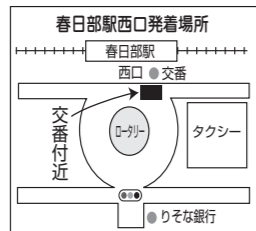
午前8:00~ お電話をお受けいたします。
※お電話のおかけ間違いにご注意ください。

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。

診療所日誌

11月のスケジュール

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



にじのはこから!!

<おたより> 金曜日、先生の診察は早く
終わりましたが、会計の支払いが遅く、駅まで
のバスが出発してがっかりしました。先生が2人で診察
だったので、遅くなったと聞きました。

<お返事> ご指摘ありがとうございます。金曜日は特に
健診専門医師と内科医師2人体制で診療を行っております。
そのため一人の医師が早く終わっても、会計にたくさんの
カルテが殺到していて、時にお待たせしてしまうことがござい
ます。本当に申し訳ありません。カルテの流れや会計処理が
スムーズにできるように、知恵を出し合っております。

事業所利用委員会担当 看護長 土生(はぶ)みき子

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。



かすかべ生協 第263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

11
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」

診療所見学ツアーを行いました。

9月14日に、春日部中央支部主催で、
「私たちのかすかべ生協診療所を知ろう」
ツアーが行われ、14人の組合員が参加し
ました。

土生看護長より、診療所にある医療機
器の説明や、医療生協の職員として大切
にしていることなどが語られ、出資金が
どのように活かされているかについても



わかりやすく説明していただきました。

その後の懇談会では、「かすかべ生協診療所
を利用してよかった。」という体験談が語られ、
これまで以上に「私たちの診療所」との思いが
深まりました。参加者から大好評の企画で
した。今後もまた開催したいと思えます。

組織担当 宮崎 ひとみ



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

医事課からのお知らせ

8:00~8:30の間に来院された場合は、受付名簿にお名前をご記入いただき、お待ちください。おひとりずつお呼びさせていただきます。円滑な受付を行うためにもご協力をお願いいたします。



健康トピックス

健診結果の「メタボ」判定 大丈夫でしたか?

メタボ(メタボリックシンドローム=内臓脂肪型肥満)とは、お腹がぽっこり出た体型と高血圧や、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が重なっている状態のことです。

内臓脂肪型肥満



ほうっておくと、生活習慣病は、いつの間にか進行して動脈硬化など引き起こします。



内臓脂肪の蓄積 → **メタボリックシンドローム**

生活習慣病
高血圧症・高脂血症・糖尿病・肥満症など

血管障害(動脈硬化など)



「メタボ」でない方に比べて、糖尿病になるリスクが3~6倍、脳梗塞や心筋梗塞とそれによる死亡のリスクは1.5~2倍になると言われています。

「メタボ」脱出するには、生活習慣の見直しが大切です。

例えば、早食い、朝食をとらないことが多い、間食が多い、運動不足、エスカレーターやエレベーターをつい利用、たばこを吸っているなど当てはまるものはないですか?

※**特定保健指導**を受けて、内臓にたまった脂肪を減らしましょう。

体重1kg減らすには約7,000kcalのエネルギーが必要と言われています。例えば、月に0.5kg減らすためには、いつもの生活から1日に117kcal分食べないか、よけいに運動(活動)することです。70kgの方ですと、犬の散歩20分、ウォーキング20分、自転車20分多くすることで約100kcal消費します。間食の量や回数を減らす、新しく運動するのではなく現在の運動(活動)を増やすことでいいのです。

管理栄養士・看護師が生活習慣・食事・運動について、一緒に振り返り約3ヶ月にわたり電話や面談でサポートします。まずは、お電話でのご予約をお待ちしております。

(※春日部市特定健診、協会けんぽ40~74歳以下の方対象)
看護師 小俣 玲子

2019年度 インフルエンザ 予防接種

予防接種は予約となりますので、お電話にてご予約をお願い致します。また、かかりつけ医がある方は必ず、かかりつけの医師にご確認の上、ご予約ください。

※ご予約は、医療生協の組合員に加入している方に限ります。



期間 春日部市の高齢者インフルエンザ予防接種の実施期間
2019年10月21日(月)~2020年1月31日(金)

※春日部市以外の高齢者公費負担対象の方は各市町村の問診票をご持参ください。

一般のインフルエンザ予防接種の実施期間
2019年10月21日(月)~2020年3月30日(月)

効果 接種後、免疫がつくまでに2週間程度かかります。免疫効果は約4ヶ月です。



通所リハビリ通信



通所リハビリ直通電話

048-752-6130

通所リハビリテーション手芸クラブの様子をご紹介します!

通所リハビリテーションでは午後いくつかのクラブ活動を定期的に行っております。クラブ活動はご本人の希望に合わせて選択して頂き、参加して頂いています。



手芸クラブでは手の運動、指先の細かな動きの運動を楽しみながら行う事を目的に行っています。難しい部分は講師の先生がお手伝いをしながらも、参加される皆さまは和気あいあいと取り組まれております。出来た作品は持ち帰りご自宅で思い思いに飾られております。

通所リハビリテーションでは利用者様が楽しみとされている趣味活動が継続できるように、一緒にお手伝いをしながら取り組みを行っております。随時見学を受け付け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

新しい職員を紹介します。



9月に入職しました看護師の富田有希と申します。

訪問看護に携わらせていただくのは初めてですが皆様にご指導いただきながら一日も早く一人前になれるよう努力していきます。明るさと笑顔を忘れず地域の皆様に受け入れていただけるよう頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。

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