

## 2020年3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	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	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

- 14日(第2土曜日)、20日(春分の日)は休診となります。
- ◆胃カメラ……水曜日 ◆相談外来…金曜日
- ◆CT…3月24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**

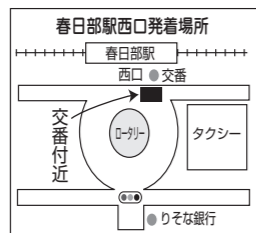
午前8:00～お電話をお受けいたします。  
※お電話のおかけ間違いにご注意ください。

### 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
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

#### 3月のスケジュール

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



## にじのはこから!!

<おたより> 正面のお正月らしい生け花が素敵でした。  
テレビ下の「いつでも元気」冊子が9月号ではいかにも古いですね。



<お返事> 投書ありがとうございます。お正月の生け花は、ボランティアの方が活かして下さいました。毎年、待合室が少しでも華やかに且つ訪れた方たちがほんの少しでもほっとできる場となるよう、工夫を凝らして下さいました。今年は十二支初めの年でもあり、職員もこのお花を見て気持ちを新たにしたいところです。

テレビ下の待合室備品は、気づいた人が整理することになっていますが、今後は管理責任を明確にして、待合室環境を整えていきたいと思っております。

事業所利用委員会担当 看護長 土生(はぶ)みき子



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267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

3  
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/>

## もうすぐ一周年! カフェはなみずき

### オープン時に目指したこと...

- ①健診後に軽食を摂る患者さんのためのテーブルや患者さん同士おしゃべりをするスペースが欲しい。
- ②委員会など診療所会議の時に休憩に気楽に立ち寄れる場が欲しい。
- ③カフェを地域の開かれたサロンとしてご近所の方に利用してほしい。
- ④回想法をとり入れた楽しい場を外来患者さんに提供したい。

### 1年たって...

- ①月2回の火曜日は毎回12~20名のご利用があり、柔らかなコーヒーの香りに包まれてとても和やかな楽しそうな雰囲気溢れています。カフェの日に合わせて外来診察の予約を取る方も出てきました。毎週カフェがあるといいねというお声も聞かれ、患者さん同士のおしゃべりの場としてうまく機能していると感じます。
- ②火曜日のカフェ開設日に診療所で委員会や会議が予定されている方は、是非カフェをご利用ください。
- ③春日部市社会福祉協議会発行の「かすかべ お役立ちマップ」にサロンとして掲載されました。開催日は表に幟旗を掲げていますが、まだご近所の方のご利用は少数です。ご近所の方たちにたくさんおいで頂きたいと願っています。
- ④カフェの片隅に懐かしの昭和コーナーを設置し、黒電話・戦時中の教科書・ナショナルアイロンなどを展示して



ます。スペースが狭いため、混み合うと消えてしまうコーナーですが、診療所においでの際は是非覗いて行って下さい。



### 運営は...

カフェは開設当初からずっと、ボランティアはなみずきの会が主体となって運営して下さいました。ボランティアなしにはカフェの成功はありませんでした。本当にありがとうございます。

はなみずきの会には今年度「カフェグループ」ができました。現在、メンバーを募集していますので、カフェの活動にご興味のある方はご連絡頂きたいと思っております。また、これからの「カフェはなみずき」の内容を充実、発展させるためにも、皆様のご厚志カンパなどもお寄せ頂けたら幸いです。

たくさんのご利用を心よりお待ちしております。

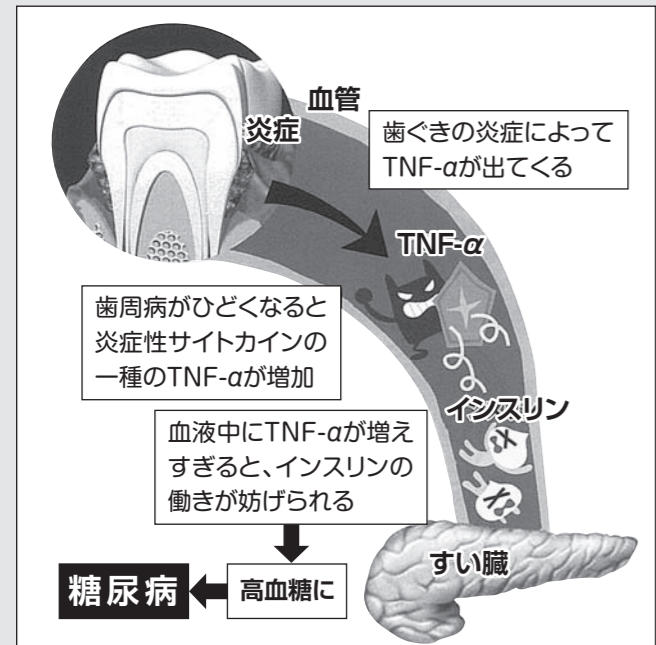
看護長 土生(はぶ)みき子

**健康**  
トピックス

# 歯周病を治療しましょう。

## 歯周病と糖尿病との関わり

歯周病治療で、糖尿病の重症化防止!



公益財団法人8020財団「からだの健康は歯と歯ぐきから」より一部改変

### 《糖尿病の合併症》

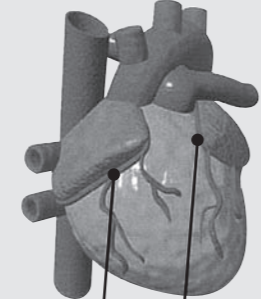
- 網膜症
- 心筋梗塞
- 腎症
- 脳梗塞
- 神経障害
- 歯周病

日本糖尿病学会では、歯科受診、歯周病治療を強く勧めている

科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン2013

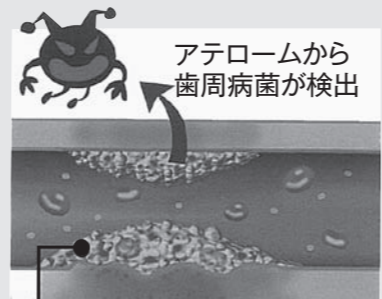
## 歯周病と心臓疾患との関わり

心筋に血液を送る冠動脈



冠動脈に動脈硬化が起こると、虚血性の心臓病に…

動脈硬化をおこした血管から、歯周病が見つかった!



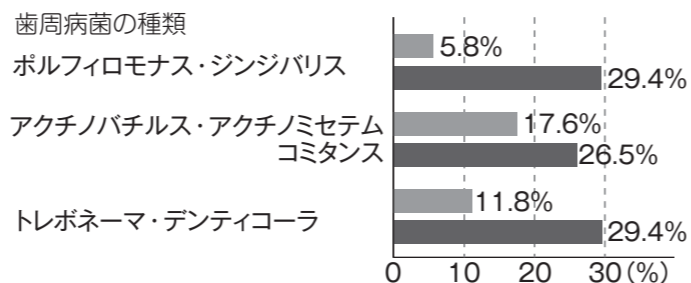
コレステロールなどが取り込まれて作られるアテローム(おかゆ状の沈着物)

### 動脈硬化をおこした心臓の血管(壁)から、歯周病菌が見つかった人の割合

歯周病がひどいと、歯周病菌が心臓にまで達している人が多い

歯周病の深さ 3カ所以下  
4mm以上※が 4カ所以上

※歯周ポケット(歯と歯ぐきの間の溝)が4mm以上とは、軽度もしくはそれ以上の歯周炎をさす



「歯周病と生活習慣病の関係: 歯周炎と動脈硬化・心臓病」より

公益財団法人8020財団「からだの健康は歯と歯ぐきから」より一部改変

## 職員向け認知症学習会を行いました。

1月20日(月)に20名の職員を対象に、認知症学習会を行いました。

老健みぬまの介護主任(埼玉県認知症介護指導者)の石井さんを講師に招き、認知症の基礎や対応の仕方などについて学び、グループワークで、実際にどんな援助ができるか検討・意見交換しました。

認知症の方が「何に困っているか」に着目し、「その人の立場」になって解決策を考えることが大切だと学びました。

また、一人では解決できないことでも、ONE TEAMで関われば、解決策が見いだせると感じました。

これからも組合員さん患者さんに安心していただけるように、学習を重ねていきたいです。 看護師: 荻原 由佳



## 2019年度 第3回 医療・介護・くらし 相談会

医療・介護・くらし・お金のこと等、ひとりで抱え込まず一緒に考えましょう

相談無料  
(事前予約不要)

日時 3月17日(火) 10:00~12:00

会場 かすかべ生協診療所 3階

お問合せはこちらまで

かすかべ生協診療所(担当:木村・水野)

TEL.048-752-6143 【受付時間】月~金 8:30~16:30

## 通所リハビリ通信

通所リハビリ直通電話  
048-752-6130

### 節分豆まきゲームを行いました。

通所リハビリテーションでは2月3日に節分のゲームを行いました。豆をまく風習にちなんで鬼の的を職員が作成し、豆に見立てた丸めた新聞紙を鬼にめがけて投げました。利用者の皆様は鬼は外、福はうちの掛け声と共に力をこめて集中し大きく腕を動かし取り組まれていました。

日頃より利用者様にはマシンを使用しての運動の他、ゲーム等を通して楽しく元気に体を動かして頂く機会を設けています。他の利用者様とも交流されながら笑顔がこぼれる時間となっています。

見学も随時受け付けております。ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

介護福祉士 桑原 涼子



## ひだまり通信

2020年が穏やかなお正月と共にあけ、一か月が過ぎました。

今、中国を中心に新型コロナウイルスが席卷し、世界がざわついています。ドラッグストアの商品棚からマスクが消え、テレビでは連日の報道で「怖さ」があらわれているように感じます。「正しく怖がる」こと、正しい知識を

持ち対応する事が大切ですね。

インフルエンザの感染も続いています。皆様も、不要不急の人混みへの外出は控え、外出後の手洗い・うがいを励行し、感染予防に努め、健康な毎日を送りましょう。 看護師 名倉 利江



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