

2020年8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 健診 浅井 | 菊池 (所長) 胃カメラ 平山 | 大久保 | 大木 健診 浅井 | 輪番 第2土曜日は 休診 |
| | 通所リハビリ | 通所リハビリ | 通所リハビリ | 通所リハビリ | 通所リハビリ | 通所リハビリ |
| 午後 2:30 } 4:00 | 午後休診 | 石津 | 菊池 (所長) 往診 平山 | 大久保 | 大木 | 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 |

- 8日(第2土曜日)、10日(山の日)は休診となります。
- ◆胃カメラ……水曜日 ◆相談外来…金曜日
- ◆CT…8月25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

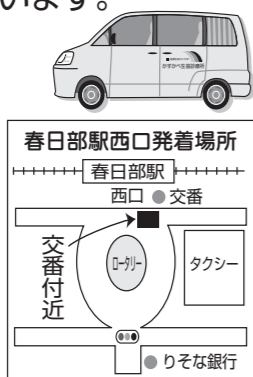
午前8:00～お電話をお受けいたします。
※お電話のおかけ間違いにご注意ください。

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

8月は会議がなくなりましたので
決まったスケジュールはございません。

にじのはこから!!

虹の箱への投書はありませんでした。

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。

事業所利用委員会担当 看護長 土生(はぶ)みき子

ご報告

新型コロナウイルス感染予防対策として
診療所入口で体温測定・手指消毒を
させていただいております。皆様励
ましのお声をかけてくださるので、職員は頑張っています。ありがとうございます。

第2波の兆しがありますので、より一層の手洗い消毒と
マスクで乗り越えていきましょう。



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271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

8
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/>

核兵器禁止条約の発効へ 春日部北支部 大石 敏和

2017年7月7日、122か国の賛成多数で採択された核兵器禁止条約は、核兵器の使用、製造、実験、移動、配備、威嚇などすべてを禁止するもの。現在81か国が署名し、39か国が批准。条約は50か国が批准した90日後に発効します。発効まであと11か国と、いよいよ間近に迫りました。

2020年は、被爆75年、国連創設75年の節目の年。国連で核不拡散条約(NPT)再検討会議が開かれる4月25日には、ニューヨークで海外初の原水爆禁止世界大会が予定されていましたが、コロナ禍のため中止、代わりにオンライン会議を開催。日本の被爆者や世界の反核平和、軍縮、反貧困、気候変動、労働などの代表が、それぞれに核兵器を廃絶し、世界の軍事費194兆7千4百億円(核兵器関連7兆8千億円)を医療・福祉・教育・環境など、人々の生活を豊かにするために使うべきだと主張しました。国連の軍縮担当上級代表の中満泉氏(日本人女性)は、「被爆者の証言は心に響き、国境を越えて人々を動かしている。たくさんの署名は私たちに活力を与える。困難を乗り越え核廃絶へ前進しましょう」と感謝の言葉を述べました。

今年の世界大会は、コロナ感染防止のため、8月6日(広島)、9日(長崎)の会場に集まる大会は中止、原水爆禁止世界大会オンライン会議を開催、その視聴会を全国各地で行うことになりました。



医療生協さいたまは、8月6日(木)、ふれあい会館で地域代表30名のみで行います。関心のある方は各市町の原水協の視聴会会場へご参加ください。

「ヒバクシャ国際署名」は現在1,200万筆に迫っています。今年秋の国連総会に提出するまで、もうひと踏ん張りして集めましょう。

核兵器のない安全で平和な世界を、私たちの手で子どもたちへ!

春日部市国保特定健診・後期高齢者健診

2020年8月1日～2020年12月10日

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 筋肉と栄養



筋肉に必要な栄養って何でしょうか？…それは「タンパク質」です。

「タンパク質」って何？… 炭水化物、脂質と並ぶ三栄養素のひとつです。

人の体の60%は水分、15~20%はタンパク質でできています。このタンパク質によって筋肉や臓器、肌、爪などを作り、免疫力を上げたり、体の調子を整えたり、とても重要な栄養素です。

タンパク質は、体の中で20種類の「アミノ酸」と呼ばれる分子の組み合わせによってたくさんのタンパク質ができます。そのうち、9種類のアミノ酸は体の中で作ることができません。この9種類のアミノ酸は「必須アミノ酸」と呼ばれ、筋肉の保持、増量に重要な働きをします。

タンパク質には、大豆や穀物に多く含まれている「植物性タンパク質」と、肉、魚、卵、乳製品に多く含まれている「動物性タンパク質」があります。「動物性タンパク質」に筋肉に必要な「必須アミノ酸」が多く含まれていますが、植物性タンパク質、動物性タンパク質をバランスよくとりましょう。

「タンパク質」が不足すると…

ダイエットで食事量を減らしていると、タンパク質不足を招いていることがあります。高齢者は徐々に食事量が少なくなってくると、タンパク質の摂取不足になっています。筋肉はタンパク質不足になると、筋肉の分解だけが進み筋肉が合成されないということになります。

筋肉作りのための食事…

タンパク質の必要量は、性別、年齢、体重、病気の有無、運動量などそれぞれ人により必要量が違います。厚生労働省が定めるタンパク質の推奨摂取量は、18歳以上の男性で一日60g、女性で50gです。(日本人の食事基準2015年度版より)

食事からのタンパク質の摂取を疎かにし、必要量より不足する日々が続くと筋肉の低下だけではなく健康面に対しても影響が出てきます。

筋力をつけることはもちろん、体力低下や体調がすぐれない方は食事からのタンパク質不足を見直してみてもいいです。

筋肉を作るのに必要な、必須アミノ酸をおおく含むタンパク質を食材に選び、食べましょう。

コンビニやファミリーレストラン、ファーストフードなど、ホームページで栄養成分表示を公開しているので参考にしてみましょう。

朝食に、トーストとコーヒーだけの人は、チーズトーストにしたり、ゆで卵やヨーグルトなど手間のかからないものを1品加えてみて下さい。

朝、昼、夕の食卓には必ずタンパク質の食品があるか確認しましょう。 管理栄養士 白石 ひろみ

「タンパク質」を多く含む食品の一例

動物性タンパク質



植物性タンパク質



フードドライブにご協力をお願いします。

かすかべ生協診療所では、フードドライブへの取り組みを始めます。フードドライブとは、生活に困窮し毎日の食べ物に困っている人たちに、食品をお渡しする活動です。一般家庭や企業などから食品を寄付していただき、お困りの方たちへの支援を行います。組合員のみならずご家庭に寄付していただける食品がある方はご協力をお願いします。

- 賞味期限が2ヵ月以上あり、常温保存できる食品をお願いします。
- お米、乾麺、レトルト食品、缶詰、調味料、お菓子、ジュースなど



通所リハビリ通信



通所リハビリ直通電話
048-752-6130

防災訓練を行いました!

かすかべ生協診療所では定期的に防災訓練を行っております。今回の訓練内容は診療時間中に2階事務室より火災が発生したと想定し、通報訓練、初期消火と2階の通所リハビリ利用者様、1階診療中の患者様を安全に避難誘導するという訓練を行いました。

職員27名が参加しました。特に通所リハビリ利用者様の避難誘導に重点を置き階段を利用し1階へ避難、速やかに避難誘導をしていきました。また、水消火器を使用し消火訓練実施致しました。

今後も災害時に備え日頃より訓練を重ね安全に対応していきたいと思っております。



介護福祉士 桑原 涼子



ひだまり通信



私の母は、十年にわたり寝たきりの母親(私の祖母)を介護してきました。兄弟のいない母は、とてもつらく、役場へ駆け込み助けを求めたそうです。昔だったので紙オムツも無く、「結局相談に乗ってもらえなかった」と話していました。

父が81歳、母が77歳になった頃、体調を崩すことが多くなり、両親の役にたちたいと思い、介護職に就こうと思ったのがこの仕事に就ききっかけとなりました。

ひだまりにお世話になって18年が経ちました。広告の求人欄で「ひだまり」というケアセンターを見つけ、仕事をさせていただく事になりました。職員さん、仲間も温かく、私にとって居心地の良い場所となりました。

利用者様が楽しく生活をしていただけますよう、摸索しながら寄り添い、お手伝いをさせていただきたいと思っています。



ケアセンターひだまり ヘルパー 佐々木 祐子

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