

2020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 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
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 大木	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

●3日(文化の日)、14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

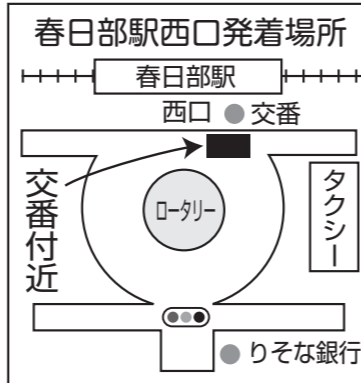
診療所 ↔ 春日部駅西口
(交番付近)

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

11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
- 20(金) ●利根南地区支部長会議
- 24(火) ●保健委員長会議
- 30(月) ●社保委員長会議

にじのはこから!!

2020年9月は虹の箱への投書がありませんでした。



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



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274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

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/>

運動習慣で健康寿命をのばそう!

コロナ渦において外出する機会も減り運動習慣が乱れがちになりやすくなっています。

今回は、自宅にある道具を使って簡単にできる運動を6つ紹介したいと思います。

運動を行う際は、痛みが出ない、無理のない範囲で行いましょう。

①立った状態でのスクワット

- ・ゆっくりと両ひざを曲げ、ゆっくりと
のばす。(曲げる角度はできる範囲で、
10~20回から始めましょう)。
- ・ひざに痛みがある場合は 痛みのない
範囲で行いましょう。



②立った状態での太ももあげ

- ・ゆっくりと片方の太ももをあげ、
ゆっくりとおろす。
(左右10~20回から始めましょう)。



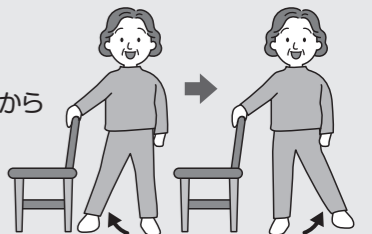
③立った状態でのかかとのあげおろし

- ・ゆっくりとかかたをあげ、ゆっくりと
おろす。(10~20回から始めましょう)。
- ・ひざが曲がらないように気を付け
ましょう。



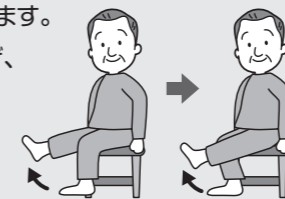
④足の外開き

- 歩行やバランスの保持に必要な腰から
太もも外側の筋肉を強くします。
- ・椅子の背もたれなどに
つかまって一方の足を横に
1・2・3・4と数えながらゆっくり広げる。
・約30度まであげたら、そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。



⑤座った状態でのひざのばし

- 椅子からの立ちあがり、歩行や階段の上り下りに必要な
太ももの前の筋肉を強くします。
- ・片足ずつゆっくり足をあげ、
ひざをのばします。
- ・そのまま5秒止め、おろし
ます。



⑥前後左右へのステップ

- ・立った状態から左足を大きく前へ一歩踏み出し、
戻す(右足も行う)。
- ・左足を大きく外側へ一歩踏み出し、戻す。(右足も行う)。
- ・それぞれ5回ずつ行いましょう。



かすかべ生協診療所 リハビリ科 引用:日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック シリーズ1~3

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。TEL048-760-6100 (月~金 8:30~16:30)

健康トピックス 認知症について



日本における認知症の数は、2012年で約462万人、65歳以上高齢者の約7人に1人と推計されています。高齢化の進展に伴いさらに増加が見込まれており、2025年には認知症の人は約700万人前後になり、65歳以上高齢者に対する割合は、約5人に1人に上昇する見込みとの結果が明らかになっています。

認知症とは、脳の病気が原因となり、「もの忘れ」「判断力の低下」などが起こり、生活する上で支障が出てくる状態をいいます。認知症となる原因によって、症状の現れ方や治療・対応に違いがあります。そのため、「おかしいな?」と思ったら、早めに受診し、診断を受けることが大切です。

認知症の人への接し方のポイント

基本姿勢

●認知症の人への対応の心得 「3つの“ない”」

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

具体的な対応の7つのポイント

- ①まずは見守る
- ②余裕をもって対応する
- ③声をかけるときは1人で
- ④後ろから声をかけない
- ⑤相手に視線を合わせてやさしい口調で
- ⑥おだやかに、はっきりした話し方で
- ⑦相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する



参考：全国キャラバン・メイト連絡協議会「認知症を学び地域で支えよう」

上記のような対応方法を心がけ、ご家族や親しい方の様子で気がかりな事がある場合、まずはかかりつけ医や最寄りの地域包括支援センター（地域の高齢者に関する総合相談窓口）にご相談下さい。

名称	住所	電話番号
第1地域包括支援センター	中央2-24-1(あしすと春日部内)	754-3775
第2地域包括支援センター	内牧2072(清寿園内)	753-2020
第3地域包括支援センター	花積267-7(豊潤館内)	753-1136
第4地域包括支援センター	上大增新田109-2(春日部勝彩園内)	738-5764
第5地域包括支援センター	一ノ割948-1(フラワーヒル内)	734-7631
第6地域包括支援センター	大枝89 武里団地3-23-101	738-0021
第7地域包括支援センター	藤塚2622-2(春日部ロイヤルケアセンター内)	733-7771
第8地域包括支援センター	米崎389(しょうぶ苑内)	746-5190

参考文献：春日部市認知症ガイドブック、認知症施政推進戦略(新オレンジプラン)

ABI検査(血管年齢検査)を受けてみませんか?



血圧脈波検査装置(ABI)

ABI検査(血管年齢検査)で何がわかるのか?

ABI検査(足関節上腕血圧比)は足首と上腕の血圧を測定し、その比率(足首収縮期血圧÷上腕収縮期血圧)を計算します。動脈の内膜にコレステロールを主成分とする脂質が沈着して内膜が厚くなり、粥状硬化ができて血管の内腔が狭くなっている進行程度、血管の狭窄や閉塞などが推定できます。

動脈硬化が進んでいない場合、横になった状態で両腕と両足の血圧を測ると、足首のほうがやや高い値を示します。しかし、動脈に狭窄や閉塞があると、その部分の血圧は低下します。こういった動脈の狭窄や閉塞は主に下肢の動脈に起きることが多いため、上腕と足首の血圧の比によって狭窄や閉塞の程度がわかります。

ぜひ、健康診断を受ける際にオプションとして追加してみたいはいかがでしょうか?

料金は医療生協組合員価格 2,090円です。

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にて運動会を開催しました。

毎年恒例の秋の運動会を実施しました。今回は応援合戦に始まり、ピンポン玉送り、ペットボトルリレー、玉入れなどの競技を行いました。紅組、白組に分かれ、利用者様は日頃のリハビリの成果を発揮し楽しまれておりました。また、今年は夏に出来なかったすいか割りも行いました。

当日のフロアには楽しそうな声と笑顔があふれ、普段とは違った利用者様の様子がみられました。

通所リハビリテーションでは様々なご病気を抱えた方でも楽しんで参加して頂けるよう毎年行事内容について職員間で検討し利用者様皆様の支援をしております。

今年は感染予防の為例年の様に行事や活動を行うことが難しく利用者様には大変ご迷惑をかけております。そのような状況ではありますが、利用者様に少しでも楽しんで頂き笑顔の機会が増えるように今後も様々な行事や活動を計画し取り組んでいきたいと思っております。

随時見学を受け付けておりますのでご興味のある方はお気軽にお問い合わせ下さい。

介護福祉士 金子 清美



ひだまり通信

朝晩と急に寒くなってまいりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか? さて私、五十嵐ですが約4年弱の間ひだまりの居宅の管理者をさせていただき春日部地区のみな様には大変お世話になりました。10月1日より行田市に新設された「地域包括支援センターほんまる」へ異動となりました。これからは春日部での経験を活かして行田市の担当地域の方々の支援に努めて参ります。皆様、大変お世話になりました。

五十嵐 晃

..... 10月1日より居宅管理者は五十嵐から中鉢に変更になりました。よろしくお祈りします。.....

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