

年末年始は12/29(火)午後～1/3(日)まで休診です。
 1月4日(月)から診療をいたします。
緊急の場合は、埼玉協同病院にご連絡ください。
 埼玉協同病院 電話 048-296-4771

2020年12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

- 12日(第2土曜日)、日曜日は休診となります。
- ◆胃カメラ……水曜日 ◆相談外来…金曜日
- ◆CT…12月22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

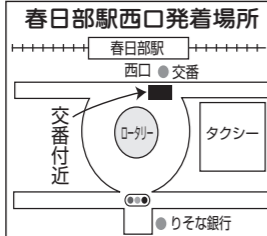
048-752-6143
 午前8:00～お電話をお受けいたします。
 ※お電話のおかけ間違いにご注意ください。

連絡便のご案内

診療所 ↔ 春日部駅西口(交番付近)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

12月のスケジュール

- 8(火) ●事業所利用委員会
- 17(木) ●東部地区支部長会議
- 18(金) ●利根南地区支部長会議

にじのはこから!!

<おたより> エコーと健診結果を聞きに
 きました。相当な混みようでしたが、ほぼ予約
 通りに済みました。職員の皆さんの奮闘に
 感謝します。受付の新人の方もとても滑舌が
 よく聞き易いです。予約もテキパキ!



<お返事> コロナとインフルエンザの対応に追われ職員は
 疲弊気味の毎日です。このように暖かなお便りをいただくと、
 心にぽつと灯がともるようです。職員
 一同、頑張るぞという気持ちになれま
 した。励ましのお言葉本当にありが
 とうございました。



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275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

12
 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/>

年末増資に ご協力ください



早いもので今年もあとわずかとなりました。毎日
 寒い日が続いております。

日頃より、かすかべ生協診療所の運営にご協力
 いただき、ありがとうございます。

診療所では、診療、健康診断、通所リハビリの
 事業を行いながら、健康相談、介護相談、くらしの
 相談など、組合員のみなさんの生活向上に貢献でき
 るよう取り組んでいます。また、新型コロナウイルス
 感染を予防するため、消毒や換気などを徹底して

行い、組合員のみなさんに安心して
 ご利用いただけるように努めてい
 ます。今後も感染予防に組合員
 のみなさんのご協力をお願いいた
 します。

今年度は、「診療所を応援し

よう」と多くの組合員のみなさんから出資していただ
 いており、本当にありがとうございます。

組合員のみなさんの出資金が、診療所の運営、
 施設の充実、地域の組合員活動に活かされてい
 ます。引き続き、出資金へのご協力をよろしく願
 います。



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)

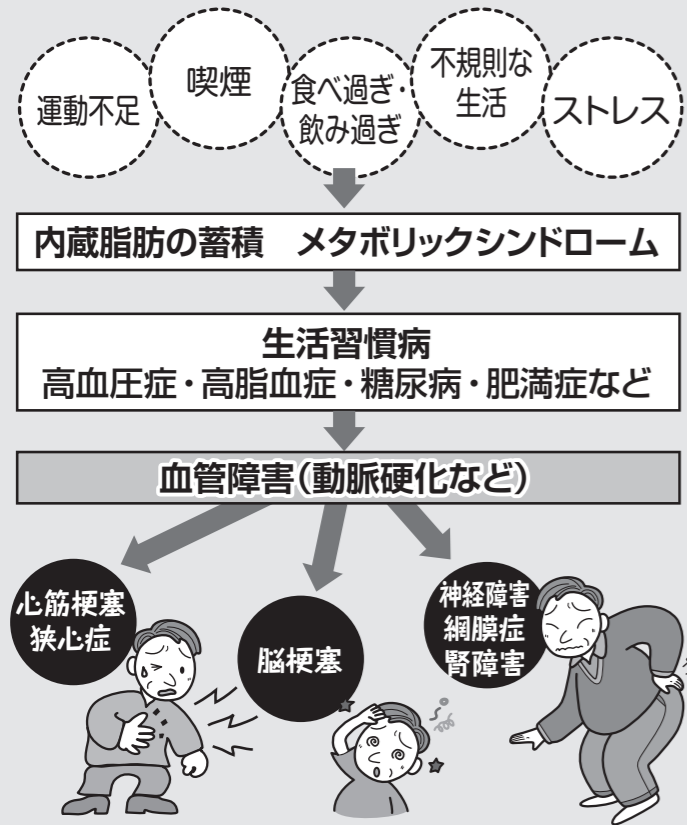
予約受付中です。 病気の予防・早期発見、健康づくりのために
診療所で健康診断を受けましょう!

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 「脱メタボ」の方法をアドバイスします!

特定健診で動機づけ支援・積極的支援と判定された方、特定保健指導※を受けましょう! メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)とは、お腹がぼっこり出た体型と高血圧、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。

自覚症状がほとんど無いので放っておくと、いつの間にか進行して動脈硬化がすすみ、心筋梗塞・脳梗塞など引き起こす危険性が高まります。



体重3%減らせば大丈夫!

自分の体重の3%やせるだけで効果があります。
例えば、運動不足、座りっぱなし、満腹まで食べる、食べる早さが早い、夕食の時間が遅い、朝食を食べない、間食が多い、お酒の機会・量が多い、体重測定の習慣が無いなど当てはまるものはありますか?

特定保健指導※を受けて、自分らしく無理のないプランを立てて減量しましょう。

体重1Kg減らすには約7,000Kcalの消費が必要です。無理のない減量のペースは1ヶ月で1Kg、1日あたり減らすエネルギー量は約230kcalです。1日の中で約230Kcal分の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。かつ丼を親子丼にチェンジで273kcalダウン、ショートケーキをあんみつにチェンジで117kcalダウン、唐揚げを焼き鳥にチェンジで184kcalダウンできます。例えば70Kgの方の場合、犬の散歩40分、ウォーキング40分、自転車40分多くすることで約200Kcal消費します。

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)

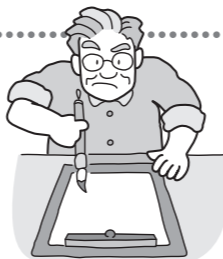
看護師 小俣 玲子

通所リハビリ通信 通所リハビリ直通電話 048-752-6130

クラブ活動のご紹介

通所リハビリテーションでは運動や入浴の提供だけでなく、施設で過ごす時間を充実して頂きたくクラブ活動にも力を入れております。現在実施している活動は以下になります。

- 手芸
- 習字
- フラワーアレンジメント
- 絵手紙



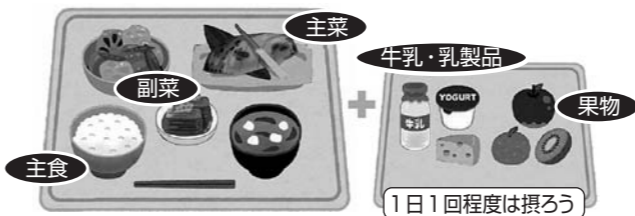
月に数回、講師の先生をお招きして実施しています。
利用者様のやる気や意欲を大切にしながら、難しい所は講師の先生やスタッフが援助させて頂いています。クラブ活動を通して、講師の先生や利用者様同士のコミュニケーションも弾み、穏やかな雰囲気を取り組まれています。参加はご本人様の趣味や興味に合わせて自由です。ご興味のある方は是非お問い合わせ下さい。

介護福祉士 桑原 涼子

年末年始の食生活

新型コロナウイルスの影響で、クリスマスやお正月は外食を控え自宅で過ごす、帰省を控えるなど予定を立てているご家庭も多いかもしれません。特に年末年始は食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足など生活習慣が乱れやすくなります。食生活のポイントを知り元気に新しい年を迎えましょう。

- ① 一日三食、バランスよく食べましょう
 - だらだら食べるのではなく、一日三食、規則正しく食べましょう。
 - 年末年始は肉類、魚介類、加工品などのたんぱく質が多くなり、野菜類や乳製品が不足しがちです。ウイルスに負けないためにも主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食生活を。



- ② 野菜から先に、よく噛んで食べましょう
 - 野菜や海藻、きのこ類などに含まれる食物繊維は、先に食べることで血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。
 - よく噛んで食べることで満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。

- ③ 大皿は避けて、料理は個々に
 - 個々に盛り付けることでどれくらい食べたかが分かり、食べ過ぎの防止になります。
 - ウイルスの感染を防ぐことができます。

- ④ お餅の食べ過ぎ、気になりませんか?
 - 同じ量(100g)で どちらが高カロリー?
 - 〈切り餅2個〉 約240kcal
 - 〈ご飯軽く1杯〉 (七訂 食品成分表参照)

- 太らないお餅の食べ方
- お雑煮に入れるお餅は、1個を半分に分けて焼いてから汁の中に入れて膨らんで1個で2個食べたように感じられます。
- 「あんこ餅」で食べるより、大根おろしをたくさん乗せた「おろし餅」や、野菜やきのこをたくさん使った「お雑煮」で食べましょう。

- ⑤ おせち料理は保存食、砂糖や塩が多く使われています。

料理名(1食分目安量)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
栗きんとん 栗1つ入り(50g)	93	0.6	微量
黒豆 10粒程度(20g)	45	1.8	0.2
伊達巻 1切れ(30g)	59	4.4	0.3
数の子 1本(40g)	43	6.1	1.6
かまぼこ 2切れ(30g)	29	3.6	0.8
昆布巻き 1個(30g)	29	1.7	1.0
筑前煮 小鉢1つ分(100g)	110	5.4	0.8

(七訂 食品成分表参照)

- 「数の子」や「かまぼこ」はすでに味付けされている加工食品です。そのままの味を楽しみ、しょうゆなどはつけないようにしましょう。
- 一つのを多く食べるのではなく、いろいろなものを少しずつ食べるようにしましょう。
- 食べ過ぎた翌日は軽い食事に切り替えましょう。
- お酒の適量はそれぞれ次の通り(下記のいずれか1種類)
ビール…中瓶1本(500ml) ワイングラス…2杯(240ml)
日本酒…1合(180ml) 焼酎25度…100ml
ウイスキーシングル…2杯(60ml)
- おつまみは空揚げやソーセージ、フライドポテトより、刺身やサラダ、湯豆腐などに。
- 休肝日を週1～2日は設け、肝臓を休ませることが必要です。
- 果物の目安量は200g程度(下記のいずれか1種類)
みかん…Mサイズ2個 バナナ…1本
リンゴ・グレープフルーツ…半分 キウイ…2個

- ⑥ 体重はマメにチェックを
 - 毎日体重を測り、増えすぎないようにチェックしましょう。
 - 掃除やウォーキングで体を動かすこともとり入れましょう。

ひだまり通信

初めまして。9月に訪問看護師として入職しました、田中 晶子(たなか あきこ)と申します。
出身は東北の秋田県で、春日部に住んで7年目になります。得意な料理はきりたんぼ鍋です。以前は看護師として病棟で11年ほど、また助産師として産科に1年ほど勤務しておりました。訪問看護は初めての分野で緊張しますが、1日も早く慣れて、利用者様のお力になれるよう頑張りますので、これからどうぞよろしくお願いたします。 看護師 田中 晶子

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