

2021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 | 菊池 (所長) 胃カメラ 堀江 | 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 午後休診 往診 平山 | 通所リハビリ 大久保 | 通所リハビリ 午後休診 | 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 |

- 日曜日・祝祭日・第2土曜日は休診となります。
- ◆胃カメラ…水・金曜日 ◆相談外来…金曜日
- ◆CT…8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

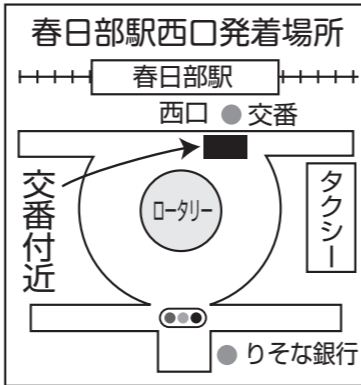
診療所 ↔ 春日部駅西口
(交番付近)

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 |
| 12:10 | |



診療所日誌

8月のスケジュール

- 事業所利用委員会 ※休み
- 社保委員長会議 ※休み
- 保健委員長会議 ※休み

19(木) ●東部支部長会議

20(金) ●利根南支部長会議

にじのはこから!!

2021年7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

R270 古紙配合率70%再生紙を使用しています。

VEGETABLE OIL INK 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283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/>

健康 シリーズ 健診でわかる癌 トピックス ③ 胃がん



胃がんはかつて日本人のがん死亡数の第1位でした。しかし、近年では診断および治療方法が向上したことで、死亡数は男性で肺がんにつき2位、女性では4位となっています。

胃がんの主なリスク要因としては、過度な塩分や飲酒・ピロリ菌などが指摘されています。胃の細胞への刺激を減らすこと(塩分や飲酒を少なくする、ピロリ菌を除菌する)で、胃がんのリスクを減らすことが出来ると考えられています。



胃がん検診は国の指針で、X線検査か内視鏡検査が勧められています。当診療所ではどちらの検査も実施しています(お住まいの市町村や加入されている健康保険によって受診できない場合もありますので、詳しくはお問い合わせください)。

定期的に受診し早期発見につとめましょう。

診療放射線技師: 有賀 瑞穂

コロナワクチンの診療所接種について



注意

ご自身で市のシステムから予約する必要があります。
診療所では予約できません。

春日部市の方針に従って、7月から水曜日と金曜日の午後、かすかべ生協診療所がワクチン接種会場になりました。ワクチン保管が難しいため、曜日と時間が限定されます。定期診察と一緒に接種はできません。

また、予約は春日部市予約システムから取って頂くこととなります。診療所に直接お電話頂いても予約をお取りできません。予約状況などは春日部市予約システムでご確認ください。

ワクチン接種会場になる時間帯は一般診察ができないため、定期受診や急患の方のご予約に影響が出る事が予想されます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

認知症 ～今からできる予防と生活改善策～

○魚を中心にした栄養バランスのよい食生活に

野菜や青魚を中心に、ビタミンやタンパク質などの栄養素をしっかりとれば、脳の血流の改善が期待できます。



○レクリエーションや趣味で知的活動を

将棋や囲碁などで手を動かして脳に刺激を与えること、手芸などの細かい作業も脳に刺激を与えられるので、効果的です。



○地域活動・仲間作りを

人とのコミュニケーションも脳へよい刺激を与えます。趣味のサークル活動や町内の催しに参加するなど、外部に社交の場を作っていくことが有効です。



○適度な運動と脳の活性化

有酸素運動や「コグニサイズ」が効果的です。「コグニサイズ」とは、運動と認知トレーニングを組み合わせた新しい運動療法のこと。たとえば、足踏みをしながら計算をしたり、ウォーキングをしながらしりとりをするなど、二つのことを同時に行います。そうすることで脳の血流がよくなり、認知症予防に高い効果を期待できるとされています。



○口腔機能を改善

よく噛んで食事をする事は脳の活性化に影響を与え、軽度認知障害の予防につながります。毎食後の歯磨きをしっかり行うこと、痛くなる前に定期的に歯科に診てもらうことで、口腔機能を維持・改善できます。



春日部市国保特定健診 ・ 後期高齢者健診

自治体人間ドック (久喜市・幸手市・宮代町・杉戸町・蓮田市・白岡市・越谷市など)

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。 **TEL048-752-6100**
健診予約時間 8:30～16:30 (月～金)



お願い 受診・診療所利用の際は、ご自宅で検温をお願いします。

また、体調が悪い場合や発熱等の風邪症状がある場合は、事前にご連絡下さい。



受診の際は、布マスクではなく不織布マスクの着用をお願いします。

布・ウレタンマスクより不織布マスクの方が吸い込み飛沫量・吐き出し飛沫量共に減少します。春日部市でも変異株のコロナ感染が報告されています。安心して過ごせる明日を取り戻すために、できることを実践しましょう。



通所リハビリ通信

通所リハビリ直通電話

048-752-6130

手作りおやつで皆さん笑顔に



今回は餃子の皮を使い、利用者様と一緒におやつ作りをしました。餃子やジャムをのせて餃子を作るように包んでいきます。「久しぶりだから難しいね」「中身入れすぎたかな?」など、自然と会話も弾みます。初めての方も皆さんにアドバイスをいただき、上手に作り上げていました。ホットプレートでこんがり焼いてできあがり。自分で作ったおやつに笑顔が溢れます。

通所リハビリでは、利用者様に楽しんで頂ける

ようこれからもいろいろな活動や行事を計画していきたいと思っています。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：金子 清美



ひだまり通信



医療生協さいたまは、15の訪問看護ステーションがあります。この春、これらのステーションにもめでたくICT(インフォメーション・コミュニケーション・テクノロジー=「情報通信技術」)が導入となりました。導入以前は、どんなに便利に書類仕事が楽になるのか?と期待に胸をふくらませていました。・・・が、なんでも最初は大変です。ICTに振り回され、時間を使われる毎日となりました。「慣れればきっと楽になる!!」、「便利な機能があるのに私が気付いていないだけ!!」と念じつつ、良く分からないICTに取り組む毎日を過ごしております。何ヶ月で楽になるか・・・楽しみです。

ケアセンターひだまり 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