

2021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	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 菊池 (所長) 往診 平山	通所リハビリ 大久保	通所リハビリ 堀江	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…11月30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

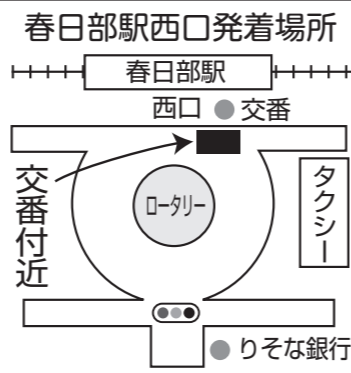
診療所 ↔ 春日部駅西口
(交番付近)

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

11月のスケジュール

- 9(火) ●事業所利用委員会
- 22(月) ●社保&保健委員長会議
学習会予定
(埼葛会館)

にじのはこから!!

2021年10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286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

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/>

特定保健指導対象者の方へ

特定健診の結果で動機づけ支援・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(メタボリックシンドローム)は、単なる肥満ではなく、内臓脂肪が高血圧、高血糖、脂質異常を招き、重なっている状態のことです。一つひとつは軽度でも、重なっていると動脈硬化(血管の老化)が進行し心臓病や脳卒中など命に関わる深刻な病気を起こします。



メタボ脱出した成功例

- 1例目、3.4kg減量成功。毎日食べていた間食(洋菓子)を一口分だけに減らすようにしました。自宅で1時間の運動をし、買い物も歩くようにしました。
- 2例目、5kg減量成功。毎日体重測定をしています。在宅ワークから会社通勤になり、駅も階段を使うようになりました。月2回食べていたケーキをやめ、夕食が21時になってしまうので主食を食べないようにしています。



腹囲1cm(体重1kg)は7,000kcal!?

腹囲1cm(体重1kg)減らすには約7000kcalの消費が必要です。無理のない減量のペースは1ヶ月で0.5~1kg、1日あたり減らすエネルギー量は約117~230kcalです。運動や食事など生活を見直し体重をコントロール(減量)することで、生活習慣病を予防しましょう。



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3~6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

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)

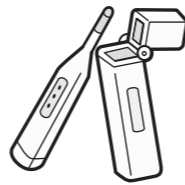
予約受付中です。病気の予防・早期発見、健康づくりのために
診療所で健康診断を受けましょう!

健康診断のご予約・ご相談は、かすかべ生協診療所まで。TEL048-760-6100
健診予約時間 8:30~16:30(月~金)

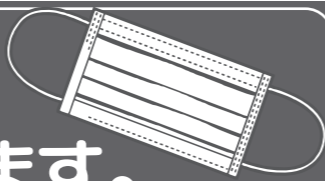
お願い 受診・診療所利用の際は、ご自宅で検温をお願いします。



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。

9/17 フードパントリー(食品おすそ分け会)を開催しました。

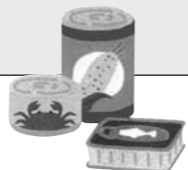
対象者は、かすかべ生協診療所のフードドライブ利用をしたことがある(1回利用のみ、何ヶ月も期間が空いている)30名の方にフードパントリーのお知らせ、生活状況、健康状態のことを含めて職員で電話かけをしました。繋がらなかった方には手紙を郵送しました。



電話でのやりとりでは「また利用していいですか?」「生活状況はあれから変わりがない」「その日は仕事で都合が...」「今、食べるものがないです」「住み込みの仕事が見つかった」「現在は資格を取るため勉強しています」「働き始めてやっと1ヶ月分の給与が入りました」など様々な現状を聞きとる事ができました。

利用された方は計10名でした。

次回は、11月29日14:00~15:30
診療所待合室でフードパントリーを開催します。



まちづくりコーディネーター：平嶋

高齢者のいのち・健康・人権を脅かす75歳以上の医療費窓口負担2割化中止を求める請願署名に取り組んでいます。

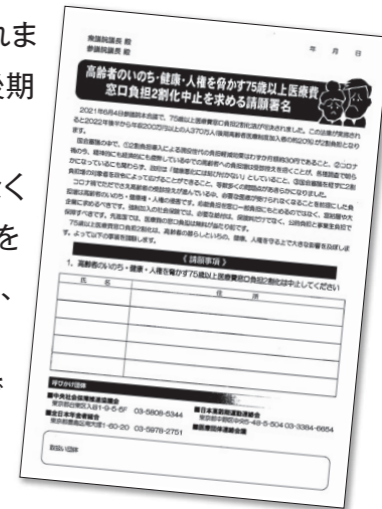
《誓願事項》高齢者のいのち・健康・人権を脅かす75歳以上医療費窓口負担2割化は中止してください。

2021年6月4日参議院本会議で、75歳以上医療費窓口負担2割化法が可決されました。この法律が実施されると2022年後半から年収200万円以上の人370万人(後期高齢者医療制度加入者の約20%)が2割負担となります。

コロナ禍でただでさえ高齢者の受診控えが進んでいる中、必要な医療が受けられなくなることを前提にした負担増は高齢者のいのち・健康権・人権の侵害です。応能負担を窓口一部負担にもとめるのではなく、富裕層や大企業に求めるべきです。先進国では、医療費の負担窓口は無料が当たり前です。

75歳以上の医療費窓口負担化は、高齢者のくらしのいのち、健康、人権を守る上で大きな影響を及ぼします。

75歳以上医療費窓口負担2割化中止を求める請願署名にご協力をお願いします。



通所リハビリ通信

今回は、ちりめん生地を使ってふくろうの置物を作りました。細かい作業に「できるかな...」など不安の声も聞かれましたが、職員と一緒に楽しみながら、皆さん熱心に取り組んでいました。

「福が来るように玄関に飾ろうかしら。」などと話しながら、皆さん仕上がったふくろうの置物を手に素敵な笑顔が見られました。



通所リハビリでは、利用者の皆さんに楽しんで頂けるよう、体操、ゲーム、手作業などいろいろな活動を行っています。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

通所リハビリ直通電話
048-752-6130

ひだまり通信

10月からケアセンターひだまりで訪問看護師として働くことになりました西野まどかです。趣味はバイクに乗ることです。現在は子供が小さく、休日にツーリングに行くことができませんが、子育てが落ち着いたら主人と一緒にハーレーで色々な所へ行きたいと思っています。

初めての訪問看護でわからないこともたくさんありますが、先輩方にご指導頂きながら頑張りますので、よろしくお願ひ致します。

ケアセンターひだまり 看護師：西野 まどか

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