

# お知らせ

初めての方も大歓迎です。ぜひご参加ください。

## 環境ボランティアのご案内

(病院の周りの環境整備です)  
2月は休みです。

## スポーツ吹矢教室

心肺機能を高める効果があります。  
毎週水曜日 15:00~17:00

会場 秩父生協病院 1階ロビー  
指導は 日本スポーツ吹矢協会

参加費 入会金1,000円・  
月1,000円  
※初回1ヶ月は  
無料体験



## 燃やせ体脂肪教室

影森教室…毎週火曜日  
13:30~15:00

会場 秩父スポーツ健康センター

皆野教室…毎月第2・4木曜日  
9:30~

会場 皆野町柔剣道場

長瀬教室…毎月第2木曜日  
13:30~

会場 長瀬中央公民館

※事前にご連絡ください。  
参加費無料



## ロコモ癒しのフラメンコ教室

毎週金曜日 夜の部 18:00~20:00

会場 秩父生協病院 1階リハビリ室

参加費 1ヶ月1,500円

## 太極拳 講師：坂本京子先生

毎月第4火曜日 14:30~16:00

会場 秩父生協病院 1階ロビー

参加費無料

## ロコモ体操

(筋力アップ体操とウォーキング)

毎月第1・3木曜日 14:00~

会場 柳田集会所 参加費無料

各支部活動への参加ご希望の方は事前に組合員サポート課 渋谷(TEL:23-8124)までご連絡下さい。

無料法律相談 いずれも13時~

2/1(金) 秩父生協病院にて(TEL:23-1300) ※希望の方は相談場所へ  
3/1(金) 秩父民商事務所にて(TEL:23-8154) お申込みください。

## 2月 診療体制のご案内

急きょ変更になる場合があります。【 】内は専門

| 診療受付時間                 | 月                                   | 火             | 水                 | 木                 | 金                                   | 土                                                                                                                                                            |
|------------------------|-------------------------------------|---------------|-------------------|-------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 午前<br>8:30~12:00       | 院長                                  | 吉野 隆之         | 吉野 隆之             | 院長                | 院長                                  | 4日:村岡・担当医<br>11日:休診<br>18日:吉野・担当医<br>25日:吉野・担当医<br><br>※院長・吉野・村岡<br>医師は、総合診<br>療内科医です。<br><br>※土曜日の医師体<br>制は輪番制のため、<br>急遽変更と<br>なることがあり<br>ます。予めご了承<br>ください。 |
|                        | 村岡 雷太                               | 市川 篤<br>【呼吸器】 | 村岡 雷太             | 中林 公正<br>【腎・リウマチ】 | 市川 篤<br>【呼吸器】                       |                                                                                                                                                              |
|                        |                                     | 藤田 映輝         | 関口由希公<br>(1日・15日) | 吉野 隆之             | 村岡 雷太                               |                                                                                                                                                              |
| (木:小児科)<br>9:30~12:00  |                                     |               |                   |                   |                                     | 横井 範子                                                                                                                                                        |
| 午後(火のみ)<br>14:30~16:30 |                                     |               |                   |                   |                                     | 横井 範子                                                                                                                                                        |
| 夜間<br>17:00~18:30      | 6日:山田<br>13日:山田<br>20日:山田<br>27日:村岡 |               |                   |                   | 3日:村岡<br>10日:村岡<br>17日:吉野<br>24日:吉野 |                                                                                                                                                              |
|                        |                                     | 村岡            | 吉野                | 院長                |                                     |                                                                                                                                                              |

※横井医師の漢方による冷え性外来を行なっています。ご希望の方は23-1300までお電話ください。

訪問診療も行なっています。 検査結果や薬の名前など用意しておきましょう。

※夜間・休日で受診やご相談がある場合はご連絡下さい。

※検査等できない場合は、他の医療機関に紹介させていただくこともございます。

入院時の  
差額ベッド代はいただいで  
おりません。

| 時刻 | 在宅支援センター<br>前発 | 根岸歯科医院<br>(西武秩父駅最寄り)前発 | 御花畑駅発<br>(だんご坂下) | 秩父駅発  | 大野原駅発 |
|----|----------------|------------------------|------------------|-------|-------|
|    |                | 秩父生協病院行                |                  |       |       |
| 7  | 50             |                        |                  |       |       |
| 8  |                |                        | 00               | 06    | 30    |
| 9  | 05             | 08                     | 10               | 15    | 35    |
| 10 | 00 45          | 05 48                  | 10 50            | 15 55 | 30    |
| 11 |                | 20                     | 25               | 30    | 40    |
| 12 |                |                        | 15               | 20    | 35    |
| 13 |                |                        | 00               | 05    |       |

予定時刻より遅れる場合があります。

※影森・高篠・皆野・長瀬・花の木・はらや方面も運行しています。ご希望される方はお電話、または病院窓口で事前のご相談をお願い致します。

| 時刻 | 秩父生協病院発        |       |
|----|----------------|-------|
|    | 秩父駅経由<br>御花畑駅行 | 大野原駅行 |
| 7  |                |       |
| 8  | 55             | 20    |
| 9  | 50             | 30    |
| 10 | 35             | 25    |
| 11 | 10             |       |
| 12 | 00 50          | 25    |
| 13 |                |       |

# しあわせ

2017年  
2月号  
No.270

医療生協さいたま  
秩父生協病院  
〒368-0016 埼玉県秩父市阿保町1-11  
TEL 0494-23-1300  
発行 秩父生協病院 広報委員会

秩父生協病院の  
理念 地域の人々とともに、利用者中心の安心・安全の  
保健・医療・介護サービスを提供します。

インターネットでの情報は **秩父生協病院** 検索  
又は、<http://www.chichibu-ch.or.jp/> です。

当院では在宅訪問診療や個別送迎も行っております。  
お気軽にご相談下さい。

訪問看護・訪問介護・ケアプラン・介護相談は

- 生協ちちぶケアステーション  
秩父市阿保町1-11 TEL.0494-22-9902
- サテライトながとろ  
(火曜日・金曜日15:30~17:30)  
長瀬町本の上780-1 TEL.0494-69-2380
- 生協ちちぶ在宅介護支援センター  
秩父市熊木町24-15 TEL.0494-25-2077

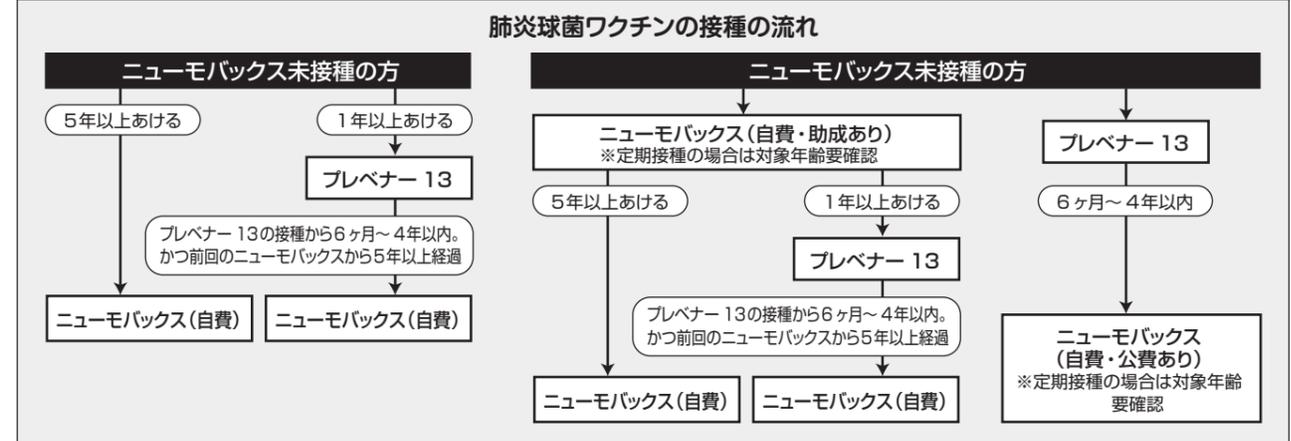
## 肺炎球菌ワクチンの接種はお済みですか?

- 肺炎球菌ワクチンとは**  
肺炎球菌ワクチンは、日本人がかかる肺炎の中でも最も原因になりやすい肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぎます。  
※ただし、肺炎球菌感染症の予防接種は、すべての肺炎を防ぐものではありません。
- 高齢者の方を対象とした肺炎球菌ワクチンの種類**  
高齢者の方を対象としたワクチンは現在、「ニューモバックスNP(23価肺炎球菌荚膜ポリサッカライドワクチン)」と「プレベナー13(沈降13価肺炎球菌結合型ワクチン)※1」があります。  
(※1)2014年6月20日付けで、65歳以上の者に対する肺炎球菌による感染症の予防の効能・効果が承認されました。
- 接種の効果について**  
これまでに行われた研究などの成果として、血清型カバー率が低いプレベナー13(13価ワクチン※2)を接種し、その後ニューモバックス(23価ワクチン※2)を追加接種することで、肺炎球菌ワクチンとしての血清型カバー率を拡大し、この連続接種により肺炎球菌ワクチンの予防効果を増強、拡大する可能性が期待されています。  
(※2)肺炎球菌は菌の表面にある荚膜という部分の型によって90種類以上に分類されています。その中から人に特に病気を起こしやすい型の菌を13種類選んで作ったものが13価ワクチン、23種類選んでつくったものが23価ワクチンです。
- 定期接種(助成)制度対象のワクチンと接種対象者**  
現在、定期接種(助成)制度の対象となるワクチンは「ニューモバックスNP」のみです。対象者は下記の表をご参照ください。  
●平成28年4月1日から平成29年3月31日までは以下の方が対象となります。

| 対象者      | 生年月日                    |
|----------|-------------------------|
| 65歳となる方  | 昭和26年4月2日生 ~ 昭和27年4月1日生 |
| 70歳となる方  | 昭和21年4月2日生 ~ 昭和22年4月1日生 |
| 75歳となる方  | 昭和16年4月2日生 ~ 昭和17年4月1日生 |
| 80歳となる方  | 昭和11年4月2日生 ~ 昭和12年4月1日生 |
| 85歳となる方  | 昭和6年4月2日生 ~ 昭和7年4月1日生   |
| 90歳となる方  | 大正15年4月2日生 ~ 昭和2年4月1日生  |
| 95歳となる方  | 大正10年4月2日生 ~ 大正11年4月1日生 |
| 100歳となる方 | 大正5年4月2日生 ~ 大正6年4月1日生   |

- 接種料金について**

| 料金(税込)          |        |
|-----------------|--------|
| ニューモバックス(自費):   | 7,776円 |
| ニューモバックス(助成あり): | 2,500円 |
| プレベナー13:        | 9,720円 |



薬剤科：早崎亮太・医事課：鶴我秀治

# HPH 連載企画 第5回 「口の健康」は「長寿」につながる

～オーラル・フレイル～ 今回は「歯・口の機能の虚弱」についてご紹介します。

## 1、オーラル・フレイルとは

オーラル・フレイルは「歯・口の機能の虚弱」のことです。「歯・口の健康」を疎かにすると、噛む力や舌の動きが悪くなり食事が美味しくなく、滑舌が悪くなり人との交流を避け引きこもりがちになる生活になるなど「健康」への影響が大きいのです。

## 2、歯・口の健康に関するエビデンス

「歯・口の健康」の大切さは、子供の頃から教わってきたことですが、寿命や高齢期の健康との関係でも次のようなことが先行研究から明らかにされています。

- 歯の本数が多いほど長生きする
- 歯の本数が多いほど(入れ歯でもよい)認知症になりにくい
- 歯を失い、入れ歯を使用していないと転倒しやすい

また、「歯・口の健康」と「病気」との関係では、食べ物や唾液が誤って肺に入っておこる「誤嚥性(ごえんせい)肺炎」が知られています。日本人の死因として肺炎が増えてきています(2011年から第3位)。背景には、「歯・口の健康」が関連している可能性がうかがわれます。

## 3、予防歯科・定期歯科検診(クリーニングの実施)が大切

これからは、かかりつけの歯科をもち、検診や定期的なお口のクリーニングを行うことをお勧めします。「虚弱化」を予防し、より豊かな「健康長寿」を実現していくためにも、これからは足腰のトレーニングに加えて、「歯・口の健康」にも予防的に取り組んでいくことが大切です。

参照：日本歯科医師会HP、厚生労働省HP  
リハビリ科：廣瀬 志保

# 好評につき延長決定!! 2017年新春増資キャンペーン

キャンペーン期間 2017年1月4日(水)～2月28日(火)

- キャンペーン対象
- ① 期間中に1回2口(2,000円)以上の「増資」をして頂いた方。
  - ② 期間中に「加入」をして頂いた方※ご家族加入も含まれます。
  - ③ 「引き落とし」契約済みの方で期間中に合計2口以上の「増資」をして頂いた方。(該当される方は、窓口にお申し出ください) ※ただし、景品がなくなり次第終了

キャンペーン景品  
医療生協さいたま  
すこしおレシビブック



病院ホームページでも支部ニュースをご覧いただけるようになりました。  
[http://www.chichibu-ch.or.jp/a01/a01\\_10.html#a07](http://www.chichibu-ch.or.jp/a01/a01_10.html#a07)

各支部より発行している支部ニュースを病院ホームページ上でもご覧いただけるようになりました。毎月月上旬更新での2ヶ月分ずつの掲載を予定しています。詳しくは上記アドレス、又は右のQRコードよりアクセスしてください。



# 第13回 秩父地区矢尾百貨店健康フェスタ 延べ約470人が集いました。

1月12～15日、矢尾百貨店5階催事場で第13回矢尾百貨店健康フェスタを開催し、4日間で延べ466人が集いました。健康チェックコーナー、ミニステージ、ミニ講座、切り絵体験、展示コーナー、スポーツ吹矢体験コーナー、ちちぶお茶のみ体操トレーニング、ミニステージでは、秩父高校の女子学生による箏曲演奏、高篠小学校児童の合唱など盛りだくさんの企画を用意し、特に健康チェックコーナーでは188名の方が血圧測定、体脂肪測定、踵骨超音波測定などをおこない、大変にぎわいました。「買い物のついでに立ち寄りたら健康チェックをしてもらえたのでよかった。」「健康診断で心配していたことも聞くことができた。」「骨密度が気になって今日は良かったらやっぱり低かった。食事や運動に気をつけていきたい。」などの感想がありました。

今年は昨年とは違い最終日の15日は秩父生協病院の事業所まつりとしてHPH委員会を中心に企画をたて、健康チェックにフレイルチェックを加えたり、ミニステージでは、コグニサイズや口腔ケアの話、また、認知症チェックや医師による出張物忘れ外来などをおこないました。

医療生協さいたま秩父地区



健康チェックコーナー



フレイルチェック



箏曲演奏



出張物忘れ外来

## サービス内容

日常生活の困りごとをサポートがお手伝いします。  
\*例えばこんなこと\*



困ったときは  
お気軽にご相談ください

# 秩父地区でも くらしサポーター制度が始まりました!

組合員どうしが助け合う有償ボランティア

困りごとをもっている組合員さん、手助けしてくれる組合員さん(サポーター)募集中です!

◆謝礼※1単位60分700円(60分以上は30分ごとに350円) ※交通費実費

1人で大きな病院へ行くのが不安で付き添ってもらいました。受付～会計の処理や検査への移動など助けてもらってありがとうございました。

退院直後、洗濯や食事づくりをお手伝いしてもらいました。大変助かりました。



利用した方の声

12月くらしサポーターを利用したSさんの声  
庭の手入れができなくてずっと気になっていたのですが、「しあわせ」でくらしサポーターが秩父でもはじまったと知りお願いしました。猫の額ほどの庭ですが、まるで深山幽谷でした。こんなに年の瀬がおしつまって無理かなと案じていたのですが、親切に、道具はもちろんゴミ袋(大型)まで用意してくれて、たった2時間で見違えるほどすっきりきれいになりました。本当に感謝です。ありがとうございました。

◆申し込み・お問い合わせ先 医療生協さいたま本部くらしコーディネートセンター TEL048-296-8692



# 秩父生協病院 組合員と職員の作品展 作品大募集



毎年恒例の「組合員と職員の作品展」を今年も開催いたします。

班サークル活動での作品、絵画、写真、書道、押し花、生け花・盆栽など、普段取り組まれている成果をこの機会にご披露いただければ幸いです。病院に華やかで明るい空間を作りたいと思いますので、多くの方のご参加をお待ちしております。

作品展開催期間 2017年2月7日(火)10:00  
～2月20日(月)13:00

開催場所 秩父生協病院 1階ロビー

☆作品登録：2017年1月初旬～1月15日の間  
組合員の方・最寄りの各支部担当まで  
職員その他の方・通所：鶴飼(うかい)まで

☆作品搬入：2017年2月3日(金)13:00～15:00  
2月4日(土)15:00  
搬入場所：1階 元地域連携室  
(相談コーナー隣)

☆作品引取：2017年2月21日(火)13:00～15:00

展示作品について

- ① 一人2点までです。(大きい作品は事前にご相談ください。絵画・写真等のサイズが10号以上の場合、1点限りでお願いいたします。)
- ② 紛失・盗難・破損等のないようお取り扱いには十分注意いたしますが、保証までは出来ませんことを何卒ご理解いただけますようよろしくお願い申し上げます。
- ③ 生け花・盆栽等、毎日水やりなどが必要な作品の場合、原則出品した方で管理いただきますようお願いいたします。
- ④ 展示場所、方法に関しては、主催者側で決めさせていただきますが、ご希望がございましたら担当職員までお知らせ下さい。
- ⑤ 作品・梱包材(包装紙、袋等)には、それぞれに名前をご記入ください。
- ⑥ 作品の引取り日時に来られない場合は事前に担当職員鶴飼(通所)、山本(医事課)までご連絡ください。

主催：事業所利用委員会 問合せ先：通所・鶴飼 電話：23-1300

## 健康レシピ

# ～ブロッコリーは今が旬～ ☆ブロッコリーのわさびマヨネーズ和え☆

材料(2人分)

- ブロッコリー…………… 80g
- マヨネーズ…………… 大さじ2/3
- めんつゆ…………… 小さじ1/3
- わさび…………… 小さじ1/3



※ブロッコリーにはビタミンCが多く含まれており、免疫力を高め、かぜ予防や疲労回復に役立ちます。

… 今月の旬素材 ☆ブロッコリー☆ …

作り方

- 1、ブロッコリーを小房に分けておき、茎の部分は短冊に切る。
- 2、マヨネーズ・めんつゆ・わさびをボウルに入れ混ぜておく。
- 3、ブロッコリーを好みの硬さ茹でる。  
※レンジで加熱する場合は、耐熱容器にブロッコリーと水を大さじ2杯ほど入れ、500Wで3～4分かける。
- 4、加熱したブロッコリーを混ぜておいた調味料と和え、器に盛り付ける。

