

# 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**  
1月は休みです。

**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

**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

**自彊術(じきょうじゆつ)** 講師:堀口緑先生  
毎月第2・4金曜日 18:00~19:30  
会場 秩父生協病院  
参加費 月1,000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※1/4は休みです。

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** 13時~

1/31(水) 秩父民商事務所にて(TEL:23-8154) ※希望の方は相談場所へ  
2/ 7(水) 秩父生協病院にて(TEL:23-1300) お申込みください。

## 1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 8:30~12:00 内科	山田 昌樹 (院長)	吉野 隆之 *2毎週11時~ もの忘れ外来 「予約制」	吉野 隆之	山田 昌樹 (院長)	山田 昌樹 (院長)	*1 6日:村岡・担当医 13日:吉野 20日:吉野・担当医 27日:村岡・担当医 *院長・吉野・村岡医師は、 総合診療内科です。 *1 土曜日の医師体制は輪 番制のため、急遽変更と なることがあります。 予めご了承ください。 *2 もの忘れ外来は毎週火 曜日11時の予約枠をご 用意しています。「もの忘 れ」が心配な場合はま ずはお電話でご相談く ださい。 *3 通院が困難な方に対 しては医師が計画的にお宅 へ伺う在宅訪問診療を 実施しています。
	村岡 雷太	市川 篤 【呼吸器】	村岡 雷太	中林 公正 【腎・リウマチ】	村岡 雷太	
	市川 篤 【呼吸器】 (15日・29日)		関口由希公 【糖尿病】 (17日・31日)	吉野 隆之	市川 篤 【呼吸器】	
(木:小児科) 9:30~12:00 内視鏡 小児科			藤田 映輝		山田 昌樹(院長)	
午後(火のみ) 14:30~16:30 小児科・ 冷え性外来 *3訪問診療		横井 範子				
夜間 17:00~18:30 内科	1日:休診 8日:休診 15日:山田 22日:村岡 29日:山田	2日:松本 9日:村岡 16日:村岡 23日:村岡 30日:村岡	吉野	山田 昌樹 (院長)	5日:村岡 12日:吉野 19日:吉野 26日:村岡	

※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。  
入院時の差額ベッド代はいただいております。  
※夜間・休日でご診察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。

時刻	在宅支援センター 前発	根岸歯科医院 (西武秩父駅最寄り)前発	御花畑駅発 (だんご坂下)	秩父駅発	大野原駅発
	8			00	06
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	

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

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。

### なんでも相談窓口

医療、福祉にかかわらず、「困りごと」がありましたら、まずはお気軽に窓口へご相談下さい。  
※当院は無料低額診療事業を行なっております。

# しあわせ

2018年  
1月号  
No.281

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15:30~17:00)  
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

## 2018年 新年にあたって

院長 山田 昌樹

### 「孤立」を防ぎ「つながり力」をいかして連帯の輪を広げましょう。

昨年座間で起きた痛ましい事件は日本中に大きな衝撃を与えました。悩んだ若者が身近に気軽に安心して相談できる人もなく、ネット上の甘く、一見優しい言葉にひかれ、引きこまれてしまう。不安・孤独は若者だけではなく多くの世代にも広がっています。

今日の地域社会は流動性が高くつながりが希薄化、孤立化し、まちづくりへの関心が向きにくい状態となってきています。一人ひとりが、どうしたら安心して成長できる地域を作っていけるか「わがこととらえて取り組むこと」が必要

です。医療生協は「人のつながりの組織」です。人々のつながった協同の力を地域で生かし まちづくりの主体者となり、地域の様々な団体、組織などのネットワーク形成を通じて担い手の輪を広げること、地域にくらす一人ひとりの困りごとを解決するだけでなく、地域のなかに対等・平等の新しいつながり方をつくり、国や自治体の責任を放棄した「地域に『丸投げ』『共生』社会」にならないようすべての人に開かれた協同と社会的連帯を作っていきます。

### みんなで「フレイル」予防チェックして健康長寿を伸ばしましょう。

健康寿命を長くするために、フレイル予防という言葉が知られてきています。

フレイル予防には、身体面・精神面・社会面で総合的対応が必要です。予備レベルのうちに悪くならないようにしましょう。歩く速度の低下が始まりの兆候の1つ、歩ぎが遅くなったら要注意。野菜・タンパク質もしっかりとりましょう。筋トレ・早歩き・口腔のケア・社会との交流が大切です。簡単運動「茶トレ」「あいう体操」「体と頭をつかうコグニサイズ」「笑いヨガ」なども続けましょう。役割を担って社会参加している人は要介護認定率が低いなどの研究があります。社会参加が大切、東京都健康長寿センター健康長寿新ガイドラインも参考に、医療生協活動の輪を広げましょう。

### 日々の暮らしの 合い言葉に! 健康長寿のための12か条 (大切な12の課題とその処方箋)

- ①食生活 : いろいろ食べて、やせと栄養不足を防ごう!
- ②お口の健康 : 口の健康を守り、かむ力を維持しよう!
- ③体力・身体活動 : 筋力+歩行力で、生活体力をキープしよう!
- ④社会参加 : 外出・交流・活動で、人やまちとつながろう!
- ⑤こころ(心理) : めざそうウェル・ビーイング。百寿者の心に学ぼう!
- ⑥事故予防 : 年を重ねるほど増える、家庭内事故を防ごう!
- ⑦健康食品やサプリメント : 正しい利用の目安を知ろう!
- ⑧地域力 : 広げよう地域の輪。地域力でみんな元気に!
- ⑨フレイル : 「栄養・体力・社会参加」3本の矢で、フレイルを防ごう!
- ⑩認知症 : よく食べ、よく歩き、よくしゃべり、認知症を防ごう!
- ⑪生活習慣病 : 高齢期の持病を適切にコントロールする知識を持つ!
- ⑫介護・終末期 : 事前の備えて、最期まで自分らしく暮らそう!

# 外来に案内モニターを設置しました。

外来の看護問診待合(受付奥、東側)に新たにご案内モニターを設置しました。

秩父市役所提供によるポテくまの茶トレ実演動画や、簡単な脳トレ、病院からのお知らせなど、様々な情報を約20分間隔で放送しています。内容は外来スタッフが作成し、毎月中旬に随時更新しますので、看護師がお声がけするまでのお待ちの間是非ご覧ください。



# 内視鏡検査 (胃カメラ) のご紹介

当院では今年度より、消化器専門医の藤田映輝医師が水曜日の内視鏡検査を担当し、胃がんや胃潰瘍、ヘリコバクター・ピロリ胃炎等の疾患の早期発見に努めています。

胃カメラの機器に関しては富士フィルム社製のLASEREO(レザリオ)4450システムという最新型の機器を昨年度から導入し、検査精度の向上に繋がっています。

年度末となり、胃カメラ検査の予約枠にも若干の余裕が出来ており、比較的スムーズにご予約をご案内することが出来ます。胃周辺症状でお困りの方は、まずは一度外来診療でご相談頂き、検査の必要性を含めて医師へご相談下さい。

外来フロア



# 介護ウェーブ国会行動に参加してきました

12月7日に介護ウェーブ国会行動に参加してきました。

国会行動とは国会議員を訪問し、私たちが働く介護現場での状況を伝え、陳情する活動です。全日本民主医療機関連合会(民医連)に所属している職員の代表、約80名が全国から参加しました。

財政制度等審議会(財政審)の分科会の会合が25日開かれ、財務省からは、2018年度の介護報酬を引き下げる必要があると提言されました。さらなる介護報酬の引き下げは介護職場で働く職員の確保をより困難なものに、安心安全の介護を提供する環境の低下を招きます。介護をよくするアクションの一環として、秩父からも職員が参加し下記の要求を国会議員の方々にお渡ししてきました。

- 生活援助をはじめとする介護サービスの削減や利用者負担の引き上げを実施しないこと
- 必要なサービスを受けられるよう、制度を見直すこと
- 特別養護老人ホームなどの整備を早急に行うこと
- 介護報酬を大幅に引き上げること

その後、12月14日に新聞各社から、上記のような取り組みもあり、政府内で介護報酬の引き上げに向けた議論が始まったとの報道がなされました。ぜひ、皆さんも「介護保険制度の改善、介護報酬の引き上げ、介護従事者の処遇改善と確保を求める請願署名」にご協力をお願いします。

3階療養病棟  
介護福祉士：増田 恵子



# いのちの章典実践交流集会を開催しました

11月24日にいのちの章典実践交流会を行いました。28名の職員と組合員さんの参加で、今回は「自己決定に関する権利」についてグループ討議を行いました。短い時間でしたが活発な意見交流することができ、患者の自己決定をどう支えるのかを改めて考える機会となりました。

3階療養病棟 看護師：上野 清美



# パパロンの用語解説



## いのちの章典

「いのちの章典」は、憲法をもとに人権が尊重される社会と社会保障の充実をめざし、日本医療福祉生活協同組合連合会(医療福祉生協連)が私たちの権利と責任を明らかにするために策定したもののじゃ。

「はじめに」「医療生協とは」「医療福祉生協が大切にしている価値と健康観」「いのちとくらしを守り健康をはぐくむための権利と責任」の文章で構成されておる。今回は下記に「いのちとくらしを守り健康をはぐくむための権利と責任」を抜粋しておくのじゃ。

## いのちとくらしを守り健康をはぐくむための権利と責任

ともに組合員として生協を担う私たち地域住民と職員には、いのちとくらしを守り健康をはぐくむために、以下の権利と責任があります。

- <自己決定に関する権利> …… 私たちは、知る権利、学習権をもとに自己決定を行います。
- <自己情報コントロールに関する権利> …… 私たちは、個人情報保護されると同時に、本人の同意のもと適切に利用することができるようにします。
- <安全・安心な医療・介護に関する権利> …… 私たちは、安全・安心を最優先にし、そのための配慮やしきづくりを行います。
- <アクセスに関する権利> …… 私たちは、必要な時に十分な医療・介護のサービスを受けられるように社会保障制度を改善し、健康にくらすことのできるまちづくりを行います。
- <参加と協同> …… 私たちは、主体的にいのちとくらしを守り健康をはぐくむ活動に参加し、協同を強めてこれらの権利を発展させます。

# 第14回 医療生協さいたま秩父地区健康フェスタを開催します。

日時 2018年2月8日(木)~12日(日)  
10時~17時(12日は14時まで)

会場 矢尾百貨店3階 催事場

★開催期間中1日ごとに、先着30名様に粗品として「お口の健康チェックセット」をさしあげます。★

足指力、体年齢などの体力測定や血圧、体組成、踵骨超音波測定などの健康度の測定、口腔ケア、健康維持のための運動、食事、認知症予防に役立つミニ講座や体験、スポーツ吹き矢など健康づくり活動の紹介など盛りだくさんの内容です。ぜひ、お立ち寄り下さい。