

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

※12月～2月はお休みです。

燃やせ体脂肪教室

影森教室…毎週火曜日13:30～15:00

※1月1日はお休みです。

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

※1月2日はお休みです。

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

自衛術(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～

※1月3日はお休みです。

会場 柳田集会所

※希望の方は各相談場所へお申込みください。



無料法律相談 13時～

1/10(木) 秩父民商事務所にて(☎23-8154) ※希望の方は相談場所へ

2/ 6(木) 秩父生協病院にて(☎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 5日:村岡・担当医 12日:吉野・担当医 19日:吉野・担当医 26日:村岡・担当医 ※院長・吉野・村岡 医師は、総合診療 内科医です。 ※1 土曜日の医師体制は輪 番制のため、急遽変更 となる場合があります。 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。 ※4 吉野医師は1月28日～ 1月31日まで休診とな ります。
		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】 (7日・21日)		関口由希公 【糖尿病】 (16日・30日)	吉野 隆之	市川 篤 【呼吸器】	
(木:小児科) 9:30～12:00	小児科					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	市川 篤	市川 篤			市川 篤	
夜間 17:00～18:30	内科						
		村岡 雷太	吉野 隆之 ※29日は村岡	山田 昌樹 (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・休日を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て
おりません。

お宅までお迎えに伺う個別送迎を行っています。
利用を希望される方は、まずは受付までお電話ください。☎23-1300



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

2019年
1月号
No.293

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
☎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 ☎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 ☎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 ☎0494-25-2077

2019年 新年にあたって

院長 山田 昌樹



安心して生活できる政治・社会にしていきたいと思います。

平成も今年で終わり。新年おめでとうと言いたいところですが、今年はおめでたくない消費税増税の予定があります。平成元年(1989年)は消費税3%が始まった年。その後5%、8%となり、国内消費が落ちこんだままさらに今年10%に値上げ予測。ショック軽減のための2つの税率や対応策は混乱必至。ショック避けるなら、上げずにせめて5%に戻すこと。医療機関では仕入れ分の消費税を払いますが、しかし窓口では

消費税はいただけない仕組みです。診療報酬での補填は不十分。消費税増税は地域医療打撃に直結。格差を上げ、分断がすすみ不安・差別感情が大きくなります。景気が足踏みする中で、大企業内部留保は400兆円越え、役員報酬と一般従業員の格差は広がるばかり。国民の声に耳を傾ける政治に変えていく必要があります。

「フレイル」予防しながら・ACP(アドバンス・ケア・プランニング)自分の希望が活かせる生き方を

要介護の前段階のフレイル予防。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。加齢による筋肉の萎縮は大腿前面の筋肉に現れます。椅子から立ち上がる時に必要な筋肉です。歩いている人はいますが、筋トレする人まだ少数。ゆっくり歩くのに必要な筋肉は比較的維持されますが、瞬発力が必要な筋肉には筋トレが必要です。歩きが遅くなったら要注意。野菜・タンパク質もしっかりとり、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」「あいうべ体操」「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。

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めましょう。

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よう!
- ⑫介護・終末期 : 事前の備えで、最期まで自分らしく暮らそう!

これからACP(アドバンス・ケア・プランニング)という言葉が聞かれる機会が増えるでしょう。将来の変化に備えて自分らしく医療やケアについて家族や医療関係者等を話しあい、自分の価値観や希望に沿った医療やケアを具体化していくものです。考えるきっかけを作る方法の一つとして、4人でカードゲームをしながら各自の価値観を交流しあう試みも行っていく予定です。ぜひご参加ください。

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

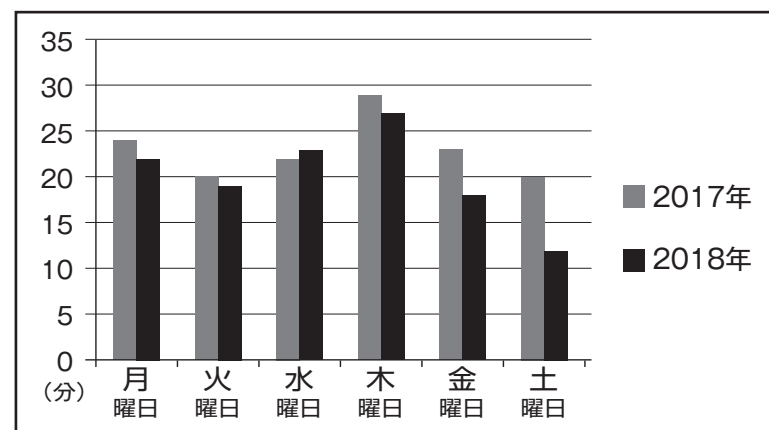
外来待ち時間調査のご報告

外来フロアは、年に2回待ち時間調査を行い、昨年と比較しながら改善策について検討しています。11月に行った待ち時間調査の結果ですが、全体として、昨年より改善の傾向にあるといえます。インフルエンザ予防接種でお渡ししている接種済み証を、予め印刷しておくことによって、予約センターでの作業を減らしていることが要因と考えられます。平均すると2~3分の短縮ですが、例年お待たせする時間が長くなってしまふこの時期に短縮できたことは、職員にとっても励みになっています。



一方で、水曜日に関しては、昨年の待ち時間を上回る結果となっています。月曜、金曜日の祝日が多く、水曜日の患者数が増加傾向にあることも要因と考えられます。

引き続き、待ち時間調査を行い、個々の作業を見つめ直すことによって、待ち時間の削減に取り組んでいきたいと考えています。職員の技量を上げていく事も大切な課題です。今回の調査と対策も、患者さんより頂いたご意見が改善の動機となっています。今後ともどうかご指導の程、宜しくお願い致します。



—— グラフの解説 ——
 2018年11月26日(月)~12月1日(日)の計測値と2017年度曜日別平均値との比較
 ※医師が診察を終了してからお会計をするまでの平均の診察後待ち時間を曜日毎に算出。
 ※診察終了後に予約検査(CTやエコー検査)やリハビリを実施した患者さんを除いています。

療養病棟 温冷配膳車を更新しました。

今年度3階療養病棟の配膳車を更新しました。新しくなり以前より温かい物は温かく、冷たい物は冷たく患者様へ提供できる様になりました。外装も強度に優れた樹脂を使い、表面をアクリルコーティングしている為、汚れやキズが付きにくく衛生的にも優れています。

食養科では安全で美味しい食事の提供を第一に考え、心を込め毎食作っています。
 食養科：浅賀 真



夜間診察変更のお知らせ

体制の都合で2019年1月より夜間の診察を火水木のみとさせていただきます。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

診療時間は今まで通り
 17:00 ~ 受付開始
 17:30 ~ 診療開始
 受付は18:30まで

第15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 1月31日(木)~2月3日(日) 10:00~17:00
 会場 矢尾百貨店3階 催事場



昨年の様子

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、食事など健康寿命を延ばすのに役立つミニ講座や体験、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。

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。班やサークルでの作品(絵画、写真、書道、押し花、生け花・盆栽など)を病院に展示いたします。

作品展開催日 2月13日(水) 10:00 ~ 2月26日(火) 13:00
 開催場所 秩父生協病院 1階ロビー

☆作品搬入：2019年2月9日(土)8時半~17時まで 外来受付にお声かけください。

展示作品について

- ①一人2点までです。組合員ならどなたでも出品できます。(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。

作品お待ちしております

主催：事業所利用委員会 問合せ先：回復期リハビリ病棟：島田 電話：23-1300