

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

毎月第2・4火曜日 9:00~
(病院の周りの環境整備です)
病院玄関に集合です。

燃やせ体脂肪教室

影森教室 秩父市健康マイレージポイント対象事業
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

秩父市健康マイレージポイント対象事業
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 (一社)日本ウエルネス
スポーツ吹矢協会

参加費 入会金1,000円・月500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

秩父市健康マイレージポイント対象事業
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

秩父市健康マイレージポイント対象事業
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

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~

11/6(水) 秩父民商事務所にて(☎23-8154) ※希望の方は各相談場所へ
12/4(水) 秩父生協病院にて(☎23-1300) お申込みください。

11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)
		松村 憲浩	市川 篤 【呼吸器】	松村 憲浩	中林 公正 【腎・リウマチ】	村岡 雷太
		市川 篤 【呼吸器】 (18日)		野口 周一 【リハビリ】 (6日・20日)	吉野 隆之	市川 篤 【呼吸器】
(木:小児科) 9:30~12:00	胃カメラ		藤田 映輝		山田 昌樹 (院長)	
午後(火のみ) 14:30~16:30	小児科 小児科・ 冷え性外来		横井 範子			
		※3訪問診療	市川 篤	市川 篤		市川 篤
夜間 17:00~18:30	内科		松村 憲浩	吉野 隆之	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
11月号
No.303

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

インフルエンザについて

インフルエンザは、地域的な流行とともに学校や職場内
での集団感染で問題になることも多く、小さいお子さんや
妊婦、高齢者・療養中の方など、重症化しやすい方のご家庭
では特に注意が必要です。

症状の多くは急な発熱、せきやのどの痛みや全身倦怠感
や関節の痛み、筋肉痛などがあります。いつもより重い症状
だと思ったらインフルエンザで当たってこともよくあります。

せきやくしゃみをする時は

- 他の人から顔をそらせましょう。
- ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。
- マスク着用が推奨されています。



予防として

- ①外出時は人込みを避け、外出から戻った際には、
手洗いやうがいをしましょう。
- ②日頃からバランスのとれた食事や十分に休息をとり、
抵抗力をつけておきましょう。

予防接種も重要です。

予防接種は発症する可能性を減らし、
もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。

また、流行するウイルスの型が変わるので、毎年、定期的に
接種することをお勧めします。

インフルエンザにかかったとき、特に気をつけることは、

- ①「他人にうつさない」ことが大事です。
- ②患者さんは、できるだけ他の家族と離れて静養しましょう。
- ③感染予防のため、1時間に1回程度、短時間でも、部屋の換気
を心掛けましょう。
- ④せきが出るときは、患者さんはマスクをつけましょう。
- ⑤家族が患者さんと接するときにはマスクを着用し、お世話の
後は、こまめに手を洗いましょう。

★熱が下がったあとも、2日程度は他の人にうつす可能性が
ありますので自宅で静養することが望ましいでしょう。

ご心配なことがございましたら、外来看護師までご相談
ください。

インフルエンザワクチン予防接種

接種期間(公費助成期間) 2019年10月21日(月)から2020年1月31日(金)まで

《料金のご案内》

- ①65歳以上の方 …………… 1,200円
- ②60歳以上で身障手帳1級をお持ちの方…1,200円
- ③秩父郡市中学3年生の方…………… 1,200円
*小鹿野町中学3年生の方は無料
(①②③にあてはまらない方)
- 医療生協組合員の方 …………… 3,740円
- 医療生協にご加入でない方 …………… 5,500円

★ご希望の方は、事前に窓口、またはお電話にてお申し込み
ください。自治体補助は上記期間で終了となりますので、
お早めに接種されることをお勧めします。

★秩父郡市以外にお住まいで、公費補助制度
のご利用を希望される方は、外来医事課
までお問い合わせ下さい。

秩父生協病院 ☎23-1300



秩父生協病院では、介護サービスのさらなる質の向上を目指し、「生協10の基本ケア」の導入を進めています!



研修の様子

「生協10の基本ケア」の考え方について

1から10まで行っていくことで、トータルケアへとつなげます。
 「生協10の基本ケア」では、日常生活行為そのものをリハビリと捉えます。日々の介助の中で、在宅生活を基本とした生活動作の維持・向上を目指しものです。
 介護に最も必要とされることは「ふつうの生活」を送り続けたいという思いに寄り添うことだと考えます。「生協10の基本ケア」は、利用者の自立した在宅生活を実現する実践と考え方からまとめられています。高齢になっても、「最期までオムツをはきたくはない」「自分の力で口から美味しい食事をとりたい」といった利用者の思いに応えていくよう努めていきます。

生協10の基本ケア ふだんの暮らし、そのままに。

生協がたいせつにしている介護

- その1 尊厳を護る
- その2 自立を支援
- その3 在宅を支援

<p>1 換気をする</p> <p>病気予防には換気が大切。新鮮な空気を取り入れ、衛生的な環境を守り、感染症を予防します。</p>	<p>2 床に足をつけて座る</p> <p>日常生活がリハビリという考えの下、足を使って立ち上がる習慣を身につける中で、トイレやお食事などご自分でできることを増やします。</p>	<p>3 トイレに座る</p> <p>トイレで排泄する事は人間が護るべき尊厳の基本と考えます。布パンツでの暮らしをサポートします。</p>	<p>4 あたたかい食事をする</p> <p>ご自身で調理して盛りつけたり、親しい方と楽しく食べたり。誤嚥(ごえん)防止のために、食事前には口の体操も行います。</p>	<p>5 家庭浴に入る</p> <p>湯船にゆったりつかる習慣は日本のすばらしい文化。生活リハビリの効果を生かして家庭浴への入浴を大切にしています。</p>
<p>6 座って会話をする</p> <p>安心感を与えられるように座って会話をします。共に時間を過ごし、日々の見守りを行います。</p>	<p>7 町内におでかけをする</p> <p>慣れ親しんだ地域に出かけることは社会性や精神的な豊かさを保つためにも大切なこと。これまでの生活リズムを維持できるようにします。</p>	<p>8 夢中になれることをする</p> <p>自分らしく、好きなことに夢中になれる機会や、居場所づくりに取り組みます。</p>	<p>9 ケア会議をする</p> <p>ご自分の街で住み続けられるように、社会性と暮らしを守るケアプランをつくります。職員はチームでケアに取り組み、ご家族を含めサポートします。</p>	<p>10 ターミナルケアをする</p> <p>元気な時から人生の最期まで、地域との連携でご自宅でのターミナルケアをサポートします。</p>

「生協10の基本ケア」は、全国の生協で学び合いを通して広がっています。

第57回 はーとふるコンサート

2019年11月16日(土) 14:00 ~ 15:00

伊良皆高吉師範門下生による **沖縄音楽・三線演奏会** 出演者: 三線教師資格者等4名

医師紹介 よろしくお願いたします。

11月5日~12月26日(月~木)で外来・病棟を担当します。



松村 憲浩(まつむら のりひろ)

出身:さいたま市

趣味:野球観戦

一言:2ヶ月と短い期間ではありますが、秩父を知ることが出来るよう務めていきます。



代診のお知らせ ★村岡医師の診察について

2019年11月・12月の(月~木)は、村岡医師が他院研修のため、松村医師の代診となります。ご了承下さいませよう、お願い申し上げます。

認知症サポーター養成講座を開催します。

日時 12月18日(水) 14時~15時30分

場所 秩父生協病院3階 大会議室

先着20名まで受講可能です(無料) 申し込み締め切り:12月12日(木)

お申し込み先:秩父生協病院 ☎23-1300

認知症は誰にでも起こりうる脳の疾患です。認知症の方や家族が地域での生活を安全に穏やかに営むために一人でも多くの方に認知症の事を知っていただき、サポーターとなって頂きたいと考えております。是非ご参加ください。



血液ガス分析装置を更新しました!

検査科では、血液ガス分析装置を更新しました。この装置は、血液中の酸素や二酸化炭素などの量を調べることができます。

皆様からお預かりした大切な出資金は医療機器の更新にも役立っています。 検査科:武内 加寿子

