

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)
1月は休み。

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~

1/8(水) 秩父民商事務所にて(☎23-8154) ※希望の方は各相談場所へ
2/5(水) 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)
		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】 (6日・20日)		野口 周一 【リハビリ】 (15日・29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)	
	小児科			横井 範子		
午後(火のみ) 14:30~16:30	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		村岡 雷太	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

2020年
1月号
No.305

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

2020年 新年にあたって

2020年

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。

昨年は多くの反対を押し切って、おめでたくない消費税増税
がありました。平成元年(1989年)に3%が始まり、その後
5%、8%となり、昨年は10%。ショック軽減のための税率や
還元対応もデジタル格差でさらに経済格差を拡大するものになり
ました。不況を脱するためにもせめて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。消費税増税は地域医療崩壊に直結

します。

昨年は大きな災害が日本各地で有りました。地球温暖化も
関与しているといわれています。温暖化対策先進国から見
ると、日本の地球温暖化対策は大きく遅れています。2020年
はオリンピックもあり世界からも注目を集める年、
国民の声に耳を傾ける社会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)自分の希望が生かせる生き方を

今年から後期高齢者の健診の質問票がフレイルの視点を入
れたものに変更になります。要介護の前段階のフレイル予防。
加齢で瞬発力に必要な筋肉が減ってきます。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。歩いているだけでは、瞬発力に必要な筋肉は
増えません。スクワットなど筋トレが必要です。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・社会との交流も大切。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!
- 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!

昨年からはACP(アドバンス・ケア・プランニング)と
いう学習会をはじめました。将来の変化に備えて自分らしく
生きるために、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、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ます。
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

日本慢性期医療学会に参加しました!



完全側臥位法の様子

12/3.4と大阪で開催された日本慢性期医療学会に参加し、ポスター発表をしてきました。

発表内容は、「完全側臥位法」を取り入れたことで安全に食べることができ、全身状態の改善がみられた患者さまの事例紹介でした。完全側臥位法に対する質問もあり、ほかの参加された方にも興味を持ってもらえたようでした。ほかにも、口腔ケアや排便コントロールの研究などがみられ、当院の療養病棟でも取り入れてみたいと思うような研究がみられました。今回学んできたことを病棟でも共有し、ケアの質の向上に励みたいと思います。 療養病棟：大山 浩子

倫理カフェを行いました。

12月13日に倫理カフェを行いました。職員、組合員あわせて35名の参加でした。テーマは「Let's人生会議!」です。もしバナカードゲームを皮切りに、チューブ類を手にとってみたり、トロミ材の試飲、エンディングノートや私の療養手帳に目を通し、身体抑制体験、入棺体験等々、色々な体験もしながらの「語り合い」ができ、あっという間の90分でした。

参加者から「これからの生き方を考えるきっかけになった」などの感想が聞かれました。

引き続き、このような話し合いのきっかけの場の提供ができたらと考えています。

総看護長：新井 さとみ



もしバナカードゲームの様子

学術運動交流集会在開催されました。

12/15(日)県民活動総合センターにて第8回埼玉民医連学術運動交流集会在開催されました。

全県の事業所より日頃の医療介護活動の取り組み154演題が報告(当院からは13演題)され、約500名の職員が参加しました。現場でSDH(健康の社会的決定要因)を聞き(感じ)取れる力をもっともっと養わなければいけないと感じました。

外来看護長：水野 京子



第16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 2月6日(木)～2月9日(日) 10:00～17:00

会場 矢尾百貨店3階 催事場

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、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健康相談や体験、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。



昨年の様子

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)を病院ロビーに展示いたします。

作品展開催日 2月13日(木)8:30～2月25日(火)13:00

開催場所 秩父生協病院 1階ロビー

☆作品搬入：2020年2月11日(祝火)8時半～17時の間に総合受付にお持ちください。

展示作品について

- ① 一人2点まで。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