

お知らせ 初めての方も大歓迎です。ぜひご参加ください。

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 日本スポーツウエルネス吹矢協会

参加費 入会金1,000円・月500円
※初回1ヶ月は無料体験

自彊術(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~

4/1(水) 秩父生協病院にて(☎23-1300) ※希望の方は各相談場所へ
5/1(金) 秩父民商事務所にて(☎23-8154) お申込みください。

4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】 ※23日は休診	村岡 雷太
		市川 篤 【呼吸器】 (6日・20日)		野口 周一 【リハビリ】 (1日・15日)	吉野 隆之	市川 篤 【呼吸器】 ※24日は休診
(木:小児科) 9:30~12:00	胃カメラ		藤田 映輝		山田 昌樹 (院長)	※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。
	小児科			横井 範子 ※2日は出張健診		
午後(火のみ) 14:30~16:30	小児科・冷え性外来		横井 範子			
午後	※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
4月号
No.308

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

しょう たき

小規模多機能型居宅介護

生協花の木ホームが開所しました!



2020年3月1日に事業継承を受けオープンすることができました。

開所して約1ヵ月、新しい利用者さんの受け入れも開始しました。小規模多機能型居宅介護とは、ご本人の様態や希望に応じて、「通い」「宿泊」「訪問」といったサービスを組み合わせ、「自宅で継続して生活するために」必要な支援をするサービスです。「通い」で顔なじみになった職員が「宿泊」や「訪問」の際にも対応するので、環境の変化に敏感な方(特に、認知症の方など)の不安を和らげることができます。ご家族も安心してご利用いただける24時間365日のサービスです。



まずは見学からでもOKです。お気軽にお問い合わせください。

利用についてのご相談は

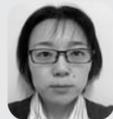
ケアマネジャーまたは生協花の木ホームまでお願いします。☎0494-25-2000

事務長交代のごあいさつ



小林 曜子
4/1より所沢診療所へ異動

2001年新築移転直後の秩父生協病院に入職し、18年と10カ月大変お世話になりました。電子カルテ導入、一般病床から回復期リハビリ病棟への転換、百年に一度の大雪、ノルウェーでの国際カンファレンス、附属棟の建設、小規模多機能の事業継承など、ここでの活動の思い出は枚挙にいとまがありません。地域の組合員みなさま、職員に支えられとても充実した勤務でした。心から感謝申し上げます。ありがとうございました。



宇田川 麗(うだがわ うらら)
4/1より秩父生協病院事務長へ

さいたま市にある浦和民主診療所より異動してまいりました。
着任にあたり、秩父市へ転居いたしました。入職以来、異動は数多く経験しましたが、引越しは23年ぶりです。新しい土地と環境で、どんな新しい出会いがあるのかとワクワクしている一方、長い歴史と伝統があり、地域からの信頼も厚い秩父生協病院への事務長としての着任に、身が引き締まる思いも感じています。
慣れないことが多く、しばらくの間は色々とお迷惑をおかけするかと思いますが、みなさまのお力をお借りしながら精一杯務めたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

新入職員紹介

よろしくお願いいたします。



名前…三上 尚子(みかみ しょうこ)
職種…事務 所属…医事課
出身地…秩父市荒川

趣味…車の運転や空を眺めたり文章を書くことが好きです。
ひとこと…地元に戻って参りました。故郷で頑張りたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。

異動職員紹介

生協ちちぶケアステーションより異動



名前…浅見 沙織(あざみ さおり)
職種…介護福祉士
所属…回復期リハビリテーション科病棟
出身地…秩父市栃谷 趣味…映画鑑賞

ひとこと…在宅で得た事を病棟で発揮できたらと思っています。よろしくお願いいたします。

山のガイド飯塚明さんと行く

5/9(土)秩父地区ウォーキング開催します!

シャクナゲやオオヤマツツジが見頃の大滝太陽寺方面を歩きます。

難易度：初心者向き

参加希望の方は☎0494-23-8124にお申し込みください。4/30(木)メ切り。



年に一度しか受けられないなら どっち!?

人間ドック
11項目

特定健診
4項目

市より特定健診の案内が届いたかと思いますが、申し込みはちょっと待った!
特定健診を受けてしまうとドックの補助は受けられません。今年は何項目数の多いドックを受けませんか?

まずは予約のお電話を。☎23-1300までお待ちしております。



「HPH」ノーリフトを実践しています!

ノーリフトとは、腰痛予防対策のことで「持ち上げない看護抱えあげない介護」を目指しています。

たとえば、患者さんをベッドから車椅子に乗せるときに、介護する側は、抱えるようにして乗せているかと思いますが、この行為は、介護される側にすると、腕や下肢を持つため、痛みや不快感を与えてしまいます。そして不快に感じた患者は、体を硬くして反発するため、介助者は元の体制に戻そうとするので、力任せの介護になってしまいます。

力任せの介護ではなく、その人が出来ることはやってもらい、出来ないことをお手伝いする。そして時には用具などを使い、ケアを行うことが大事とされています。

当院では、ノーリフトについての学習を行い、介護する際に、腰痛予防にベッドの高さを調整したり、滑りの良いシートを使い、ベッドからストレッチャーに移動するなどして、介護される側にも優しく、介護者も腰痛軽減になるように努めています。

労働安全衛生委員会：増田 恵子(介護福祉士)



「お薬手帳」お持ちですか?

薬局ではお薬をお渡しする際に、持参していただいた「お薬手帳」を確認し、飲み合わせ等に問題がないかチェックしています。当院で実際にあった事例を紹介します。

整形外科より「エディロールカプセル®」が処方されていることをお薬手帳で確認。当院で同じ効能である「カルフィーナ錠®」が処方され重複することが判明。→医師に情報提供を行い、カルフィーナ錠のみを内服することになりました。

★「お薬手帳」は上手く活用することで、副作用を防止したり、治療に役立ちます★

- 病院・歯科医院・薬局に行くとき、一般用医薬品を買うときは必ず持参しましょう。
- 災害時など今飲んでる薬を正確に伝えることができ、持っておくと安心です。



連載 リハビリテーションあれこれ

怪我や病気、加齢などで歩きにくくなると杖を使用される方も多いと思います。写真の杖はT字杖(ティーじづえ)という名前と呼ばれます。ホームセンターなどで売っており使用している人も多いと思いますが、より効果的に使用するには体格にあわせて高さを調整するのをお勧めします。



高さ調整ができる杖の多くは、下の写真のように杖の真ん中にボタンがあり、押しながら伸縮して長さを調整できるようになっています。目安は左の写真のようにまっすぐ立ち、手を垂れ下げた状態で手首の親指側にある骨の突起(橈骨茎状突起と



いいます)の高さに持ち手をあわせてみて、歩きやすさを微調整してください。長く使うと杖先のゴムがすり減ったり、全体が曲がってくることもありますので定期的にチェックして安全に歩けるようご使用ください。

リハビリテーション科主任：大田 和成

