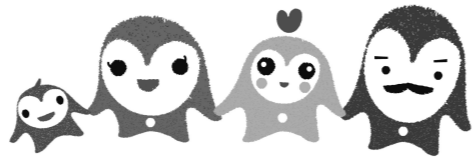


# お知らせ

新型コロナウイルス対応のための緊急事態宣言を受けて、  
5月6日まで組合員活動を休止いたします。  
ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力のほど、  
よろしくお願いいたします。



無料法律相談：13時～

6/3(水) 秩父生協病院にて(☎23-1300)

※希望の方は電話等でお申込みください。

## 5月の診療体制のご案内 急きよ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 2日:村岡・担当医 9日:吉野・担当医 16日:吉野 23日:村岡・担当医 ※院長・吉野・村岡 医師は、総合診療 内科医です。
		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	
(木:小児科) 9:30~12:00	胃カメラ			野口 周一 【リハビリ】 (13日・27日)		市川 篤 【呼吸器】 ※15日・29日は休診	※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。
	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		横井 範子				※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」がご心配な場 合はまずはお電話でご 相談ください。
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)		※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。

※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・休日で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  
いたっておりません。

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  
5月号  
No.309

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

### 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     
又は、<http://www.chichibu-ch.or.jp/> です。

訪問看護・訪問介護・ケアプランなど介護のご相談は

- 生協ちちぶケアステーション  
秩父市阿保町1-11 ☎0494-22-9902
- 小規模多機能型居宅介護生協花の木ホーム  
秩父市上町1-12-11 ☎0494-25-2000
- サテライトながとろ  
長瀬町本野上780-1 ☎0494-69-2380

## みんなの力で、いのちと暮らしを守りましょう。

新型コロナウイルスの感染拡大が先の見通せない状況の中、みなさま  
大きな不安を抱えてお過ごしかと思います。

私たち医療生協さいたまは、住民のいのちと暮らしを守るために、  
全力を挙げて取り組むことを改めて表明しています。この危機的状況を  
克服するためには、組合員、職員の力だけではなく、行政や多くの  
関連機関との協同・連携が必要となります。新型コロナウイルスの感  
染者、その家族、外国籍の人たち、最前線で働く医療従事者への差別  
的対応や偏見なども見られますが、誤った情報に踊らされることなく、  
冷静に事態に対応していきましょう。

手洗い・咳エチケット・三密（密閉、密集、密接）を避けることな  
ど感染予防には留意されていることと思いますが、発熱、風邪症状が  
続くときは、まずは、かかりつけ医や医療機関に電話で相談して下さい。

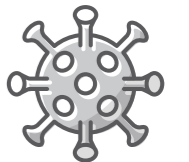
例えば、秩父市立病院では、発熱外来を時間を定めて別に設けて一般診療患者への感染防止対策を行っ  
ていますが、初診の方が直接来院されることが増えて、対応に困難が生じているようです。感染の可能  
性のある方については、出入りは別の通路を使っていただく、駐車場で待機していただき診察は車の中  
で行うなど、各医療機関で一般の方と接触しないよう工夫をしています。重ねてのお願いとなりますが、  
症状のある方は必ず事前に電話連絡をいれるようにして下さい。

緊急事態宣言期間は、医療生協さいたまの組合員活動は全て休止することになりました。その結果、  
外出や地域活動が著しく減少するため、社会的に孤立する人が増えることが予測されます。また、自宅  
にこもりきりで運動機会が減り、フレイルがすすむこともあるかもしれません。

孤立する人をつくらぬために、これまでのつながりを活用し、地域の中で声を掛け合ったり、お互  
いに励まし合ったりすることが大切です。『ちちぶお茶のみ体操』のような自宅でもできるフレイル予  
防のための運動は、積極的に取り入れていきましょう。

日頃より培ってきた、地域でのつながりやネットワークを活用し、これまでの健康づくりの活動の中  
から得られた知恵と経験を生かして、困難を乗り越えていきたいと思ひます。

(事務長 宇田川麗)



# 新入(異動)職員を紹介します

①名前 ②職種 ③所属 ④出身地 ⑤趣味 ⑥ひとこと

## 2020年度新入職員



よろしくお願いします。



①木村 仁美 (きむら ひとみ)  
②介護福祉士  
③回復期リハビリテーション病棟  
④秩父市  
⑤身体を動かす事・御朱印巡り  
⑥たくさんの笑顔に囲まれたので一日一日を大事に心掛けたいです。よろしくお願いします。



①大宅 みずほ (おおや みずほ)  
②保健師  
③療養病棟  
④熊谷市  
⑤旅行・観光  
⑥秩父地域の皆様とともに、明るく、元気に頑張ります。よろしくお願いします。



①富澤 直人 (とみざわ なおと)  
②理学療法士  
③リハビリテーション科  
④川口市  
⑤ドライブをすること(特に車が好きです)・サッカー観戦  
⑥秩父の良さをこれからたくさん学び、家族や友人に広めていきたいです。一生懸命、自分のできることを取り組んでいきます。よろしくお願いします。



①福田 優太 (ふくだ ゆうた)  
②理学療法士  
③リハビリテーション科  
④飯能市  
⑤食べ歩き・ツーリング・星空観察  
⑥社会人として、医療人として成長し、地域と共に働いていこうと考えています。よろしくお願いします。



①岩崎 瑠維 (いわさき るい)  
②看護師  
③回復期リハビリテーション病棟  
④秩父市  
⑤サッカー・バスケット・カラオケ  
⑥看護師として早く一人前になり、地域に貢献できるよう頑張りたいと思います。

## 異動職員



●所沢診療所より異動  
①稲野 正史 (いな の まさし)  
②事務  
③医事課  
④東久留米市  
⑤バラエティ番組をみること  
⑥診療所勤務が長く、狭山市からの勤務と遠距離通勤となりますが、頑張りたいと思います。よろしくお願いします。



●老人保健施設さんとめより異動  
①大澤 綺 (おおさわ あや)  
②介護福祉士  
③療養病棟  
④秩父郡長瀬町  
⑤野球観戦  
⑥また地元で頑張ります。よろしくお願いします。

お世話になりました。

竹永 仁志 (介護福祉士) 熊谷生協病院へ異動  
山崎 由紀子 (事務) 埼玉協同病院へ異動  
渡邊 幸太 (事務) 大井協同診療所へ異動



## 5月31日は世界禁煙デー



「世界禁煙デー」は、たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となるよう様々な対策を講ずるべきであるという世界保健機構(WHO)により定められました。

世界禁煙デーを迎えるにあたり、たばこのことを一緒に考えてみましょう。

たばこの煙には主流煙と副流煙があります。副流煙にも有害物質は含まれ、フィルターを通過していないため、主流煙の2~4倍の濃度があると言われており、自分で喫煙しない人でも、周囲の喫煙者の副流煙を吸ってしまうと健康に悪影響を及ぼします。

また、紙巻きたばこを止める手段として加熱式たばこに変更する方もいます。加熱式たばこの危険性については、発売から日が浅くまだ十分なデータはありません。しかし加熱式たばこの主流煙中の成分には、ニコチンは一般的な紙巻たばこと同程度、発がん性物質であるタバコ特異的ニトロソアミンと一酸化炭素も紙巻たばこ同様に検出されています。

日本禁煙学会は「喫煙歴がCOVID-19肺炎の最大の重症化因子」であることを示すデータを公表しています。この機会にご自身、ご家族の禁煙を考えてみませんか?

秩父生協病院でも禁煙外来を行っておりますので、お気軽にご相談下さい。

(薬剤師 永友亜弥)

## 連載 リハビリテーションあれこれ



新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、外出機会や人との交流が大きく制限されています。感染症の予防が最も重要なことですが、活動の制限による運動不足は体の筋力・体力の低下を生じ、免疫力の低下や転倒・骨折などのリスクを高める原因にもなり注意が必要です。是非自宅でできる運動を始めて、感染症に負けない身体機能を維持していきましょう。

「秩父お茶のみ体操」はこんな時に非常に有効な体操です。特にコーナースクワットは足や腹筋など様々な筋肉を鍛えられるので、短時間で運動を行いたい方にお勧めです。10回1セット、1日朝夕1セットずつ位を目安に是非初めていきましょう。



①うしろに転倒しないように、部屋のコーナーを利用します。自然体で立ち、角から1足半ほど足を前に進め、ひろげ、おしりをコーナーに、ひざと足を壁につけます。



②イスに腰を降ろす要領で、膝が壁から離れないようにゆっくり曲げていき、ゆっくりもどります。(90度以上曲げないように)

(リハビリテーション科 大田和成)