


おしらせ

初めての方も大歓迎です。ぜひご参加ください。

マスク着用、手指衛生、
ソーシャルディスタンス確保、
換気を意識して活動しています。
ご協力をお願いします。



燃やせ体脂肪教室

※事前にご連絡ください。
参加費…無料

影森教室

毎週火曜日 13:30~15:00
会場…秩父スポーツ健康センター

(じきょうじゅつ)

目撃術 講師:堀口緑先生

10/9、10/23 18:00~19:00
会場…秩父生協病院
参加費…月1,000円

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

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(☎23-8124)までご連絡下さい。

無料法律相談：13時~ 10/7(水) 秩父生協病院にて(☎23-1300) ※希望の方は電話にてお申込みください。
11/4(水) 秩父民商事務所にて(☎23-8154)

10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 3日:村岡・担当医 10日:吉野・担当医 17日:吉野・担当医 24日:村岡・担当医 31日:吉野・担当医
		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】 (5日・19日)		野口 周一 【リハビリ】 (7日・21日)	吉野 隆之	市川 篤 【呼吸器】	
(木:小児科) 9:30~12:00	小児科			藤田 映輝		山田 昌樹 (院長)	*2 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。
胃カメラ							
午後(火のみ) 14:30~16:30	小児科・ 冷え性外来		横井 範子				*3 土曜日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。
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。 入院時の差額ベッド代は いただいております。
 ※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。

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っております。

しあわせ

2020年
10月号
No.314

〒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

生協強化月間が始まります!

消費生活協同組合法は、1948年10月1日に施行されました。10月1日は、生活協同組合のお誕生日とも言えます。全国の医療生協では、この10月1日を皮切りに10~11月の2ヶ月間を「生協強化月間」と位置づけ、医療生協の活動を広く地域に知らせるとりくみをすすめています。

医療生協さいたまでも、毎年この2ヶ月間は、それぞれの事業所や支部で工夫をこらしたとりくみを行い、生協への加入のおすすめや増資の願いを積極的に行っています。

今年は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、毎年行っていた各支部の健康まつりの企画はとりやめとなりました。活動がかなり制限される中ですが、最近お会いしていない組合員の方にお声かけをしたり、お手紙を出したりなど、やれることを見つけてとりくんでいく予定です。

病院は、新型コロナの感染拡大期に対応に追われ、患者様への声かけが十分にできなかったこともあり、増資のとりくみで大きく出遅れてしまいました。

医療生協さいたまでは全資本の3割強を出資金で支えています。コロナ禍で銀行からの融資が簡単に受けられる状況ではなく、どこも資金確保には苦慮していますが、そんな厳しい中でも組合員の出資金があるからこそ、診療を守り、設備投資を行いながら、地域医療を守りつづけることができている。

生協強化月間中は、あちこちで声かけをさせていただくと思いますが、是非、加入や増資へのご協力をよろしくお願いいたします。
 (事務長 宇田川 麗)

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) **2020年10月1日(木)から 2021年1月31日(日)まで**

《料金のご案内》


①65歳以上の方 ……………1,200円	(①②③にあてはまらない方)
②60歳以上で身障手帳1級をお持ちの方…1,200円	■医療生協組合員の方……………3,660円
③秩父郡市中学3年生の方……………1,200円	■医療生協にご加入でない方……………4,860円

*小鹿野町中学3年生の方は無料

※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。
 ※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。

お知らせ

- 環境ボランティア活動 病院周辺の草むしりを行います。
 日時：10月24日(土)8:30~11:00 秩父生協病院組合員サポート室集合
 ※使い慣れた草刈り鎌や剪定鋏をお持ちの方はご持参下さい。
- 日曜健診 受診希望の方はご予約のお電話をお願いします。
 日時：10月11日(日)10:30~ 11月8日(日)10:30~



生協10の基本ケア

10の基本ケアの活動

「生協10の基本ケア」はその人らしい生活を送るための介護の指針で、医療生協さいたまでも、2018年度から全ての事業所で取り組むべき内容として導入を進めています。

定期的にさまざまな職種が10の基本ケアについて学習し、対象となる方の尊厳を護り、自立支援、在宅支援を目指すよう取り組んでいます。

①対象者の“できること”（残存機能）を共に確認し、②体の自然な動き（バイオメカニクス）を共に理解して③生活の再建に向けた支援を行う。など、介助を受ける側、提供する側の両側面からアプローチします。

体験を通じて、私たちの提供するケアを振り返りながら、新たな技術を学び、より個別的なケアの実践が行えるよう努めています。

事例紹介

療養病棟に入院されていた男性Aさん（“6章：座って食事をする”を実践）は、鬱傾向が強く「自分に自信が持てない」などと話すことが多い方でしたが、車いすから椅子への座り換えを毎食前に行いました。最初は「やれっこない…」とおっしゃっていましたが、実際にチャレンジし、できることを実感。「あれ～?!できたよ!」と喜びの言葉と笑顔が見られました。手をついて立ちあがることで重心の移動を妨げず、自力で立てた実感がとてもよい結果へと結びつきました。



自立支援の正しい在り方とは何か？援助者として、“できること”を共に共有する術をもつこと。残存能力の発掘と、日常生活動作の維持・向上をしていく術を対象者が獲得できることだと思います。その為に、している事、できる事を細かく動作分解して評価することや、一日中オムツだった方について、多職種でチーム会議を行いトイレでの排泄実現につなげるなど、生活の再建につながるきっかけ作りが大切だと考えています。

これからも継続して…

各々の職種が、同じ土壌の中でさまざまなバリエーションをもち、より豊かな実践の中で、対象となる方への支援が行われる姿をめざします。

まだたくさんの課題はありますが、着実に、確かなケアに繋がられるよう邁進していきます。

(10の基本ケア推進委員会 堀内 進)

8月の生協病院ごはん

- ・ 冷やし中華
- ・ 豆腐のえびチリソース
- ・ ナムル
- ・ パイナップル



空調設備工事のご案内

9月末から病院1階の空調設備入れ替え工事を行います。期間は11月初めまでを予定しています。何かとご迷惑をおかけするかと思いますが、よろしくお願ひいたします。



シリーズ 薬の話③ 処方薬と市販薬

医療用医薬品（処方薬）とは

病院でもらう薬です。第一の目的は『病気に有効であること』です。

様々な病気や症状の治療に対応できるよう、非常に多くの薬があり、効き目がしっかりとるように用量が設定されています。

医師がそれぞれの患者さんの症状に合わせて、薬を選びます。薬の効果がしっかりと出ており病状が安定しているのか、副作用は出ていないのか確認する必要があるため、病院では基本的に1ヶ月に1回受診していただくようお願いしています。

一般用医薬品（市販薬）とは

販売されている薬です。高齢者から小児、あるいは大柄な人から小柄な人、様々な方が使用するので、『安全であること』が最優先されます。

薬の有効成分の含有量は、医療用医薬品に比べると少なめになっているものが多いです。また、患者さん自身や家族の方が服用できるか判断するので、多くの症状に対応できるように作られている薬もあります。そのため、現在の症状には関係のない成分が配合されている場合もあります。

最近では、セルフ・メディケーション（自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てする）の観点から、医療用医薬品のうち十分に安全性と使用実績が確認されている薬を、一般用医薬品として販売する「スイッチ OTC」があります。

処方薬の中でも、薬の作用が比較的緩やかで副作用が少ない、病気や症状について自己判断しやすいことが条件とされています。使い方や効果など薬のことを良く理解した上で使用することが大切で、薬剤師が対面で販売する必要がある薬に分類されることが多いです。

病院で薬をもらっている場合、市販薬と飲み合わせがよくない薬、また高血圧、緑内障など病気によって使用できない薬もあります。ドラッグストアで薬を買う場合も、お薬手帳を持参し、薬剤師に確認してもらいましょう。

(薬剤師 永友 亜弥)

シリーズ「住み慣れた自宅で最期まで」① コグニサイズ

みなさんはコグニサイズという運動を知っていますか？

コグニサイズとは、コグニクシオン（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語で、運動と認知トレーニングを組み合わせることで、脳と身体の機能を効果的に向上させていくことを期待しています。

- ・ 計算をしながら体操を行う
- ・ 数を数えながら、決められた数字の時に身体の動きを変える
- ・ しりとりをしながら歩行やステップ運動をする
- ・ 指でピストルと丸を作り、「バン」と言って右手と左手の指の形を入れ替え続ける など…

考えながら身体を動かしていくことは、行ってみると意外に難しく、考えや動きが止まってしまうこともありますが、脳と身体の機能を使っている実感があるため、認知症予防につながる運動として秩父生協病院では取り入れています。

コグニサイズは短時間でも毎日継続することが大切です。無理をしないで体調に合わせて取り組むこと・水分を補給することも意識しながら、根気よく続けていきましょう。

通所リハビリでは午後の体操にコグニサイズを導入し、職員と利用者様が一緒に取り組んでいます。

コグニサイズの取り組みが気になる方はぜひ見学にいらしてください。 (通所リハビリ 中西 康博)

