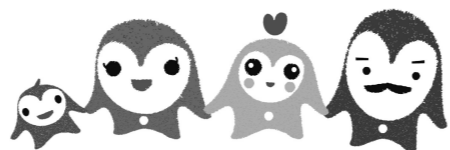


お知らせ

緊急事態宣言に伴う組合員活動の制限についてのお願い

新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、
2021年1月6日～2月14日の期間について組合員活動を休止します。
感染拡大の状況によっては休止期間の延期も検討します。
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～

3/3(水) 秩父民商事務所にて(☎23-8154)

※希望の方は電話にてお申込みください。

2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 6日:村岡・担当医 13日:吉野・担当医 20日:吉野・担当医 27日:村岡・担当医 ※院長・吉野・村岡 医師は、総合診療 内科医です。 ※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。 ※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。 ※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。
		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】 (1日・15日)		野口 周一 【リハビリ】 (3日・17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)	
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
いただいております。

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



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

2021年
2月号
No.318

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

今年度の健康診断はお済みですか？

～コロナ禍の今だからこそ、

健診でご自身の健康状態をチェックしましょう～

がん、高血圧・動脈硬化・糖尿病など「生活習慣病」と言われる疾患は増加を続け、日本人の死亡原因のトップを占めるようになりました。これらの疾患には、自覚症状のないものが多く、健診による早期発見・早期治療が欠かせないものとなっています。

コロナ禍で様々な活動が制限される中、健診も後回しになることも多いと思いますが、健診は健康づくりのはじめの一步です。ご自身の健康を守るためにも、今年度の健診がお済みでない方は、是非受診しましょう！病院では、感染対策を徹底してお待ちしています。

国民健康保険・後期高齢者医療制度にご加入の方は、腹部エコーや胃内視鏡検査など、がん検診まで受けられる秩父郡市国保ドックと特定健診が、どちらも3月末が受診期限となっております。（※秩父郡市国保ドックと特定健診は併用できません）

また、健康保険組合による健診も3月までが受診期限であることが多いです。受診券をお持ちの方は、受診期限をご確認の上、早めにご予約されることをお奨めします。

～すでに健診を受けられた方へ～

健診結果はいかがでしたか？健診は、受けたら終わりではありません。検査値の意味を理解して、その結果を生活習慣の改善や治療につなげてこそ、健診を受ける意義があります。

◎検査数値の経年変化を見て、原因を自分なりに振り返る

毎年健診を受け、検査値の変化に注意を払うことは、病気の予防や早期発見に大変重要です。自覚症状がなくても、目に見えないかたちで身体がサインを出していることがあります。健診結果をファイルにとじるなどして、保管しておきましょう。

◎「早期発見・早期治療」のチャンス！

要精密検査、治療と診断された方は、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

健診の二次精密検査の予約は、お電話で承っております。

(健診担当：田中 美佑)

お知らせ

●組合員と職員の作品展

開催期間：2021年2月17日～26日午前中まで 開催場所：秩父生協病院 1階ロビー

※出展希望の方はご連絡下さい。今年度は会場の感染対策の関係で一人1点のみの出展とさせていただきます。
担当：小峰・稲野 (23)1300

短時間通所リハビリ紹介

『秩父生協病院 通所リハビリ CoCoLo』では、日中を施設で過ごす通所リハビリだけでなく、数時間のトレーニングのみを行う短時間型の通所リハビリも実施しています。

要介護の方では2～4時間程度の利用、要支援の方では2時間の利用を目安に、様々なマシンを使ったトレーニング、道具を使った運動や体操などにとりくみ、運動機能の維持、向上を目指しています。

要介護の方は、自宅で生活する上で必要な動作の訓練として、基礎体力の向上や筋力アップ、段差昇降練習、歩行具を使用しない歩行訓練などを行います。

トレーニングマシンでは、体力・持久力の維持、筋力強化にとりくみます。高速振動で神経や筋肉、細胞を刺激して、身体本来の機能や可動域を効率よく鍛えるマシンもあります。

人によっては職場復帰を前提にして、仕事上で必要な動作についての特別訓練を行う場合もあります。また、職場復帰後の体のメンテナンスで利用されている方もいます。

要支援の方では、自宅での生活の継続と要介護状態にならないため予防を意識して、運動やマシントレーニングを行っています。5台のマシンを使用して、上肢・下肢・腹筋運動と基礎体力向上の運動を行います。また、身体の機能向上や痛みの緩和・柔軟性の向上などを目標にした体操を取り入れ、利用者様の身体の状態に合わせて自主訓練プログラムとマシンの設定を行い、無理せず継続して身体機能が維持できる活動を提供しています。

身体機能のレベルに応じて、トレーニング内容に違いはありますが、「今の生活が維持できるようにリハビリや運動を行う」ことは共通しており、スタッフもそれを意識して運動をサポートしています。

利用にあたっては、送迎対応もしています。自宅での生活で動きにくさや大変さを感じていたり、転倒しやすくなったりなど困っていることがあれば、まずはお気軽にご相談ください。

感染対策に配慮しながら、見学も随時ご案内しています。 (通所リハビリ：中西 康博)



～おいしく減塩すこしおレシピ～

鶏肉のねぎソース

材料(2人前)

鶏むね肉80g
◎しょうゆ:小さじ1/2
◎酒:小さじ1
片栗粉:適量
油:小さじ1

ネギソース

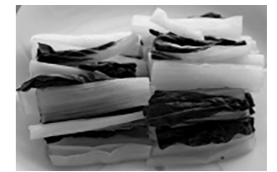
ネギ:25g
●ごま油:小さじ1/2
●塩こしょう:少々(1g)

作り方

- ①ネギはみじん切りにする。
 - ②鶏肉を一口大のそぎ切りにして◎に浸す。
 - ③片栗粉をつけて、フライパンに油を熱し、こんがり焼く
 - ④みじん切りにしたネギをレンジで加熱し、●で味付け。鶏肉にかけて完成。
- ※ネギのレンジ加熱時間は好みで調整してください。(500W20秒)



おなじみのしゃくし菜漬けの塩分って?



しゃくし菜漬け 30g で約 0.6g の塩分です。

毎食、ご飯のお供にと考えるとそれだけで約 2g。

それに、味噌汁とおかずをつけると…更に塩分の摂取量が増えてしまいます。

皆さんがよく食べている、水抜きしたしゃくし菜を油で炒めて砂糖と醤油を加えたものは塩分に加え糖分も多く採りすぎでしまいます。

食べ過ぎにはご注意ください!

職員活動紹介④ スワローチーム

脳血管障害(脳梗塞、脳出血)や、加齢による筋力の低下、長期の絶食、入れ歯の不適合などにより口から十分に栄養を摂ることが難しい状態を、摂食嚥下(せつしょくえんげ)障害といいます。きちんと栄養が摂れないと、低栄養状態になったり体力が低下したりするだけではなく、免疫力低下や誤嚥性肺炎につながる可能性もあります。

秩父生協病院では、この摂食嚥下障害改善のために、2011年度より、医師・歯科医師・看護師・管理栄養士・言語聴覚士からなる摂食嚥下チーム(名称:スワローチーム)を発足。入院患者様に対して多職種による包括的なサポートを行ってきました。

サポートが必要と判断された場合、まずは、嚥下内視鏡検査、嚥下造影検査という検査を行い、実際の飲み込みの様子を確認しながら嚥下機能の状態を評価します。さらに、食事場面を見せていただいての評価と、嗜好や生活歴などの情報を加え、それぞれの患者様に対して最適な食事方法・栄養摂取方法を検討していきます。

今年度は、嚥下内視鏡検査 26 件、嚥下造影検査 10 件を実施。また、メンバー全員の知識や技術の向上のために、コロナ禍で相次いで研修会が中止となる中でも、DVD やオンラインを利用して学習会を行ってきました。

写真は、先日、オンラインで開催された『完全側臥位法 1 日セミナー』の受講の様子です。横向きの姿勢で食事をするという少し不思議に見えるかもしれない方法ですが、むせや誤嚥を予防する方法として現場では積極的にとりいれられています。10 時間にも及ぶセミナーでしたが、理論と実践、最新の知見についてメンバーでしっかり学習しました。

今後は、退院後も適切な栄養摂取と食事方法が継続できるよう院内外の連携を強め、在宅療養の場面でも、摂食嚥下障害に関する相談ができる関係づくりに取り組んでいきたいと思ひます。 (スワローチーム:廣瀬 志保)



ART

院内探検 小さなアート①

中庭の石のフクロウ。1階ロビーからも見る事ができます。

病院内外のあちこちにたたく石のフクロウは、全て、彫刻家の西巻一彦さんの作品です。

石彫の素材には、神奈川の真鶴町にしか産出しない希少性の高い小松石が使われています。掘り出された状態のままの素朴で自然な表情と、加工面のきめ細やかで美しい艶とのコントラストが華麗な石です。石の特徴が十全に活かされた作品をお楽しみください。

