

初めての方も大歓迎です。ぜひご参加ください。

お知らせ

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



皆野教室

毎月第2・4木曜日 9:30~
会場…皆野町柔剣道場

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

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

長瀬教室

毎月第2木曜日 13:30~
会場…長瀬中央公民館

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~

7/7(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。
8/4(水) 秩父生協病院にて(☎23-1300)

6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 5日:村岡・担当医 12日:吉野・担当医 19日:村岡・担当医 26日:吉野・担当医 *2 院長・吉野・村岡 医師は、総合診療 内科医です。 *3 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。
		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】 (7日・21日)		野口 周一 【リハビリ】 (2日・16日・30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 (7日・21日)	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



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
6月号
No.322



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 秩父生協病院 検索
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

ワクチンってなに？



秩父地域でも 5 月後半から新型コロナワクチン接種が開始されています。そもそもワクチンとは？というところを再確認してみましょう。

ワクチンには2つの役割があります。

(1)「個人を守る(個人防衛)」 (2)「社会を守る(社会防衛)」

個人を守る(個人防衛)とは？

ワクチンを接種すると病気に対する免疫(抵抗力)が、体の中につくられます。ウイルス・細菌が体の中に入ってきた時に、免疫を獲得していると感染症の発症を抑えるか、発症しても重症化を予防することができます。

ワクチンは大きく分けて3種類あります。①生きた病原体を弱めた『生ワクチン』②感染力がない状態にした病原体の『不活化ワクチン』③病原体の毒を無毒化した『トキソイド』です。一方、世界で接種が進められている新型コロナワクチンの大半は mRNA ワクチンという新しい技術で開発されたワクチンです。ウイルスの表面にあるスパイクたんぱく質を作る設計図である遺伝情報の mRNA を注射することで、人間の中でウイルスのスパイクたんぱく質が作られ、その情報から免疫を獲得します。

なぜ自然に感染するよりも、ワクチンを打った方が良いのでしょうか？

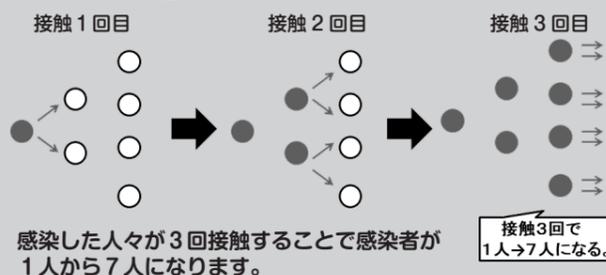
感染症を発症することによって、いろいろな合併症を起こす危険性があります。また、自分が病気にかかることにより、周りの人に病気を広げてしまい、その周りの人が合併症を起こすこともあります。ワクチンで予防できる病気はワクチンで予防するのが、良い方法です。

社会を守る(社会防衛)とは？

地域の人々がワクチンを接種することで、集団の中に感染した人が出て流行を抑えることができる「集団免疫効果」が発揮されます。集団免疫とは、社会全体の抵抗力のことをいいます。集団免疫が低いと社会全体でより多くの人が感染してしまいます。集団免疫を高くすることが社会全体を防衛することに繋がります。

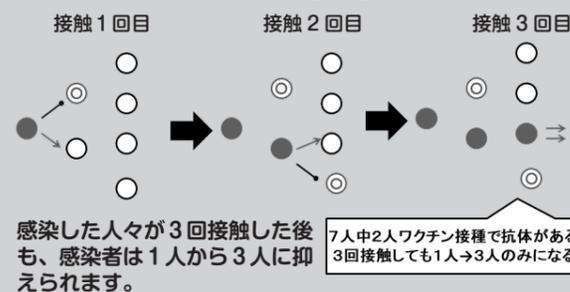
例えば感染者1人が2人に感染させてしまう時

①ワクチン接種前



●感染者 ○ ワクチン接種 ○ 非感染者

②7人中2人がワクチン接種で免疫獲得している時



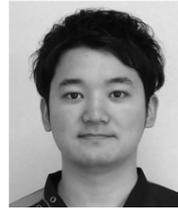
『ワクチンを接種すると100%病気を防げる』わけではありません。ワクチン接種後も、マスクの着用、3密の回避など感染対策を心がけましょう。(薬剤師：永友 亜弥)

よろしくお願いします!

着任職員を紹介します



西川 寛朗 (にしかわ ひろあき)
 職種：理学療法士
 埼玉協同病院から異動になりました。秩父生協病院は、一度研修で訪れた時に温かい印象を受け、自分もその雰囲気づくりの一部になれば、と考えています。趣味はドライブ、バイクのツーリング、カメラで、昨年までは高校からの繋がりアメリカンフットボールしていました。よろしくお願いします。



川内 颯 (かわうち はやて)
 職種：理学療法士
 熊谷生協病院から異動となりました。熊谷では一般病床・地域包括ケア病床で勤務をしていました。回復期リハビリテーション病棟ではわからない事が多くあると思いますが、なるべく早く慣れて業務をこなせるようにしていきます。よろしくお願いします。

シリーズ札所めぐり③ 『札所17番 定林寺』

新入職員の研修の一環として、秩父生協病院近隣の札所を案内してもらいました。今月が最終回。参加した職員の感想をご紹介します。

札所17番の定林寺には鐘があります。ガイドの方の説明によると、34番まである秩父の札所のうち鐘があるのは、意外なことに3か所のみとのこと。お賽銭をそなたあと、鐘を撞かせていただきましたが、低く響くととても美しい音色でした。

また、定林寺は秩父の街並みが描かれたアニメ「あの日見た花の名前を僕たちはまだ知らない」通称「あの花」で、主人公たちが龍勢の花火を作るシーンで有名となっているため、若い人でも見たことがある人も多いかもしれません。

ここで扱う絵馬にはアニメのキャラクターをあしらったものもあり、少し変わった視点から札所を楽しめるかもしれません。

是非、定林寺にも足を運んでみて下さい。(看護師：岩寄 瑠維)



美しい音色を響かせる鐘



マンホールの蓋にアニメのキャラクターが!

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：6月19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。



支部紹介③「西秩父支部」

小鹿野町・旧吉田町が活動地域となります。

秩父といえばどの地区もそうですが、我が西秩父支部の地域も四季折々風光明媚な素晴らしいところです。今年の4月の山々の大自然のたたまいは、いつもの年より感動が大きかったです。

西秩父支部では、ヤオヨシ小鹿野店・精米所前・吉田龍勢茶屋の前をお借りした健康チェックを月1回、年間を通して行っております。上吉田にある元気村で賞品付きのグランドゴルフ大会を楽しんだり、大勢の参加者が集まるバス旅行など思い出話はずきませんが、このコロナ禍でほとんどの行事はお休み状態です。コロナ終息を願うばかり…

そんな中でもみんなの力を合わせて行うことができたのが、シトラスリボン作りと配布作業です。「コロナ差別をなくそう」というシトラスリボンのとりくみ。三密回避を守り、おしゃべりもしないでリボンを作りました。そして、学校・役場・レストラン・その他いろいろな場所に3000個以上のリボンを配り、多くの人に意義を知ってもらいました。

まだまだ自由に活動ができる状況にはありませんが、これからもみんなで知恵を絞って健康でいきいきと過ごしていきたいと思っております。(西秩父支部 運営委員：中嶋 明美)



支部データ (西秩父支部)		2021年3月現在
■地域	小鹿野町、旧吉田町全域	
■組合員数	1271人	
■登録班数	3班	
■機関紙配布数	673部	

シリーズ 私の推し筋① 三角筋

当院のリハビリスタッフが、自分のおすすめの筋肉を紹介します。

私は、肩にある三角筋という筋肉が好きです。三角筋のトレーニングを行うと肩周囲が安定して力が出しやすくなります。また、ここの筋肉を鍛えることで筋肉が大きくなり体全体の見栄えが良くなるため、若い世代では熱心に鍛える方も多いです。

三角筋は前部・中部・後部繊維といった3種類の繊維が集合してできていて、図のように肩を覆うようになっています。肩周囲では最大の筋肉で、肩関節を支点に腕を前後と外に上げるときに働きます。

500mlのペットボトルに水を入れて肘を伸ばした状態で前・後・外に10回程度上げることで筋力アップに繋がっていきます。(理学療法士：櫻井 良信)



全自動分包機が新しくなりました!

高齢で、薬剤数が多かったり飲み忘れが多かったりする患者様には分包(複数の処方薬を1回の服用分ごとに袋に包むこと)をお勧めしています。分包にする方が多くなってきたので、全自動で薬を仕分け包装してくれる機械は大活躍しています。

以前まで熱で圧着するビニールの部分が固くなってしまっていたのですが、改善されて分包が切り離しやすくなり、文字も読みやすくなりました。

(薬剤科：永友 亜弥)

