

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)

## 7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:村岡・担当医 24日:吉野・担当医 31日:村岡・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	
(木:小児科) 9:30~12:00	胃カメラ 小児科	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】	※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。
				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。
午後	※3 訪問診療	市川 篤 (5日・19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っております。

# しあわせ

2021年  
7月号  
No.323



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

## コロナ禍での熱中症予防

昨年の6~9月に日本全国で熱中症で救急搬送された方の数は64,869人でした。外出自粛の影響か、屋外での発症割合が減少した反面、室内での発症割合は増加しました。

秩父生協病院でも6月に入って熱中症の症状で運ばれてくる方が出ています。今年の夏は気温が高くなるとの予想もあり、一層の注意が必要です。

体内での熱の産出と放散のバランスが崩れて、体温調節機能が狂ったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることで起こる、めまいや頭痛、けいれん、意識障害などの症状をまとめて「熱中症」といいます。

熱中症の原因は気温だけではなく、湿度や風速、日差しなどの環境要因のほかに、疲れや寝不足などのからだの状態も影響します。



## 熱中症の予防5つのポイント

- 1. 上手にエアコン利用**  
暑い時は、無理せずエアコンを使用しましょう。高齢者は室温上昇に気付きにくいことがあります。エアコンの温度設定機能を利用し室温が一定以下に保てるようにしましょう。エアコンには換気の機能はありません。1時間に1回、1~2分窓を開けて空気を入れ替えましょう。換気扇を回しておくことも有効です。
- 2. 適宜マスクをはずしましょう**  
マスク内には熱がこもります。屋外で十分な距離が確保できる場合にはマスクをはずしましょう。室内作業時も、適宜、マスクをはずして休憩できる時間と場所を確保しましょう。
- 3. 水分はこまめに補給**  
のどが渇く前の水分補給を心がけましょう。大量に汗をかいた場合には、塩分摂取も必要です。経口補水液なども活用しましょう。スポーツドリンク利用時は糖分量を確認し、大量に含まれている商品は避けて下さい。
- 4. 「おかしい?!」と思ったら病院へ**  
日頃から体温測定等の健康管理につとめ、自分の状態を把握しておきましょう。頭痛や吐き気、だるさは熱中症の初期症状かもしれません。おかしいと思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に連絡しましょう。
- 5. 周りの人にも気配り**  
高齢者は熱中症になりやすく、なった場合も重篤化しやすい傾向があります。ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。

## お知らせ

- 環境ボランティア活動は、夏季(7月~9月)はお休みとなります。
- 献血 ご協力をお願いします。  
日時：8月26日(木)15:00~16:30 会場：秩父生協病院



## 座ってできる健康体操① 肩こり



今月から全6回にわたり、リハビリ科が担当して「座った状態でもできる体操」のご紹介をしていきます。

今月は肩回り、特に肩こりを解消したいときの体操をご紹介します。

人間の体は足から胴体、頭と、下から積み重なるような構造になっていますが、唯一腕だけは体の横にぶら下がるように位置しています。

立っているとき、座っているときも首や背中と肩甲骨を結ぶ筋肉（僧帽筋や肩甲挙筋など）が常に腕の重さを引っ張り上げていますが、猫背の姿勢が長時間続いたりするとこれらの筋肉が縮んだ状態でかたまってしまいます。この状態が「肩こり」です。解消するには筋肉をリラックスさせて血流の改善を図ることが重要です。

家族や友人にマッサージしてもらおうのもいいですが、お願いするのに気が引けるときは自分で肩甲骨の体操をしてみましょう。肩甲骨を上へ引き上げた状態にして、5秒間したらストンと肩を落とし、深呼吸をしてリラックスします。ゆっくり呼吸しながら3～5回くらいやってみてください。これをやったあとに「ちちぶお茶のみ体操」の「肘まる体操」を行うのも効果的です。

これらの体操は一時的な処置になりますので、根本的な肩こりの改善のためには姿勢の改善が重要です。テレビやパソコンなど見ているとき猫背になっていませんか？体操とあわせて生活スタイルの見直しにもとりくみましょう！

ちちぶお茶のみ体操 [茶トレ1- (2)]

背骨ほぐしひじまる体操-2



肩を引き上げて5秒間そのまま



肩をストンと落としてリラックス



- ①片側のみまわす方向を交互に行う。
  - ②背中から大きくひじを動かす意識でひじを上へ突き出します。
  - ③ひじを後ろから突き出す。
  - ④ひじを下へ突き出します。
- ※前回し、後ろ回しをしたら両手を下ろして運動の効果を確認しましょう。  
※反対側も同じ様に行います。

## 支部紹介④「長瀬支部」

寄居方面から秩父地域に入る入口にある長瀬町。この長瀬町全域が長瀬支部の活動地域です。長瀬町は、宝登山神社や荒川ライン下り等で有名な観光の町でもあります。

組合員は600名ほどで、45人の配布者が機関紙「けんこうと平和」を配っています。毎月、第2木曜日は長瀬町中央公民館で「健康体操」を行っています。15名くらいの参加者で“生協の体操”として町民に親しまれています。

また、長瀬げんきプラザを会場に、皆野支部と一緒にグランドゴルフ、パソコン教室、うたごえなども行っています。これは、安心ルーム活動として位置付けていて、町民と一緒に楽しんでいます。

新型コロナウイルス感染拡大の中で、様々な活動制限はありますが、3密を避け、十分な感染防止策をしながら楽しんでいます。（長瀬支部 支部長：梅津 勝美）



健康体操の様子

支部データ（長瀬支部）		2021年4月現在
■地域	長瀬町全域	
■組合員数	675人	
■登録班数	5班	
■機関紙配布数	570部	

## シリーズ 私の推し筋② 僧帽筋

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。

私の好きな筋肉は僧帽筋です。

僧帽筋は首の後部から肩と背中に広がる大きな筋であり、主に物を持ち上げる時や肩をすくめる動きなどに働きます。

私は趣味で柔道やレスリングの試合を観戦するのですが、僧帽筋が逞しい選手は、搦んだ相手を引きつける動作が強く、相手と組み合う格闘技で有利になります。

僧帽筋



僧帽筋を鍛えると、頭痛や肩コリなど症状を改善できます。また、肩や胸周りに厚みが出て、逞しいボディラインを作る効果もあります。

僧帽筋の筋力強化についてですが、両肩をいっぱいまですくめ、その状態を15秒程度維持します。これを10回程度行うことで筋力アップが期待できます。

筋力トレーニングは無理なく行うことが大切です。無理に行くと怪我をする恐れがあるため注意しましょう。

（作業療法士：松原 慶）

## ART 院内探検 小さなアート② コイリングレリーフ

染色した麻や絹・綿の糸で巻き上げて制作されたコイリングレリーフ。病棟の壁を優しく彩るオブジェクトは、染織家の佐伯和子さんの作品です。

それぞれの糸の質感と色彩が混じることなく、しかし、絶妙な調和を見せるたたずまいは、絵画とも織物とも違う不思議な空気感です。

現在は、感染予防の関係で入院の面会制限が続いており、このオブジェクトを見ることが出来るのは入院中の患者様と職員ですが、リハビリなどの療養生活の合間や、忙しい業務の合間など、ふとオブジェクトに目をとめた折には、慌ただしい心を少し和ませてくれるような…そんな存在感を放っています。



## サマー増資のお願い

秩父生協病院では、毎年夏と冬に期間を設けて、利用される組合員の方に増資のお願いをしています。「安心して医療・介護を受けたい」「健康で長生きしたい」という組合員の願いのもと、一人では解決できない問題をみんなの力で改善につなげていくために生協は活動をしています。

厳しい状況の中でも組合員の出資金があるからこそ、診療を守り、必要な設備投資も行って、地域医療を守りつづけることができます。

7月中は、外来や病棟、通所リハビリなどあちこちで声かけをさせていただくと思いますが、是非、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）