

初めての方も大歓迎です。ぜひご参加ください。

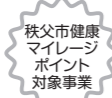
お知らせ

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)
8月は夏休み。9月から再開します。

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~

8/4(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。
9/1(水) 秩父民商事務所にて(☎23-8154)

8月の診療体制のご案内 急きょ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 7日:吉野・担当医 14日:村岡・担当医 21日:村岡・担当医 28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】 (2日)		野口 周一 【リハビリ】 (4日・18日)	吉野 隆之	市川 篤 【呼吸器】	
(木:小児科) 9:30~12:00	胃カメラ			藤田 映輝		山田 昌樹 (院長)	*2 院長・吉野・村岡 医師は、総合診療 内科医です。
					横井 範子		
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。
午後	*3 訪問診療	市川 篤 (2日)	市川 篤			市川 篤	*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。
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



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
8月号
No.324



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

自治体要請キャラバン報告会を開催しました

埼玉県社会保障推進協議会という団体が、毎年、6月から7月にかけて、埼玉県下の全ての自治体と、共通の懇談項目のもとでの懇談会を開催しています。

各自治体を懇談の場が巡っていくこの行動を自治体要請キャラバンと呼んでいます。医療生協さいたまも加盟団体の一員として毎年この行動に参加しています。秩父地域では、1市4町の懇談に、それぞれの自治体に住む組合員と秩父生協病院、生協ちちぶケアステーションの職員で参加をしてきました。

懇談の場では様々な加盟団体から発言が出されるので、その地域の社会保障の実態を幅広く学べる機会ともなります。

昨年はコロナ禍でキャラバンそのものが中止に。今年こそはと学習の場としての位置づけで若手の職員の参加を準備していたのですが、各団体とも代表1名程度に参加人数が絞られたため、若手職員の参加は諦めざるを得ませんでした。

そこで、急遽、参加できなかった職員を中心に、自治体要請キャラバンの学習会兼報告会を開催することとなりました。

報告会では、国保料の滞納の実態やそれに対する自治体の対応、健診のとりくみ、介護予防のとりくみ、そしてこの間のコロナへの対応などなど…1市4町それぞれの懇談でのやりとりや特徴が報告されました。

秩父郡市では足並みをそろえて行っている事業もありますが、細かい行政サービスでは自治体ごとに違いもあり、それによって住民の暮らしやすさにも差が出てくるのが分かりました。

報告を受けたあとの意見交換では、それぞれが感じていること、日常の医療現場での関わりの中での思いなどが出され、報告の内容を深める有意義な会となりました。

私自身が過去の自治体キャラバンで得た感触ですが、やはり“現場の声”のインパクトというものは非常に大きく、実際に携わっている人からのリアルな声を、自治体側もより真剣に聞いてとりあげてくれるように思います。今回は、みんなの意見を集約して代理で発言するような形だったので、キャラバンの懇談の場では訴えの生々しさが表現しきれませんでした。

自治体キャラバンも、多くの人に参加して意見を交換できるという本来の姿に早く戻せるよう、コロナ禍の収束を改めて強く願う場ともなりました。(事務長：宇田川 麗)

お知らせ

- 環境ボランティア活動は、夏季(8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
- フードパントリー 日時：8月28日(土)14:00~16:00 会場：秩父生協病院

座ってできる健康体操② ローテーターカフ



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「ローテーターカフ」を鍛える運動をご紹介します。

「ローテーターカフ」という言葉は、あまり聞き馴染みがないかもしれませんね。

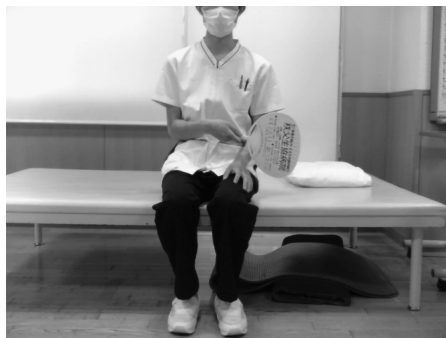
肩回りの筋肉としては僧帽筋や三角筋など大きなものがありますが、実はその内側にも小さな筋肉がいくつか存在します。そのうち「棘上筋」「棘下筋」「小円筋」「肩甲下筋」の4つが肩関節の安定性に非常に大きく関わるため、総称して「ローテーターカフ」と呼ばれています。野球選手などの肩の損傷のリハビリや、いわゆる四十肩・五十肩の予防などでよくアプローチする筋肉です。

これらの筋肉は別名「回旋腱板」とも呼ばれ、肩をひねるような動作に関わります。

リハビリではよくゴムバンドを用いて運動しますが、家にあるものでトレーニングをするなら肘を90度曲げた状態でうちわを持ち、腋を閉めた状態で左右にゆっくり振る動作を試みてください。ポイントとしては、①肘から上を体につける ②力を入れすぎると三角筋などの大きな筋肉がはたらいてしまい目的の筋肉の運動になりにくいので力まない、の2点が重要です。

20回振るのを1セットとして、2～3セットを目安にやってみてください。

また、体を前に屈め、肘を太ももに乗せた状態であおぐと少し違う部分の筋肉を鍛えられます。余裕があればこちらもやってみてください。



うちわを持ち、脇をしめてゆっくり左右に振る



上体を屈め肘を太ももに乗せてうちわを左右に振る



+ 日本赤十字社 埼玉県赤十字血液センター
Japanese Red Cross Society

助かる命がある!

あなたのその痛みが、あの人の心を和らげる。
あなたのその時間が、あの人の命をつなげる。
あなたのその行動が、あの人に愛を伝える。



8月26日(木) 受付時間 15:00～16:30

会場 秩父生協病院 1階ロビー

フードパントリー& 医療・介護相談開催!

8月28日(土)14～16時
秩父生協病院 1階待合室

※食材受け取り希望の方は申し込みを(8/16～25の期間に ☎23-1300まで)
※医療・介護相談は予約不要。お気軽にお越し下さい。

食材提供も募集します!
賞味期限まで3ヶ月程度ある、未開封で常温保存可能なもの。提供いただける方は、秩父生協病院1階受付へお持ちください。

支部紹介⑤「皆野支部」

こんにちは。皆野支部です。皆野は一大観光地である秩父と長瀨に挟まれた静かな地域で、中心部と三沢、日野沢、金沢と三本の谷筋からなる地形の町です。『けんこうと平和』や、支部ニュース『すこやか』730部を、60人の配布者で組合員にお届けしています。

支部活動としては、燃やせ体脂肪教室、てづくりの会、脳いきいき教室、長瀨支部との共催のグランドゴルフ練習、パソコン練習等があります。昨年からのコロナ禍により、道の駅みなでの健康チェックができなくなり、組合員や地域の方とのふれ合いの機会が減っています。一日でも早く以前の活動に戻れることを願っています。

東日本大震災後から続けている放射線量測定もがんばっています。10年は長いようですが、放射能障害の事を考えれば、まだまだ続けなければと思っています。恵まれた自然を丸ごと喜べるように。(皆野支部 支部長：武田 節子)



皆野駅前放射線量測定

支部データ (皆野支部) 2021年5月現在

■地域	秩父郡皆野町全域
■組合員数	979人
■登録班数	7班
■機関紙配布数	917部

シリーズ 私の推し筋③ 小胸筋

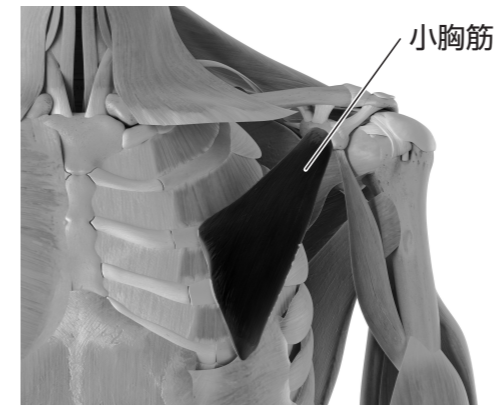
当院のリハビリスタッフが、自分のおすすめの筋肉を紹介します。

私の“推し”の筋肉は、小胸筋です。

大胸筋という筋肉はご存知の方も多かもしれません。大胸筋に形作られた厚い胸板にあこがれる方もいるかもしれませんね。小胸筋はというと、その大胸筋の奥に隠れている、その名の通り大胸筋に比べると小さな胸の筋肉です。ですが!この小胸筋は肩甲骨の動き、巻き肩や腕を挙げたときの痺れなどにも関わる重要な筋肉です。

首や肩がこって首を横に倒しづらい時に、鎖骨の下縁を中心から肩の方までグリグリとマッサージしてみてください。不思議と首が横に倒しやすくなります。また巻き肩や胸が縮こまって呼吸が浅くなる時にもここをほぐすと、胸が開きやすくなって、深呼吸が気持ちよく出来るようになります。

マッサージを行うときは痛みが出ないように注意してください。痛みがある場合、すぐに中止して、数日経っても痛みが取れない場合は受診してください。(理学療法士：三枝 はな)



日曜日の集団健診時に病院玄関で“案内係兼体温体調チェック係”をしていた時のことです。ふと目をやったパーテーションポールに“優曇華の花”があることに気がきました。糸の先に丸い玉がついたような不思議な形。実は、クサカゲロウという昆虫の卵です。卵の色合いからみて、すでに孵化したあとのようです。頻りに動かして使うパーテーションポールなのですが、

飛ばされたり落ちたりすることなく無事に孵化するとは… 儂げな姿に似合わずなかなかたくましい!と感心してしまいました。(事務長：宇田川 麗)