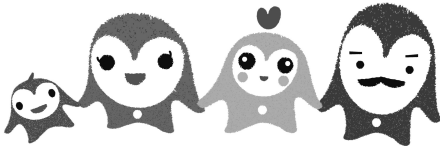


お知らせ

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、
緊急事態宣言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～ 11/5(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。

10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 (木:小児科) 9:30～12:00	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 2日:村岡・担当医 9日:吉野・担当医 16日:吉野・担当医 23日:村岡・担当医 30日:吉野・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】 (4日・18日)		野口 周一 【リハビリ】 (6日・20日)	吉野 隆之	市川 篤 【呼吸器】	
	胃カメラ			藤田 映輝		山田 昌樹 (院長)	
	小児科				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				
午後	※3 訪問診療	市川 篤 (4日・18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



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なっております。

しあわせ

2021年
10月号
No.326

発行 秩父生協病院 広報委員会
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

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。
全国の医療生協では、この 10 月 1 日をスタートとして 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。

この秩父の地域でも、毎年、この 2 ヶ月間は、病院、ケアステ
ーション、それぞれの支部で工夫をこらしたとりくみを行い、生
協への加入のすすめや増資のお願いを積極的に行っています。
昨年に続き、今年も感染症拡大防止を意識しながらの活動と
なりますが、電話でお声かけをしたり手紙を出したり、密を回
避した企画を考えたり…と、やれることを見つけてとりくんでいく予定です。

また、今年は新しいとりくみとして生協強化月間のキャンペーンで、下記の期間、対象
の方に、ココロイラスト入りボールペンをお渡しすることになりました。



【キャンペーン期間】

2021 年 9 月 24 日 (金) ～ 11 月 30 日 (火)

【キャンペーン対象】

- ①期間中に 2 口以上の「増資」をした方
- ②期間中に 2 口以上の出資で「加入」をした方
- ③期間中に年間 3 口以上の新規「口座引き落とし」契約をした方



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

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23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。



フードパントリー実施しました！



8月28日に秩父生協病院でフードパントリーを実施しました。

フードパントリーとは企業や一般家庭から寄付される食料を無料で、必要としている方達へ直接配布する活動です。

開催の案内とともに協力をお願いしたところ、コープみらい、地域の組合員、病院やケアステーションの職員などからたくさんの食品や食材の提供を頂きました。

当日は、24世帯の利用があり「大変助かります。ありがとうございます」との声が聞かれました。



たくさんの食品・食材があつまりました。寄付やカンパもいただきました。

次回も計画しておりますので、食材の提供など、ご協力を宜しくお願い致します。

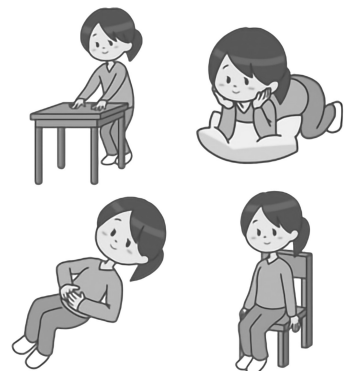
座ってできる健康体操④ 骨盤底筋群

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「骨盤底筋群」を鍛える運動をご紹介します。

骨盤底筋群とは骨盤の底に位置する筋肉のことを指します。複数の膜のような筋肉でハンモックのように骨盤内にある膀胱、子宮、直腸などの臓器を支え正しい位置に保っています。また、排尿や排便をコントロールするなどの重要な役割をしています。

骨盤底筋群は加齢や妊娠・出産によって力が弱くなってしまいやすい筋肉です。この筋肉が弱くなると…骨盤がゆがんでしまう、姿勢が悪くなる、内臓が下垂して膀胱を圧迫し尿漏れがおこりやすくなってしまふ、ぽっこりおなかになってしまうなどの身体の不調につながります。これらの症状がある方は、骨盤底筋群を鍛えて不調を解消しましょう。

では、骨盤底筋群の場所を確認してみましょう。椅子に座って、手のひらを上向きにしてお尻の下に置きます。両手のひらに固い骨（坐骨）があたると思います。この骨と骨の間にある筋肉が骨盤底筋群です。



次は力を入れてみましょう。まず背筋を伸ばして座り、足を肩幅に開きます。尿を止めるような感覚で肛門や膣をキュッと締めるように力を入れます。この時、お腹の筋肉が収縮したり肩が上がったり全身に力が入らないようにするのがポイントです。「5秒間締めて、10秒間緩める」これを10セット目安に行ってみましょう。

この運動は体を大きく動かすトレーニングではないので、コツをつかめばいつでもどこでもできます。また、慣れてくれば図のように、色々な姿勢でできます。ぜひ続けてみて下さい。

(理学療法士：松本 愛)



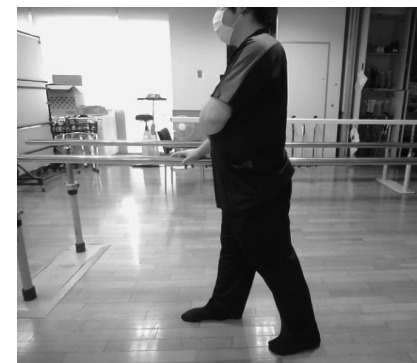
シリーズ 私の推し筋⑤ 縫工筋

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。

私の推し筋は縫工筋です。縫工筋は数ある筋肉の中でも、そう多くない関節を2つまたぐ筋肉です。体の中で一番長く、40～50cmの長さがあり、骨盤から股関節を通り膝関節の下まで伸びています。

縫工筋は、縫工作業（仕立て、裁縫など）でとる姿勢の「あぐら」で目立つ筋肉であったことから名付けられたそうです。

高齢者では、過度に歩きすぎたりすると膝の内側に炎症などを起こし、痛みがでたりする危険性があります。そうならないように立位でできるストレッチの方法をご紹介します。



手すりに掴まるか、もしくはテーブルなどに手を置いて片足を前に出した姿勢で、反対の足の付け根を伸ばすようにしながら腰を前に突き出すようにしてみてください。この時、後ろにある足の膝は曲げずに伸ばすようにして下さい。また、アキレス腱があまり伸びないように意識してやってみてください。反動はつけず、10秒間ゆっくりと伸ばします。反対側もやってみましょう。膝周りに痛みなどがあれば無理せず受診して下さい。(理学療法士：福田 優太)

支部紹介⑦「中央西支部」

中央西支部は、秩父生協病院を拠点にして、病院がある阿保町を含む9町会を受け持っています。

「けんこうと平和」と支部ニュース「中央西」811部を26人の配布者で組合員にお届けしています。

活動が続ける中で組合員の高齢化も進みました。

昨年から新型コロナウイルスの感染が拡大し、支部活動が途切れ、思うように活動できないこともありました。

2009年8月から「転ばない、寝込まない」ために始めたロコモ体操を続けています。

毎月、第1、3木曜日の午後2時～3時まで柳田集会所で行っています。16名いますが月によっては人数が少ない時もあります。

クリーンウォーキングでゴミ拾いの清掃をしています。街や地域がきれいになればと思い、秩父生協病院を中心に月に一度周辺の町会をクリーンウォーキングしています。

コロナ禍により支部活動も不十分ですが、四季折々、人とのふれ合いを感じながら私達が住む街や地域をきれいにしていきたいと思ひます。(中央西支部 支部長：粕谷 恵美子)



ロコモ体操

支部データ（中央西支部）2021年7月現在

■地域	秩父市（阿保町・柳田町・永田町・滝の上町・大畑町・金室町・道生町・桜木町・相生町）
■組合員数	1057人
■登録班数	6班
■機関紙配布数	806部